

De leefstijl van... Sandra Waterschoot

‘DEADLINES EN TO-DOLIJSTEN zijn niet langer heilig voor me’

Experimenteren met nieuwe gerechten en smaken? Sandra Waterschoot-Koopmans (33) was er nooit zo van. Tot ze in aanraking kwam met andere keukens dan de Nederlandse. Ze begon de blog Leukerecepten.nl en wil nu anderen inspireren zelfverzekerder te worden in de keuken.

TEKST BELINDA FALLAUX | FOTOGRAFIE XXXXXX | VISAGIE XXXXXXX | STYLING XXXXXX

Heb jij je liefde voor koken vanuit huis meegekregen?

“Niet echt. Ik groeide met mijn broer en zus op in een traditioneel arbeidersgezin. Mijn vader werkte, mijn moeder was er voor de kinderen. Ze kookte lekker, maar niet gevarieerd of bijzonder. Meestal stonden er aardappelen, groenten en vlees op tafel. Pas toen ik op mezelf ging wonen, begon ik te experimenteren met koken. Met pakjes en zakjes, dat wel. Mijn toenmalige vriend, een Portugees, liet me kennismaken met de Portugese keuken. Op mijn 23ste kreeg ik een relatie met Eric, die een Indische moeder heeft. Zo leerde ik Indisch eten kennen. En vanaf mijn achttiende ging ik naar het buitenland op vakantie. In Italië en Griekenland kwam ik ook in aanraking met nieuwe eetculturen.”

Er ging dus een wereld voor je open?

“Ja. Eigenlijk ben ik vanaf het moment dat ik uit huis ging mijn voorkeuren pas echt

gaan ontdekken. Welke smaken zijn er? Welk eten vind ik lekker? Als kind was ik een moeilijke eter. Een beetje ‘wat de boer niet kent, eet hij niet’. Zo lustte ik geen tomaten, maar Eric bestelde in Italië toch een salade caprese voor me. Ik vond ‘m heerlijk. De mediterrane keuken is nog steeds een van mijn favorieten.”

Je begon je blog LeukeRecepten negen jaar geleden hobbymatig, toch?

“Klopt. Eric en ik waren allebei grafisch vormgever. In de avonden was hij vaak bezig met webdesign en ik was ook nieuwsgierig naar de online wereld. We besloten een website te maken waarop ik mijn recepten kon delen. Elke vrijdagmiddag kookte ik en vervolgens fotografeerde Eric de gerechten. Dat hebben we tweeënhalf jaar in onze vrije tijd gedaan. In die periode ging het opeens snel met de blog. Van een paar honderd bezoekers per dag gingen we naar duizenden.”

Had je verwacht dat het zo groot zou worden?

“Nee. Het werd ook te veel om erbij te doen. In 2015 heb ik daarom mijn baan opgezegd en me fulltime op LeukeRecepten gestort. Dat was spannend. Ik heb van huis uit niet echt een ondernemersmentaliteit meegekregen. Mijn ouders zeiden: ‘Zou je dat wel doen?’ Maar Eric stelde me gerust; we zouden het samen doen. En LeukeRecepten was inmiddels ‘mijn kindje’ geworden. Daar had ik alles voor over. Dat we inmiddels zo veel bezoekers hebben is bizar en overweldigend.”

Legt die populariteit een druk op je?

“Een jaar of twee geleden ervoer ik dat wel zo. Ik was vaak moe en gestresst. Ik stelde hoge eisen aan mezelf en de blog. Als ik op een dag volgens mijn lijstje zes recepten moest maken en ik was na de vijfde doodmoe, ging ik toch door. Mijn to-dolijst en deadlines waren heilig voor



WIE IS SANDRA?

Sandra Waterschoot-Koopmans werkte als dtp'er en grafisch vormgever toen ze in 2011 met haar man Eric Leukerecepten.nl lanceerde. Op deze foodblog plaatst ze smakelijke en simpel te bereiden recepten. Sandra's blog groeide uit tot een toonaangevend foodplatform met maar liefst drie miljoen unieke bezoekers per maand en duizenden volgers op social media. Inmiddels werkt Sandra fulltime als foodblogger en is het eerste LeukeRecepten-kookboek een feit. Sandra woont met haar man Eric en hun hond Payo in Eindhoven.

'Ik vroeg me af waar ik nou eigenlijk mee bezig was. ER MOEST IETS VERANDEREN'

me. Op een gegeven moment raakte ik daardoor het plezier in het koken en het bloggen een beetje kwijt. Op een gegeven moment vroeg ik me af waar ik eigenlijk mee bezig was. Er moest iets veranderen. Met de hulp van mijn man en een coach heb ik geleerd mijn perfectionisme los te laten. Dat trek ik door in alles; ook mijn huis hoeft er niet meer perfect uit te zien. Daarnaast ben ik begonnen met yoga. Dat heeft me helpen ontspannen."

Het was een periode van persoonlijke groei, dus.

"Ik zit nu een stuk beter in mijn vel. Ik werk nog steeds hard, maar leg mezelf geen

SPORTREGIME

"Vóór corona stond ik twee keer per week in de sportschool. Tijdens corona heb ik het hardlopen ontdekt; dat doe ik nu drie keer per week. Nu de sportscholen weer open zijn, wil ik het fitnessen weer oppakken. Hopelijk lukt het om ook te blijven hardlopen. Verder doe ik aan yoga. Ik kom ervan tot rust en blijf fysiek en mentaal in balans."

druk meer op. Als ik een dag geen recept online zet, vergaat de wereld niet. Het zou vroeger niet in me zijn opgekomen een afspraak te verzetten, zelfs als ik me niet lekker voelde. Nu heb ik daar minder moeite mee. Ik weet: streven naar perfectie hoeft niet, genieten is belangrijker."

Waarom voldoet een typisch LeukeRecepten-gerecht?

"Ik kook laagdrempelig, met ingrediënten die makkelijk verkrijgbaar zijn in de supermarkt. En een 'leuk recept' staat bij voorkeur ook snel op tafel. Verder geef ik gerechten graag een twist. Paëlla met rijst? Waarom niet met spaghetti? En de traditionele moussaka is een ovenschotel, maar ik vul bijvoorbeeld aardappels met moussakavulling."

Wat is jouw drijfveer?

"Ik hoop anderen vooral te inspireren zelfverzekender te worden in de keuken. Ik weet hoe het is om altijd standaard-maaltijden te eten en heb ontdekt hoe lekker en leuk koken kan zijn. Dat gun ik anderen ook. Ik krijg vaak bedankjes van mensen die niet van koken hielden, maar dankzij mijn recepten weer met plezier in de keuken staan. Daar word ik blij van."

Hoe is het om zo veel samen te werken met je man?

"We zijn een goed team. Vaak zitten we op een lijn, maar we denken wel allebei op een andere manier. Ik ben doelgericht, praktisch en van de lijstjes, terwijl Eric iets filosofischer is. Wel zijn we allebei van het zelf dingen uitvogelen. Eric heeft bijvoorbeeld nooit een fotografie cursus gevolgd, ik geen kookcursus. Webdesign hebben we ook zelf uitgevogeld."

Knalt het nooit tussen jullie?

"We verschillen heus weleens van mening, hoor. Soms zijn we het bijvoorbeeld niet eens over de presentatie van de gerechten en maken we apart van elkaar foto's van onze eigen setting. We zijn allebei best wel koppig, maar we kunnen ook ons ongelijk toegeven. Er is altijd respect, we willen het beste uit elkaar halen. Zonder Erics eerlijke feedback was ik nooit gekomen waar ik nu ben. LeukeRecepten heeft onze relatie verdiept, we hebben elkaar door onze samenwerking nog beter leren kennen. En gelukkig gaat het 's avonds op de bank ook nog over andere dingen."

Hoe zien jouw dagen eruit?

"'s Morgens beantwoord ik mijn e-mails en berichten op social media, schrijf ik blogs en artikelen en ben ik bezig met verbeteringen aan de website en mijn nieuwsbrieven. Later op de dag ga ik de keuken in en kook ik een of twee recepten. Eric fotografeert de gerechten en daarna gaan we aan tafel. Af en toe heb ik een kookdag tussendoor en kook ik vijf, zes recepten achter elkaar."

Geniet je nog wel van het koken als je zo veel in de keuken staat?

"Als ik heel veel heb gekookt, ben ik er soms wel even klaar mee. Dan gaan we uit eten, dat vind ik ook superleuk. We zijn net een week op vakantie geweest naar Zeeland en in die week heb ik niet gekookt. Toch gaat het na zo'n vakantie altijd weer kriebelen en wil ik met nieuwe creaties aan de slag."

Je bedenkt alle recepten zelf. Hoe kom je aan die ideeën?

"Als ik iets zie, bijvoorbeeld op Pinterest of



Het recept van deze poké bowl met tonijn vind je op xxxxxx



INTERVIEW



Het recept van deze tartar van mango en avocado vind je op xxxxxx



Het recept van deze zoete-aardappel-nacho's vind je op xxxxxx



Het recept van deze gadogado-burgers vind je op xxxxxx



'Je eigen GELUK VINDEN. Dat vind ik inspirerend'

in een restaurant, komen er vanzelf ideeën bij me op om met mijn eigen recepten aan de slag te gaan."

Wat we op de blog zien, eet je zelf ook. Hoe ziet jouw eetpatroon eruit?

"Heel gevarieerd. Ik eet weinig vlees en veel groente. Verder probeer ik zo veel mogelijk volgens het seizoen te koken. Calorieën tellen doe ik niet, een gerecht moet vooral lekker zijn. Een product als kookroom gebruik ik dus gewoon. Verder houd ik het simpel. De ingrediënten die ik gebruik, zijn gewoon bij de supermarkt verkrijgbaar."

Hoe belangrijk vind je het om fit te zijn?

"Ik ben geen echte fitgirl. Wel wil ik in beweging blijven. Vóór corona deed ik twee keer per week cardio- en krachttraining in de sportschool. Nu loop ik drie keer per week hard. Dat vind ik steeds leuker. Gelukkig kom ik niet snel aan, maar als dat wel zo zou zijn, zou ik meer gaan sporten."

Hoe ontspan je?

"Met yoga. En ik ga 's avonds niet meer achter de computer zitten. Ook heel fijn vind ik de rustige ontbijtjes in het weekend. Dan hebben Eric en ik de goede gesprekken waar we doordeweeks niet echt aan toekomen."

Wat doe je aan persoonlijke verzorging?

"Mijn huid heeft veel aandacht nodig, ik heb soms last van pigmentvlekken en acné. Sinds een jaar of drie gebruik ik daarom de producten van Paula's Choice. Qua make-up

houd ik het bescheiden. Als ik thuiswerk ben ik make-uploos, maar als ik afspraken buiten de deur heb, vind ik het leuk om me op te maken."

Heb je weleens een off-day?

"Ik ben positief ingesteld en niet vaak chagrijnig. Natuurlijk heb ik ook weleens een mindere dag, maar ik vind het zonde om lang in negativiteit te blijven hangen. Als je iets aan een situatie kunt veranderen, moet je dat doen. Zo niet: laat het los. Sowieso heb ik niet iets groots nodig om gelukkig te zijn. Als ik zie dat anderen het naar hun zin hebben, ben ik blij."

Waar sta je over tien jaar?

"Dan ben ik hopelijk nog steeds samen met Eric. Wat betreft LeukeRecepten: ik hoop daar dan nog steeds mee bezig te zijn. Misschien in een andere vorm dan een blog, want de markt verandert steeds. Ik wil mensen in ieder geval blijven inspireren."

Wie is voor jouzelf een inspiratie?

"Laatst las ik de biografie van Michelle Obama. Ik bewonder de manier waarop ze met haar struggles is omgegaan en haar leven naar haar hand heeft gezet. Ze heeft haar eigen geluk gevonden. Dat vind ik inspirerend. Een paar jaar geleden maakte ik vooral keuzes op basis van de verwachtingen van anderen. Ik was altijd bezig met het perfecte plaatje en kleurde binnen de lijntjes. Met vallen en opstaan heb ik geleerd om zelf mijn pad te kiezen, om meer te kijken naar wat ik wil. Dat maakt me gelukkig."

MEER LEZEN EN KOKEN?

Alle recepten komen uit *Leuke recepten – het kookboek*, Sandra & Eric Waterschoot € 20,99 (Nieuw Amsterdam).



WINNEN?

Santé mag drie exemplaren weggeven. Kijk op [Sante.nl](https://www.sante.nl)

EETDAGBOEK

ONTBIJT

"Doordeweeks ontbijt ik bijna altijd hetzelfde: met havermout – kort gekookt in amandelmelk – met banaan, kiwi of perzik. Ik drink een glas sinaasappelsap en een kop koffie of groene thee. In het weekend ontbijten we uitgebreid. Vaak maken we een croque-madame of wentelteefjes."

LUNCH

"Een van mijn favoriete lunchgerechten is een volkoren cracker met avocado, geitenkaas en een snuf chili. Of een broodje met pesto, tomaat en mozzarella. Ook maak ik geregeld een pan verse soep waarvan ik een paar dagen kan lunchen. Soms grijp ik naar een ongezonere keuze, zoals een (vegetarisch) worstenbroodje of saucijzenbroodje."

AVONDETEN

"Ik kook bijna nooit hetzelfde, omdat ik vaak nieuwe recepten maak voor mijn blog. Als ik weinig tijd heb, maak ik een broodje falafel. Anders ga ik graag voor een ovenschotel of quiche. Gemiddeld een keer per week is het restjesdag. Dan maak ik een pastagerecht of roerbak schotel met ingrediënten die op moeten."

TUSSENDOR

"Ik drink de hele dag door thee en pak tussendoor regelmatig een koekje of stukje chocolade. Verder bak ik vaak een cake of taart die natuurlijk geproefd en opgegeten moet worden, maar vaak deel ik die ook uit aan visite of familie. 's Avonds proberen we het snacken in toom te houden en eten we fruit. Daarnaast een cracker of maiswafel."