

<i>Voorwoord</i>	4
<i>De keukenkast</i>	6
Mijn onmisbare ingrediënten	8
6 regels voor goed eten, door Leo Galland	10
Tata's beautytips, door Tata Harper	12
Basisrecepten	13
<i>Good morning!</i>	26
Energy yoga	28
Begin de dag goed	30
Detoxinfuzen voor de ochtend	32
Green smoothie en green juice	34
Recepten voor het ontbijt	40
Dr. Hauschka's beautytips, door Claudine Reinhard	45
<i>Lente</i>	46
Ademhalen	49
Detoxyyoga, door Mika de Brito	50
Lenterecepten	52
<i>Zomer</i>	82
Stralen	85
Yoga voor je zelfvertrouwen, door Elena Brower	86
Zomerecepten	88
Groen feestje met enkele bevriende koks	120
<i>Herfst</i>	138
Jezelf vernieuwen	141
Yoga voor de spijsvertering, door Mark Holzman	142
Herfstrecepten	144
<i>Winter</i>	180
Cocoonen	183
Good mood yoga, door Tara Stiles	184
Winterrecepten	186
<i>Diversen</i>	220
Mijn favoriete smoothies	218
Mijn hippe, groene adresjes	220
Receptenlijst	222
Dankbetuiging	224

‘Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.’

Hippocrates

‘Eat food. Not too much. Mostly plants.’

Michael Pollan

‘Oké, maar op voorwaarde dat het lekker is en er goed uitziet!’

Rebecca Leffler



LEVE DE REVOLUTIE!

Yes my friends, een belangrijke beweging rukt op: de Health Food Revolution!

Bye-bye junkfood en *hello* Green Republic! 'Green?' zul je zeggen, 'wat is dat nou weer?' Green, ladies! Groen, in de breedste zin van het woord. Planten, groenten, peulvruchten, knollen, fruit, granen, kruiden, zaden, noten, pitten ... nou ja, alles wat in de aarde of aan bomen en struiken groeit en al even goed is voor je lijf als in je mond.

Van Hollywood tot New York: groen is het nieuwe zwart – dat wil zeggen de musthave van de voeding. De grootste sterren vechten erom. Hun favoriete ding? Een megaglas groene smoothie. Hun grootste prestatie? Hun vegan dieet, of raw, of zonder gluten of zonder lactose of dat allemaal tegelijk. En als zij het doen, waarom jij dan niet? Nee, geen geintje, ik vraag je serieus om alleen nog plantaardig eten op je bord te scheppen. Origineel, creatief, fun: de groene keuken is een genot. *Goodbye* alto's die niet weten wat gezond genieten is! *No more boring* groene salades zonder kraak of smaak, en *yes, yes, yes* tegen sexy smulrecepten waarin een wortel hot wordt, een zoete aardappel je van je sokken blaast en een avocado in chocolademousse kan veranderen.

Je eetgewoonten veranderen hoeft helemaal niet te betekenen dat je je alles moet ontfemen. Als je een dieet volgt, ben je alsmat bezig nee te zeggen. Jezelf dingen te verbieden, jezelf te pesten, jezelf te frustreren. *Depressing isn't it?* En totaal contraproductief. Daarom gaan we vanaf nu ja zeggen. Ja! tegen meer groen in ons leven. Ja! tegen meer kleur, meer smaak, meer variatie. Ja! tegen groenten, granen, zaden, noten, peulvruchten, fruit – met meer respect voor elk onderdeel van je eten. Ja! tegen de tijd nemen om echt te proeven wat je eet. Ja! tegen mediteren en met jezelf bezig zijn. Een keuken op plantaardige basis respecteert het lichaam en geeft het alles wat het nodig heeft. Je hoeft alleen maar te weten wat je

moet nemen. Ook als je niets anders eet, kun je je toch prima voelen. Dat weet ik, want ik ben veganist. Een overtuigde veganist. Ik zie hier en daar het angstzweet al uitbreken: 'Gaaf dat mens me kaas en rood vlees verbieden!' *Don't panic!* Ik kom in vrede. Ik wil je niet met alle geweld bekeren tot uitsluitend plantaardig voedsel. Ik vraag je alleen om de soccapizza, de love-lasagne of mijn beroemde notencheesecake eens te proberen.

Dit boek gaat veel verder dan een klassiek kookboek. Bijvoorbeeld: je vindt hier ook yogaoefeningen. 'Yogaoefeningen? In een boek over eten?' Ja, want lichaam en geest zijn één. Je moet goed eten, zeker, maar je moet ook plezier beleven aan eten, je spijsvertering respecteren en stress en ergernissen laten varen. Yoga traint je zintuigen, je bewegingen en je ademhaling, maar ook je concentratie, je doorzettingsvermogen en je vermogen spanningen los te laten. Dus als je tussen twee recepten op een paar oefeningen stuit, aarzel dan niet: gewoon doen, thuis in de keuken, daar zijn ze voor bedoeld! Luisteren naar lichaam en geest is ook de seizoenen volgen, zoals in de vier delen van dit boek. Afhankelijk van het weer, de warmte en de lichtsterkte heb je andere behoeften, en je lichaam vertelt je hoe het zich het best laat verwennen. Daarom: ja! tegen een vrije lichaamstaal: luister naar de eisen die je lichaam aan je stelt en je lijf betaalt het je terug.

**Kom, we proosten erop ...
cheers !**

Alle recepten zijn bedoeld voor één persoon, tenzij anders aangegeven.

MIJN ONMISBARE INGREDIËNTEN

VERSE PRODUCTEN

Ruim voorhanden, goedkoop, smakelijk ...

Maak je ecologische voetafdruk afhankelijk van het seizoen. De lijst hieronder moet je dus aanpassen aan wat je op de markt vindt, hoewel je met de globalisatie van tegenwoordig alle producten – zelfs biologische! – het hele jaar kunt krijgen. Natuurlijk is een verse tomaat in de zomer beter op zijn plaats dan een papaja die een paar dagen over de reis uit Mexico heeft gedaan, maar je moet ook naar je lichaam luisteren. En als je lichaam in de winter om avocado schreeuwt, heeft het daar recht op, ook als het niet in Californië of Spanje woont!

Basisproducten, kun je maar beter altijd bij de hand hebben

Groene sla • spinazie • boerenkool • avocado • broccoli • wortel • selderij • bloemkool • zoete aardappel • ui • knoflook • tuinkruiden: peterselie, koriander, basilicum, salie, citroenverbena, rozemarijn, bieslook, munt, dille • bananen • appels • citroenen • bosvruchten: aardbeien, bosbessen, bramen ... als het even kan vers, anders uit de diepvries (behalve de aardbeien)

Koop je groenten en fruit zo veel mogelijk biologisch, zowel uit respect voor het milieu als voor de kwaliteit van de producten. Ik weet dat dit niet altijd mogelijk is, het is duurder en minder makkelijk te vinden. Daarom volgen hier twee lijsten: een *dirty*, die je echt moet vervangen door biologische spullen, en een die cleaner is: die ingrediënten kun je ook wel 'gewoon' kopen.

Traditioneel bespoten met pesticiden; koop ze liever biologisch

Appels • bleekselderij • aardbeien • perziken • spinazie • rode paprika • bosbessen • groene sla • komkommer

Weinig bespoten met pesticiden; kun je ook niet-biologisch kopen

Ui • ananas • avocado • kool • doperwtten • asperges • aubergine • kiwi • zoete aardappel • watermeloen

Schillen of niet schillen

Dat is de vraag ...

Soms eet ik mijn fruit inclusief de schil. Niet schrikken ... dat kan prima. Ziet je huid er geweldig uit sinds je wat beter op jezelf let? Nou, dat gaat ook op voor fruit. Biologisch fruit heeft een fantastische schil, tjokvol vezels, antioxidanten, vitamines en mineralen. Als je het schilt, ben je die voedingsstoffen kwijt. Gooi dus nooit de schillen van appels, peren, perziken of nectarines weg en gebruik ook de geraspte schil van sinaasappels en citroenen. Het zou zelfs goed zijn om ook de schil van mango en kiwi te eten, maar oké, die vind ik ook niet lekker.

Eet de schil als het even kan, vooral als je iets bio hebt gekocht en het voor gebruik goed wast – heel goed! Want de schil, die zo vol voedingsstoffen zit, kan ook veel pesticiden bevatten! (Die vergiftigde appel van Sneeuwwitje? Ja die was niet bio.) Als je iets niet-biologisch koopt, geen probleem, dan schil je het toch.

Wees niet bang: de schil van biologisch fruit is soms niet zo mooi, maar kleding maakt de man niet! Die appels die je aandacht trekken in de supermarkt? Die zijn ingesmeerd met glimmende was. Kijk maar uit!

LANG HOUDBARE PRODUCTEN

Granen ... of zaden die vermold zijn als granen

Witte quinoa • zilvertvriesrijst • boekweit • rode of veelkleurige quinoa • wilde rijst • gierst • amarant

Peulvruchten

Rode linzen • groene linzen (bij voorkeur puylinzen) • kikkererwtten • witte bonen • zwarte bonen

Noten en gedroogde vruchten

Amandelen • walnoten • cashewnoten • hazelnoten • macadamia's • paranoten • pecannoten • geraspte kokos • rozijnen • gedroogde tomaten

Notenpasta's

Amandelpasta • tahin / sesampasta • witte amandelpasta • hazelnotenpasta

Zaden en pitten

Sesamzaad • hennepzaad • chiazaad • zonnebloempitten • lijnzaad • pompoenpitten

Superfoods

(zie blz. 31)

Cacaopoeder • carobepoeder • macapoeder • spirulina-poeder • gojibessen • lucumapoeder • açai-poeder • bijenpollen • aloë vera

Olie en azijn

Kokosolie (bij voorkeur koudgeperste extra vierge) • olijfolie (bij voorkeur koudgeperste extra vierge) • pompoenpitolie • sesamololie • geroosterde-sesamololie • walnotenolie • hennepolie • hazelnotenolie • truffelolie • appelciderazijn

Specerijen

Vanille • kaneel • kurkuma • zwarte peper • cayennepeper • komijnpoeder • korianderpoeder • kerrie • oregano • nootmuskat • kruidnagel • kardamom

Plantaardige melk

als je die niet zelf maakt

Amandelmelk • hazelnotenmelk • hennepmelk • havermelk en/of rijstmelk

Smaakmakers

Miso • tamari of nama shoyu of kokosaminen • zeewier (of algen), gedroogd of vers: dulse, wakame, arame, kelp, zeesla, zeespaghetti, kombu ... • norivellen • biergist • zout (bij voorkeur himalayazout) • olijven • ouderwetse mosterd (zelf ben ik gek op mosterd van biocider)

Om warm te bereiden / te bakken

Boekweitmeel • kikkererwtenmeel • volkoren rijstmeel • kokosmeel • amandelpoeder • bakpoeder (zonder aluminium) • arrowrootmeel

Om aroma te geven

Matchatheepoeder • groene thee • kruidenthee (kamille, munt, venkel, zoethout, citroenverbena, of zakjes met een kruidenmengsel)

Om te zoeten

Dadels (bij voorkeur medjool) • stevia • ahornsiroop • rauwe honing (bij voorkeur lokale) • yaconsiroop • kokossuiker

Nuttige instrumenten voor de groene keuken

Blender / high performance mixer (de Vitamix is een must) • stoompan • keukenmachine • zeefzak • slowjuicer of andere sapcentrifuge • rasp • glazen potten • springvormen, bakplaat voor muffins en cupcakes • droogoven • groenteschaaf

MY BEST FRIEND FOODS

Net als onder vrienden heb je in de keuken ook best friends. Ik wil je de mijne voorstellen. Je zult zien: ze zijn heel tof – even gezond als lekker en echt te gek in de groene keuken. Je vindt ze dan ook in (heel) veel recepten terug, waar ze te herkennen zijn aan het tekenetje ♥.

Avocado • citroen • gember • zoete aardappel • noten • zeewier • spirulina • banaan • chia • hennep • cacao • quinoa • wortel • appel • greens (groene groente), alle greens, ik ben gek op greens! • kokosnoot (water, vlees, olie)

Mijn gefermenteerde best friends

• Miso • zuurkool • plantaardige yoghurt

MY BEST ENEMIES FOODS

Laten we duidelijk zijn. Om als vrienden uit elkaar te kunnen gaan, waarschuw ik maar even: in dit boek vind je helemaal niets op

basis van: zuivel • producten waar gluten in zitten • koffie • alcohol • witte suiker • vlees • eieren • vis ...

Het staat je natuurlijk vrij die ingrediënten toch te gebruiken in of naast mijn recepten, je kunt die aanpassen zoals jij wilt.

EIEREN VERVANGEN VOOR GROENE RECEPTEN

Als je aan het groene avontuur begint, moet je in veel recepten vervangers voor eieren zien te vinden. *Mission impossible?* Helemaal niet, mijn kuikentjes! Er bestaan heel veel alternatieven om je deeg te laten rijzen of je sauzen te binden.

EEN EI KUN JE VERVANGEN DOOR ...

HARTIG	ZOET
<ul style="list-style-type: none">• 1 eetlepel gelatine (vegan, please!) + 3 eetlepels water (op kamertemperatuur)• 1 eetlepel agaragar + 3 eetlepels water (op kamertemperatuur)• 1 eetlepel chiazaad + 3 eetlepels water (op kamertemperatuur)• 1 eetlepel gemalen lijnzaad + 3 eetlepels water (op kamertemperatuur)• 1 eetlepel arrowrootmeel + 2 eetlepels water	<ul style="list-style-type: none">• 1 eetlepel aardappelzetmeel of tapiocazetmeel + 2 eetlepels water (voor het binden van ingrediënten voor taart- of brooddeeg of beslag voor muffins en cupcakes)• 1 geprakte banaan (voor een smeuijge en geurige consistentie)• 50 ml appelmoes (voor een smeuijge taart)• 50 ml pompoenmoes (voor een smeuijge taart)• 50 ml tofoe• 50 ml plantaardige yoghurt

Good morning!

Voor een goede start

Parade van smoothies

1. Ik kies mijn ingrediënten
2. Ik maak mijn ingrediënten schoon
(als het even kan schil ik de groenten en het fruit niet)
3. Ik doe alles in mijn blender. Ik mix.
4. Ik geniet.



roze smoothie 150 ml appelsap, 100 g aardbeien, ½ biet, 1 stukje verse gember

oranje smoothie 150 ml sinaasappelsap, 2 gemiddeld grote wortels, 1 banaan, 1 eetlepel kokosolie, 1 stukje verse gember, ½ theelepel geraspte schil van een sinaasappel, paar snufjes kurkuma

gele smoothie 100 ml kokosmelk, 1 banaan, 1 snufje vanillepoeder, 1 snufje kaneel, 100 g ananas

blauwe smoothie 150 ml water, 2 eetlepels hennepzaad, 100 g bosbessen, 1 theelepel açaipoeier, 1 snufje vanillepoeder

groene smoothie 1 150 ml water, 3 eetlepels paranoten, 1 dadel (zonder pit), 1 theelepel spirulinapoeder, ½ avocado, ½ theelepel macapoeder, 1 theelepel carobepoeier

Doperwtenspuree met munt

Een van mijn favoriete bezigheden in de lente is ... boontjes doppen! Oké, het is een beetje vreemde hobby, maar verse erwtjes ruiken zo heerlijk dat het openen van de peulen helemaal geen straf is.

Met deze puree zet je letterlijk je tanden in de lente.



VOOR 1 PERSOON

100 G VERSE DOPERWTEN IN DE PEUL

2 EETLEPELS TAHIN

♥ SAP EN GERASPT SCHIL VAN 1 CITROEN

1 TEENTJE KNOFLOOK

1 SNUFJE KOMIJNPOEDER

2 EETLEPELS VERSE MUNT

ZOUT EN PEPER

Pel het teentje knoflook en snijd het in plakjes. Dop de erwtjes en stoom ze, maar let op, niet langer dan 1 minuut! Kort gestoomde of gekookte groenten hebben al hun goede eigenschappen nog en ik vind ze sowieso ook lekkerder. Later mag je zelf bepalen hoe jij je greens het liefst eet ...

Spoel de erwtjes direct af onder koud water om het kookproces te stoppen.

Doe ze met de tahin, het citroensap en -schil, de gesneden knoflook, komijnpoeder en munt in een krachtige keukenmachine en meng ze tot een gladde puree.

Breng op smaak met zout en peper.

Voor een puree met een chunky textuur houd je enkele doperwtjes apart (heb ze niet fijn) en roer ze voor het opdienen door de puree.

DOPERWTEN ...

Kleine krachtpatsers!

Doperwten bevatten meer plantaardige eiwitten dan veel andere groenten. Ze leveren een hoop antioxidanten en fytonutriënten en zijn vetarm. Met hun hoge vezel- en eiwitgehalte reguleren doperwten je bloedsuikerspiegel en bovendien leveren ze een hoop vitamines (B, C, A, K) en mineralen, zoals kalium, fosfor, magnesium, calcium, ijzer, zink, koper, mangaan en selenium. En dat allemaal in een minuscule groen bolletje!

Tip: Maak voor de afwisseling eens een Hollands 'groen' stamppotje van doperwtten, (zoete) aardappels en verse munt! Voor de smeuïgheid voeg je wat amandel- of sojamelk en plantaardige boter toe. Breng op smaak met zout en peper. Mmmm!



New York City 'cheesecake'

Dacht je dat een New Yorkse het recept voor cheesecake zou vergeten?

No way! Mijn moeder is beroemd om haar cheesecake! Oké, niet beroemd, misschien, maar haar taart is bekend, serieus. En omdat de originele versie voor mij off-limits is (want er zitten roomkaas en glutenhoudende koekjes in), heb ik een groene versie bedacht.

VOOR 2 TAARTJES

1 PORTIE COULIS VAN BOSVRUCHTEN
EN GOJIBESSEN, blz. 22

VOOR DE TAARTBODEM

- ♥ 50 G PECANNOTEN
- 3 DADELS, ONTPIT
- ♥ 2 EETLEPELS GEMALEN KOKOS
- ½ THEELEPEL KANEELPOEDER

VOOR DE 'CREAM CHEESE'-VULLING

- ♥ 50 G CASHEWNOTEN
- ♥ SAP VAN 1 CITROEN
- ♥ 1 EETLEPEL KOKOSOLIE
- 1 DADEL, ONTPIT
- 1 SNUFJE VANILLEPOEDER
- ZOUT

TIP

groen, maar vet ...

Niet alles wat groen is, is ook *light*, en dus goed voor de lijn! Al die cheesecake is natuurlijk heerlijk, maar bevat ook veel calorieën en vet (goed vet, weliswaar, maar toch vet). Houd het dus liever bij een klein stukje in plaats van een punt van formaat 'New York City' ...

VOOR DE TAARTBODEM

Meng de pecannoten, de dadels, de gemalen kokos en het kaneelpoeder in een keukenmachine tot een deeg.

Vet een ronde bakvorm in met kokosolie. Doe het deeg erin en laat het rusten terwijl je de vulling maakt.

VOOR DE 'CREAM CHEESE'-VULLING

Week de cashewnoten en de dadel 5 minuten (apart) in warm water om ze zachter te maken.

Verhit de kokosolie een paar seconden in een koekenpan op middelhoog vuur om hem vloeibaar te maken.

Meng de cashewnoten, het citroensap, de kokosolie, de dadel, 1 snufje vanillepoeder en 1 snufje zout in een keukenmachine tot een gladde emulsie. Voeg als je cream cheese te dik is eventueel wat water toe.

Stort de vulling op het deeg en laat de taart een paar uur opstijven in de koelkast.

Bestrijk je cheesecake voor het opdienen met coulis.

VARIATIES OP DE CHEESECAKE

Je geeft de cheesecake heel makkelijk een ander smaakje.

Cheesecake appel-karamel: Roer 50 g geschilde en in stukjes gesneden appel door de vulling en vervang de bosvruchtencoulis door 'karamel'-saus (blz. 22).

Cherry cheesecake: Roer 50 g ontpitte en gehalveerde kersen door de vulling en garneer je cheesecake tot slot met een paar fijngesneden kersen.

Cheesecake chocolade-sinaasappel: Roer 1 eetlepel cacao poeder door de vulling en vervang het citroensap door het sap van een ½ sinaasappel.



Pompoen 'spaghetti puttanesca'

Moeder Natuur heeft volgens mij een zwak voor Italië: als een echte Italiaanse Mamma wil ze dat iedereen pasta eet, dus bedacht ze de spaghetti pompoen!

Als je die voor het eerst eet, bereid je dan voor op een klein wonder. Bak de pompoen in de oven, zet je vork erin, draai en je hebt pasta!

Stort je op dit recept, waarvan de saus aan de zomer doet denken.



VOOR 2 PERSONEN

1 SPAGHETTIPOMPOEN

VOOR DE PUTTANESCASAU

1 PREISTENGEL

4 GROTE TROS- OF ROMATOMATEN

4 GEDROOGDE TOMATEN

2 TEENTJES KNOFLOOK

1 RODE UI

2 EETLEPELS OLIJFOLIE

1 DADEL, ONTPIT

5 ZWARTE OLIJVEN

4 EETLEPELS VERS BASILICUM, GEHAKT

2 EETLEPELS VERSE PLATTE PETERSELIE, GEHAKT

½ THEELEPEL OREGANO

(vers of gedroogd, kies maar!)

ZOUT

♥ 1 À 2 EETLEPELS AMANDEL-STROOISEL, blz. 17

Verwarm de oven voor op 180° C. Was de pompoen en snijd hem doormidden. Leg de twee helften op een bakplaat, met de schil naar boven en het vruchtvlees beneden, met een beetje water zodat het niet vastplakt. Bak de pompoenhelften 45 minuten in de oven tot het vruchtvlees zacht en smeugig is wanneer je er een mes in steekt.

VOOR DE PUTTANESCASAU

Week de dadel en de gedroogde tomaten (apart) 5 minuten in warm water om ze zachter te maken en snijd ze fijn.

Snijd het onderste deel (met de wortels) van de preistengel en snijd alleen het witte deel in 1 cm dunne plakjes. Snijd de tros- of roma-tomaten in stukjes. Pel de teentjes knoflook en de ui en snijd ze klein.

Fruit de prei, knoflook en ui 3 of 4 minuten in de olijfolie in een koekenpan op een zeer laag vuur. Doe de in stukjes gesneden verse en gedroogde tomaten, de fijngehakte dadel, de zwarte olijven, de gehakte basilicum en peterselie, de oregano en 1 snufje zout erbij en laat alles een paar minuten bakken.

Doe de helft van het groentemengsel in een blender en meng tot een gladde saus. Doe het weer in de pan bij de niet-gepureerde ingrediënten, voor een rijke saus.

Leg als het pompoenvlees gaar is iedere helft op een bord. Schep de saus erover. Bestrooi voor het opdienen met amandelstrooisel en voeg desgewenst extra olijven toe.

Om te eten hoeft je dus alleen maar je vork erin te steken en te draaien, dat is alles !

FLESPOMPOEN

Een stukje herfst

De flespompoen bevat ontstekingsremmende koolhydraten en helpt bij het reguleren van de hoeveelheid suiker in je bloed.

Dankzij het alfa- en bètacaroteen bevat de pompoen een hoop vitamine A, C, B6, K en mineralen als mangaan, kalium, koper en magnesium.

Eet je pompoen met een groene salade om de spijsverteringondersteunende enzymen een boost te geven.



Lauwe bieten-pompoensalade

*Je kunt niet alles hebben ...
Toch wel! Dit is niet alleen een frisse salade,
vol enzymen en krokante nootjes, maar ook een bord vol stevige,
dampende groenten uit de oven die je lijf verwarmen.*



VOOR 1 PERSOON

60 G FLESPOMPOEN
(of 1 zoete aardappel, of 1 plak gewone pompoen)

1 KLEINE RAUWE BIET

1 ROYAAL HANDJE SPINAZIE

1 ROYAAL HANDJE GROENE SLA:
gemengde sla, veldsla, rucola ...

1 EETLEPEL HAZELNOTEN

1 EETLEPEL PLATTE PETERSELIE, GEHAKT

♥ 1 EETLEPEL KOKOSOLIE

ZOUT EN PEPER

OPTIONEEL

1 EETLEPEL GRANAATAPPELPITJES

VOOR DE VINAIGRETTE

1 THEELEPEL SCHERPE MOSTERD

1 EETLEPEL APPELCIDERAZIJN

1 THEELEPEL AHORNSIROOP (of honing)

1 EETLEPEL OLIJFOLIE

Verwarm de oven voor op 180° C.

Maak je pompoen (of zoete aardappel) schoon en snijd hem in blokjes (grover dan het bietje (zie hieronder), want pompoen gaart sneller). Schil het verse bietje en snijd het in blokjes. Op blz. 141 vind je mijn tips om een pompoen schoon te maken zonder je te snijden!

Vet een bakplaat in met kokosolie. Leg de pompoen- en bieten-blokjes erop en voeg 1 snufje zout en peper toe. Bak de groenten ongeveer 30 minuten in de oven op 180° C.

Let op: houd vanaf 20 minuten bakken de pompoen in de gaten, die moet er waarschijnlijk eerder uit dan het bietje, als je de pompoen niet te papperig wilt.

Klop de ingrediënten voor de vinaigrette in een kom, en doe hem bij de sla (wacht daarna niet te lang met opdienen, want sla verpietert in azijn!). Houd wat vinaigrette apart voor de finishing touch.

Bak de hazelnoten een paar minuten in een droge koekenpan om ze licht te roosteren, en maak ze klein: in een molen, 5 seconden in een keukenmachine, of door ze op een snijplank te pletten met een zwaar voorwerp, daar krijg je spierballen van!

Leg de in vinaigrette gedrenkte salade op een bord, en leg de spinazie en tot slot de warme groenten erop. De spinazie zal vanzelf garen door de warmte van de pompoen en de biet.

Giet voor het opdienen de rest van de vinaigrette over de salade en strooi de geroosterde hazelnoten en peterselie en eventueel de granaatappelpitjes erover.

