

# NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



## Sesam, open u!

Staat u door het gecombineerde effect van voedselschandalen, voedingsadviezen en het vermijden van allergieën, weleens voor een lege koelkast? Leeg, omdat het soms lijkt of er geen veilig voedsel meer te koop is? Leeg, omdat u niet wist wat u kon kopen of dat u niet meer kon herinneren wat u wel of niet moest vermijden, of dat iemand in de familie een voedselallergie heeft, of het lijkt alsof dat zo is? Soms is het gemakkelijker vijf dagen in de week vegetarisch te eten en de andere dagen volop te genieten van vlees. Dit is al een aantal jaren mijn aanpak. U kunt niet zoveel fout doen met groenten, en de mogelijkheden zijn eindeloos, maar hoe zit het met het toetje? Ik vind het prima om zeer verantwoord te eten, maar af en toe heb ik een zoete beloning nodig! Als u hetzelfde gevoel heeft, lees verder.

Hier is een gemakkelijk recept, weken houdbaar in de koelkast, voor een verantwoord toetje of snoepje tussendoor. Dit is een goede vervanging voor koekjes en voor sportmensen te gebruiken als een energiereep. Wat wilt u nog meer? Ja, ik weet het, dat ik het voor u kom koken... nou, dat heb ik al gedaan! U kunt mijn sesamreep kopen bij Good For You in Mijdrecht iedere donderdag.

Ik heb lange tijd niet geweten waar sesamzaden vandaan komen. Het was zo vanzelfsprekend. En

tot de recente trend van gezond eten, besepte ik niet eens dat ze zo goed voor ons zijn. Dus, een tijdje geleden heb ik het een en ander uitgezocht, en ik kwam tot de ontdekking dat sesamzaad te koop is met en zonder zemelen. Hoe dit gedaan wordt, weet ik nog steeds niet, maar ik hoop in ieder geval dat het niet met de hand gaat. Als je ze kan vinden zijn ze heel lekker geschild. De Japanse keuken is grootverbruiker van sesamolie en -zaden en Japan is de grootste importeur van sesamzaden. De geschiedenis van de sesamplant is fascinerend, vind ik; een verhaal van koningen met duizenden liters sesamolie in hun kelders als teken van hun rijkdom. En wist u dat sesamolie ooit gestookt werd voor verwarming?

Voor onze doeleinden volstaan we met een paar algemene feiten. Sesam is een bloeiende plant die van oorsprong groeide in Afrika, het Midden-Oosten en India. Het is een winterharde plant die droogte kan weerstaan, en daarom is het al duizenden jaren populair onder boeren. Na de bloei produceert de plant een kleine zaadpeul. De zaden zijn zeer olieachtig. Sesamzaden kunnen ook worden geroosterd om de aroma te verbeteren en ze bruin te kleuren. Er zijn een aantal verschillende soorten sesam, onder andere rood, geel, ivoor en zwart sesam waarbij de donkere zaden de sterkste smaak hebben. Kijk uit voor gekleurde, geverfde

zaden die duurder kunnen zijn, en niet per se gezond. En als laatste tip wil ik natuurlijk tahin niet vergeten. Tahin is een pasta van gemalen sesamzaad en wordt vaak gebruikt in de heerlijke Noord-Afrikaanse schotel humus.

Dus, zonder nog verder af te dwalen, nu het recept.



## Sesamreep

### Ingrediënten

300g sesamzaad  
150g rozijnen  
75g gedroogde geraspte kokos  
75g vlaszaadmeel (gemalen vlaszaad)  
75g tahin (gemalen sesamzaad)  
50g kokosnotenolie  
30g ahornsiroop  
1 theelepel suiker  
3/4 theelepel zeezout

### Werkwijze

1. Doe alle droge ingrediënten in een grote kom en roer tot goed gemengd.
2. Voeg alle overige ingrediënten toe en roer voorzichtig met een



lepel.

3. Doe het mengsel in een rechthoekige vorm en druk het STEVIG aan. (Ik gebruik een grote brownie vorm.)
4. Dek af met folie en plaats in de vriezer voor tenminste 1 uur, daarna in reepjes snijden.
5. Bewaar de sesamrepen in de vriezer. Deze moet je altijd koud eten.

Eigenlijk is dit recept slechts een leidraad. Zie het als een basisrecept, als u het eenmaal hebt gemaakt, kunt u eindeloos variëren. Ik heb dit gemaakt met veenbessen en kleine stukjes van rauw cacaoibs, geraspte sinaasappelschil en gedroogde abrikozen. U kunt heel veel doen met dit recept en er lang van genieten, maar probeer het gezond te houden!

FOTOSTUDIO  
**DOCK**  
**15**

DOCK15.NL/FOTOSTUDIO



WINTERACTIE!  
GRATIS CANVAS  
20x20cm  
Actie loopt tot 28 feb 2014

Industrieweg 15  
Mijdrecht  
fotostudio@dock15.nl  
0297 38 52 52

**CULTURA**  
De Ronde Venen

## Middagklanken in de Janskerk

2 februari 2014: 'Winterklanken'  
Aanvang: 14.30 uur



Dirk Jan Warnaar  
Organist



Dick van Vliet  
Fluitist

Janskerk, Kerkstraat 9, Mijdrecht • [www.cultura-drv.nl](http://www.cultura-drv.nl)

## Belangstelling voor Cursusmarkt

Vrijdagavond 17 januari hield het Cursusproject De Ronde Venen weer de traditionele cursusmarkt in De Boei in Vinkeveen. Een lange rij a.s. cursisten stond te wachten tot de deuren van de grote zaal geopend zouden worden. Intussen bestudeerden zij de plattegrond om te zien waar de inschrijfformulieren gehaald konden worden. Op de markt waren veel docenten aanwezig om tekst en uitleg te geven over de door hen te geven cursus. Aan het einde van de avond waren er 517 inschrijvingen geteld en

een aantal cursussen bleek al te zijn volgeboekt. Op [www.cursusproject.nl/rondevenen.htm](http://www.cursusproject.nl/rondevenen.htm) vindt men alle informatie over de cursussen, o.a. op welke cursussen nog plaatsen beschikbaar zijn. Men kan daar alsnog inschrijven. Ook bij de Rabobank is inschrijven mogelijk. Meer weten over de wijze van inschrijven, cursustijden en betalen, bel dan met Auwert Dekker, 0297-261849 of mail: [auwert@casema.nl](mailto:auwert@casema.nl). Aanmelden voor de nieuwsbrief kan door een mailtje te sturen naar: [stichtingcursusproject@gmail.com](mailto:stichtingcursusproject@gmail.com)

**Diet SOLUTIONS**

**Slanker Fitter Gezonder**

**Succes gegarandeerd met het Prodimed proteïedieet**

- Verlies van 6 tot 10 kg per maand
- Geen verlies van spiermassa
- Gemakkelijk en comfortabel
- Geen vermoeid gevoel
- Medisch onderbouwd
- Duurzaam afvallen
- Geen hongergevoel
- Geen slappe huid
- Energiek en fit

Martine Hoogendijk, Gewichtconsulente

**[www.dietsolutions.nl](http://www.dietsolutions.nl) of bel 06 524 375 98 voor een afspraak**