

## Informatie die ik gemaakt heb over natuurlijke voeding



### De natuur zoekt je

Mogelijk weet je zelf veel meer dan ik over eten uit de natuur en kook je al intuïtief. Ik heb de recepten met wildpluk, kruiden en groenten of fruit gemaakt ter inspiratie. Geniet ervan!

Probeer zoveel mogelijk biologische groenten en fruit te nemen. Meer dan je best doen kan niet want helaas is de bodem niet meer zoals vroeger. De crisis is een wake-up call en het maakt het voor ons gemakkelijker om de natuurlijke weg in te slaan of te blijven lopen.

Wanneer er wildpluk planten worden gebruikt is het van belang dat je plukt op plekken waar het schoon is. Ik ga altijd het park in of zoek verse planten en kruiden in bermen langs zandpaden of in het bos.

Over de recepten:

Als je al veel weet over wilde planten en kruiden kun je de planten (brandnetel, paardenbloem en zevenblad) ook vervangen. Heel vaak is eenzelfde recept ook lekker met een ander kruid uit de natuur. Wat belangrijk is, is om niet te nemen wat er is, maar te nemen wat je toekomt en dat weet je zelf het beste.

De recepten maakte ik intuïtief zoals ik dat altijd doe en je kunt zelf ze aanpassen als dat beter voelt. Wat je eet, bevat voedingsstoffen en je kan als je interesse hebt verder uitzoeken wat je persoonlijk nodig bent. Hierbij kan je ook letten op het ritme van de maan. Als je hier meer over wilt weten kan ik hier een pdf over maken. Geef het gerust aan. Een gevarieerde voeding voedt je lichaam en je ziel. Als je weet wat je lichaam nodig heeft en eet wat jij nodig hebt, zul je je op den duur mogelijk fitter voelen.

Dit is geen naslagwerk met een inhoudsopgave geworden. Ik hoop dat je het leuk vindt om te zien wat ik bedacht heb om eten uit de natuur naar mensen toe te brengen.

[Heel soms haal ik iets van het internet omdat ik de informatie een toevoeging vindt voor, de natuur zoekt je. Je herkent het aan de blauwe kleur van deze stukjes tekst.](#)

Alle recepten zijn geschreven voor een één persoon. Je kan het gemakkelijk aanpassen. Het zijn losse, eenvoudige intuïtief bereide vegetarische receptjes geworden, ook al ben ik geen vegetariër. In 'zonnevoeding, recepten met granen' deel ik een aantal granen-recepten. In mijn perceptie eet je wat je lichaam nodig hebt en als je geen pakjes en e-nummers gebruikt

kan dat vrij goed op je gevoel. Meestal eet je dan hetgeen je lichaam om vraagt. En ik ben geen kok maar heb wel veel ervaring met eten bereiden en ik vind het vooral al jaren heel erg leuk!

Verder zijn het losse recepten en zelf moet je zorgen dat je wel gevarieerd eet en ook je eiwitten krijgt.

Wanneer je nooit iets maakte met wilde groenten of kruiden uit de natuur, raad ik aan: Verdiep je erin!

Bij de recepten staan soms suggesties om het aan te vullen met bijvoorbeeld linzen. Voor geen enkel recept hoeft je lang in de keuken te staan.

Voor de recepten gebruik ik diverse kruiden en als het vers kan is dat het lekkerste vind ik. Op de markt en in goede kleine toko's is de keuze vaak groot en ook bio-boeren met een winkel erbij of een goede groenteboer heeft meestal kruiden te koop. In de tuin of op een balkon is het heel gemakkelijk om een hoekje te maken voor de kruiden. In een bloementuin is het ook mooi om ze tussen andere planten in te zaaien of te planten en als het goede kruid bij de plant staat die bij het kruid past, is de smaak nog lekkerder. Vertrouw op de natuur en komt er iets op in je tuin op een plekje waar je het niet verwachtte, het is niet voor niets.



*Kruidenkraam op de vismarkt in Groningen*

Goede voedingsmiddelen zijn geneeskrachtig en wanneer je zelf planten uit de natuur haalt, krijg je veel goede stoffen binnen. 'De natuur zoekt je', bevat ook recepten met een aantal 'groentes' uit de natuur. Het zevenblad, brandnetel en paardenbloem groeien een grote periode van het jaar en omdat ze gemakkelijk te herkennen zijn heb ik voor deze planten gekozen. Ook mag je deze planten in grotere hoeveelheden eten omdat paardenbloem, zevenblad en brandnetel geen kruiden maar een groenten zijn.

*Bloemenkracht  
een madeliefje  
snel vertrapt, maar krachtig  
is het lieve bloempje  
krachtiger dan  
de schoen die haar vertrapt.  
- Ellen*

### Madeliefjes in je tuin

Ik vergeet nooit weer dat ik in de tuin van mijn ouderlijk huis in het gras zat en iemand vertelde me dat je de bloemetjes van de madeliefjes kon eten. Heel voorzichtig probeerde ik het uit en het smaakte me, maar vooral werd ik heel enthousiast en heb ik het vaak aan anderen doorvertelt. Nog af en toe verras ik mensen met lieve bloemetjes op een salade.

Sinds de 15e eeuw is het **madeliefje** bekend om zijn **geneeskrachtige** werking. De fijngestampde bloemen en verse bladeren stillen de pijn bij verstuikingen en kneuzingen. De kruisvaarders namen **madeliefjes** in gedroogde toestand mee om hun wonden mee te verzorgen.

Paardenbloem; de malse bladeren, bloemen en wortels zijn allen eetbaar, echter de stengels zijn het minst eetbaar. Het sap uit de stengels is licht giftig. Al met al kan de **paardenbloem** worden gerekend tot de wilde groenten. De bladeren zijn het hele jaar te gebruiken.

### **Paardenbloemblaadjes met dadelstroop**

Ingrediënten

4 jonge paardenbloemblaadjes  
1 theelepel dadelstroop

Was de jonge blaadjes van de paardenbloem en scheur ze in stukjes. Roer er dadelstroop doorheen.

Lekker op crackers met zeezout en rozemarijn.

### **Bloemkool en wildpluk**

Ingrediënten

- een kwart van een middelgrote bloemkool
- handje vol zevenblad
- klontje roomboter
- handje vol rozijnen
- mespuntje anijszaadjes
- snufje Himalaya zout

Lekker met een gekookt ei.

Veel groenten kun je combineren met zevenblad en als je er maar een beetje doorheen doet heb je veel meer vitamines en mineralen binnengekregen dan wanneer je het zevenblad weglaat. De smaak van het zevenblad is in dit recept niet overheersend doordat er anijs in zit.

Was de bloemkool en het zevenblad en kook eerst de bloemkool beetgaar of zoals je het zelf lekker vindt. Doe de bloemkool in stukjes.

In een andere pan doe je de roomboter, waarin je het zevenblad kort fruit. Daarna gaat de bloemkool erbij.

Als je dit gedaan hebt doe je de rozijnen en de anijszaadjes door het gerecht en je kunt naar smaak Himalaya zout toevoegen.

Wist je dat Himalaya zout erg veel mineralen bevat?

### **Brandnetel in de hoofdrol**

Ingrediënten

- een stuk of 10 brandnetelbladeren of het blad van de toppen van wat oudere brandnetels.
- handje met gemengde noten of pinda's (gezouten)

Was de brandnetels goed en kook ze heel even (2 minuten) in een pannetje met een bodempje water. Ze gaan zo in de pan en worden ook later niet gesneden. De brand is nu uit de brandnetel en je legt ze op een klein bordje of schaalpje. Doe de noten bovenop de brandnetels. Je zult verrast zijn van de smaak van dit eenvoudige brandnetelrecept. Het is een klein hapje voor een gezond tussendoortje.

De jonge brandnetelplantjes of de lichtere topjes van de brandnetel zijn het lekkerste. Heel gezond zijn de zaden van de brandnetel die je wat later in de zomer kan oogsten.

Brandnetel, zevenblad en blad van de paardenbloem slinken erg en als je het verwerkt in je maaltijd zie je er soms niet veel van terug. Toch krijg je heel veel goede voedingsstoffen.

### **Kiwi tussendoortje**

Kiwi met sesamzaadjes passen goed bij elkaar en als je wat zaadjes over de kiwi strooit ziet het er net weer anders uit.

### **Appel tussendoor**

Snijd een kleine appel doormidden en haal de klokhuisdelen eruit. Je doet een eetlepel dadelstroop over de beide appelhelften en strooit er kaneel overheen. Smullen maar.

Debes is **Arabisch** voor stroop. In het Midden-Oosten wordt debes meestal gemaakt van druiven of dadels.

## Peterselie als groente

### Ingrediënten

- paar stengels peterselie
- 2 volle eetlepels havermout
- 1 eetlepel biologische pindakaas
- 2 eetlepels biologische melk
- 1 eetlepel imkerhoning
- 1 eetlepel geraspte kokos
- 1 biologisch scharrelei

Neem een paar stengels peterselie en roerbak de peterselie in roomboter. Doe de havermout erdoor en laat het heel even meebakken. Voeg meteen hierna de pindakaas, melk, honing en geraspte kokos toe en roerbak het samen nog 1 minuut. Tenslotte komt het ei erdoor. Sla het stuk op de pan en roer alles nog 2 minuten tot het ei gestold is.

Lekker met linzen

Je hebt krulpeterselie en bladpeterselie. De laatste heeft meer smaak.

## Roergebakken broccoli

### Ingrediënten

- 250 gr broccoli
- eigen groene wildpluk
- 1 ei
- ¼ eetlepel gember
- olijfolie
- snufje Himalaya zout

Snijdt de broccoli in stukken en rasp de gember met een fijne rasp.

Doe olijfolie in de koekenpan en roerbak de broccoli in 5 minuten op hoog vuur onder af en toe roeren. Na 5 minuten roer je het ei erdoorheen en roert totdat het ei gestold is. Dan gaat het vuur zacht. Nu doe je de gember erbij en wat zout als je dat lekker vindt. Aan het eind doe je wat je geplukt hebt er nog doorheen en na 1 minuut meebakken is het klaar. Eet smakelijk!

Ik deed er sleutelbloem doorheen en linzen erbij.

## Paardenbloemblad als tussendoor

### Ingrediënten

- een stuk of 6 jonge paardenbloembladeren
- 1 theelepel dille
- 1 theelepel sesamzaadjes of maanzaad

De paardenbloembladeren worden in hele kleine stukjes gesneden. De dille en de zaadjes meng je erdoorheen.

## Dadelei

### Ingrediënten

- 2 eieren
- 2 dadels
- 1 eetlepel dille
- olijfolie
- snufje Himalaya zout

Verwarm de oven voor op 220°C. Vet een klein ovenvast bakje in met wat olijfolie. Snijd de dadels in kleine stukjes. Neem een ander bakje en doe hier de twee eieren in en voeg dadelstukjes en dille toe. Zet het in de voorverwarmde oven voor ongeveer vijf minuten. Als het ei gestold is het dadelei klaar. Strooi er nog wat Himalaya zout overheen.

## Rabarber op diverse manieren bereid voor meer personen

### Ingrediënten

- 450 gr rabarber
- 50 gr ongezwavelde abrikozen
- 50 gr kokosblokjes

Snijdt de rabarber in stukjes en kook het gaar. Hierna doe je er abrikozen en kokosblokjes bij.

Andere combinaties die lekker zijn, zijn rabarber met amandelen en stroop.

Of... rabarber met ongezouten cashewnoten en suiker.

## Zevenblad

Zevenblad is een plant die graag woekert en vanuit de signatuurleer geeft dit aan dat de plant weerstand verhogend is. Het zevenblad heeft een wortelgestel die heel erg sterk is en door de grond heen kruipt. Ze hechten zich vast aan de aarde en dit geeft aan dat ze in staat zijn om ook bij de mens te regenereren wat kapot is. Net als mensen een karakter hebben, heeft ook een plant een karakter en als je naar ze kijkt kun je misschien iets van het karakter te weten komen. Een plant werkt op het lichaam maar net zo goed op de geest.





### Genieten van zevenblad

Zevenblad pluk je als ze nog niet in bloeien. Een bloeiende zevenblad is prachtig, de bloemetjes ruiken licht zoet. Je kan van zevenblad spinazie maken maar ik vind dit zelf minder lekker en doe het daarom door de rijst, aardappelpuree, pasta of in een bruine bonen gerecht. Je kan zoveel nemen als je lekker vindt. Het is in elk geval gezond.

Ellen Joling