



Podcastreeks Muiderslot tussen je oren, reeks Tuinen & Groen erfgoed

Aflevering #17: De tuin als supermarkt / Sandra Ysbrandy

[Soundscapes beginnen]

Sandra: Dus ik zou die hele tafel volgooien met allemaal schaaltes met heerlijke, kleurrijke gerechtjes. Alles natuurlijk gemaakt van seizoensgroenten uit zijn eigen tuin. Het moet echt verleiden en een feest zijn van kleuren, geuren, smaken...

Voice over Roos: Welkom bij Muiderslot [er klinkt geluid van een deur die opengaat] tussen je oren [er klinkt geluid van een deur die in het slot valt]. Ik ben Roos, historicus bij Goeie Ouwe Koeien. En ik neem je niet alleen mee door het kasteel, maar ook door de prachtige tuinen die er omheen liggen.

De kasteeltuinen rond het Muiderslot zijn in de 17^e eeuw aangelegd door de beroemde kasteelbewoner en schrijver P.C. Hooft. Niet alleen om van te genieten, maar ook om uit te kunnen eten. Muiden ligt dan wel vlakbij Amsterdam, maar de verbinding was in die tijd echt nog niet zo goed. Je had de groentemarkt of kruidenier dan ook niet bepaald om de hoek. En supermarkten bestonden natuurlijk nog niet. Daarom was het handig om je eigen groenten, kruiden, planten en vruchten te verbouwen.

Met de opbrengst uit de tuinen zijn eeuwenlang de heerlijkste maaltijden in het kasteel bereid. En nog steeds leveren de tuinen elk jaar een rijke oogst op. Van zwarte tomaten tot pompoenen en van kervel tot laurier. Het groeit hier allemaal. Een hemel voor iedereen die van koken houdt. Ik ben dan ook benieuwd hoe een kok hier tegenaan kijkt. Zijn de tuinen nog net zo zelfvoorzienend als in de tijd van P.C. Hooft? Of ontbreekt er inmiddels toch het een en ander om een volwaardige maaltijd op tafel te zetten?

Om antwoord te krijgen op deze vragen heb ik een kok gevonden: op donderdagen kookt ze live in 'Tijd voor Max' en ze presenteert het dagelijkse kookprogramma 'Kook mee met Max'. *[Hierachter klinken wat geluiden en een fragment van een van de kookprogramma's]*. Ook ken je haar misschien van Expeditie Robinson, waar ze aan meedeed. Sandra Ysbrandy is aangeschoven in de tuin. Terwijl het slot ontwaakt en klaar wordt gemaakt voor een nieuwe dag met bezoekers en de eerste vliegtuigen van en naar Amsterdam vliegen, hebben we het over Sandra's kijk op de tuinen en op eten, en wat jij zelf kunt doen om gezonder te eten.

[Soundscapes vervagen]

Roos: Nou Sandra, voor jou is het niet de eerste keer hier op het Muiderslot. Wat voor band heb jij met deze plek?

Sandra: Ja, voor mij is het een ontzettend nostalgische plek. Ik ben hier als kind heel veel geweest. Mijn moeder is hier geboren, in Muiden. Mijn opa en oma hadden een sigarenwinkel, vlak bij de sluis. En wij zeilden als gezin heel veel, dus ik heb hier in de haven heel veel met de boot gelegen. En ik heb die traditie een beetje doorgezet met mijn kinderen, want zij vinden eigenlijk niks leukers dan bij ome Ko bitterballen eten [lachend en er klinkt gelach van Roos].

Roos: Die zijn lekker!

Sandra: Ja, die zijn heerlijk. En ja, in de herfstvakantie een grote boswandeling maken en daarna bij Graaf Floris een stampotje eten. Dat is ook traditie bij ons thuis.

Roos: Vaste prik.

Sandra: Vaste prik, ja.

Roos: En de tuinen hier, bezoek je die dan ook wel eens?

Sandra: Ik was enorm verrast door die tuin. Ja, in mijn eigen plek thuis, ‘s-Graveland, hebben we twee biologische tuinen, dus ik ben erg verwend. Maar dit is natuurlijk voor mij ook heel erg dichtbij, en ja, fantastisch mooi aangelegd. Vol kruiden...

Roos: Ja, een hemel voor een kok lijkt me!

Sandra: Een hemel voor een kok, ja absoluut!

Roos: Ja! En wat valt jou op aan wat hier groeit?

Sandra: Nou ja, heel veel mooie kruiden, maar ook kruiden waar ik eigenlijk nog helemaal nooit van gehoord heb, met een beetje ouderwetse namen. Dus ik heb heel erg zin om dat ook allemaal op te gaan zoeken.

Roos: Ja.

Sandra: En ja, mooie groenten als artesoeken of zo. Fantastisch om te zien.

Roos: En heb je ook een lievelingsgroente of kruid wat je hier bent tegengekomen?

Sandra: Nou, ik ben gewoon enorm fan van alle groente en fruit, dus ja, het is gewoon een Walhalla, een paradijs hier.

[Er klinkt gelach van Roos]

Roos: Hé, en in de tijd dat de bekende schrijver en dichter P.C. Hooft hier woonde, in de 17^e eeuw, toen zorgde hij ervoor dat de tuinen volledig zelfvoorzienend

waren. Alle ingrediënten die hij nodig had, die waren hier voorhanden. En ik ben wel heel erg benieuwd wat jij voor P.C. Hooft zou maken om aangenomen te worden tot hoofd-chef, of hoe zou je dat noemen?

Sandra: Chef de cuisine denk ik [lachend]?

Roos: Chef de cuisine? Oké, wat zou jij voor hem bereiden?

Sandra: Ja, het was natuurlijk een totaal andere tijd, maar als ik aan Hooft denk, ja, ik ben historicus hè, en hij was natuurlijk een schrijver, dichter, hij schreef liefdesgedichten, dus ik denk dat hij wel een beetje romantisch was. Hij is ook een representant van de Renaissance, dus we komen uit de donkere middeleeuwen en de Renaissance is toch een tijd van vrolijkheid, uitbundigheid en kleuren. Dus ik zou die hele tafel volgooien met allemaal schaaltes met heerlijke kleurrijke gerechtjes, alles gemaakt natuurlijk van de seizoensgroenten uit zijn eigen tuin. Het moet echt verleiden en een feest zijn van kleuren, geuren, smaken. Ik zou seizoensgroenten lekker roosteren, mooie kleurrijke salades, tarte tatins van tomaten en uien, heel veel kruiden gebruiken, ja, van alles!

Roos: Ja, ik zou het wel weten als ik Hooft was [lachend]!

[Er klinkt gelach van Sandra]

Sandra: Aannemen hè!

Roos: Ik krijg er wel zin in, ja!

[Er klinkt gelach van Sandra]

Roos: En zou je het dan extra spannend vinden om voor zo'n belangrijk man te koken? Ben jij überhaupt nog wel eens zenuwachtig als je voor mensen kookt?

Sandra: Nee, eigenlijk niet. Omdat ik sowieso altijd kook met pure ingrediënten, dus natuurlijke ingrediënten, dus groente en fruit en verse kruiden. En die hebben van zichzelf al ongelooflijk veel smaak, daar kan je eigenlijk maar heel weinig aan verpesten. Die spelen bij mij altijd de hoofdrol. Koken is echt een daad van liefde. Dus ik bereid me altijd heel erg goed voor. Ik verplaats me in degene waarvoor ik kook. Daar doe ik altijd heel erg mijn best voor. Ik denk dat je dat proeft, als mensen met aandacht en liefde koken. Ook al ben je helemaal geen topchef, dan is het toch al heel snel lekker.

Roos: Ja, dat proef je er gewoon in.

Sandra: Dat proef je. Die liefde proef je.

Roos: En dan probeer jij te bedenken: wat vindt iemand lekker, of wat past bij diegene?

Sandra: Ja, ik verdiep me altijd wel daarin, ja.

Roos: En als jij nou bij andere mensen gaat eten, vinden ze het dan extra spannend om voor jou te koken? Ik zou het me wel kunnen voorstellen.

Sandra: Ja, dat merk ik wel. Dat als ik ergens kom, zeggen mensen heel vaak tegen mij: oh, ik ben zenuwachtig want ik weet niet wat ik moet koken dan. Maar ik zeg ook altijd, ik vind het gewoon fantastisch. Weet je, als een ander voor mij kookt is dat toch verwennerij? Want meestal doe ik dat dan, en dat iemand dat dan voor mij overheeft, dat vind ik een feestje.

Roos: Ja, wel een geruststelling, voor die ander [lachend].

Sandra: Een enorme geruststelling misschien, maar ik geniet daar ook heel erg van.

Roos: Ja. En zou jij vandaag de dag kunnen overleven met deze tuin, met alles wat hier staat? Zou jij daar alles mee kunnen maken wat je zou willen maken?

Sandra: Nou ja, ik ben natuurlijk gewend om op zeekraal en salie te leven [lachend]

Roos: Bij Expeditie!

Sandra: Ja, bij Expeditie Robinson. En daar heb ik ook geleerd hoe je met heel weinig sowieso toekan. En als je dan ziet wat hier allemaal groeit, ja, daar kan je zeker... Weet je, alle seizoenen bieden wel iets. Het is natuurlijk wel zo dat je in de zomer een overvloed hebt aan producten. En als je daar dan slim en creatief mee omgaat, door die overvloed zeg maar te wekken, allerlei conserveringstechnieken toe te passen. Dat deden ze vroeger natuurlijk veel meer. Maar in zout inleggen, siropen maken, jam, chutneys, drogen, kruiden drogen... Ja, dan kom je het jaar rond door!

Roos: Ja, dat je de hele overdaad dat er in de zomer is nog in de winter kunt gebruiken.

Sandra: Klopt, ja.

Roos: En nog even over Expeditie. Ik ben wel benieuwd, heb je daar nog bepaalde lessen uit geleerd? Verrasten dingen jou daar op het gebied van koken?

Sandra: Ja, ik heb heel veel lessen geleerd [lachend]! Maar ik denk dat het fijnste om te ontdekken was, en dat wist ik eigenlijk al wel, maar dat pure, natuurlijke voeding, dat je je daar heel prettig bij voelt. Dat dat heel goed voor je is. Sowieso de hele tijd buiten zijn. En dat je maar heel weinig nodig hebt om met elkaar te overleven. Dat het al heel snel al voldoende is en dat iedereen het ook ontzettend waardeert, wat je dan maakt. Weet je, thuis heb ik kasten vol kruiden en specerijen en eigenlijk koop ik best wel snel te veel. En daar doe je het met heel weinig. Je plukt eigenlijk wat je nodig hebt, en dat eet je.

Roos: Ja, ben je daardoor thuis ook anders gaan koken, dat dat een besef was?

Sandra: Ja, een enorm besef. Ja. Dan van de overdaad hier. En ook in de supermarkt. In het begin kon ik geen supermarkt goed binnenlopen, want al die prikkels, die overdaad, die stond me gewoon heel erg tegen.

Roos: Ja, want nu in de supermarkt, is alles het hele jaar door verkrijgbaar. Vroeger waren we veel meer gebonden aan seizoenen. Wat vind jij van die ontwikkeling?

Sandra: Ik vind het geen goede ontwikkeling. Weet je, de supermarkt doet je geloven dat je 30 soorten yoghurt nodig hebt en aardbeien met kerst. Maar ik vind het ontzettend waardevol en goed als we veel meer met het ritme van de natuur zouden leven. Dat heeft een functie. Als je naar de lente kijkt, dan ontkiemen zaden, dan heb je weer een nieuwe cyclus, een nieuw begin. De groente die je dan van het land eet, vers, zijn spinazie en lente-ui, andijvie. Die hebben allemaal een reinigende functie. Dat is niet voor niets. En in de winter bijvoorbeeld, als het kouder wordt, dan is het een beetje een periode van inkeer en bezinning, dan trekken we ons allemaal terug in onze holletjes. En dan hebben we verwarmend eten nodig: soepen, stoofpotten, de groenten zoals kolen zitten bomvol Vitamine C, wat heel goed is voor onze weerstand. Het heeft allemaal een functie.

Roos: Ja, we zouden veel meer naar ons lichaam moeten luisteren ook, naar wat voor producten daarbij passen. Eigenlijk heeft de natuur dat al zo bedacht.

Sandra: De natuur heeft dat zo bedacht, ja.

Roos: En vroeger was het voedsel ook veel meer lokaal. Nu komt het overal vandaan. Is dat dan ook een verbetering? Of hoe zie jij dat?

Sandra: Nee, ik vind dat absoluut geen verbetering. Het transport van voedsel, het heen en weer gesleep met halfproducten vaak, levert een enorme CO2 uitstoot op. Dus dat is helemaal nergens goed voor. Het is ongelooflijk moeilijk om tegenwoordig om gewone, verse, gezonde voeding te kopen. Bijna lastiger dan al die bewerkte voeding. 80% in de supermarkt is bewerkt of ultra bewerkt. Ik zeg altijd: blijf een beetje uit het middenstuk vandaan en als je in de supermarkt koopt, doe dat dan aan de buitenkant. De buitenste ring. Daar vind je groente en fruit.

Roos: Jij slaat het midden over.

Sandra: Ik sla het midden vaak over, ja.

Roos: Ja en het valt me wel op dat je ook in de supermarkt steeds meer groene vinkjes ziet, en labels, en alles is ambachtelijk. Alles heeft zulke woorden erop. Klopt dat dan? Of... hoe zit dat?

Sandra: Ja, het hoort natuurlijk wel te kloppen. Maar het is wel een woud geworden. Ik denk dat het alleen maar verwarrend inmiddels is. Ik vind vaak: hoe meer van dit soort groene vinkjes, ambachtelijk gemaakt, oer weet ik wat er allemaal op staat, dat eigenlijk vaak is om iets te verdoezelen. En dat het juist in

de fabriek in elkaar geknutseld is. Op een rode kool staat geen groen vinkje. Dat is gewoon een rode kool. Die kun je gewoon eten.

Roos: Ja, eigenlijk kunnen we best wel veel leren van die tuin hier. Je vertelde over: we moeten meer naar de seizoenen luisteren en daarin meeleven... zijn er nog andere dingen die we van de tuinen kunnen leren?

Sandra: Ja, ik weet niet hoe jij het ervaart, maar als ik naar de supermarkt ga, dan heb ik eigenlijk stress. Iedereen heeft haast, de meeste mensen zijn een beetje geïrriteerd, ze staan in de rij, je bent je muntje voor de kar kwijt. Je weet eigenlijk niet wat je moet kiezen want er is zo ontzettend veel. En als ik naar de tuin ga, ik heb een oogsttuin-deel in de biologische tuinderij bij ons in 's-Graveland, dan word ik daar helemaal zen en ontspannen. Dus ineens wordt je maaltje bij elkaar schalleren wordt iets waar je je heel erg prettig bij voelt en wat je heel veel ontspanning geeft. Dus je doet niet alleen boodschappen, maar je hebt ook een mindful moment.

Roos: Bijna meditatief!

Sandra: Ja, bijna wel. En weet je, als ik daar 's ochtends ben, dan zie je zo die dauw over dat land en die zon nog heel laag en opkomen. Als ik de boerenkool van het land haal ligt daar zo'n ijslaagje op... Iedere keer is het weer prachtig, in alle seizoenen. Dus ik geniet daar enorm van. Je krijgt veel meer waardering waar je eten vandaan komt. Als jij zelf je aardappeltjes uit de grond hebt gehaald en je gaat die eten en bereiden, dan heb je daar veel meer waardering voor.

Roos: Echt werken voor je eten [lachend]!

Sandra: Ja, werken voor je eten en je weet waar het vandaan komt. Je gooit het ook niet zomaar weg. Je koopt niet te veel, wat je eet dat heb je in je tas en dat ligt straks op je bord. Heb je weer wat nodig, dan ga je weer naar de tuin.

Roos: Ja, maar goede tip ook wel. Om eens te kijken of er dat soort tuinen bij jou in de buurt zijn.

Sandra: Ik vond het verrassend. Want ik heb natuurvoeding gestudeerd en toen werd ik eigenlijk ook gedwongen om veel creatiever te kijken naar waar je je eten vandaan haalt. En ik denk dat dat wel een inzicht was voor iedereen die die opleiding deed. Dat je in je eigen omgeving zo veel leuke initiatieven hebt voor een groentetas, of voor een groenteclub. Die hebben wij in de buurt, van mensen die met boeren afspraken hebben gemaakt en spullen rechtstreeks van het land leveren. Ja, ik heb een oogstaandeel dus in zo'n tuin. Maar je kan daar ook gewoon een bestelling vaak doen, en dat zij het voor je oogsten. Dan kost het misschien iets minder tijd. De landwinkels, weet je, er zijn zoveel leuke initiatieven. En als je daar eens op gaat googelen, een beetje moeite voor doet... Zeker ook met kinderen is het fantastisch om te doen, om ze dat inzicht te geven in waar hun eten vandaan komt.

Roos: Ja, mooi! En volgens mij heb jij nog veel meer tips voor ons in petto, maar daar gaan we het zo meteen over hebben.

[Soundscapes beginnen]

Voice over Roos: Over naar een andere kok: kasteelkok Siebren. Je kunt hem kennen uit aflevering 2, waarin hij van alles vertelde over de keuken door de eeuwen heen. Speciaal voor de reeks tuinen koos hij nog wat extra verhalen uit, zoals deze over frikadellen.

Voice over kasteelkok Siebren: Met een peiling onder ruim 2400 respondenten ging het tijdschrift *QUEST* dit jaar op zoek naar het nationale gerecht van Nederland. De vooral na een avond goed zuipen populaire frikandel speciaal belandde op de tweede plaats, en moest zijn meerdere erkennen in de boerenkool met worst.

Van het meeste vee in Nederland in de middeleeuwen belanden de dames in de wei als melkkoe en de kerels op het bord, bijvoorbeeld als frikadel, de voorloper van de voor ons bekende en geliefde snack. De frikadel was een gekruide, platte gehaktbal. De samenstelling van de kruiden en specerijen in de frikadel maakten het, in tegenstelling tot tegenwoordig, tot een dure lekkernij. Vooral wanneer er specerijen aan het recept werden toegevoegd die van ver kwamen, schoot de prijs omhoog. In die zin zou je toen ook al kunnen spreken van een frikadel 'speciaal'. Ook P.C. Hooft was bekend met de frikadel, maar deed deze af als een gerecht voor oude vrijsters.

De ingrediënten: Peper en zout uit de molen, 1 kilo rundergehakt, 2 citroenen, 2 sinaasappels, 4 theelepels nootmuskaat, en bieslook

Doe het gehakt in een grote kom, voeg zout, peper en nootmuskaat toe en meng door elkaar. Voeg rasp van sinaasappels en citroenen toe en meng dit door het gehakt. Kneed met je handen langwerpige gehaktballen (Frikadellen) van ongeveer 50 tot 100 gram. Zet een koekenpan met olie op het vuur. Bak de frikadellen rondom bruin op gematigd vuur. Pluk ondertussen bieslook uit je kruidentuin, of haal dit bij de supermarkt. Snij de bieslook, strooi over dit over de gebakken frikadellen en serveer. Eet smakelijk!

[Soundscapes vervagen]

Roos: Jij hebt een hele duidelijke visie op eten en je wilt het liefst zoveel mogelijk natuurlijk, zo weinig mogelijk bewerkt eten. Hoe zien jouw dagelijkse maaltijden er dan uit? Want het klinkt allemaal zo mooi, maar jij hebt ook denk ik een druk, onregelmatig leven.

Sandra: Ja. Nou ja, wat ik sowieso doe, is dat groente de hoofdrolspelers zijn op mijn bord. Dus ik ga altijd uit van een, twee, het liefst drie verschillende soorten groenten. En daaromheen bouw ik mijn maaltijd op, met granen, peulvruchten, lekker veel specerijen, verse kruiden. Maar als je het natuurlijk heel erg druk hebt, en dat heb ik het natuurlijk ook want ik heb drie jongens die allemaal sporten en we werken alle twee. Dus dan heb ik ook niet vreselijk veel tijd 's avonds om hele maaltijden in elkaar te draaien. Al besteed ik er verhoudingsgewijs best wel veel tijd aan [lachend]. Maar, ik maak best wel voorradjes. Dus als ik verse tomaten heb, maak ik in 1 keer hele voorraad tomatensaus. Dat vries ik in en daar kun je een heerlijke saus voor over de pasta van maken. Met wat verse basilicum. Maar je kunt het ook als basis gebruiken voor een soep. Dan voeg je er wat lekkere extra

groenten aan toe. Of voor een curry, dan gaat er zoete aardappel in, wat kurkuma en kokosmelk. Weet je, dan verander je je tomatensaus iedere keer weer in een nieuw gerecht.

Roos: Maar tomaat is wel echt onderdeel van de week, dat komt steeds terug. Of je gebruik het ook later?

Sandra: Nee, maar dit gewoon een voorbeeld van hoe je eigenlijk kan 'meal preppen' hè, zoals dat heel modern heet. Ik ben niet zo georganiseerd, maar ik maak wel voorraadjes. En als ik haverkorrels of zo gebruik bij mijn maaltijd, dan maak ik dat niet voor 1 avond maar dan maak ik dat meteen voor 3. Dan zet ik een bakje in de koelkast of ik vries het in, met quinoa of met rijst... ja, zo mix ik van alles en heb ik iedere keer voorraadjes en kost het minder tijd om een maaltijd 's avonds te maken.

Roos: Ja, want hoe lang ben jij zo op een gemiddelde dinsdagavond bezig, hoeveel tijd spendeer jij aan avondeten?

Sandra: Ja, ik ben echt wel een uur bezig. Omdat ik gewoon wel heel veel verse groenten verwerk en snijd. En dat kost wel tijd, maar het is echt treurig om te zien hoe weinig tijd mensen tegenwoordig aan hun eten willen besteden. Je hebt sowieso allemaal kookboeken tegenwoordig, dat is zo'n hele hype geweest, in 10 of 15 minuten met zo min mogelijk ingrediënten. Ik snap het allemaal wel, maar weet je, onze oma's besteden daar gewoon veel en veel meer tijd aan. En ik geloof dat het nu op iets van 15 of 20 minuten ligt, per dag, maximaal.

Roos: Ja, heel anders.

Sandra: Heel anders ja.

Roos: En hoe inspireer jij anderen dan om zelf te gaan koken en om te kiezen voor gezonde, natuurlijke producten? Dat doe jij op veel manieren...

Sandra: Ja, ik doe dat op veel manieren. Ik gebruik natuurlijk elk podium dat ik heb [lachend].

Roos: Zoals hier!

Sandra: Zoals hier, en ik zat laatst in talkshows en toen dacht ik aah, mag ik er weer over praten. En dat vind ik fantastisch. En op televisie probeer ik het ook. Ik heb natuurlijk een dagelijks kookprogramma, om daar zo veel mogelijk met groente te werken, om mensen zo veel mogelijk te inspireren. Maar ik heb ook een platform opgericht. Dat heet color your food, en daarop heb ik allemaal online trainingen om mensen te begeleiden die hun eetpatroon willen verbeteren, die minder stress willen ervaren, die gewoon vitaler willen leven eigenlijk. En voeding kan daar een enorm belangrijke rol in spelen.

Roos: En wat voor praktische tips geef jij dan, vanuit dat platform bijvoorbeeld, om gezondere voedselkeuzes te maken?

Sandra: Ja, ik werk bijvoorbeeld met een checklist, dat noem je een vega checklist waarbij je echt aan de hand van een aantal punten ziet hoe je een volwaardige maaltijd samenstelt. Mijn maaltijden zijn altijd vegetarisch. En dan zou het kunnen dat je bepaalde tekorten oploopt, voedingstoffen mist. En als je dan volgens die vega checklist eet, dan weet je in ieder geval dat je al die voedingsstoffen binnenkrijgt en dat je maaltijd volwaardig is.

Roos: Ja, want daar zijn mensen vaak bang voor. Dat als je geen vlees meer eet, dat je dan niet genoeg binnenkrijgt.

Sandra: Ja, en aan de andere kant, als je nog steeds zuivel eet, en je eieren en kaas en dat soort producten, dan hoef je daar helemaal niet bang voor te zijn. Maar als je vegan eet inderdaad, dus 100% plantaardig, dan moet je wel goed weten wat je doet.

Roos: Ja. En je noemde net al even die tomaten die je bijvoorbeeld op meerdere manieren kan gebruiken door de week heen. Heb jij andere praktische tips voor mensen met een drukke dag, weinig tijd, hoe krijg je dan toch dat gezonde maaltje op tafel?

Sandra: Weet je, ik kan eigenlijk maar 1 ding zeggen, koken is ontzettend leuk! Besteed er aandacht aan. Het is zo ontzettend belangrijk, betrek je kinderen erbij. Het is ook voor je spijsvertering erg belangrijk dat je met aandacht kookt en dat je het met aandacht opeet. Eigenlijk wil ik alleen maar een pleidooi houden om misschien wat meer tijd aan het koken te besteden [lachend].

Roos: [lachend] Kom van de bank af!

Sandra: Ja, als je ziet hoe lang, ik betrap mezelf daar ook op, als ik op mijn telefoon kijk en ik ben even op mijn Instagram aan het kijken, hoe snel ik van links naar rechts en van boven naar onder en ineens ben ik gewoon een half uur verder. Dat soort dingen, dat vind ik erg, dat mijn tijd daarin gaat zitten. Dus toen ik de expeditie Robinson deed, was ik met een maaltijd maken, iets heel simpels, een klein risotto'tje met wat zeekraal, was ik 2 uur bezig. En dat komt omdat je eerst je hout moet sprokkelen, droog hout. Dat je je vuur moet maken, je zeekraal moet plukken, je kruiden, je zeezout zelf moet maken, gewoon zeewater inkoken, alles kost tijd. Maar ook dat heeft een functie en het is gewoon ontzettend fijn om aandacht te besteden aan je eten en om het ook met aandacht op te eten. Met elkaar, aan tafel.

Roos: Dus dat besef moet meer doordringen, waarom het ook belangrijk is, en waar het allemaal goed voor is.

Sandra: Ik vind het in mijn gezin ontzettend belangrijk om met elkaar aan tafel te zitten. En dat alle verhalen van de dag een moment hebben. Dat we dat met elkaar delen. En als je maar doorjakkert de hele dag... Heel veel mensen eten tegenwoordig voor de televisie, er is gebleken dat mensen zich dan ook overeten, dat ze veel meer eten. Eigenlijk zijn ze dan al goed gevuld. Het is helemaal niet zo goed. Dus besteed maar wat meer tijd aan je eten! [Er klinkt hard gelach].

Roos: Een goede tip!

Sandra: Ja, en geniet ervan!

Roos: Ja, en dan nog wat misschien ook wel een tip is voor mensen die het geluk hebben om een klein tuintje te hebben of een balkon. Wat kan je daarop zelf doen om gezonder te eten?

Sandra: Al heel veel. Als je die kleine plastic bakjes met kruiden koopt, heb je eigenlijk altijd al te veel, er blijft altijd wat over.

Roos: Die verlepte basilicum.

Sandra: Ja [lachend]! En al dat plastic vind ik ook doodzonde. Nou, kruiden kan je dus fantastisch op je balkon in potten zetten. En daar heb je eigenlijk het hele seizoen plezier van. En het bespaart ook een hele hoop geld. Dus dat is heel erg leuk en het werkt eigenlijk altijd, als je een beetje een zonnig plekje hebt. En als je het geluk hebt dat je een klein stukje grond in je tuin hebt, en dat hoeft maar 1 bij 1 te zijn, daar een moestuin van maken. Het plezier dat je daaraan beleefd is alleen al enorm. Je beweegt, je bent lekker buiten. En je ziet het groeien. Het is zo gaaf, weet je, een courgetteplant waar je met gemak drie of vier courgettes vanaf haalt in het seizoen, worteltjes, bietjes... Ik heb die Oost-Indische kers ook staan met die prachtige bloemetjes. Die voorkomt ook luis op de andere planten dus die heeft ook nog een andere functie. Ehm, venkel, het is heel... ga gewoon lekker experimenteren!

Roos: Ja, dat zijn allemaal makkelijke groente die je...

Sandra: Ja, en soms mislukt het hè, en dan helaas, maar heel vaak heb je al heel snel wat opbrengst.

Roos: Nou, dat ga ik doen! Ik ben nu net verhuisd en ik heb een tuintje, dus ik ga daar courgette in zetten!

Sandra: Ja, en sla! Rucola, raapsteeltjes, ga het doen!

Roos: Gaan we doen, dankjewel!

Sandra: Graag gedaan.

[Soundscapes beginnen]

Voice over Roos: Dit was Muiderslot tussen je oren. Een podcast van Rijksmuseum Muiderslot. Geproduceerd door Goeie Ouwe Koeien. De soundscapes zijn gemaakt door Thomas Hoonhout. Hij verzorgt ook de montage. Je luisterde naar een aflevering uit de reeks Tuinen. We maakten ook een reeks over Kasteel & Collectie, een reeks over Water en eentje over Podium. Alle afleveringen zijn te beluisteren via je favoriete podcast app. Wil je meer weten over de kasteeltuinen? Kijk dan op muiderslot.nl. Daar vind je ook de agenda, vol wisselende activiteiten die het Muiderslot organiseert. Leuk dat je luisterde, en tot de volgende aflevering!

[Soundscapes vervagen]