“ALS IK GEEN TV-KOK WAS GEWORDEN, DAN WAS IK REISAGENT GEWEEST”

DOOR:
Dylan Cinjee

Sandra Ysbrandy is een van Nederlands bekendste tv-koks, deed vorig jaar mee aan Expeditie Robinson en houdt ervan om een bestemming op een culinaire wijze te ontdekken. Travelpro sprak met Sandra over haar manier van reizen en haar once in a lifetime-ervaring tijdens Expeditie Robinson in Kroatië.

Voor degene die Expeditie Robinson niet hebben gezien, waar kunnen ze je nog meer van kennen?
“Ik kook al dertien jaar op televisie in veel verschillende programma’s. Dat is begonnen in 2009 bij Het Familiediner. Vervolgens ben ik gevraagd om Rudolph van Veen op te volgen bij Life4You, het programma van Carlo en Irene. Ik was toen elke zondag live te zien als vaste kok. Daarna heb ik bij SBS gekookt in een soortgelijk programma genaamd Thuis op Zondag, dat werd gepresenteerd door Kim-Lian van der Meij en Dirk Zeelenberg. Nu zit ik alweer vier jaar bij omroep MAX. In het programma Kook mee met Max neem ik de kijker samen Mounir Toub dagelijks mee aan de hand bij het maken van makkelijke en verrassende gerechten. Ook ben ik regelmatig te zien in Tijd voor Max.”

Voor veel mensen is meedoen aan Expeditie Robinson iets onbereikbaars, is het ook het meest bijzondere wat jij ooit hebt gedaan?
“Absoluut! Ik vond het in het begin echt wel spannend om mee te doen. Een aantal jaar geleden ben ik ook al een keer gevraagd, toen durfde ik het nog niet aan ook omdat mijn kinderen toen nog een stuk kleiner waren. Je moet namelijk vijf weken in je agenda vrij houden en je mag in die weken met niemand contact hebben. Aan het begin van de expeditie moet je je telefoon inleveren en ben je al die weken op jezelf aangewezen. Daarnaast heb je de hele dag een camera op je neus, dat moet je natuurlijk ook willen. Mijn kinderen zijn grote fans van het programma, dus die stonden te springen en spoorden mij juist aan om mee te doen. Dat heeft mij heel erg geholpen om nu wel mee te doen.”

Hoe heb je het zelf ervaren?
“Ik heb de hele expeditie als een cadeautje ervaren. Wanneer krijg je nou de kans om echt op een onbewoond eiland te moeten overleven met het eten wat je daar vindt? Met mensen die je zelf niet hebt uitgekozen, die ook allemaal een andere leeftijd of achtergrond hebben? Van influencer tot muzikant en mensen van de televisie. Je bent de hele dag buiten en voor mij als kok is het een ultieme ervaring om zo dicht bij de natuur te staan, daar de ingrediënten te zoeken, je eigen vuur te maken en met heel weinig te gaan koken. Dat vond ik echt geweldig.”

Kan je tijdens de expeditie wel genieten van de bestemming?
“Heel erg zelfs. We zaten midden in een natuurgebied en ik wist niet dat Kroatië zo mooi was. We zaten vlakbij de Kornati eilanden, een wonderschoon stuk van Kroatië met een azuurblauwe zee, witte kiezelstranden en mooie vegetatie. Ik ben regelmatig samen met Sylvana (IJsselmuiden, red.) of Rob (Geus, red.) de heuvel opgelopen, waar je een prachtig uitzicht hebt over de baaien van het eiland. Maar ook de grotten waar je in kan zwemmen, waar midden in de grot het zonlicht op het turquoise water valt, dan staan de tranen in je ogen. Zo prachtig is het. Daar kan ik absoluut van genieten. Juist omdat je geen andere afleidingen of prikkels hebt op het eiland voel je je heel erg één met de natuur.”

Ben je überhaupt een reislustig type?
“Ik houd heel erg van reizen en merk dat ik het op dit moment, door alle restricties, dan ook erg mis. Ik zal niet snel naar dezelfde bestemming gaan,

Sandra Ysbrandy, fotocredits: Janita Sassen

want ik wel graag elke keer iets nieuws ontdekken. Op de bestemming zelf verblijf ik ook niet op dezelfde plek, ik wil dan juist rondtrekken om verschillende belevingen in een vakantie in te bouwen. Een paar dagen stad combineren met mooie wandelingen in het binnenland bijvoorbeeld. Ook vind ik het heerlijk om een paar dagen aan de kust te verblijven. Eilanden, maar ook verre bestemmingen zoals Guatemala, Ecuador, Belize, Maleisië en Indonesië spreken mij heel erg aan. Het is fantastisch om deze landen met alleen een rugzak te ontdekken. Dichter bij huis zijn er ook fantastische bestemmingen, zo heb ik een prachtige reis gemaakt door Andalusië."

Stel je zelf de reis samen of ga je naar een reisbureau?
"Ik doe veel zelf, want om eerlijk te zijn vind ik dat heel erg leuk werk. Reisagent zou ook zeker een baan voor mij kunnen zijn. Misschien is het ouderwets, maar het eerste wat ik doe, als ik een reis ga plannen, is het kopen van een kaart en reisgidsen van de bestemming. Ik stippel dan voor mijzelf een route uit langs leuke en het liefst unieke plekjes. Het is heerlijk om op plekken te komen waar bijna niemand komt. Tegelijkertijd vind ik het ook wel weer gezellig om op plaatsen te komen waar wat meer leven in de brouwerij is."

> "Ik heb Expeditie Robinson als een cadeautje ervaren

We kunnen dus wel stellen dat als je geen tv-kok was geworden, je reisagent was geweest?
"Ja, ik vind dat echt heel erg leuk om te doen. Dat heb ik van mijn vader, die heeft dat altijd voor ons gedaan. We hebben hier echt een mannengezin met mijn man en drie zonen. Mijn man hoort altijd pas kort voor de vakantie waar we naartoe gaan, want dan heb ik het allemaal al geregeld."

Heeft Expeditie Robinson invloed op jouw toekomstige reizen?
"Jazeker! Ik houd heel erg van zeilen, dus ik zou graag langs de eilanden waar we met Expeditie Robinson hebben gezeten willen zeilen. Daarnaast lijkt het mij ook geweldig om met een camper door Europa te reizen. De vrijheid die ik op Kroatië heb ervaren, zoals de rust van je eigen baai, het vangen van je eigen vis, het maken van je eigen vuur, is zoiets gaafs. Dat zou ik ook graag tijdens mijn vakantie willen beleven. Met een camper heb je de vrijheid om te gaan en staan waar je wilt."

Wat is, naast Expeditie Robinson, de mooiste reis die je hebt gemaakt?
"Ik ben naar Ecuador en de Galapagoseilanden geweest en heb daar ook ruim een week lang gezeild en gedoken. Dat is zo'n uniek stukje natuur, dat zal ik van mijn leven lang niet meer vergeten."

Je hebt ook zelf culinaire reizen georganiseerd, kan je hier iets meer over vertellen?
"Dat was altijd al een grote wens van mij. Als ik op vakantie ga verdiep ik mij niet alleen in wat je kan doen of zien op een bestemming, maar ik neem ook altijd een kookboek mee van de plek waar ik naartoe ga. Toen ik bijvoorbeeld naar Andalusië ging nam ik het boek 'De Smaken van Spanje' van Claudia Roden mee. Op die manier beleef ik dat land ook culinair. Ik ga graag uit eten op een bestemming, maar ik kook ook heel graag zelf op vakantie en dan uiteraard de gerechten die uit dat land komen. Die beleving wilde ik andere mensen ook bieden. Samen met een reisorganisatie (Style in Travel, red.) heb ik toen in de regio Alentejo van Portugal kookworkshops gegeven."

Zou je dit nog vaker willen doen?
"Dat lijkt mij heel erg leuk. Ik ben wel qua koken meer de kant opgegaan van gezonde voeding die past bij zogenoemde retraites. Plekken waar mensen naartoe gaan op reis om even bij te komen, te mediteren of aan yoga te doen. Daar sluit mijn soort voeding erg goed bij aan."

Hoe belangrijk is gastronomie voor jou tijdens een reis?
"Voor mij is dat ongeveer 80% van de vakantie, als het niet meer is. Ik zal heel af en toe op een handdoek liggen, maar ben over het algemeen een actief type. Ik houd ervan om lekker te wandelen en te fietsen. Het allerleukste vind ik het om marktjes en winkeltjes af te lopen en lokale ingrediënten te ontdekken. Gastronomie voert zeker de boventoon tijdens mijn vakantie en ben dus ook altijd op zoek naar speciale restaurantjes."

Heb je een aanrader voor onze lezers?
"Ik wil het bijna niet verklappen, want dan ben ik bang dat er heel veel mensen komen. Maar Île de Ré in Frankrijk vind ik een fantastisch eiland. Het ligt boven Bordeaux en is vergelijkbaar met de onze Waddeneilanden, waar ik ook gek op ben. Je kan er prachtige fietstochten maken en langs die route kan je

Fotocredits:
Janita Sassen

Advertentie

gewoon aan een picknicktafel heel veel oesters eten, met een mooi glas witte wijn erbij. Gepaard met heerlijk stokbrood met verse roomboter. Dat is echt voor mij het Walhalla. Die zilte lucht in je neus, uitzicht over de zee en genieten van een heerlijke oester. Fantastisch!"

Welke buitenlandse keuken is voor jou het meest inspirerend?
"Ik eet veel vegetarische gerechten, wel wat vis maar bijna geen vlees. Ik laat mij graag inspireren door de Arabische keuken en ben een enorme fan van Ottolenghi, dat is mijn favoriete chef op dit moment. Heerlijke op groente gebaseerde gerechten uit het Midden-Oosten. Daarnaast laat ik mij ook inspireren door gerechten uit India, want ook daar wordt enorm veel vegetarisch gegeten. Mensen in India zijn heel creatief in het toevoegen van smaak aan groente, vruchten, maar ook aan vlees en vis. Ik leer er heel veel van."

Zijn er nog bestemmingen die je graag zou willen ontdekken?
"Dat zijn er nog zoveel. Ik wil heel graag een keer met mijn gezin naar Vietnam reizen. Midden-Amerika ben ik al een paar keer geweest, maar dat blijft prachtig. In Afrika ben ik nog nooit geweest, Zuid-Afrika lijkt mij waanzinnig. Maar ook schaatsen in Stockholm staat nog op mijn lijstje."

Welke plannen heb je voor dit jaar?
"Ik ben op dit moment bezig met een nieuw kookboek, dat komt dit jaar uit. Dat is vooral gericht op natuurlijke onbewerkte voeding. Ik vind, zeker in deze tijd, dat we ons ervan bewust moeten zijn dat voeding zo ongelooflijk belangrijk is om weerstand te bieden tegen allerlei virussen. Dat voeding positief kan bijdragen aan het sterker maken van je lichaam. Ik wil die kennis graag delen in mijn boek. Daarnaast wil ik mensen beter leren eten. Via mijn platform Color Your Food bied ik online trainingen aan. Door dicht bij de natuur te eten, veel groenten, niets uit pakjes en zakjes en zo puur en onbewerkt mogelijk voel je je fitter, slanker en gelukkiger. En je helpt mee aan een betere wereld. We moeten lief zijn voor onze planeet. En het goede nieuws, alles wat goed is voor onze gezondheid, is ook goed voor de aarde."