

# 1 *Dunner met* deeg

Santé test: het Pastadieet

Afvallen met pasta? Klinkt te mooi om waar te zijn. Freelancer Katja Brokke, met haar Italiaanse bloed niet vies van een bordje sliertjes, test het Pastadieet en richt zich kritisch op de ingrediënten, de smaak en de uitvoering.

Tekst KATJA BROKKE Beeld GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

**I**n Frankrijk is het Pastadieet een hype. Tenminste, als we de achterflap van het gelijknamige boek mogen geloven. Auteur Anne Dufour is in elk geval een grootheid op het gebied van afvallen: ze heeft al meer dan 120 boektitels op haar naam staan. Pasta staat onrecht bekend als dikmaker, stellen zij en co-auteur Carole Garnier. Meel, ei, zout en water zijn nu niet bepaald de producten waar je voor moet oppassen. Pasta bevat dan ook weinig calorieën; het is de saus die vaak de boosdoener is. Pasta is bovendien cholesterolverlagend. Ik moet toegeven: het Italiaanse deel van mijn hart gaat sneller kloppen van dit goede nieuws. Ik ben een enthousiast aanhanger van de instelling 'geniet gewoon van het leven' en dat heeft me al flink wat kilo's te veel opgeleverd. Voor het eerst sta ik te popelen om te beginnen met een dieet!

## DE INGREDIËNTEN

Ik start met lezen, maar voel al snel enige scepsis. Want vreemd genoeg vind ik in het boek helemaal niets over volkorenpasta. We weten inmiddels allemaal: volkorenpasta heeft een lage glycemische index, oftewel koolhydraten die langzaam werken, waardoor de bloedsuikerspiegel niet zo snel stijgt. **'Witte' pasta is daarentegen een no-no.** Maar goed, dat in het achterhoofd houdend, laten we het hebben over de inkopen die je voor dit dieet moet doen. Sommige ingrediënten vereisen een omweg door de stad, zoals amandelmelk, quinoa, palmboomharten, granaat-appelsap en harissa. Vooral doen als je daar zin in hebt, zo niet: lekker laten zitten. De auteurs drukken ons aan het begin van het boek op het hart dat je best mag variëren en hoeveelheden mag wijzigen. De een eet nu eenmaal wat



PASTA EEN  
DIKMAKER? MEEL,  
EI, ZOUT EN WATER  
ZIJN NU NIET  
BEPALD DE  
PRODUCTEN WAAR  
JE VOOR MOET  
OPPASSEN



meer dan de ander. Voor een hoop andere boodschappen zul je voor niets de deur uit gaan. In elk geval in de winter, want veel ingrediënten zijn seizoensgebonden: asperge, pompoen, rode vruchten, lychee... Alternatieven staan er helaas niet bij. Een tip: denk vooruit en haal op zaterdag voor de rest van de week de groenten en vis (invriezen) in huis.

## HOE WERKT HET?

Het Pastadieet bestaat uit zes overzichtelijke weekmenu's. Per dag staat omschreven wat je als ontbijt, lunch, diner en tussendoor eet. Een ontbijt bestaat bijvoorbeeld uit kwark met muesli of twee sneetjes brood, de lunch is vaak een salade of soep en voor 's avonds staat er natuurlijk vaak pasta op het menu, en een gezond dessert. Op een scorekaart kun je je resultaten bijhouden, zoals je gewicht en je tailleomvang.

## MAKKELIJK TE MAKEN?

De gerechten zijn eenvoudig en smaakvol, maar niet altijd even duidelijk. Wat betekent '1 tosti van 2 sneetjes zemelenbrood + 1 geprakte banaan + kaneel'? Een tosti met kaas en een banaan? Of een tosti met banaan? En '1 konijnenvoet + 1 perzik in blokjes, in bakpapier gestoofd in de oven'? Moet dat *en papillote*, een moeilijke kooktechniek die lang niet iedereen beheerst? En hoe lang op hoeveel graden? Ook staat in het boek geen enkel recept voor verse pasta en een carbonara zonder room noemen ze een 'slanke carbonara', terwijl alleen een slechte pizzaboer er room bij doet. Daar moet je bij een Italiaan niet mee aankomen!

## HOE SMAAKT HET?

Sommige recepten paste ik van tevoren al aan. Zo heb ik veelal groenten toegevoegd of veranderd en restjes van >

# Achter de elleboogjes

vorige dagen verwerkt. En wat is 'light vinaigrette'? In mijn supermarkt niet te koop en zelf maken gaat wat moeilijk, aangezien er geen light olijfolie, mosterd en azijn bestaan. Ik heb de light vinaigrette dan ook stiekem overal vervangen door die lekkere Italiaanse olijfolie die ik in de kast heb staan. Mag vast. Sommige recepten zijn wat saai, andere verrassend lekker. Zoals de tagliatelle met fricandeau, de pasta met verse krab en de appel gevuld met rozijnen en kaneel uit de oven. En lunchen met een snee brood met tomaat en geitenkaas van onder de grill met rucola is ook geen straf.

## BEETJE TE DOEN ALLEMAAL?

Als je thuis werkt, is dit dieet goed te doen. Tenminste, als je twee uur kunt uittrekken voor het klaarmaken van de lunchgerechtten. Afspraken heb ik dan ook zo moeten plannen dat ik goed uitkwam met het ontbijt en avondeten. Je aan de weekplanningen houden met een fulltime baan op locatie is volgens mij dan ook onmogelijk, want verse vis en pasta kun je niet vooraf bereiden. Daarnaast: ik heb me in bochten moeten wringen om zo min mogelijk weg te gooien. Je krimpt met dit dieet misschien in omvang, maar je schuldgevoel groeit als je wéér een halfleeg bakje beschimmelde light roomkaas moet weggoien.

## CONCLUSIE?

De twee weken tijd waarin ik het Pastadieet heb getest zijn te weinig om conclusies te kunnen trekken over wat deze manier van eten met je gewicht doet. Maar wat uitvoerbaarheid betreft: mits je voldoende tijd hebt, is het dieet heel goed te doen. De recepten zijn over het algemeen lekker en origineel, er is genoeg plek voor eigen inbreng en met een beetje creativiteit hou je niet zo veel restjes over. Doordat de (volkoren!)pasta goed vult, heb je weinig last van snackdrang en het veelvuldige gebruik van vis is ook nog eens goed voor je gezondheid. Maar hoe doe je dit op je werk? Of als je niet twee uur de tijd hebt om te kokkerellen en te lunchen? Want het merendeel van de middag en avond bestaat uit voor, hoofd en na. Het boek is me, buiten wat eindredactiefouten en vage recepten, goed bevallen, maar er mag zeker meer aandacht worden besteed aan verspilling van producten en seizoensgebonden ingrediënten. •

*Het Pastadieet, Anne Dufour (en Carole Garnier), uitgeverij Terra Lannoo, € 17,95*



## ZELFONTPLOOIING

CURSUSSEN, OPLEIDINGEN EN WORKSHOPS DIE JE LEVEN VERRIJKEN

**CAPO MILAZZO**  
Vind innerlijke rust en schoonheid op een mediterraan eiland...  
Zon, zee, natuur, vulkanische modderbaden, warme natuurlijke bubbelbaden in zee, massages, Dr. Hauschka schoonheidsbehandelingen, Chi-Kunglessen, de biologische Siciliaanse keuken en kookworkshops vormen het decor voor een heerlijke kuur-verenwvakanatie op de Siciliaanse eilanden Vulcano en Stromboli.  
...en kom herboren terug  
www.capomilazzo.nl 020-6229889

**Opleiding tot Budgetcoach**  
Een sociaal financieel beroep om trots op te zijn  
LearnCare Academy  
www.learn-care.nl  
Ieder mens is het waard om in te investeren

**HOLOSacademie**  
MASSAGETHERAPIE  
Opleiding tot massagetherapeut  
4 jaar | hbo-niveau  
Opleiding tot masseur  
14 maanden | mbo-niveau  
5-daagse introductie cursus massage  
Mariaplaats 4a 3511 LH Utrecht  
030 290 05 07 www.holos.nl

Meer dan 10.000 boeken en producten voor zelfontplooiing  
www.succesboeken.nl  
Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden!  
www.succesboeken.nl

Een productie van Upmedia • 0314 360 500 • www.upmedia.nl • Vormgeving: www.deunkheebing.nl