

NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



Mayonaise - een gezond alternatief

Dit recept kan heel handig zijn voor iedereen die gezonder wil eten, maar niet zonder de kleine luxe dingen in het leven wil. Neem nou mayonaise bijvoorbeeld. Dat vinden we erg lekker, en voor sommigen is het bijna een verslaving. Ik kan mij ook geen leven voorstellen zonder mayonaise. Maar als u uit eten gaat, is de kans groot dat die romige klodder op uw bord weinig meer is dan een vette, zoute calorieënbom. Okay, "dat weten we, maar dat vinden we erg lekker," hoor ik u zeggen. Daar kan ik me in vinden, maar waarom zijn we zo dol op mayonaise? Nou, ik denk dat dit te maken heeft met de romige kleur en gladde textuur in de mond, de frisse, scherpe smaak en de bevredigende zoute smaak. Allemaal goede redenen om van mayonaise te genieten, maar stelt u zich



voor dat u een gezond alternatief kon maken dat al deze bevredigende eigenschappen heeft maar eigenlijk een gezond voedingsmiddel is. Zou u geïnteresseerd zijn? En hoe belangrijk is de kleur voor u? Want er is een nadeel... het is groen.

De oorsprong van mayonaise is moeilijk te traceren. Het is waarschijnlijk net zo oud als eieren en olijfolie. De Fransen houden vol dat zij het als eerste hebben gemaakt, maar dat zeggen de Spanjaarden ook. Hellmans, één van het meest bekende merken, komt

uit Duitsland. De Nederlanders en Belgen zijn moeilijk te verslaan als consumenten, alhoewel ze iets meer ketchup dan mayonaise gebruiken, als we kijken naar consumptiecijfers. Eigenlijk is Rusland het enige land waar meer mayonaise wordt verkocht dan ketchup. Interessant, nietwaar?

Maar dat is niet meer relevant, want vanaf vandaag kunnen we allemaal onze eigen gezonde versie van deze klassieker maken. Dus laten we beginnen! Hier is het recept, probeer het eens! U kunt het aanpassen zodat het geheel naar uw eigen smaak is, bijvoorbeeld door iets meer mosterd toe te voegen, andere azijn te gebruiken, of iets anders waarvan u vindt dat het de mayonaise vervolmaakt. Vervolgens snijdt u wat rauwe groenten, zoals worteltjes, bloemkool en

bleekselderij, en doopt die in de saus. Doe uw ogen dicht als u de eerste hap neemt en kijk hoe dichtbij die perfecte gladde textuur in de mond uw dipsaus is. En vergeet niet, u kunt zoveel eten als u wilt, omdat de vetten in avocado allemaal zeer gezond zijn!

David's recept

Avocado Mayonaise
2 rijpe avocado's
60 ml olijfolie
5 ml rauwe agave siroop
10 ml vers geperste citroensap
60 ml ciderazijn
Snufje zeezout
5 ml zachte mosterd
Gemalen zwarte peper

Plaats alle ingrediënten in een kom of blender als u die heeft. Meng tot een glad romig mengsel ontstaat; voeg meer avocado toe als u een dikkere mayonaise wilt.

Magische aanrader: als u de avocadopitten bewaart, kunt u deze terug in de mayonaise doen als er wat over is, en de pitten zullen voorkomen dat de dipsaus zwart verkleurt en dus kunt u die in de koelkast in een afgesloten bakje 3 tot 4 dagen bewaren.



Zaterdagavond 6 september Nacht van Neptunus

Jaren geleden is ontdekt dat de natuurgoden ons Rondeveners niet welgezind blijven als niet op gepaste wijze wordt afscheid genomen van het vaarseizoen. Terecht, want het varen op de Vinkeveense Plassen geeft de watersporters en recreanten enorm veel plezier. Een feest uit dankbaarheid is het minste wat we terug kunnen doen. Neptunus is de indrukwekkende barse, trotse koning van de zee. Hij is in staat geweldige golven tot bedaren te brengen. Belangrijk dus om hem te vriend te houden!

Daarom wordt zoals ieder jaar de eerste zaterdag van september gewijd aan Neptunus. Neptunus zelf is bereid gevonden om naar Vinkeveen te komen en mee te varen om afscheid te nemen van de zomer.

De indrukwekkende gestalte van Neptunus en zijn meegereisde zeemeerminnen zal te zien zijn op een grote verlichte boot. Het schip van Neptunus zal zoals altijd de leiding nemen. Er zal vanaf 21 uur een route worden geva-

ren over de Vinkeveense Plassen. De boten die meevaren volgen "Neptunus". Alle deelnemende boten kunnen bij het ontmoeten van de Neptunusboot een groet uitbrengen aan Neptunus. De deelnemende boten moeten hun boot op een bijzondere manier verlichten, aankleden of geheel transformeren. De uitdaging is dat iedere deelnemer iets heel bijzonders van zijn bootje of schip maakt. Hoe mooier, gekker, opvallender hoe beter!!! Kies een item en maak er wat moois van.

Ook als je maar een klein bootje hebt kun je meedoen en er iets bijzonders van maken. Goede verlichting is wel heel belangrijk. Je trekt de aandacht en het is bovendien veiliger.

Een flink aantal bootbezitters is al druk bezig met de voorbereiding van het meedoen aan de Nacht van Neptunus. Een onderwerp kiezen en vervolgens de boel optuigen. Veel mensen bedenken ieder jaar een nieuw thema. Vaak worden boten voorzien van complete bouwwerken en vooral heel veel lampjes.

Ook dit jaar is het weer een "wedstrijd" en worden er een aantal prijzen uitgereikt aan de winnende deelnemers. Voorwaarde is wel dat de deelnemers zich inschrijven bij nachtvanneptunus@gmail.com, of bij Jachthaven Winkeoord, Camping de Tachtig morgen of bij Jachthaven Oldenburger. Deelname is gratis! Inschrijven is mogelijk tot

zaterdag 6 september om 16 uur. Nog een voorwaarde voor het meevaren is dat de gewone navigatieverlichting gevoerd moet worden. Het BPR is van kracht, en de aanwijzingen van de organisatie en politie, handhaving moeten worden opgevolgd. De politie zal

ook dit jaar alcohol controles houden op het water.

Traditiegetrouw trekt het evenement veel bezoekers; de verlichtte boten zijn het beste zichtbaar vanaf de eilanden 4, 5, 1 en 2.



Zie de speciale Culinaire Venen bijlage volgende week bij deze krant

Kom proeven zaterdag 13 september 2014
12 tot 23 uur Raadhuisplein Mijdrecht



de Culinaire Venen

