

ZATERDAG

KOKEN

Sandra's oliepijl

TEKST MARCO BOSMANS **BEELD**
JANITA SASSEN

Over de hamsteaars met toiletrollen deden we twee jaar geleden nog lacherig, maar nu de zaak-Oekraïne de inwendige mens raakt, worden we nerveus. Zonnebloemolie op de bon? Help! In de kantlijn van het oorlogsverdriet, knagen magen en ons – soms – oledomme geweten.

Voorgesteld: de oorlog in Oekraïne treft vooral de Oekraïners. Zij verliezen dierbaren en moeten huis en haard achterlaten, om nog maar te zwijgen over de angst en onzekere toekomst die hun overkomt. Dat geweld en verdriet domineert al zo'n vijf weken de voorste pagina's van deze krant. In de nasleep van het conflict wordt de rest van de wereld betrokken, ook in economisch opzicht. Zo komt twee derde van de zonnebloemolie die in Nederland verkocht wordt, uit Oekraïne en als gevolg van de gestaakte productie en levering, dreigen tekorten. Maar wat als het op is? Die vraag stellen we in de bijlage. En is er een alternatief? 'Nou en of', weet Sandra Ysbrandy. 'Ik zie dat deze schaarste ook een kans biedt. Een beetje minder zonnebloemolie zou namelijk niet verkeerd zijn. Natuurlijk is het lekker goedkoop en wordt ze, mede daarom, overal in verwerkt, maar de olie is niet bepaald goed. Of laat ik het zo zeggen: er zijn heel veel gezonde vetten en moole oliën die beter voor ons zijn. Ik zie in restaurantkeukens bijvoorbeeld vaak jerrycans met zonnebloemolie staan. Die wordt dus vooral gebruikt om in te frituren en te bakken, terwijl het een vet is dat we helemaal niet moeten verhitten!'

koekjes en chips
Ysbrandy werkte als kok voor tv-programma's als *Het Familiediner* en *Life4You*, en is op dit moment wekelijks te zien bij Omroep MAX, maar ze is ook natuurvoedingsadviseur. 'Laten we voor de duidelijkheid even het oliepeil checken van die goedkope zonnebloemolie in plastic flessen in de supermarkt. Die olie zit vol met omega 6. Hiervan krijgen we, door alle bewerkte voeding die wij eten, zoals koekjes en chips, al veel teveel van binnen, waardoor het niet meer in balans is met omega 3. Omega 6 kan ontstekingen in ons lichaam aanjagen, terwijl omega 3 het juist verlaagt, vandaar het belang van balans. Reguliere zonnebloemolie bestaat voornamelijk uit meervoudig onverzadigde vetten en kan gemakkelijk oxideren. Bovendien bevat geraffineerde zonnebloemolie naast omega 6 geen micronutriënten, waardoor het lege calorieën zijn. Nul voedingswaarde, zeg maar. En wist je dat niet-biologische zonnebloemolie residuen van het petrochemische oplosmiddel hexaan kan bevatten? Dat lijkt me niet goed, om het subtiel te zeggen. Ook koolzaadolie, arachideolie, maïsolie, rijstolie en sojaolie zijn rijk aan meervoudig onverzadigde omega 6-vetten waardoor ze totaal ongeschikt zijn om te verhitten!



Sandra Ysbrandy is ambassadeur voor gezonde voeding.

Gezondere alternatieven om in te bakken kunnen verzadigde vetten zijn zoals ghee, roomboter en kokosolie. Verzadigd vet is namelijk heel stabiel, waardoor het niet oxideert op hogere temperaturen. Ach, natuurlijk kan er wel in plantaardige vloeibare oliën gebakken worden, maar dan moeten ze wel bestaan uit oliezuur. Oliezuur valt onder de omega 9-vetzuren en is heel stabiel bij hogere temperaturen. Het enige probleem van het verhitten van onbewerkte omega 9-oliën is dat ze boven de 180 graden kunnen gaan roken. Een andere goede optie om in te bakken is 'high oleic' zonnebloemolie. Dat staat voor 'hoog oliezuur' en is een natuurlijke zonnebloemvariëteit die voornamelijk uit omega 9 bestaat.'

verantwoord?
Meer nog dan een 'lekkere' kok ontwikkelde Ysbrandy zich de afgelopen jaren als een ambassadeur voor gezonde voeding. Ze studeerde af als adviseur, volgde de opleiding Hormonen & Voeding, Darmvitaal en de beroepsopleiding tot vegetarisch chef, Health & Nutrition. Die (w)etenschap leidde mede tot het platform Color Your Food, waarmee ze beter (w)eters letterlijk voedt en inspireert. 'De voedselindustrie kent veel misverstanden en misleidingen. Soms is het gewoon echt niet waar wat er geschreven wordt. En dan heb ik het niet alleen over olie. Kijk maar in de supermarkt, waar de stickers 'eerlijk', 'verantwoord' en 'oer' je toeschreeuwen. En al die reclames en hypes: ik kan daar slecht tegen. Ja, er was een tijd waarin een snee brood met Blue Band en een glas melk stond voor supergezond, maar tijden veranderen. We weten beter en we moeten eerlijk en kritisch zijn op wat we in onze mond steken. Zo gaan we nu weer massaal aan de hippe amandelmelk en haver-melk. Als je plantaardig wilt leven of je bent lactose-intolerant, dan begrijp ik dat heel goed, maar over het algemeen is het gewoon suikerwater wat je drinkt, met 2 procent amandel. Is dat nou gezond? Tuurlijk niet! Dikke onzin. Dan kun je beter water in je smoothie doen en twee cashewnoten mee maken. haha. Het is gehypt. Juist daarom wil ik mijn opgedane kennis en ervaring inzetten om mensen en bedrijven te helpen gezonde keuzes te maken. Om ze te inspireren met lekkere en voedzame gerechten die energie geven. Ik geloof in de kracht van natuurlijke voeding: veel groente, niets uit pakjes of zakjes en zo puur en onbewerkt mogelijk. Goeie olie hoort daar bij.' •



Gele shakshuka met venkel en spinazie

4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 gr bruine rijst
- 150 gr amandelen met vlies (ongebrand en ongezoeten)
- 2 el kerrievoeder
- 2 tl kurkuma
- 1 citroengras
- 1 blik kokosmelk
- 300 ml groentebouillon
- sap van een citroen
- 1 ui
- 1 venkel
- 200 gr spinazie
- 200 gr doperwtten
- 4 eieren
- olijfolie, zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de bruine rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hak de amandelen fijn in een keukenmachine en rooster de noten een paar minuten met de kerrie en kurkuma in een droge koekenpan. Voeg kokosmelk en groentebouillon toe en breng aan de kook. Leg een knoop in het citroengras en voeg toe aan de saus. Laat op laag vuur een minuut of 5 garen en indikken. Breng op smaak met citroensap en zout. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de ui in 8 minuten zacht en zoet. Kook de eieren intussen in 5 minuten half-zacht. Spoel ze onder de koude kraan. Laat de doperwtten ontdoen. Snijd de venkel in de breedte in dunne plakken. Bewaar het venkelkruid om te garneren. Doe de venkel bij de ui en bak 2 tot 3 minuten mee. Voeg spinazie toe en roerbak tot de spinazie geslonken is. Voeg doperwtten toe. Giet de kerriesaus over de groenten. Als de saus te dik is, kun je er nog wat extra water aan toevoegen. Pel de eieren en snijd doormidden. Leg de eieren op de saus. Garneer met venkelkruid. Serveer met bruine rijst.

► Bron: sandraysbrandy.nl



Sandra Ysbrandy gelooft in zo puur en onbewerkt mogelijk.