

WEG MET PAKJES EN ZAKJES

MAAK SCHOOON SCHIP MET JOUW VOORRAAD- KAST



We zijn kneiterdruk. Met werk, ons gezin, onze sociale contacten. Bewust boodschappen doen is bijzaak geworden en écht nadenken over wat we onszelf en onze geliefden dagelijks voorschotelen? Laten we er maar gewoon eerlijk over zijn: het schiet er vaak bij in. Snelheid is het toverwoord, want hé: er moet óók nog gesport worden 's avonds. Toch weten we stiekem best dat het anders moet en eigenlijk willen we dat ook. Maar hoe? Sandra Ysbrandy heeft daar wel een idee over: "Met slimme voorbereidingen én door het nodige 'mix & match'-werk kan iedereen binnen no time een gezonde, lekkere maaltijd op tafel zetten."

Je kent haar vast wel. Van *Life4You* en *Tijd voor Max* bijvoorbeeld. Of, heel recentelijk nog, van haar deelname aan *Expeditie Robinson*. Maar wat je waarschijnlijk niet wist, is dat Sandra een onwijze passie voor gezondheid en natuurvoeding heeft. Sterker nog: ze heeft zelfs een eigen online platform, *Color Your Food*, waarmee ze mensen inspireert om zélf de keuken in te gaan en te kiezen voor pure, onbewerkte voeding. "Ik had een enorme behoefte om mensen te vertellen wat het échte verhaal achter voeding is."

SCHOT IN DE ROOS

Die drang om dat verhaal te vertellen, die komt natuurlijk ergens vandaan: "Ik ben algemeen opgeleid kok, maar daarvoor heb ik veertien jaar met veel plezier op de afdeling communicatie van het hoofdkantoor van Rabobank gewerkt. Vanuit mijn functie gaf ik presentaties en workshops. Maar toen er steeds meer gecentraliseerd werd en ik eigenlijk vooral nog beleidsmatig bezig was, merkte ik dat ik niet meer op mijn plek was. Koken was altijd al een hobby, maar ik ben opgevoed met het idee dat je dat 'ernaast' deed, voor je plezier. Op een gegeven moment begon het te knellen. Ik liep tegen mijn grenzen aan bij de Rabobank en besepte: dit is mijn roeping niet, ik wil wat anders. De koksopleiding bleek een schot in de roos. Er gebeurde van alles toen ik besloot een ander pad te kiezen. Het mooiste voorbeeld: we wilden heel graag een derde kind, maar dat kwam maar niet. Al drieënhalf jaar niet. Tijdens mijn koksopleiding voelde ik weer hoe het was om iets met passie te doen. Mijn creativiteit ging stromen en ik leefde helemaal op. En ineens werd ik zwanger. Dé bevestiging dat ik de juiste keuze had gemaakt."



» Al tijdens haar opleiding kwam televisie op haar pad maar Sandra wilde meer: "Ik ben grenzeloos en onverzadigbaar als het op 'leren' aankomt. Dus ben ik me gaan verdiepen in natuurvoeding. We maken ons collectief zorgen over onze planeet. Alles wat nu groeit en bloeit, komt uit een aarde die niet gezond is. Daardoor eten we producten met een minder hoge voedingswaarde. Ik kwam erachter dat er veel onzin wordt geschreven over gezonde voeding. Iedereen plempt maar wat op social media. Je kunt je gezondheid écht op een positieve manier beïnvloeden door de juiste producten te kiezen. Ik had enorm de behoefte om dit verhaal te vertellen, om die diepgang op te zoeken. Dat komt ook voort uit mijn baan als communicatieadviseur. *Color Your Food* is het resultaat van deze behoefte en een fantastische manier om dedicated aan de slag te gaan met een groep gemotiveerde mensen die écht graag bepaalde gewoontes wil doorbreken."

ZEG MAAR DAG TEGEN PAKJES EN ZAKJES

Gezonde voeding, het blijft een lastig begrip. Want wanneer is iets nu echt gezond? "Ik heb natuurvoeding gestudeerd, dus dat is wat ik 'aanhang'. Vanuit die filosofie hanteren we een aantal uitgangspunten voor gezonde voeding. Het moet **vers** zijn. Daarmee

bedoelen we dat het **uit het seizoen** komt. Want groenten en fruitsoorten die onrijp geplukt worden om in een koelhuis 'door te rijpen', zijn minder voedzaam. Daarbij komt dat producten uit het seizoen lekkerder en betaalbaarder zijn. Producten moeten **zo puur mogelijk** zijn. Dus **onbewerkt** en **zonder**

chemische toevoegingen. Waar we vervolgens ook op letten is dat de **dieren een goed leven** hebben gehad, **boeren een eerlijke prijs** hebben gekregen, dat er **niet te veel verpakkingsmateriaal** gebruikt wordt en dat je het **lokaal** koopt. Ik kan er lang over praten, maar waar het op neerkomt is dat je zo min mogelijk uit pakjes en zakjes eet, maar juist zo dicht mogelijk bij de natuur blijft."

HET BETERE MIX & MATCH-WERK

En als we dan aan de slag gaan met gezonde voeding, hoe doen we dat dan op de juiste manier? "Ik vind koken

» TIP VAN SANDRA

"Kook vooruit! Maak een basistomatensaus en rooster verschillende ovenplaten met groenten. Kook grotere hoeveelheden granen, zoals rijst, pasta, bulgur en quinoa. Wanneer je alle losse ingrediënten in porties invriest, hoef je in de avond alleen nog maar de verschillende componenten bij elkaar te pakken en samen te voegen om een volwaardige maaltijd op tafel te zetten."

natuurlijk hartstikke leuk, maar als je dat niet vindt, dan kan ik me indenken dat het een hele opgave lijkt. We besteden nog maar weinig tijd aan boodschappen doen en koken, terwijl het zo belangrijk is wat je in je lijf stopt. Laat die kant-en-klare zooi maar gerust links liggen in de supermarkt. Je lichaam heeft

er niks aan. Gezonder eten, en dan met name meer groenten, betekent ook meer snijwerk. Maar door slimme voorbereidingen en door het één en ander te mixen & matchen, kun je heel snel, heel veel verschillende maaltijden op tafel zetten."

Een handig hulpmiddel volgens Sandra, is de vegachecklist die zij altijd gebruikt: "Check je maaltijd op de volgende zes punten. Dan weet je zeker dat je goed zit op voedingswaarde, smaak en presentatie. Varieer daarbij in ingrediënten, kleur én bereidingswijzen (koken, stomen, bakken, rauw)."

- ☐ Vijftig procent van je maaltijd bestaat uit **(seizoens) groenten**
- ☐ Twintig procent van je maaltijd bestaat uit **graan**
- ☐ Twintig procent van je maaltijd bestaat uit **peulvruchten of andere eiwitten** zoals noten, zuivel, eieren of tofu
- ☐ Kies een **vet**
- ☐ Breng op smaak met **kruiden en specerijen**
- ☐ Kook én eet met **aandacht**

MEER GROENTEN, MINDER ANDERE SHIT

Veranderen van eetgewoonten kun je het beste in kleine stapjes doen. "Begin bijvoorbeeld met meer water te drinken. Want honger wordt vaak verward met dorst. Drink in 'bulken', niet in zipjes. Het resultaat: je hoofd is helder, je kunt je beter concentreren, je spijsvertering wordt bevorderd en je hebt minder hoofdpijn. Het is zó simpel, maar een belangrijke eerste stap." Daarna is het tijd om je voorraadkast en koelkast na te lopen. "Tijd om schoon schip te maken en te bepalen welke producten geen plekje meer verdienen in jouw keuken." Tot slot: bepaal wat je de hele week gaat eten en maak een boodschappenlijstje. "Ga experimenteren en vergeet vooral niet te variëren met groenten, granen en eiwitten. Als je meer groenten gaat eten, eet je automatisch minder andere shit."

Een verandering in je voedingspatroon heeft automatisch ook een positief effect op andere onderdelen in je leven en draagt dus bij aan je vitaliteit. "Als je beter leert eten, heb je meer energie om te gaan sporten en daardoor slaap je ook beter. Meer sporten betekent ook minder 'cravings', minder emotie-eten dus. En zo is het cirkeltje rond. Alles hangt met elkaar samen. Waar je het ook 'insteekt', als je één ding verandert, verander je direct je hele leefstijl. En dan is er écht nog wel ruimte voor een cheatmomentje op z'n tijd."

» IN DE LUNCHTROMMEL

Lekker gezond lunchen, juist op het werk! Heb je eindelijk door hoe het moet, dan wil je dit natuurlijk óók op het werk doorzetten. Sandra vertelt je hoe.

1. Zorg voor goed 'gereedschap'

Voldoende luchtdichte vershoudbakjes zijn een absolute must om de voorraadjes voor je 'lunch to go' aan te leggen. Net als een lekker grote lunchbox. Het liefst mét vakjes voor bijvoorbeeld een salade.

2. Plan vooruit!

Bepaal voor een hele week wat je gaat eten, doe in één keer alle boodschappen en maak combinaties van avond-maaltijden en lunches. Zilvervriesrijst voor je nasi kun je de volgende dag gebruiken voor een lekkere rijstsalade bijvoorbeeld.

3. Kook in grotere porties

Kook één keer per week een grotere portie van bijvoorbeeld zilvervriesrijst, geroosterde groenten, eieren, soep, quinoa of bulgur. Dé perfecte manier om je lunchbox te vullen met gezonde ingrediënten.

4. Mix & match

Restje zilvervriesrijst of volkoren pasta over van de vorige dag? Combineer het met komkommer, avocado een gekookt eitje en wat pitten en zaden tot een complete en voedzame lunch.

5. Maak een snelle soep

Met twee soorten groenten, een beetje bouillon én een staafmixer zet je binnen no time een lekker soepje op (de lunch) tafel. Wanneer je 'm heet in een thermosfles giet, is 'ie ook in de middag nog warm.

6. Gebruik een powerblender

Met een powerblender én veel verse groenten maak je snel een gezonde, vullende smoothie. Kies bijvoorbeeld voor spinazie, bleekselderij of boerenkool en voeg een half banaantje toe en wat 'vet' in de vorm van avocado, pitten of yoghurt.

7. Zelf samenstellen

Die grote lunchbox mét verschillende vakjes kun je natuurlijk ook gewoon vullen met ingrediënten naar keuze. Denk aan: rauwe groenten, noten, stukjes avocado, ei, kikkererwten en een restje frittata of quiche van de avond ervoor.



Foto's: Janita Sassen