

INTERVIEW Sandra Ysbrandy over haar samenwerking met de Nierstichting

'Minder bewerkt voedsel, dat past mij als een jas'

Op de vraag of ze tijd over had, toen ze recent een samenwerking aanging met de Nierstichting, moet ze heel hard lachen. Dan antwoordt Sandra Ysbrandy, kort en bondig: „Nee!”

 **Simone Stevens**
 s.stevens@mediahuis.nl

's-Graveland ■ De Nierstichting maakte dinsdag bekend dat de 's-Gravelandse televisiekok de nieuwe ambassadeur van de organisatie is. De twee zijn een langdurige samenwerking met elkaar aangegaan, waarbij Ysbrandy onder meer het gezicht wordt van de jaarlijkse zoutcampagne in mei.

De tijd was er kennelijk rijp voor. „Sinds een jaar of drie ben ik me heel erg gaan verdiepen in voeding. Ik ben opgeleid als algemeen kok, ik heb het altijd heel erg leuk gevonden om mensen te verwennen met lekker eten. Daar is een verdieping in gekomen. Dat kan de leeftijd zijn, maar het heeft denk ik ook te maken met thema's als gezondheid en duurzaamheid. De gezondheid van onze planeet hangt sterk samen met onze eigen gezondheid. Ik ben natuurvoeding gaan studeren en heb een opleiding tot vegetarisch chef gedaan. Dat was de sfeer waarin ik tegen de Nierstichting aanliep.”

Schone taak

Ze vervolgt: „Ik wilde me graag inzetten voor een goed doel. Een doel waarbij zorgen voor je gezondheid centraal staat. Minder bewerkt voedsel en natuurlijk eten, dat past mij als een jas. Eten zoals eten bedoeld is, dat echt voedt en niet alleen maar vult. In de supermarkt zie ik veel bewerkte voeding, met suiker, verkeerde vetten of te veel zout”, aldus Ysbrandy. „Labels als ambachtelijk, oer of groene vinkjes, mensen snappen het allemaal niet meer. Ik voel een schone taak om mensen ervan bewust te maken van wat er allemaal in hun voeding zit en om ze al-

“
 Eten zoals eten bedoeld is, eten dat echt voedt en niet alleen maar vult

ternatieven aan te reiken.”

Kruiden en specerijen zijn doorgaans goede alternatieven voor zout. „Wij doen daar in Nederland nog maar weinig mee”, zegt Ysbrandy, „in India en Aziatische landen doen ze daar veel meer mee. Hier is het vaak, zout en peper, en soms wat bieslook en peterselie. Dan heb je het wel gehad. Zelf eet ik vegetarisch, daarom vind ik het onwijs belangrijk om smaak te geven aan een gerecht. Door verse kruiden, maar ook door gedroogde kruiden te gebruiken. En je kunt zuur toevoegen. Mijn moeder deed vroeger altijd een scheutje azijn door de andijviestamppot. Dat zijn van die trucjes waardoor je minder zout hoeft te gebruiken. Azijn, maar ook citroensap, zijn goede smaakmakers. Ik gebruik zelf ook graag tamari (glutenvrije sojasaus, red.) en ik ben een fan van gefermenteerde producten uit Azië, die zijn hier nog redelijk onbekend. Umami met name, dat zit van nature bijvoorbeeld in gedroogde tomaatjes en Parmezaanse kaas, en ook in - al dan niet gedroogde - pad-



„Sinds een jaar of drie ben ik me heel erg gaan verdiepen in voeding.”

FOTO @A-SOCIAALMEDIA

denstoelen. Verder gebruiken we ook nog heel weinig zeewier, ik gebruik zelf bijvoorbeeld vaak zo'n zeewierstrooiseltje. Dat geeft een heerlijke ziltige smaak. Er is gewoon heel veel mogelijk.”

Workshops

De televisiekok heeft diverse podia waarop ze haar missie kan uitdragen. „Zodra ik een mogelijkheid tegenkom, laat ik het niet na om iets over gezonde voeding en zoutbewuster koken te zeggen. In mijn dagelijkse programma op televisie natuurlijk, maar ook tijdens de online trainingen Beter leren eten, kookworkshops, presentaties en demonstraties die ik geef. Ik kan het dus op heel veel plekken kwijt.”

Ysbrandy heeft zelf een gezin met drie zoons. Staat daar nooit een zoutmolen op tafel? „O ja, zeker wel! Zout is heerlijk. Ik gebruik zelf zeezout, uit Île de Ré in Frankrijk, dat is grijs zout en bevat veel mineralen. Zout moet je niet te veel gebruiken, maar het geeft wel smaak aan een gerecht. Elke chef gebruikt zout. En je hebt zout ook nodig, anders word je heel vaag in je hoofd en kun je je niet goed concentreren. Alleen heb je een veel breder repertoire om smaak toe te voegen. Wat betreft nierschade zit ik vooral in het pre-

ventieve stuk, want als je eenmaal nierschade hebt, is er geen weg meer terug, heb ik begrepen. Dat moet je dus te allen tijde voorkomen.”

Van diëten is ze absoluut geen voorstander. „Nee. Omdat het een trucje is dat je aanleert en maar kort volhoudt. Daarna verval je toch weer in je oude gewoontes en word je vaak nog zwaarder dan je al was. Ik geloof ook niet in het uitsluiten van bepaalde voedingsgroepen. Koolhydraten, bepaalde vetten, eiwitten: we hebben het allemaal nodig en het hangt allemaal met elkaar samen. Diëten, nee, dat heeft nog nooit iemand geholpen.”

Moestuin

Ysbrandy zei het al, ze is een groot voorstander van natuurlijke en onbewerkte voeding. „Als je goede groente en gezond fruit eet die uit een gezonde bodem komen dan is het logisch dat je daar zelf gezond van blijft en wordt. Zelf eet ik vier tot vijfhonderd gram groente per dag, dat is best wel heel erg veel.” Waar ze die het liefste haalt? „Bij Land en Boschzigt en Sperwershof, hier in 's-Graveland, maar ook op de tuin van Wietse, bij Loosdrecht (Tuinderij LandinZicht aan de Rading, red.). En ik ga graag naar de markt in Hilversum. En binnenkort

“
 Diëten, nee, dat heeft nog nooit iemand geholpen

ga ik weer groenten in mijn eigen stukje moestuin planten.”

De tegenwoordig vaker gebezigde kreet 'met de seizoenen mee eten' is ook op haar van toepassing. „Ik eet altijd groente van het seizoen, daarvoor heb je ook het hele jaar door zoveel mogelijk variatie. Verder hou ik ook rekening met de Dirty Dozen: groentes die het meest met bestrijdingsmiddelen bespoten zijn en die je dus het beste biologisch kunt eten. Welke dat zijn, wisselt per jaar, maar denk bijvoorbeeld aan aardbeien en bleekselderij. Avocado dan weer niet, maar die hebben dan weer enorm veel transportkilometers achter de rug.”



„Hier is het vaak, zout en peper, en soms wat bieslook en peterselie.”

FOTO JANITA SASSEN