



WIE IS SANNE?

Sanne van Rooij (28) begon drie jaar geleden met haar lifestyle-accounts *Living The Green Life* en *Beauty Blends* op Instagram. Inmiddels is er een veelgelezen blog, het kookboek *Easy Vegan*, een plantaardige maaltijdbox en opent midden 2018 het eerste *Living The Green Life*-restaurant zijn deuren in Amsterdam. Sanne woont samen met haar vriend Timo en haar dochter Liva in Hoorn. **Instagram:** @beautyblends



De leefstijl van... **SANNE VAN ROOIJ**

‘Vegan eten is helemaal niet moeilijk’

Sanne van Rooij van *vegan*-blog *Living The Green Life* geeft toe dat het woord ‘veganistisch’ best suf klinkt. Maar de lifestyle is dat allesbehalve, vindt ze: “Ik wil zo veel mogelijk mensen inspireren om vaker plantaardig te eten.”

TEKST RIANNE SEPERS | FOTOGRAFIE BART HONINGH | VISAGIE LINDA HUIBERTS

JOUW VEGAN LIFESTYLE-ACCOUNTS HEBBEN SAMEN ZO’N 140.000 VOLGERS OP INSTAGRAM. HOE VOELT HET OM EEN VOORBEELDFUNCTIE TE HEBBEN?

“Eng! Ik vind ‘voorbeeld’ ook een groot woord, hoor. Ik ben alleen maar ervaringsdeskundige en denk dat veganistisch eten veel goeds voor mij heeft gedaan en dat nog steeds doet. En dat wil ik graag delen. Maar ik ben zeker geen diëtist of voedingswetenschapper.”

WAT DOET VEGANISTISCH ETEN DAN VOOR JE?

“Ik had altijd een slechte huid, mijn gezicht zat vol acné. Als je goed kijkt, zie je nog aardig wat littekentjes op mijn wangen. Daarnaast had ik voortdurend een snotneus. Sinds ik plantaardig eet, zijn die klachten verdwenen.”

HOE HEB JE DAT ONTDEKT?

“Ik at altijd al weinig vis en vlees, maar wel zuivel, eieren en kaas. Tijdens het laatste jaar van mijn studie reisde ik een paar maanden door Azië en daar is plantaardig eten heel gewoon. Zo kreeg ik ongemerkt steeds minder dierlijke producten



binnen en ik merkte dat ik me beter ging voelen en dat mijn huid opknapte. Na thuiskomst hield ik het veganistisch eten vol en bleef ik me zo lekker voelen. Voor mij het bewijs dat ik er baat bij heb. En – nog belangrijker – plantaardig eten is een stuk minder belastend voor het milieu.”

WAAROM WIL JE JOUW LIFESTYLE ZO GRAAG DELEN?

“Veganistisch eten had een paar jaar

geleden nog een geitenwollensokkenimago. Ik keek naar mezelf en dacht: zo ben ik helemaal niet en zo vóél ik me ook niet. Ik bedacht dat er waarschijnlijk meer mensen waren die zich helemaal niet herkenden in het imago van de plantaardige eter, dus besloot ik te gaan Instagrammen over mijn eetstijl. Dat sloeg aan: ik had al snel tienduizenden volgers, waaronder de Australische sportgoeroe Kayla Itsines, model Miranda Kerr, *The Huffington Post* en de Amerikaanse *Vogue*.”

HOE HEB JE LIVING THE GREEN LIFE WETEN UIT TE BOUWEN TOT EEN ECHT MERK?

“Dat heeft natuurlijk deels te maken met de groeiende vraag naar plantaardig eten. En het klinkt misschien vreemd, maar ook »

‘Ik ontdekte dat ik me beter voelde als ik geen dierlijke producten at’



Veel mensen staan open voor **plantaardig eten**, maar weten niet waar ze moeten beginnen'

WAT IS HET GEHEIM VAN AL DAT SUCCES?

“Weten wat je wel en niet goed kunt, denk ik. Ik ben creatief, zit vol plannen en heb oog voor waar vraag naar is. Daar maak ik gebruik van. Maar financiën, structuur, strategie... in die dingen ben ik niet sterk. Gelukkig werk ik samen met goede mensen. Als het over *Living The Green Life* gaat, heb ik het ook eigenlijk altijd over ‘we’. Nu er een boek verschijnt móét ik wel het gezicht worden, maar eerlijk gezegd houd ik er niet zo van om op de voorgrond te treden.”

KUN JE IN GEWONE RESTAURANTS EIGENLIJK GOED VEGAN ETEN?

“Steeds beter. Drie jaar geleden werd ik nog net niet weggezucht als ik vertelde dat ik geen vlees, geen vis én geen zuivel en eieren eet. Tegenwoordig zien steeds meer restaurants plantaardig koken als een uitdaging. Het gaat er denk ik ook om hoe je het brengt. Ik zeg altijd met een lach dat ik weet dat ik lastig ben, maar dat ik hoop dat ze wat lekkers voor me kunnen maken. En dan komt het eigenlijk altijd goed, zelfs als je het niet verwacht. Zo was ik laatst in Londen voor werk, en onder ons hotel zat een beroemd steak-



SPORTREGIME

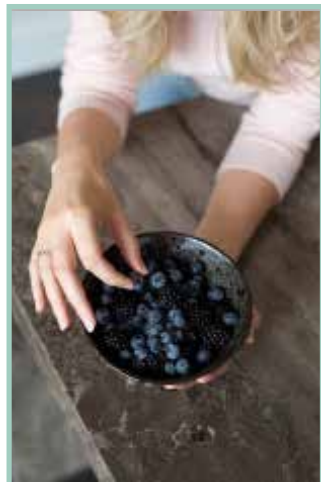
Ik probeer twee keer in de week te gaan hardlopen. Helaas lukt dat niet altijd – bij dezen dus een reminder aan mezelf dat ik wat meer moet gaan sporten ;-)

de komst van mijn dochter Liva heeft eraan bijgedragen. Zij bracht me de rust en focus die ik nodig had om mijn blog echt serieus aan te pakken. Ik was 25 toen ik Liva kreeg, best jong, maar Timo en ik waren al vijf jaar samen en enorm zeker van onze relatie. Liva geeft me zelfvertrouwen, waardoor ik nu een boek heb uitgebracht en binnenkort zelfs een restaurant open.”

LIVING THE GREEN LIFE IS DUS NIET ‘GEWOON’ EEN BLOG DAT PER ONGELUK GROOT WERD?

“Nee, ik ben meteen professioneel begonnen door investeerders te zoeken en merken te benaderen om samen te werken. En inmiddels komen partijen uit zichzelf naar mij toe. Ik ben wel selectief; ik heb een handjevol mooie merken om me heen verzameld die goed passen bij wat ik wil uitstralen en die betrek ik overal bij. Zo werk ik samen met de Vegetarische Slager en bracht ik samen met Ekoplaza en Ekomenu de eerste plantaardige maaltijdbox op de markt.”

‘Je hoeft echt niet meteen alles wat dierlijk is te vermijden, **één dag per week plantaardig eten** maakt al een groot verschil’



house. Eigenlijk wilde ik daar wel eten, maar ja, een steakhouse... Toch gingen we er zitten en toen we aangaven dat we snaptten dat het in een steakrestaurant een beetje gek is om een *vegan* gerecht te vragen, was de reactie niet: 'Wat dóe je hier?', maar: 'Wat leuk! Ik stuur de kok even langs om te overleggen.' Ik heb serieus nog nooit zó lekker gegeten."

ETEN JE VRIEND EN VRIENDINNEN INMIDDELS OOK PLANTAARDIG?

"De laatste tijd eet mijn vriend steeds vaker *vegan*. Ik kook thuis meestal en zet een volledige maaltijd op tafel. Als mijn vriend dan toch graag vlees of vis wil, bakt 'ie dat zelf even. Ook mijn dochter krijgt gewoon een stukje vis of kaas als ze dat wil. Ik vind het belangrijk dat ze alle smaken leert kennen. Ik heb niet het idee dat zij het gevoel heeft dat ze iets mist, en ik overleg haar menu met de huisarts en het consultatiebureau. Ik wil niet dat ze voedingsstoffen tekortkomt, dus ik houd dat goed in de gaten. Vriendinnen stellen steeds vaker vragen over mijn eetstijl en kijken uit naar mijn boek, ze willen zelf ook mijn recepten gaan uitproberen en zo nu en dan eens *vegan* eten."

WAT HOOP JE TE BEREIKEN MET JE BLOG EN BOEK?

"Dat mensen zich bewuster worden van

wat ze eten, en van wat dat doet met hun lichaam en met de wereld om hen heen. En dat ze ontdekken dat plantaardig eten helemaal niet moeilijk is en boven alles ontzettend lekker! Vandaar dat ik mijn boek *Easy vegan* heb genoemd. Ik merk dat veel mensen openstaan voor plantaardig eten, maar gewoon niet weten waar ze moeten beginnen. We zijn van oudsher toch een volk van aardappelen-groentevlees en als je dan een deel weghaalt, schieten mensen in de stress."

WELKE TIP HEB JIJ VOOR MENSEN DIE OOK EENS VEGAN WILLEN ETEN?

"Begin gewoon. Weet je niet meteen wat je moet eten? Bedenk dan met welk ingrediënt je iets wilt maken, zoek daar een recept bij, haal de ingrediënten en maak het. Niet te veel bij nadenken, gewoon doen. Je hoeft ook helemaal niet meteen alles wat dierlijk is te vermijden, één of een paar dagen per week plantaardig eten maakt al een groot verschil." ◦

ONTBIJT

Gemberthee of thee met kurkuma, smoothie met veel fruit en groente. En als ik dan nog tijd over heb maak ik nog weleens een sapje. Dit gebeurt alleen niet heel vaak.

LUNCH

Grote salade met gegrilde groente, kikkererwten uit de oven, zoete aardappel en flink wat kiemen. Of een lekkere veggieburger met friet.

AVONDETEN

Kikkererwtencurry uit het boek *Easy Vegan*.

TUSSENDOR

Dadels, crackers, snackgroente, noten of een energiereep.

EETDAGBOEK