gemaakt door Naomi

30 Dagen Wilde Recepten

Voedzame gerechten, zachte rituelen en seizoenswijsheid

EET MET DE SEIZOENEN. DRINK HET MAANLICHT. LAAT JE WORTELS GROEIEN.

EEN DOOR DE NATUUR GELEIDE 30-DAAGSE REIS VOL RECEPTEN, RITUELEN EN WILDE WIJSHEID.

Colophon & Copyright

Titel: Colophon & Copyright
© 2025 Naomi Duinkerken. Alle rechten voorbehouden.

Publicatie

- Titel: 30 Dagen Wilde Recepten
- Auteur: Naomi
- Ontwerp & opmaak: Canva
- Fotografie & illustraties: Naomi
- Editie: v1.0 — 2025
- Contact: info@myamazingfinds.com
- Website: https://www.myamazingfinds.com
- Stockfotos: Pexels.com, AI-gegenereerde afbeeldingen via ChatGPT

Copyright & Gebruik
Dit digitale boek is bedoeld voor persoonlijk, niet-commercieel gebruik. Je mag een persoonlijke kopie downloaden en printen.
Delen, uploaden of (gedeeltelijk) doorverkopen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de auteur.
Korte citaten voor recensies zijn toegestaan mits met duidelijke bronvermelding.

Dankwoord
Met dank aan de koks, tuinders en wilde plekken die dit boek hebben geïnspireerd.

Veiligheid & Wildplukrichtlijnen

Belangrijke veiligheidsmelding
Dit e-book is uitsluitend bedoeld ter inspiratie en educatie, niet als medisch advies. Raadpleeg altijd een professional bij gezondheidsproblemen, zwangerschap, medicijngebruik of wanneer je kookt voor kinderen.

Zeker weten
- Gebruik alleen correct geïdentificeerde planten uit onbespoten gebieden.
- Raadpleeg ten minste twee betrouwbare veldgidsen of een lokale expert.
- Let op dubbelgangers en regionale verschillen.
-

Ethisch oogsten
- Volg lokale wetten en regels.
- Oogst licht (≤10–20% van een gezonde populatie).
- Vermijd beschermde soorten en kwetsbare habitats.
- Neem alleen wat je gebruikt; laat wortels zitten tenzij overvloedig en toegestaan.

Verwerken & bereiden
- Was wilde planten grondig; verwijder aarde en insecten.
- Sommige planten zijn alleen veilig gekookt (bv. vlierbessen altijd koken, niet rauw eten in grote hoeveelheden).
- Voer nieuwe planten langzaam in; let op allergieën of gevoeligheden.
- Bewaar warme gerechten en inmaakproducten veilig; label altijd met datum en inhoud.

Allergieën & interacties
Kruiden kunnen invloed hebben op medicijnen. Raadpleeg een arts als je twijfelt.

Milieu & hygiëne
- Vermijd wegbermen, industrieterreinen en vervuild water.
- Pluk niet waar pesticiden of herbiciden zijn gebruikt.
- Respecteer privéterrein en natuurregels.

Kinderen & dieren
Houd wilde planten en producten buiten bereik van kleine kinderen en huisdieren, tenzij bewezen veilig.

Eigen verantwoordelijkheid
Door dit e-book te gebruiken, neem je zelf volledige verantwoordelijkheid voor je wildpluk, bereiding en consumptie.

Welkom bij 30 Dagen Wilde Recepten

Door Naomi · MyAmazingFinds

Lieve lezer,

Wat een eer dat je hier bent. Dit is niet zomaar een receptenboek – het is een uitnodiging. Een uitnodiging om opnieuw contact te maken met de eenvoudige geschenken van de natuur, het ritme van de seizoenen en de zachte rituelen die lichaam en ziel voeden.

Mijn eigen reis begon toen ik besefte hoe vaak ik voorbijging aan de kleine dingen: de geur van vlierbloesem op een lenteochtend, de verwarmende gloed van een kop brandnetelthee, het plezier van bessen plukken met mijn kinderen. Stap voor stap ontdekte ik hoe aards en vreugdevol het voelt om in harmonie met de natuur te koken.

In deze 30 dagen neem ik je mee langs recepten, reflecties en rituelen. Sommige zijn snel en speels, andere vragen wat meer geduld – maar allemaal zijn ze bedoeld om je meer verbinding, rust en vitaliteit te geven.

Dit gaat niet om perfectie. Het gaat om aanwezigheid, kleine momenten en het herontdekken van je wortels. Ik hoop dat deze reis je nieuwe smaken brengt, maar ook momenten van stilte, vreugde en verwondering.

Laten we samen proeven, spelen en groeien. 🌙✨

Met liefde,

Naomi

myamazingfinds.com

Inhoudsopgave

Week 1 — Ontwaken & Frisse Energie
1.Wilde Groene Smoothie
2. Brandnetel soep
3. Vlierbloesemsiroop
4. Paardenbloemfritters
5. Wilde Kruidenpesto Pasta
6. Weegbree thee
7. Bessen Bliss Bowl
Reflectie

Week 2 — Voeding & Balans
8. Lavendel Maanmelk
9. Vlierbessensiroop
10. Rozenblaadjesjam
11. Wilde Salade met Viooltjes
12. Wilde Knoflookbrood
13. Kruidenlimonade
14. Bramencrumble
Reflectie

Week 3 — Vitaliteit & Overvloed
15. IJsthee met Munt & Citroenmelisse
16. Wilde Quiche
17. Vlierbessenjam
18. Kruidenzoutmix
19. Rozenbotteltheе
20. Wilde Mojito (Mocktail)
21. Vlierbloesemfritters
Reflectie

Week 4 — Aarding & Verbinding
22. Kastanjesoep
23. Gekruide Appelcider
24. Bosbessensmoothie
25. Kruidenolie (DIY)
26. Wilde Kaneel Chocolademelk
27. Kruiden Energieballetjes
28. Wilde Kruidenflatbread
Reflectie

Week 5 — Afronding & Vernieuwing
29. Gouden Kurkuma Latte
30. Wilde Bessen Feesttaart
Reflectie

Bonussen
- Wilde Voorraadkast
- Maanfasen
- Wildpluk Glossarium
- Over de Auteur