

**OP KWALITEIT STAAT GEEN GROOTTE.** Onder dat motto reiken we telkens een Smaakster uit aan een groot, industrieel bedrijf en zijn kleinschalige, artisanale tegenhanger. In deze editie laten we een David en Goliath uit de groentesector aan het woord. Enerzijds het West-Vlaamse Ardo, dat als wereldspeler de voordelen van diepgevroren groenten voor het voetlicht brengt. Anderzijds boerderij De Kollebloem uit de Vlaamse Ardennen, die ons onderdompelt in de boeiende wereld van de biodynamische landbouw. Twee totaal verschillende invalshoeken, maar steeds met de focus op pure producten en duurzaamheid.

## ARDO VRIESVERS VAN HET VELD

'Flink je groentjes opeten', het wordt ons van kindsbeen af ingepeperd. Terecht, want groenten bulken van de vezels en de vitamines. Als ze voldoende vers zijn tenminste. Daar knelt het schoentje soms. Want 'verse' groenten in de supermarkt leggen gemakkelijk een week af voor die op je bord belanden. Van de boer naar het distributiecentrum, vervolgens naar de winkel en daar wacht jouw verhoopte vitaminebom opnieuw tot je ze koopt en uiteindelijk bereidt. In de wetenschap dat pakweg boontjes al drie dagen na de pluk hun vitamine C verliezen: een spijtige zaak.

Een oplossing om zoveel mogelijk vitamines te bewaren is je groenten invriezen, en dat het liefst zo snel mogelijk. Vraag dat maar aan Ardo. Jaarlijks verhandelt dit West-Vlaamse bedrijf zo'n 780.000 ton diepgevroren groenten, fruit en kruiden. Een Smaakster van formaat dus. Heidi Goovaerts, Group Marketing & Innovation Director, is een van de drijvende krachten van het bedrijf. Plaats van afspraak is de indrukwekkende fabriek van Ardo, een van de twintig productie- en verpakkingssites die verspreid liggen over heel Europa.

### GEBUNDELDE KRACHTEN

Voor alle duidelijkheid, aan het huidige Ardo gaat een lange geschiedenis vooraf. Voor de kiem van het bedrijf moeten we terug naar 1960, wanneer Edward Haspeslagh zijn eigen landbouwbedrijf start. Geleidelijk schakelt hij om naar het verhandelen van verse groenten. In 1968 slaat ook zijn broer Richard dezelfde weg in. In de jaren zeventig richten beide broers elk hun diepvriesbedrijf op. Edward kiest voor Ardovries, bij Richard wordt het Unifrost. Rond de eeuwwisseling verandert Ardovries zijn naam in Ardo, wat beter bekt in het kader van zijn internationale expansie. Dertien jaar later maakt Unifrost de switch naar Dujardin Foods. Amper een jaar later besluiten beide bedrijven hun vrieskrachten te bundelen en verder te gaan als Ardo. Sindsdien staan zeven neven uit beide families aan het roer van het bedrijf, dat vandaag 3.800 mensen telt.

**Smaak:** "Van het veld naar een zakje diepvriesgroenten bij je thuis, het lijkt een hele weg ... Hoe zorgen jullie ervoor dat er onderweg zo weinig mogelijk fout loopt?"

**Heidi Goovaerts:** "Om de kwaliteit te garanderen houden we zoveel mogelijk zelf de keten in handen, van het zaadgoed tot wanneer het product ons distributiecentrum verlaat. Maar liefst 56 agronomen reizen voor ons Europa rond om landbouwers op het veld te begeleiden. Een groot deel van het zaad kopen we trouwens zelf in. Geplukt wordt er pas op het moment dat de groente daar rijp voor is, niet vroeger of later. Tussen het oogsten en het verwerken van de groente zit - afhankelijk van de soort - amper enkele uren tot een dag. Daarna volgt het productieproces: inspectie, reinigen, blancheren, koelen, diepvriezen, opslag, verpakking en uiteindelijk de verzending naar de klant. Vooral het diepvriezen van de groenten verloopt veel sneller dan wanneer je dat thuis doet. In 15 tot 30 minuten tijd is het product bevroren, terwijl je daar thuis vaak een dag over doet. Door sneller in te vriezen blijft de beet en smaak van de producten beter behouden."

### GROENTEN MET EEN GROEN HART

**Smaak:** "Als internationaal bedrijf heeft jullie doen en laten een belangrijke impact op het milieu. Welke inspanningen doen jullie om de ecologische voetafdruk zo laag mogelijk te houden?"

**Heidi Goovaerts:** "Respect voor wat de natuur ons biedt, zit van oudsher in onze cultuur ingebakken. Onze rij energiebesparende maatregelen is dan ook lang. Zo proberen we water zoveel mogelijk te hergebruiken. We gebruiken zelfs groenteafval - denken we maar aan schillen en niet bruikbare delen van de groente - om groene energie op te wekken. Ook ons transport trachten we zo duurzaam mogelijk te organiseren. Dat doen we door zuinige vrachtwagens in te zetten en waar mogelijk via het schip te transporten. Verder zijn de fabrieken zo dicht mogelijk bij de velden gepositioneerd. In Zuid-Spanje hebben we bijvoorbeeld een fabriek die vooral gegrilde groenten produceert, zoals courgette en paprika. In Zuid-Frankrijk verwerken we te midden van de maïsstreek de kolven en korrels. Wist je trouwens dat er over het noordwesten van Europa een klimaatband loopt waar erwten uitstekend gedijen? De fabrieken om die te verwerken liggen dan ook strategisch in Engeland en Denemarken. We trachten ook steeds meer producten die oorspronkelijk ver van huis groeien dichtbij huis te brengen. Zo telen we nu paksoi - die we vroeger in Azië aankochten - in België. Ook zulke initiatieven komen onze ecologische voetafdruk ten goede."

**Smaak:** "Boren jullie ook het biologische segment aan?"

**Heidi Goovaerts:** "Als voedselproducent kun je niet meer om bio heen. Intussen is 4% van ons assortiment biologisch en dat percentage blijft stijgen. Maar ook onze reguliere activiteiten worden steeds duurzamer. Dat hebben we voor een groot stuk te danken aan ons MIMOSA-programma, wat staat voor Minimum Impact & Maximum Output Sustainable Agriculture. Concreet gaan we op zoek naar meer duurzame landbouwproductiemethoden. Dankzij dat programma zijn op 63%



van onze gewassen geen residuen van gewasbeschermingsproducten meer te vinden. Een mooi voorbeeld: de manier waarop we basilicum kweken. Door de afstand tussen de zaai-rijen te vergroten, is de luchtcirculatie tussen de planten verbeterd. Dat zorgt voor minder ziektes, geeft planten meer groei-ruimte en vereenvoudigt de grondbewerking. Met gps en camera's kunnen we nu gericht wieden en sproeien, wat minder sproeistof vereist. Dankzij MIMOSA halen de landbouwers bovendien een hoger rendement, waardoor ze hier graag aan meewerken."

#### VAN VELE MARKTEN THUIS

**Smaak: "Het is geen geheim dat jullie internationaal verder willen uitbreiden. Waar zien jullie nog groeimogelijkheden?"**

*Heidi Goovaerts:* "De Europese markt blijft natuurlijk heel belangrijk, maar omdat diepvriesgroenten hier al langer ingeburgerd zijn, raakt die stilaan verzadigd. De grootste groei zien we in de Verenigde Staten, het Midden-Oosten en Japan. Zeker landen waar verse groenten schaars zijn, Dubai bijvoorbeeld, zetten hun deuren steeds wijder open voor diepvriesgroenten. In alle landen waar we actief zijn hebben we verkoopfilialen, zodat we dezelfde taal spreken en de lokale behoeften kunnen detecteren."

**Smaak: "Zit er dan een groot verschil in de smaakbeleving tussen landen?"**

*Heidi Goovaerts:* "Daar zou je van verstand staan. Zo hebben ze in Spanje spinazie graag zeer romig. In België hebben we graag iets minder room, terwijl er in Nederland slechts een vleugje in mag. Ook de smaak van de perfecte rodekool met appeltjes verschilt sterk van land tot land. Zo willen we hem in België graag zoet, terwijl Duitsers liever een zurige versie op hun bord krijgen."

**Smaak: "Door de jaren heen is jullie aanbod gestaag gegroeid. Hoe breed gaan jullie bij de ontwikkeling van het assortiment?"**

*Heidi Goovaerts:* "Heel breed. We hebben maar liefst 67 verschillende soorten groenten. Op basis daarvan maken we allerhande

mixen. Om onze klanten een zo compleet mogelijk aanbod te bieden, leveren we ook diepgevroren fruit. Behalve rabarber wordt vandaag alle fruit diepgevroren aangekocht in diverse exotische landen. De fusie met Dujardin Foods heeft ons dan weer in het kruidensegment een sterke positie opgeleverd. Verder vriezen we rijst en zelfgemaakte pasta in. Zo hebben we alles bij de hand voor onze pasta- en rijstmixen met groenten. Die producten verwerken we vaak in de winter, als er minder oogsten onze fabrieken binnenvloeden. De voorbije twee jaar hebben we overigens 32 nieuwe producten gelanceerd, dus het assortiment blijft groeien."

#### DIEPVRIES THUIS EN DAARBUITEN

**Smaak: "Hoewel jullie een wereldspeler zijn, zien we maar zelden het Ardo-label achter de diepvriesdeuren in de supermarkt. Hoe komt dat?"**

*Heidi Goovaerts:* "Dat je onze naam niet ziet, betekent niet dat we er niet zijn. Vaak schuilt ons werk achter de bekende diepvriesmerken. We produceren eveneens voor de huismerken van supermarktketens. Voorts leveren we aan thuisleveranciers en aan de voedingsindustrie, die onze producten verwerken in pakweg soep of babyvoeding. Een groot volume gaat via foodservices naar bijvoorbeeld scholen en ziekenhuizen. Slechts een beperkte selectie bieden we onder onze eigen naam aan. Ons trio smoothiemixen bijvoorbeeld - een verrassende combinatie van kruiden, groenten en fruit - draagt bijvoorbeeld wel het Ardo-label."

**Smaak: "Heel wat mensen hebben al diepvriesgroenten in huis. Voor restaurants blijven diepvriesproducten nog altijd een beetje taboe. Slagen jullie erin om dat te doorbreken?"**

*Heidi Goovaerts:* "Toch wel. Uiteraard verwacht je van een sterrenchef dat hij zijn producten rechtstreeks van het land haalt. Maar zeker jonge chefs die experimenteren met verschillende smaken en texturen, proberen af en toe onze producten uit. Zij krijgen op school al mee dat vriesvers vaak een waardig alternatief is voor vers. Zo serveert restaurant Caprice uit Maldegem onze zoete aardappelfrietjes als tapa's of alternatief voor gewone frietjes. Lounge Zero in Stekene serveert onze vegetarische burger. Ook Sophie's Choice in Roeselare - mijn persoonlijke favoriet - en het recent geopende Bistro Medard in Diksmuide gebruiken Ardo-producten."

**Smaak: "Welke producten moeten we volgens jou thuis zeker eens proberen, willen we onszelf verwennen met diepvriesgroenten?"**

*Heidi Goovaerts:* "Erwtjes en spinazie zijn ongetwijfeld de meest populaire diepvriesgroenten. Als je heel snel iets lekkers op tafel wil toveren, raad ik de wokmix aan. Probeer zeker ook eens kruiden uit de diepvries. Zo hoeft je je niet meer te ergeren aan die verlepte basilicum op de vensterbank. Qua smaak moeten diepvrieskruiden zeker niet onderdoen voor de verse variant. Omdat hun structuur weliswaar niet meer dezelfde is, doen diepvrieskruiden het vooral goed in warme gerechten. Als algemene stelregel zou ik zeggen: probeer vooral af te wisselen. Het grote aanbod op de markt maakt dit perfect mogelijk. Als volwassene moeten we dagelijks minstens 300 gram groenten eten. Vandaag slaagt amper de helft daarin. Als je geregeld eens een nieuwe smaak uit je diepvries haalt, wordt voldoende groenten eten een koud kunstje."

TEKST: TINA CLAEYS | FOTO'S: JOHAN BLOMMAERT



- + 1 VEL BLADERDEEG
- + 400 G (DIEPVRIES)WORTELEN
- + CITROENSAP
- + 600 G (DIEPVRIES)BROCCOLI
- + PEPER EN ZOUT
- + CAYENNEPEPER

Bedek een taartvorm met bladerdeeg en prik de bodem in met een vork. Bak 10 minuten in een voorverwarde oven van 180 °C. Laat afkoelen.

Blancheer de wortelen en de broccoli apart. Spoel ze onmiddellijk onder koud water en laat ze gedurende een uur uitlekken. Hak de broccoli grof en de wortelen in fijne stukken. Kruid beide met peper en zout. Voeg aan de wortelen nog een scheutje vers citroensap toe. Verdeel de broccoli en de wortelen in twee lagen over de taart.

Bak gedurende 30 minuten verder af op 180 °C.

Tip: de taart smaakt heerlijk bij gerookte sprot.

NAAR EEN RECEPT VAN FRANK FOL



## DE KOLLEBLOEM BIODYNAMISCHE LANDBOUW VAN DE ZUIVERSTE SOORT

Als we het erf van onze andere Smaakster oprijden, staat Leen Verwimp ons al op te wachten. Meteen waait ons de gastvrijheid ten huize De Kollebloem tegemoet. Leen ontvangt ons in de ruimte waar ze als biografisch coach mensen begeleidt bij het uitstipelen van hun levensweg. Ook zelf heeft ze tijdens haar leven al enkele keuzes met impact gemaakt. Een van de belangrijkste was wel het pad naar de biodynamische landbouw.



“Mijn man, Antoine De Paepe, heb ik eind jaren 80 ontmoet, tijdens een woelige periode in mijn leven”, begint ze. “Als alleenstaande moeder van een zoon van vier stond ik net op het punt om een nieuwe job in het Antwerpse aan te nemen. Ik ben afgestudeerd als kleuterleidster en had vooral ervaring met het begeleiden van mensen van de derde leeftijd. Maar toen ontmoette ik dus Antoine tijdens een cursus dansimprovisatie aan zee. Meteen dacht ik: ik sla hier een knappe, rijke man aan de haak. Uiteindelijk bleek hij bioboer te zijn (lacht).”

### DE BIODYNAMISCHE GEDACHTE

Toch duurde het niet lang voor Leen meegezogen werd in het levenswerk van haar grote liefde. Ze sloeg de nieuwe job af en ruilde ‘het stad’ in voor de boerderij in het dorpje Sint-Lievens-Esse, vlak bij Zottegem. Daar was Antoine begin de jaren 80 gestart met de bioteelt van vollegrondsgroenten op het ouderlijk bedrijf, op de heuvelachtige uitlopers van de Vlaamse Ardennen. In de jaren die volgden, bouwden Antoine en Leen een bloeiend landbouwbedrijf uit en wisten ze hun lap grond te verdrievoudigen tot zo’n 4,5 hectare.

De spil van De Kollebloem is biodynamische landbouw. Daarbij vragen we ons meteen af: wat is nu precies het verschil met de traditionele

“Centraal binnen onze manier van werken staat de kringloopgedachte”, voegt Leen eraan toe. “Als we zorg dragen voor de natuur, zal de natuur ons ook goede producten schenken. De kringloop proberen we op de boerderij zo goed mogelijk te sluiten. Antoine is nu ook bezig om eigen zaadteelt op te zetten. Zaad plukken is engelenwerk, maar voor ons is het belangrijk om zo de kringloop nog meer in eigen handen te krijgen. De zaden laten we opgroeien op een ecologisch verantwoorde manier en met de groenten voeden we ons. Van de plantenresten maken we compost, die op zijn beurt de bodem voedt voor het nageslacht. Binnenkort komen ook een paar koeien ons helpen om nog meer compost van eigen bodem te hebben.”

### KLEINSCHALIG MÉT RUIM AANBOD

Op de boerderij vinden we maar liefst 45 verschillende groenten terug. Enerzijds zijn dat de klassiekers, zoals diverse soorten sla, spinazie en andijvie. Maar ook minder gekende groenten, zoals warmoes, pastinaak, koolrabi, mosterdblad en aardpeer krijgen hier een steekje.

De Kollebloem heeft er bewust voor gekozen om zijn afzet kleinschalig te houden. De groenten kun je kopen in de hoevewinkel van De Kollebloem, drie dagen per week. Verder worden wekelijks ruim tweehonderd groentepakketten verdeeld. “Op maandag worden de groenten geoogst, de volgende dag vertrekken ze naar een twintigtal afhaalpunten binnen een straal van dertig kilometer. Veel verser kun je ze niet krijgen. Bij elk pakket stoppen we ‘Akkerweetjes’, met nieuws van de boerderij en receptjes die je met de minder gekende producten uit het pakket kan maken.”

Sinds vorig jaar neemt De Kollebloem ook deel aan de Lousbergmarkt. Dat is een biomarkt in de Gentse Machariuswijk, waar de kaascoöperatie Het Hinkelspel huist. Verder zijn ook diverse restaurants in het Gentse fan van De Kollebloem. Zo hebben we bijvoorbeeld Tuin Van Eten, Avalon, Lepelblad, De Vijf Seizoenen, de Zuidkant, Homblé Cooking, De Buffel, Het Paard van Troje, In De Maelydt, Eat Love en Komkomertijd als trouwe klanten. “Stuk voor stuk zijn dat restaurants die onze waarden delen. Groenten staan er ook vaak hoog op het menu. Daarom zijn dat ook onze favoriete plaatsen als we tijd nemen om uit eten te gaan”, zegt Leen Verwimp.



biologische landbouw? “Bij biodynamische landbouw gaan we nog een flinke stap verder”, legt Leen Verwimp uit. “Ons gaat het niet alleen om het weren van chemische middelen, maar om de levende bodem. Wij willen, uit dankbaarheid voor wat de natuur ons geeft, actief zorg dragen voor het milieu.”

Daarom doet De Kollebloem niet aan monocultuur, dat de gronden uitput. Alle groenten krijgen de tijd en ruimte om te groeien, via wisselbouw en een minimale bemesting. Op het terrein zien we ook struik- en bloemranden, die een schuilplaats vormen voor de natuurlijke helpers van De Kollebloem. Zo heeft de boerderij elk jaar bijen van een nabijgelegen imker te gast.

Om klanten een gevarieerd aanbod te bieden, werkt De Kollebloem samen met andere bioboeren en - als het niet anders kan - de betere groothandel. Zo vind je in de winkel kaas, pasta’s, veggieburgers, vruchtensappen enzovoort. “Ons belangrijkste samenwerkingsverband is wel De Vroente, dat we samen met twee andere biodynamische boerderijen hebben opgericht: Ourobours uit Zwalm en De Zonnekouter uit Zulte. We telen voor elkaar en wisselen continue producten en ideeën uit. Dat werkt heel verrijkend.”

Bij alle producten die bij De Kollebloem over de toonbank gaan, wordt gehamerd op een eerlijke prijs voor de boer. “Biologische



producten zijn tegenwoordig razend populair, maar helaas willen de supermarktketens de boer daar vaak niet de juiste prijs voor betalen”, legt Leen Verwimp uit. “Omdat we maar al te goed beseffen dat zo de boer een uitstervend ras dreigt te worden, doen wij daar bewust niet aan mee. We zijn er trouwens van overtuigd dat biologische voeding je gezonder houdt, waardoor je minder dokters- en apothekerskosten betaalt. We moeten biologische voeding in feite beschouwen als een investering in ons eigen lichaam.”

#### BOERDERIJ MET SOCIALE FUNCTIE

Verder gaat in de Kollebloem heel veel aandacht naar leefbaarheid en arbeidsvreugde. “Als biodynamische boerderij hebben wij ook een sociale functie. In dat kader past ook de oprichting van onze coöperatieve vennootschap. Mijn man is 65 en ikzelf 58, dus we zullen geen tien jaar meer meedraaien. Met de vennootschap willen we jonge mensen de kans geven om aandeelhouder te worden en zo hun steentje bij te dragen op De Kollebloem. Zo is Manuel verantwoordelijk voor alle teelten en Shari runt de hoevewinkel. Zij werken samen met onze zoon Ruben. Hij is intussen 31 en neemt vooral het beleid en de communicatie met klanten op zich. In september start Goedele, een jonge vennoot die ons onder meer zal helpen om klein fruit te gaan telen. Als mijn man en ik over x aantal jaar uit het bedrijf stappen is het de bedoeling dat alle zelfstandige vennoten samen het beleid voeren. De twee oudere zonen van Antoine hebben beslist niet in dit verhaal te stappen, waar we natuurlijk alle respect voor hebben.”

Daarnaast werkt De Kollebloem samen met vzw Papaver. Die organisatie geeft mensen die aan de zijlijn van de maatschappij zijn geraakt een kans om nuttig werk te doen. “Raymond bijvoorbeeld is onze zaadmeester voor de bloemen en vormt al tien jaar een deel van ons biodynamisch geheel. Ook hebben we een paar mensen met een handicap die komen helpen bij de afwas en het koken. Uiteraard blijven we een bedrijf dat rendabel moet zijn, maar tegelijk beschouwen we het als onze missie om ons op sociaal vlak te engageren”, vertelt Leen.

Om zoveel mogelijk mensen te laten genieten van de biodynamische ziel van De Kollebloem en de rust die er heerst, heeft Leen op de boerderij drie gastenkamers ingericht. Naast de uitbouw van haar nevenactiviteit als autobiografisch coach is de ondersteuning van hoevetoerisme tegenwoordig de grootste passie van Leen. Voor haar gasten kookt ze biologisch, met producten van eigen bodem. In de ruime keuken worden trouwens ook kooklessen gegeven. Zo is Peter Vandermeersch van de vegetarische kookschool De Zonnekeuken intussen een trouwe partner.

Dé eyecatcher op de boerderij is wel de yurt, een Mongoolse nomadentent met plaats voor een dertigtal mensen. “Onze yurt is in de loop der jaren een centrale ontmoetingsplaats geworden. Hij staat open voor yogalessen, culturele activiteiten, verjaardagsfeestjes, conferenties, noem maar op. Hij symboliseert onze gastvrijheid zeer goed”, klinkt het. “We vinden het ook heel belangrijk om kinderen met onze principes kennis te laten maken. Zo komen jaarlijks het derde en vierde leerjaar vanuit het dorp langs en in de zomer worden hier boerderijkampen georganiseerd met de hulp van vrijwilligers.”

#### BIODYNAMISCH TOT IN DE EEUWIGHEID

Nu Antoine en Leen eraan denken om het iets rustiger aan te doen, is hun grootste zorg de biodynamische status van De Kollebloem in ere houden, en dat het liefst voor altijd. “Het oprichten van de coöperatieve vennootschap was al een belangrijke stap in die richting. Maar omdat we beseffen dat jonge bioboeren zich deze grond niet kunnen veroorloven, zijn we nu volop bezig met de vrijkoop van onze gronden. Dat doen we in samenwerking met de Stichting Land-in-Zicht”, klinkt het. “Concreet willen we via giften van sympathisanten De Kollebloem vrijkopen. In ruil krijgen de schenkers zekerheid dat hier voor altijd biodynamisch zal worden gewerkt. Intussen is al 2,7 hectare vrijgekocht. Onze grootste droom is De Kollebloem ooit helemaal vrijgekocht raakt. Het zou heel fijn zijn te weten dat ons levenswerk zo vereeuwigd wordt.

TEKST: TINA CLAEYS  
FOTO'S: MICHAEL BLANCKAERT

## DE ZONNEKEUKEN



### TARTELETTES MET WORTELVULLING EN PECANNOTEN

VOOR HET DEEG:	+ 1 KL TIJM
+ 25 G SESAMZAAD	+ 1 KL ROZEMARIJN
+ 75 G FIJNE HAVERVLOKKEN	+ 1 KL GEMALEN KOMIJN
+ 110 G TARWEMEEL	+ 1 KL GEMALEN KORIANDE
+ 1/2 EL MILDE CURRY	+ 2 KL MILDE CURRY
+ 1/2 EL PROVENÇAALSE KRUIDEN	+ 100 À 150 ML HAVERROOM OF SOJAROOM
+ 1 KL ZEEZOUT	+ NOOTMUSKAAT
+ 60 ML OLIJFOLIE	+ 1 KL VERSGEPERST CITROENSAP
+ 40 À 45 ML ZOET APPELSAP OF SINAASAPPELSAP	
VOOR DE VULLING:	VOOR DE AFWERKING:
+ 500 G WORTELEN	+ GEROOSTERDE PECANNOTEN
+ 2 À 3 KL ZEEZOUT	+ VERSE KORIANDE OF DILLE.

*Voor een gistvrij luchtig deeg:* was het sesamzaad en rooster de zaden tot ze goudbruin zijn. Laat ze even afkoelen. Meng alle ingrediënten, behalve het (sinaas)appelsap, tot de olie goed vermengd is. Voeg tenslotte 40 à 45 milliliter zoet appelsap of sinaasappelsap of eventueel water toe en druk het deeg goed aan. Laat even staan. *Verdeel het deeg in porties van ongeveer 80 gram, kneed nog even goed door en vul er de tartelettevormpjes mee. Bak ze ongeveer 15 minuten in een voorverwarmde oven 180 °C.*

*Voor de vulling:* Snijd de wortelen in stukken en laten ze garen in een bodempje water met het zeezout, de rozemarijn, de tijm, de komijn, de koriander en de curry.

*Voeg zodra de stukken beetgaar zijn de haver- of sojaroom toe en mix tot puree. Breng op smaak met nog wat versgemalen nootmuskaat, versgeperst citroensap en nog wat zeezout indien nodig.*

*Afwerking:* Vul de voorgebakken taartjes met de wortelpuree en werk af met geroosterde pecannoten en een blaadje verse koriander of dille.

## SPINAZIESLAATJE

+ 300 G JONGE BLADSPINAZIE	+ 1 EL GEPLETTE HAZELNOTEN
+ 2 TEENTJES LOOK, FIJNGEHAKT EN	+ 2 EL OLIJFOLIE
KORT AANGEBAKKEN IN HETE OLIJFOLIE	+ 1 KL DRAGONAZIJN + PEPER EN GROF ZEEZOUT
+ 1 EL GEPLETTE WALNOTEN	

Meng de olijfolie, de azijn, de noten en de look. Kruid naar smaak.

Was de spinazie en meng ze vlak voor het opdienen met de notenvinaigrette. Kruid af met peper en zout.

