

# Jacques uit Bergen is dol op deze caloriearme wonderknol uit Peru: ‘Zolang ik hem zelf kan verbouwen, eet ik hem’

Bon Appetit

Gisteren om 13:00 door Anouk Leenders



*Jacques Hesens verbouwt in zijn tuin in Bergen de yacón. Afbeelding: Stefan Koopmans*

Een grillige, langwerpige knol uit de Andes vol gezondheidsvoordelen en met een verrassende smaak; bij Jacques Hesens in Bergen staat-ie elke dag op het menu. Maak kennis met de yacón.

‘Hoor je ze knappen?’, roept Jacques Hesens enthousiast. Hij heeft in zijn enorme moestuin zojuist de riek onder de kluit van een yacónplant gestoken en wrikt de wortels los. Een precies werkje, want de knollen raken snel beschadigd. De gepensioneerde landbouwingenieur eet al vijftien jaar lang elke dag yacón uit eigen tuin. Niet alleen omdat dit goed is voor de darmflora, maar ook omdat hij het gewas erg lekker vindt. Het smaakt zoet en fruitig – wat je niet verwacht bij een knol – en de textuur doet denken aan die van appel. In het begin experimenteerde Jacques erop los, hij frituurde, wokte, droogde en kookte, maar het allerliefst eet hij de knol rauw in een salade. „De yacón heeft een lekkere bite. Hij is knapperig en fris, zelfs na een jaar lang bewaren.”

## Broedknollen

Uniek aan de uit Peru afkomstige yacón is volgens Jacques dat elke plant twee soorten knollen oplevert: grote om te eten en kleine ‘broedknollen’ om te planten. Ruim vijftien jaar geleden kwam hij er voor het eerst mee in aanraking, toen hij als landbouwingenieur in het buitenland werkte. Een universitair student bood hem enkele broedknollen van een Boliviaans onderzoek aan, om eens uit te proberen. Bij thuiskomst

plantte hij de knolletjes in zijn tuin. Jacques: „Ze groeiden zo geweldig goed dat ik dacht: Hé, ik moet eens gaan kijken wat dit precies is en wat je ermee kunt doen. Zo ben ik in de yacon gerold.”

De landbouwingenieur verdiepte zich in het Zuid-Amerikaanse gewas, verbaasde zich erover hoe goed dat in het Nederlandse klimaat gedijt en deelde zijn kennis en teeltveraring op [yacon-gezond.nl](http://yacon-gezond.nl). Die website heeft hij al een aantal jaren niet meer bijgehouden, maar leverde hem wel nieuwe inzichten op. „In de loop der jaren heb ik door mijn website veel mensen over de vloer gehad, mensen die veel met voeding bezig zijn of die kampen met gezondheidsproblemen. Een vrouw met een slechte spijsvertering zei eens: ‘Jacques, van wat ik eet, is yacon het enige wat ik niet in mijn ontlasting terugvind.’ Van al die mensen heb ik veel geleerd en dat leidde tot het besluit dat zolang ik yacon zelf kan verbouwen, ik het mijn hele leven zal blijven eten.”

### Vezels

De yacon is caloriearm en bevat veel inuline, een oplosbare, niet-verteerbare vezel. Van al die vezels merk je niks, volgens Jacques. „Ze gaan niet tussen je tanden zitten, zoals bijvoorbeeld bij een mango.”

Dat inulinevezels goed voor de darmen zijn, vermeldt ook de website van de Maag Lever Darm Stichting. Maar de yacon krijgt online nog meer gezondheidsvoordelen toegeschreven: sommige fora beweren zelfs dat het knolgewas diabetes type 2 zou kunnen voorkomen. „Met zulke beweringen moet je voorzichtig zijn”, zegt Jacques, „want dit is wetenschappelijk nog niet onderbouwd.” Hanno Pijl, hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum, laat via e-mail weten dat hij de yacon persoonlijk niet kent, maar dat het knolgewas volgens de literatuur een gunstig effect heeft op de darmbacteriën, op het immuunsysteem, en ‘ook wel op de bloedglucoseregulatie’. De hoogleraar schrijft tot slot dat een vezelrijk dieet de kans verkleint op diabetes type 2 en dat dit zowel vezels van de yacon als van andere groenten, fruit, noten, zaden of peulvruchten mogen zijn.

Jacques raadt iedere volks- of moestuinier de yacon aan. „Je hoeft er vrijwel niks aan te doen en al zet je maar één plant, dan heb je in oktober minstens tien kilo yacon. Daarvan kun je een jaar eten.”

De landbouwingenieur vertelt dat hij maximaal 35 gram per dag eet. Grinnikend: „Te veel yacon veroorzaakt flatulentie.”

Verse yacon is door het jaar heen verkrijgbaar in **Neer** bij biologische tuinderij **De Waog**, op de Boerenmarkt in Maastricht en Sittard, en soms bij Ekoplaza-, Odin- en andere natuurvoedingswinkels.



Foto: Stefan Koopmans

Yaconsalade

Ingrediënten voor 2 porties

70 g geschilde yacon

1 grote tomaat

8 blauwe druiven

1 kleine paprika

kropsla, rucola en ijsbergsla

handje gedroogde gojibessen

25 g fetakaas

vers limoensap en olijfolie

Bereiding

Was de tomaat, druiven, paprika en sla, en hak alles in stukjes.

Snijd de benodigde hoeveelheid van een ongeschilde yaconknol. Dek van het restant het snijvlak af en bewaar de knol in de koelkast tot een volgend gebruik.

Schil het stukje afgesneden yacon en snijd in platte stukjes. Besprenkel direct met limoensap om verkleuring tegen te gaan.

Meng de gehakte groenten met de yaconstukjes en gojibessen, en voeg naar smaak olijfolie en eventueel extra limoensap toe. Strooi tot slot de verkruimelde feta eroverheen.