



TV-KOK SANDRA YSBRANDY: 'HEEL VEEL MENSEN WETEN NIET HOE ZE EEN VOLWAARDIGE VEGETARISCHE MAALTIJD MOETEN SAMENSTELLEN. IK VIND HET LEUK OM MENSEN MET MIJN KOOK- WORKSHOPS TE INSPIREREN.'

TV-KOK EN NATUURVOEDINGSADVISEUR SANDRA YSBRANDY:

## 'KOOP ONBEWERKTE PRODUCTEN VAN HET SEIZOEN'

'IK BEN ER ONTZZETTEND BEZORGD OVER DAT VEEL MENSEN ONGEZOND ETEN. ZEVENTIG PROCENT VAN DE VOEDINGSPRODUCTEN IN DE SUPERMARKT IS BEWERKT. DAT BETEKENT DAT ER VEEL SUIKER, ZOUT EN ONGEZOND VET IN ZIT. DIE STOFFEN ZIJN DIKMAKEND EN OOK NOG EENS VERSLAVEND. HET GROTE AANTAL STERFGEVALLEN ALS GEVOLG VAN CORONA HAD MINDER KUNNEN ZIJN ALS MENSEN EEN GEZONDERE LEEFSTIJL Zouden hebben.'

Aldus Sandra Ysbrandy, de altijd uitgesproken gesprekspartner van KustNU. We mochten haar al drie maal voor deze uitgave interviewen en elke keer leverde dat een boeiend verhaal en heerlijke recepten voor onze lezers op. Sandra begon als vaste kok in het zondagmiddagprogramma van Carlo Boszhard en Irene Moors en is een paar televisieshows verder nu op de buis in Tijd voor MAX en het kookprogramma Kook mee met MAX, dat van maandag tot vrijdag wordt uitgezonden. De ene dag is zij te zien, de andere dag collega Mounir Toub. Koken is nog steeds haar passie en het uitdragen van haar missie – laten zien wat je allemaal met verse onbewerkte producten kunt doen – ook. Maar de laatste jaren heeft zij zich doorontwikkeld tot (natuur)voedingsadviseur en spreker over hoe

voeding je gezondheid positief kan beïnvloeden. Medewerkers van bedrijven traint ze via het door haar ontwikkelde online platform Color Your Food. Hierin worden ze uitgedaagd om kritisch naar hun eigen leefstijl te kijken. Naast trainingen en presentaties geeft ze vegetarische kookworkshops. Verder maakt ze deel uit van een van de expertgroepen van de nieuwe politieke partij NLBeter, die meer focus op preventie en leefstijl en daardoor minder ziekte-last en minder kosten wil. Ook dat past in Sandra's wens en streven om zinvolle dingen te doen...

Sandra: 'Na een paar jaar koken op televisie vroeg ik me steeds meer af wat nu echt gezond is. Eerst voor mijzelf en voor mijn gezin. Wat houdt gezond zijn in? En wat eet je dan om gezond te zijn en te

blijven? Zijn de voedselhypes wel zo gezond? Ik verdiepte me enorm in dat onderwerp, studeerde onder andere natuurvoeding, de invloed van voeding op hormonen en volgde de beroepsopleiding tot vegetarisch chef. Ik ontdekte dat er veel wordt geschreven dat niet klopt. Je kunt bijvoorbeeld niet straffeloos vlees uit een voedingspatroon halen. Vlees bevat bouwstoffen die je lichaam nodig heeft. Maar dat wil niet zeggen dat je die bouwstoffen niet ergens anders vandaan kunt halen. Als vegetariër moet je bewust je maaltijden samenstellen. Dat geldt zeker voor mensen die vegan gaan eten. Als je het doet omdat je het welzijn van de dieren en het milieu belangrijk vindt, dan is dat fantastisch. Maar het is niet per se gezond. Chips en zoute dropharingen zijn bijvoorbeeld ook vegan. Je moet goed weten wat je doet als je geen vlees, vis, zuivel en eieren meer eet. Wees je bewust van de tekorten aan voedingsstoffen die je kunt oplopen. Verdiep je daarin en laat je regelmatig testen, houd je gezondheids bij.'

Met de opgedane kennis is Sandra voor bedrijven gaan spreken en kookworkshops gaan geven. 'Nu heb ik een online leeromgeving ingericht. Onder de noemer Color Your Food, oftewel kleur en variatie op je bord, geef ik masterclasses en trainingen. Eerlijk gezegd heb ik heel lang geprobeerd het digitale verhaal af te houden. Ik wil bij mensen zijn, echt contact maken. Maar in deze tijd moet het wel online. En ik zie ook dat het een podium is om een nog breder publiek te bereiken en mijn verhaal over een gezonde leefstijl te kunnen vertellen.'

De aan de coronasituatie gelieerde aanmoediging van diverse partijen om vooral lokaal te kopen, juicht Sandra toe. 'Ik vind het echt een geweldige trend. Er zijn zoveel leuke adressen waar je naar toe kan om lekkere producten te halen. Je ontstrest meteen. In boerderijwinkels is nog tijd voor een praatje. Bovendien is het heel goed voor je om daar even te zijn en je voedsel bij elkaar te sprokkelen. En je eet automatisch vers en van het seizoen. Volgens mij gaat de trend om te kiezen voor meer verse seizoensgroenten en lokale producten doorzetten. Ik denk dat consumptie van onbewerkte, natuurlijke voeding van het seizoen ervoor zorgt dat veel mensen met allergieën en intoleranties zich een stuk beter zullen gaan voelen. Bovendien zal een virus als corona minder grip op ons hebben en als je het krijgt zul je er sneller van herstellen.'

### Recept van Sandra

#### BOEKWEITWRAP MET IJSBERGSLA, GEROOKTE ZALM EN DILLEMAYONAISE

Deze wraps zijn glutenvrij en zitten boordevol gezonde vetten en eiwitten. Heerlijk als gezonde lunch of zomerse avondmaaltijd.

4 personen

##### Ingrediënten

150 gr boekweitmeel  
300 ml plantaardige melk (ongezoet)  
3 eieren  
Snuf zout  
Olijfolie om in te bakken  
0,5 krop ijsbergsla  
1 rode ui, in dunne ringen gesneden  
300 gr. gerookte zalm  
1 rijpe avocado, in plakjes gesneden  
3 eetlepels mayonaise  
2 eetl. citroensap  
Handje dille, fijngehakt  
Peper en zout

##### Bereiding

Doe het boekweitmeel in een kom. Voeg een scheutje melk en de eieren toe en klop met een garde tot een glad beslag. Doe de rest van de melk erbij. Breng op smaak met een snuf zout. Bak 4 pannenkoeken.

Voor de dillemayonaise meng je mayonaise met citroensap, dille, peper en zout.

Leg op elk bord een pannenkoek. Beleg met wat fijngesneden ijsbergsla en plakjes avocado. Verdeel de zalm over de pannenkoeken. Dresseer de dillemayonaise over de zalm en garneer met rode ui.

Je kunt de pannenkoek zo serveren maar ook oprollen tot een wrap.

Eet smakelijk!

Kijk voor meer recepten op

🌐 [www.sandraysbrandy.nl](http://www.sandraysbrandy.nl) en  
🌐 [www.coloryourfood.nl](http://www.coloryourfood.nl)