



Sandra: 'Gemopper puberzons opbloemkoolpizza's neem ik voor lief.'

'Dieet heeft geen enkele zin'

Ze is die bikkel uit Expeditie Robinson. Bekend ook als tv-kok van Omroep Max. Haar missie:

Nederland gezonder laten eten. **Sandra Ysbrandy:** 'Ik wil zoveel mogelijk mensen informeren. Zeker op social media knalt iedereen er maar wat op.'

TEKST: ELLEN SCHOLTENS | FOTO'S: RTL, XX

Die tien kilo die Sandra Ysbrandy (52) kwijtraakte tijdens Expeditie Robinson zaten er weer snel aan: „Normaal gesproken vinden de opnamen plaats op een tropisch eiland waar je bananen kunt vinden en bijvoorbeeld cassave. In Kroatië kwamen we niet veel verder dan wat kruiden en een enkel eetbaar plantje. Het was echt een crashdieet.” Bij haar thuis in de omgeving van de Loosdrechtse Plassen, waar ze woont met haar man en zoons, vertelt de tv-kok van Omroep Max over de 2021-editie van de expeditie en haar toekomstplannen, ook als natuurvoedingsadviseur.

Om te beginnen met je ongeluk: hoe gaat het?

„Bij de tweede proef ben ik van een menselijke toren gevallen. Ik wist direct dat het foute boel was: ik hoorde iets knakken. Ik kreeg ook een dik onderbeen, omdat ik vocht bleef vasthouden. Uit angst te worden weggestemd, heb ik de hele tijd mijn

lange broek aangehouden. Ik dacht: ik ga gewoon door. Bij elke proef was ik ook bang dat het de stormbaan zou worden of dat ik zou moeten springen; dat zou niet zijn gegaan. Ik heb het gered door mijn mindset. Ik dacht: iedere dag extra is fijn. We zien wel waar het schip strandt. Dat moest. Mijn drie zoons zijn zo'n fan van het programma, ze hadden me precies uitgelegd wat ik wel en niet moest doen. Alleen al voor hen kon ik niet terug, niet na vijf dagen al. Daarom leefde ik bij de dag en zonderde ik me vaak af op het strand. Dan praatte ik tegen mijn pijnlijke knie of gaf er een kusje op. Als iemand ernaar vroeg, zei ik: ah joh, het gaat een stuk beter.”

Bikke! Jij bent de echte Robinson!

Vette lach: „Dat vind ik ook.”

Wat was het ergst behalve je val? De honger?

„Totaal niet. Ik heb zo van de Expeditie genoten! Het lastigst vond ik het omgaan

met bondjes en de stress van het continu op je hoede zijn voor afspraken waar je geen weet van hebt. Omdat ik lang op winnaareiland heb mogen bivakkeren, heb ik daar weinig last van gehad. Maar toen het zover was, was het vreselijk. Wat je op tv niet meekrijgt is hoe de stress zich twee, drie dagen opbouwt en dat er mensen bezig zijn jou helemaal te mindfucken. Ik vond het ook verschrikkelijk om anderen weg te moeten stemmen die zo graag in de expeditie wilden blijven.”

Met wie kon je het best praten over lekker eten?

„Met Do en Yuki Kempees; die gaan graag naar restaurants en deelden hun tips. Do heeft een grote moestuin en een man die kookt. Wij vroegen elkaar steeds: wat zou je eten als je thuis was? En: wat heb je laatst gegeten? Daar werden de anderen helemaal gek van. De meeste expeditieleden hadden de eerste vijf dagen trouwens afkickverschijnselen van geen alcohol drinken, niet kunnen roken en geen koffie...”

Jij had een streepje voor als kok. Had je van tevoren gerechten bedacht?

„Vlak voor vertrek, toen ik hoorde dat het een Kroatisch eiland zou worden, ben ik als een gek op internet gaan zoeken. Dat was heel lastig, want ik wist niet waar we precies terecht zouden komen. En dan was het helaas ook nog een ander seizoen dan bijvoorbeeld de periode waarin je wilde, groene asperges kunt vinden. Bij aankomst kregen we weliswaar een presentatie door een bioloog, maar daarvoor raakten we flink ontmoedigd. De meeste planten die we zouden aantreffen bleken namelijk niet eetbaar te zijn. Er was een soort struik met een vlezig en bitter smakend blad, maar daar konden je darmen heel heftig op reageren. Dat moest je langzaam opbouwen. Wat we deden als we iets onbekends vonden: eerst op je huid wrijven om te kijken of er een reactie kwam. Je moest sowieso eerst aan een guard vragen of je iets mocht eten wat we hadden gevonden.”

Dat klinkt heel braaf...

„Dat waren we niet hoor. We hebben zelfs voedsel gestolen uit het hutje van de cameraploeg. Dat was zo'n goed gevoel! Je wordt dan echt een kind; alsof je iets heel stouts doet. We zaten al twee weken in kamp Noord en kamp Zuid had al twee keer iets te eten gewonnen, waaronder aardappelen en eieren. Dan vaar je terug, heb je weer niks en dan weet je dat er een

kist staat waar waarschijnlijk iets in zit. Er zaten gigantische sloten op, maar met een bijl en een machete, zo'n kapmes, kon ik er nét in. Dat was al een proef op zich. Het lukte om mijn arm ertussen te wurmen en een blik goulash te pakken te krijgen, dat achteraf heel vies was. Gelukkig vond ik ook chocolade.”

Wat heb je bij thuiskomst gedaan? Je volgegeten?

„Toen ik weer in de bewoonde wereld was, heb ik urenlang met mijn man gebeld en precies gezegd wat ik wilde eten. Daarna ging ik met mijn gezin op zomervakantie in Andalusië. Ik was onverzadigbaar en heb alles gegeten waar ik zin in had. Nou, dan gaat het snel, zeker nadat ik was geopereerd en een tijd niet mocht bewegen. Binnen een week of tien zat alles er weer aan.”

En toen op dieet?

„Dat heeft geen zin: elk dieet hou je maar tijdelijk vol. Het enige dat duurzaam is, is dat je je gedrag aanpast. Dat je goed eet, beweegt, lekker slaapt en weinig stress hebt. Bij de workshops en trainingen die ik geef als natuurvoedingsadviseur, aan particulieren én bedrijven, komt dat allemaal aan bod.

Wat eten betreft: eet zo dicht mogelijk bij de natuur. Puur, onbewerkt ofwel dingen die niet uit pakjes en zakjes komen. Uit het seizoen. Liefst ook eten dat je lokaal haalt en niet veel kilometers heeft moeten

'Kookwater wordt weggekieperd: daarin zitten juist de goede dingen!'

maken. Eerlijk voor de aarde, voor planten en dieren en ook voor de mens, want de boeren moeten een eerlijke prijs krijgen.”

Wat doet een natuurvoedingsadviseur?

„In mijn geval wil ik een zo breed mogelijk publiek informeren en inspireren bij het aanpassen van hun eetpatroon. Wat opvalt is dat we in Nederland veel hetzelfde kiezen, vooral sperziebonen, tomaten en sla, en dat groente negen van de tien keer wordt gekookt. Het water wordt weggekieperd, maar daarin zitten nu juist de goede dingen. Groente is bij veel mensen ook nog steeds een garnituur. Ik probeer uit te leggen waarom je verschillende soorten moet gebruiken en welke kooktechnieken je er allemaal op los kunt laten.”



Als tv-kok is Sandra onder andere te zien bij 'Kook mee met Max'.

SANDRA OVER ZOUT

Sandra Ysbrandy is sinds kort ambassadeur van de Nierstichting. In die rol wil zij het grote publiek duidelijk maken dat minderen met zout chronische nierschade of nierfalen kan voorkomen. 85 procent van de Nederlanders eet (veel) meer zout dan het maximum van 6 gram per dag. Dat komt vooral omdat er 'verborgen' zout zit in bewerkte voedingsmiddelen als vlees(waren) en vleesvervangers en andere kant-en-klare producten als soepen en sauzen. Met de Restaurantdriedaagse van 9-15 mei 2022 wil de Nierstichting zoutreductie ook in de horeca op de kaart te zetten. Meer informatie: restaurantdriedaagse.nl



'Na Robinson was ik echt onverzadigbaar'

Mensen zeggen: thuis lukt 't wel, maar hoe eet ik gezond als ik op mijn werk ben?

„Ik maak voorraadjes van bijvoorbeeld bulgur, haver, couscous, volkorenpasta, zilvervliesrijst, maar ook peulvruchten. Die gaan de vriezer in, als massa voor een salade. Ik mix er seizoensgroenten door, een eitje, noten of avocado, zodat je verzadigd raakt, en doe er olijfolie overheen. Zo kun je snel iets in elkaar flansen.”

Wat vindt je gezin dat je healthy kookt?

In de lach schietend: 'Nou... ik heb pubers. Als ik zeg dat we pizza eten, vragen ze: 'Is het een normale?' Omdat ze weten dat ik meestal een bloemkoolbodem gebruik. Dezelfde vraag stellen ze als ik zeg dat het pasta wordt: volkorenpasta met groentesaus vinden zij toch minder. Ik schotel hen gerechten voor waarvan ze hopelijk iets opsteken. Het gemopper neem ik voor lief. De oudste woont nu op kamers en stuurde laatst heel trots een foto van iets dat hij zelf heeft gemaakt. In zijn huis kan hij het best koken. Daar ben ik dan ook trots op.”

Werd er vroeger thuis gezond gekookt?

Knikt: „Mijn moeder was áltijd met eten bezig. We aten weliswaar aardappelen, groente en vlees, maar ze kookte alles vers. Toen de eerste reformwinkels openden, ging mijn moeder daar al naartoe en maakten we havermoutkoekjes. Ze is ook

heel bewust in haar zoutgebruik. Daar is ze erg in geïnteresseerd. Mijn vader inmiddels ook.”

Hoe je interesse gegroeid voor gezonder eten?

„Door mijn leeftijd, denk ik. Omdat ik me druk ben gaan maken over onze planeet. Sinds een jaar of twintig kom ik in een moestuin waar ik vroeger met de kinderen al groente oogstte. Gezond eten komt uit een gezonde aarde weet ik nu. Op een bepaald moment kreeg ik een enorme behoefte om verdieping te geven aan mijn vak als kok. Alleen maar lekker eten is hartstikke fijn maar er zit ook nog een verhaal achter. Dat wil ik met mensen delen. Zeker op social media knalt iedereen er maar van alles op. Ik wilde weten: klopt het wel, is het waar? Toen ik natuurvoeding ging studeren, was ik onverzadigbaar. Dat zit in me. Mijn man zegt regelmatig: maar je wéét toch alles al?”