

ROOS TEN ZELDAM

VOEDING VAN DE AARDE

GLUTENVRIJ
SEIZOENSGBONDEN
95% PLANTAARDIG
ZONDER GERAFFINEERDE
SUKERS



KOOKBOEK MET MEER DAN 100 RECEPTEN,
MAAR OOK MOESTUIN- EN WILDPLUKINSPIRATIE

VOEDING VAN DE AARDE

ROOS TEN ZELDAM



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	006
Wat je in dit boek allemaal zult vinden	010
Je eigen moestuin beginnen	012
Wildplukinformatie	018
In de keuken	020
Winter	026
Lente	088
Zomer	136
Herfst	192
Menu voorstellen	256
Dankwoord	258
Receptenindex	262

Lieve jij,

In 2018 schreef ik mijn eerste kookboek 'Groenten van Roos'. Een boek vol plantaardige en glutenvrije recepten – allemaal simpel en binnen korte tijd te maken. Het was in de periode dat ik net mijn eigen restaurant had geopend waar ik ook op deze manier kookte, en ook al stond ik toen volledig achter dit boek – nu in 2024 sta ik dit al een tijd niet meer.

In de jaren die volgden op de lancering van mijn eerste boek ontwikkelde ik namelijk flink in smaak. Vijf jaar lang heb ik dagelijks voor tientallen mensen gekookt, en in die periode leerde ik bij en kregen mijn recepten steeds meer diepgang en kracht.

Zowel mijn restaurant als dit eerste kookboek heb ik in 2022 los gelaten omdat ze niet meer kloppend voelden. Een periode waarin ik ook meteen al voelde dat er een ander boek voor in de plaats mocht komen – het boek dat je nu voor je hebt. Een boek waarin ik zou trachten mijn volledige kijk op de wereld van voeding in één boek samen te brengen. En dat is er nogal een.

Al zo lang als ik terug kan gaan heb ik een grote passie voor pure voeding. Ik weet nog hoe ik als klein meisje bij mijn grootouders door hun moestuin liep, me verwonderend over alles dat hier groeide en bloeide. Later kreeg ik een eigen stukje moestuin aan huis, en kookte ik al op jonge leeftijd voor mijn familie waar puurheid centraal stond, onder andere beïnvloed door mijn moeder die werkzaam is als orthomoleculair arts.

Op mijn 17e ging ik uit huis en ontwikkelde mijn reis in voeding zich verder. Ik ging in professionele horecakeukens werken als bijbaan en als stageplaats, maar ook probeerde ik vele dieetstijlen op mezelf uit. Wat deed het met mijn lichaam bijvoorbeeld om volledig plantaardig te eten? Ketogeen? Glutenvrij? Een weekje sapvasten? Eten naar mijn hormonale cyclus? Intermittent fasting? Biologisch

of niet biologisch? Kefir en kombucha drinkend? Het ene met een heel fijn resultaat op zowel mijn lichaam als geest, het ander met weinig tot soms zelfs negatieve invloeden op mijn lichaam en geest.

Uiteindelijk kwam ik altijd bij één kern uit. Ik houd van pure, aardse voeding, voeding met energie, niet te bewerkt maar vooral vol van smaak. In de kern vaak plantaardig en glutenvrij als basis uitgangspunt, maar niet te streng en zeker niet altijd. In verbinding met mijn lichaam, voelend wat het op dat moment nodig heeft, en vertrouwend dat mijn lichaam uiteindelijk de grootste wijsheid in zich draagt en weet wat het zelf nodig heeft.

Dat is voor mij waar 'Voeding van de Aarde' over gaat. Dit boek is niet bedoeld als een dit-is-DE-beste-eetmethode-boek-en-zo-moet-je-eten-om-zo-gezond-mogelijk-te-zijn-boek. Nee. Veel meer is het bedoeld om je te inspireren. Om je te inspireren verbinding te maken met de aarde, op zoek te gaan naar de diepe, rauwe smaken die de natuur ons brengt, en om in te voelen op je lichaam en om vanuit daar de connectie te zoeken naar wat je nu op dit moment aan voeding nodig hebt.

Wildpluk, zelf tuinieren, cyclisch eten, in de basis plantaardig, glutenvrij, zonder geraffineerde suikers maar vooral puur en vol smaak zijn allemaal dingen die je in dit boek terug zult gaan vinden. Ter inspiratiebron – maar geef er vooral je eigen sausje aan. Graag zelfs! We zijn al vaak genoeg streng voor onszelf terwijl dat helemaal niet hoeft.

Het idee voor dit boek ontstond dus al in 2022. Ik voelde de titel, ik voelde wat het boek voor mensen mocht gaan betekenen en welke energie het boek met zich mee mocht dragen, maar ik kreeg het nog niet uit handen. Na meerdere pogingen om op papier te zetten wat ik bedoelde raakte ik gefrustreerd en gaf het tijdelijk op. Bijna een jaar lang had

ik weerstand op mijn boek. Ik wist dat het er uiteindelijk mocht komen, maar zag er als een berg tegenop om ermee aan de slag te gaan en dus dook ik maar volop in andere projecten die niet over voeding gingen. Tot ik aan het einde van de zomer van 2023 een ingrijpende gebeurtenis meemaakte, een gebeurtenis waar alles weer mee veranderde.

Van de ene op de andere dag – pats boem – kreeg ik enorme zin om weer aan mijn kookboek te werken en voelde ik alle puzzelstukjes in elkaar vallen. Het was helder! Dit is wat ik de wereld momenteel mag brengen en zo mag ik het gaan doen. Puur en in de basis – ik mag het simpel maken. Vol enthousiasme ging ik meteen weer aan de slag en binnen een paar maanden rolde het boek de wereld in zoals het nu in je handen ligt.

Hoe het kan dat ik het van de ene op de andere dag ineens weer voelde? Achteraf terug kijkend denk ik dat de gebeurtenis die ik meegemaakt heb iets heeft gedaan in mijn systeem. Alsof ik weer terug mocht zakken in die puurheid, in de basis, in de hartslag van Moeder Aarde, rustig, diep en met vertrouwen. Om vanuit daar te creëren en gewoon te zijn. In het nu, en om vanuit daar weer krachtiger en sterker te worden, mijn levensenergie weer rustig aan te laten stromen.

Ik had heling nodig en trok me als een kluisenaar terug in mijn boek. Schreef, kookte, proefde en fotografeerde. Ik had de tijd van mijn leven. Op mijn tempo, zonder deadlines en vol in die energie die ik nu nodig had. Het maken van dit boek is een helend proces voor me geweest, en ik ervaarde wat Voeding van de Aarde op een heel ander level voor je kan doen.

Gun je het jezelf om ook te mogen vertragen? Om met je handen in de aarde te wroeten, om in het bos op zoek te gaan naar besjes en bladgroen, om de tijd te nemen om je

avondmaaltijd te bereiden of op zondag een lekkere taart te bakken? Geef je jezelf de kans om je lichaam echt daadwerkelijk te voeden? Om in te tunen op wat je lichaam in dit moment graag van je wilt? En om met aandacht en bewustzijn met je voeding om te gaan? Laat je je af en toe verwonderen door nieuwe smaken en door de puurheid van de aarde? Proef je wat je eet echt? Kun je in rust en verstillings ook echt met je voeding en jezelf zijn?

Zo ja, dan weet ik zeker dat voeding ook voor jou helend kan zijn. Niet alleen dat wat je uiteindelijk in je mond stopt, maar ook het hele proces eromheen. Dat is wat Voeding van de Aarde voor mij is, en dat is het gevoel dat ik in dit boek getracht heb samen te proberen te vatten. Niet vanuit een streven naar perfectie, maar wel vanuit contact met je lijf - onze basisfundering - en de aarde waar we op leven. Voeding is immers een van de grootste giften die Moeder Natuur ons geeft, en ga je hier bewust mee om dan zal de invloed hiervan verder reiken dan alleen dat wat je op je bord hebt liggen.

Gebruik dit boek dus vooral ter inspiratie, niet als de heilige graal van hoe je zou moeten eten. Ik wil je vooral uitnodigen om op ontdekking te gaan. Om je af te vragen waar in je leven je meer aarding kan gebruiken en om vervolgens te onderzoeken hoe bezig zijn met aardse voeding je daarbij kan helpen. Dat is wat dit boek illustreert. En die allerbeste recepten uit het eerste kookboek dat ik ooit schreef? Die zijn uiteraard opnieuw in dit boek opgenomen.

Veel inspiratie, verbinding, verwondering, ontdek-, voel-, tuinier-, wildpluk -en/of kookplezier gewenst van mij.

Alle liefs,
Roos





WINTER

RODE LINZENDAHL MET PALMKOOL EN POMPOEN

Hartig / 4 personen / Bereiding: 30 minuten / Wachtijd: n.v.t. / Moeilijkheidsgraad: I

Palmkool is één van de grote toppers om in de winter zelf in te de tuin te verbouwen. Je kunt hem zaaien tot half oktober en na ongeveer zes tot acht weken beginnen te oogsten. Slakken vinden de plant ook erg lekker, dus het is handig om er een omgekeerde pot, vaas, glas of vliegennetje op te zetten ter bescherming, zeker in het begin. Is het niet gelukt met je palmkool of kun je het nergens vinden? Je kunt het ook goed vervangen door boerenkool of spinazie – voeg deze dan wel toe nadat de linzen gaar zijn in plaats van ervoor.

Ingrediënten

- Olijfolie
- 2 witte uien
- 1 hokkaido pompoen
- 1 groot blikje tomatenpuree
- 300 gram rode linzen (gedroogde)
- 15 gram verse koriander of platte peterselie
- 0,5 el gemberpoeder
- 1 el gemalen komijnzaad
- 0,5 el knoflookpoeder
- 1 el paprikapoeder
- 2 el kurkuma
- Peper en zout
- 500 ml kokosmelk
- 1 liter bouillon van bouillon zonder gist
- sap van 1 limoen
- 400 gram palmkool (spinazie of boerenkool kan ook – voeg deze vervangers wel later pas toe)
- Flinke hand geroosterde cashewnoten
- Optioneel: 2 el kokosyoghurt ter garnering

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Snijd de pompoen in stukken en meng met olijfolie, peper en zout. Rooster gedurende circa 35 minuten gaar. Verwijder ook de nerf van de palmkool en snijd het blad in kleine stukjes.

Schil en snipper ondertussen de ui en fruit aan in olijfolie. Voeg gemberpoeder, komijnzaad, knoflookpoeder, paprikapoeder, kurkuma, peper en zout toe en rooster eventjes. Voeg dan tomatenpuree, rode linzen, palmkool, kokosmelk en bouillon toe en laat een minuutje of 20 pruttelen op laag vuur tot de linzen volledig gaar zijn.

Roer de pompoen samen met limoensap door de dahl.

Serveer met geroosterde cashewnoten, verse koriander of platte peterselie en optioneel kokosyoghurt. Eet smakelijk!



GLUTENVRIJE APPELTAART KRUIDNOTEN

Zoet / 2-4 personen / Bereiding: 30 minuten / Wachtijd: 25 minuten / Moeilijkheidsgraad: I

Ingrediënten

- 120 gram rijstmeel
- 80 gram amandelmeel of tiggernotenmeel
- 50 gram kokosbloesemsuiker
- 2-4 el speculaaskruiden
- 75 gram kokosolie
- Scheutje plantaardige melk
- ½ zakje bakpoeder of 1 tl baking soda
- ½ Elstar appel
- Klein handje rozijnen
- 50 gram pure chocolade

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Meng rijstmeel, amandelmeel, kokosbloesemsuiker, speculaaskruiden en bakpoeder in een mengkom. Smelt de kokosolie en voeg toe aan het droge mengsel samen met de plantaardige melk. Gebruik in eerste instantie 3 eetlepels plantaardige melk maar voeg extra toe als je deeg niet plakkerig genoeg is (de consistentie die je wilt is dat je een kruidnoot kunt vormen maar deze niet uit elkaar valt).

Snijd de appel in hele kleine blokjes en voeg toe aan het deeg samen met de rozijnen. Leg het deeg een half uurtje in de koelkast zodat je het wat makkelijker kunt rollen.

Haal na een half uur het deeg uit de koelkast, rol tot kruidnoten, leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in 18 tot 25 minuten goudbruin in de oven.

Laat de kruidnoten afkoelen en smelt ondertussen de pure chocolade au-bain marie. Besprenkel over de kruidnoten, laat uitharden en geniet!

TIP! Geen zin in appeltaart kruidnoten? Een handje gedroogde mango, een snufje chilivlokken en rasp -en sap van 1 limoen zijn ook heerlijk door je deeg! Voor carrot cake kruidnoten werk je met een handje rozijnen, een klein handje gehakte pecannoten en 50 gram geraspte wortel. Zo kun je heerlijke variaties maken.



WILDE PERENPUNCH

Drinken / 4 personen / Bereiding: 15 minuten / Wachtijd: n.v.t. / Moeilijkheidsgraad: I

Wist je dat zowel dennen -als sparrentakken beiden eetbaar zijn? Jonge topjes kun je zo eten of door een salade mengen. Bij oudere takken is het fijner om ze te weken in een vloeistof om smaak af te geven, deze takken zijn namelijk niet echt lekker om zo te eten. Vooral de spar is erg aromatisch en interessant om een keer in de keuken te gebruiken, de zilverspar spant helemaal de kroon! Wel is het belangrijk dennen -en sparrenbomen niet te verwarren met de zeer giftige en dodelijke taxus, en ook zou ik geen bespoten bomen consumeren zoals je kerstboom. Vooral van de spar kun je online ook gedroogde naalden vinden. Leuk om onderstaande punch een keer mee te maken, maar je zou er bijvoorbeeld ook de chocolade-hazelnootballetjes van pagina 248 doorheen kunnen rollen. Het geeft net weer een andere vibe!

Ingrediënten

- 1 liter perensap
- Snufkaneel
- 1 cm verse gember, in plakken
- 6 takken dennen of spar (online in gedroogde variant verkrijgbaar of vervang anders door rozemarijn)
- Schil van ½ sinaasappel
- 2 stukjes steranijs

Bereiding

Verwarm perensap, kaneel, verse gember, sinaasappelschil, steranijs en dennen -of sparrentakken tot kook. Laat 10-15 minuten zachtjes trekken. Zeef en serveer lauwwarm tot warm.



KRUIDIG HAVERMOUTJE

Ontbijt / 1 persoon / Bereiding: 10 minuten / Wachtijd: n.v.t. / Moeilijkheidsgraad: I

Kurkuma werkt net als knoflook en uien bijvoorbeeld ontstekingsremmend en is daarmee enorm fijn voor je immuunsysteem en weerstand - persoonlijk heeft het goedje me al vaak geholpen bij keelpijn. Daarnaast kan kurkuma helpen om maag-darmklachten te verlichten, waardoor de knol kan helpen bij een opgeblazen gevoel of winderigheid. Wel heeft kurkuma een smaakje waar je een beetje van moet houden, maar in curry's of in een recept zoals dit havermoutje vind ik hem persoonlijk heerlijk! Het is altijd aan te raden een snuf zwarte peper bij kurkuma toe te voegen, dit zorgt ervoor dat je kurkuma beter kunt opnemen.

Ingrediënten

- 40 gram havermout
- 1 el lijnzaad
- 200 ml amandelmelk
- 1 tl kurkuma
- Snufje kaneel
- 1/4 tl gemberpoeder
- Snuf zwarte peper
- Optioneel: snufje kardemompoeder
- 1 el ahornsiroop
- 1 banaan of 1 appel, in stukjes
- Optioneel: 2 dadels in stukjes, pompoenpitten, rozijnen

Bereiding

Doe havermout, lijnzaad, amandelmelk, specerijen, ahornsiroop en eventueel appel in een steelpan en breng aan de kook. Laat 2 minuten koken onder flink doorroeren. Serveer optioneel met dadels, pompoenpitten, rozijnen en banaan. Geniet van dit verwarmende maaltje!



RECEPTENINDEX

Winter

Rijstepap met gekaramelliseerde appel en abrikoos	30
Glutenvrije zuurdesem starter	32
Glutenvrij zuurdesembrood	34
Patatas bravas á la Roos met knoflooksaus	36
Geglaceerde wortel met miso en sesam	38
Miso-ramensoep met noedels en ei	40
Zoete aardappel-linzen-harissa soep	42
Geroosterde knoflooksoep met olijventapenade	44
Bietentartaar met dille en kruidensla	46
Oesterzwam bourguignon	48
Zuurkool frittata uit de oven met zoete aardappel	50
Rode linzendahl met palmkool en pompoen	52
Linzenroast met gebakken rode ui en cranberriesaus	54
Romanesco met hazelnoten	58
Geplette aardappels uit de oven	59
Zoete aardappel stampopotje met rucola en cashewnoten	60
Wellington van zoete aardappel en paddenstoelen met shiitake saus	62
Winterse verjaardagstaart met rozemarijn, sinaasappel en vijg	66
Glutenvrije appeltaart kruidnoten	70
Gevulde speculaaskoeken	72
Glutenvrije olieballen en appelbeignets	74
Eenvoudige appelbeignets uit de koekenpan	76
Tiramisu á la Roos	78
Zuurdesem chocoladecake	80
Cranberry cookies	82
Friandises met amandel	84
Wilde perenpunch	86

Lente

Rabarber crumble met vanilleyoghurt	92
Avocado-grapefruit smoothie	94
Hartige wentelteefjes met avocado en hummus	96
Gevulde courgette -en pompoenbloemen	98
Maïsbrood met tuinerwt en munt	99
Courgettebeignets met kerrie-citroenmayonaise	102
Hummus met ingelegde groenten	104
Prei-venkelsoep met geroosterde kikkererwt en chermoula	106
Tom kha kai soep	108
Zoete aardappel-curry burgers uit de oven	110
Azijn van bieslookbloemen	112
Quinoasalade met wortel en paprika	114
Groene curry	116
Lauwarme bloemkool-zoete aardappel salade met tahinsaus	118
Lente-wildpluksalade met courgette en sugarsnaps	120
Knoflook-kruidenolie	122
Aardbeien cheesecake	124
Mini limoen-frambozen taartjes	126
Abrikozenballetjes met rozen en pistache	128
Frambozenbites	128
Blauwe bessen cake	130
Paasstol	132
Frisse ijs thee van brandnetel	134

Zomer

Blueberry smoothie bowl	140
Bloemkoolkoekjes met ei, avocado en sriracha	142
Linzenballetjes in tomatensaus	144
Tempura groenten met sriracha mayonaise	146
Geroosterde tomatensalade	148
Tomatentaart	150
Gevulde aubergine	152
Gado gado	154
Rauwkostsalade	156
Poke bowl	158
Salade met pesto van witte dovenetel en warme groenten	160
Kimchi	162
Ingelegde augurken	164
Geroosterde bloemkool met tahinsaus en granaatappel	166
Zwarte bonen BBQ burgers	168
Chili sin carne	170
Frisse tahin-komkommer salade met kikkererwt en peterselie	172
Rijsttaart met kersen	174
Zomerse feesttaart met aardbeien en citroenmelisse	176
Gegrilde ananas met kokos-limoenyoghurt en kaneel	180
Mini mango-passievruchtgebakjes	182
Millionaire's shortbread á la Roos	184
Bitterkoekjes	186
Rozenwater-citroenspritz	188
Mijn favoriete groene sapje	190

Herfst

Kruidig haverhoutje	196
Lijnzaadbrood	198
Zuurdesem appel pannenkoeken	200
Homemade granola	202
Tempeh saté	204
Harissa jackfruit röstis	206
Romige paddenstoelensoep	208
Knolselderij-venkelsoep met saliepesto en hazelnoten	210
Spinazie-pompoenlasagne	212
Hasselback bietjes met pesto van wortelloof en za'atar-yoghurt	215
Salade van bietenblad met mandarijn	218
Geroosterde herfstgroenten met pesto van herfstwildpluk	220
Paddenstoelen stroganoff met herfstgroentenpuree en frisse komkommersalade	222
Witlofsalade met appel en rozijnen	225
Risotto met pompoen, oesterzwammen en salie	226
Paddenstoelenburgers met truffelmayonaise	228
Knolselderijsteak met harissa, kruidenpasta en geroosterde amandelen	230
Roerbak van prei, paddenstoelen en kerrie	232
Pindakaas-brownie ijs	234
Chocolate chip cookies met een twist	236
Tarte tatin van wilde appel	238
Mango-bananen-rozijnenbrood van kastanjemeel	240
Muffins van wortel en eikeltjesmeel	243
Duindoorn-dragonijs	246
Chocolade-hazelnootballetjes	248
Pompoentaart	250
Winterse theemelanges	252



Voeding van de Aarde is een boek gemaakt om je te inspireren anders met voeding om te gaan. Meer in de basis, terug naar de natuur. Boordevol recepten - allemaal glutenvrij, zuivelvrij, zonder geraffineerde suikers, seizoensgebonden en voor het overgrote deel plantaardig. Maar ook vind je in 'Voeding van de Aarde' tips en informatie over het starten en onderhouden van een eigen moestuin, over wildplukken en over hoe je meer met de cyclus van de seizoenen kunt leven.

Met dit boek nodigt Roos je uit om op ontdekking te gaan in de wonderlijke wereld van natuurlijke voeding. Op een manier die bij jou past – of je nu alleen de recepten wilt maken, of ook met tuinieren, wildplukken en de seizoenen aan de slag wilt gaan. Het boek is zo gemaakt dat je eruit kunt halen wat voor jou werkt en de rest kunt laten voor wat het is.

Samenwerken met de natuur kan op meerdere lagen magisch en helend zijn – iets waar ik je middels dit boek graag mee inspireer. Ik wens je toe dat je door het gebruik van dit boek op een dieper level met voeding kunt gaan verbinden.

KIJK OP WWW.DEGROENEALCHEMIST.NL



/degroenealchemist



/degroenealchemist

ISBN 9789090385853



9 789090 385853