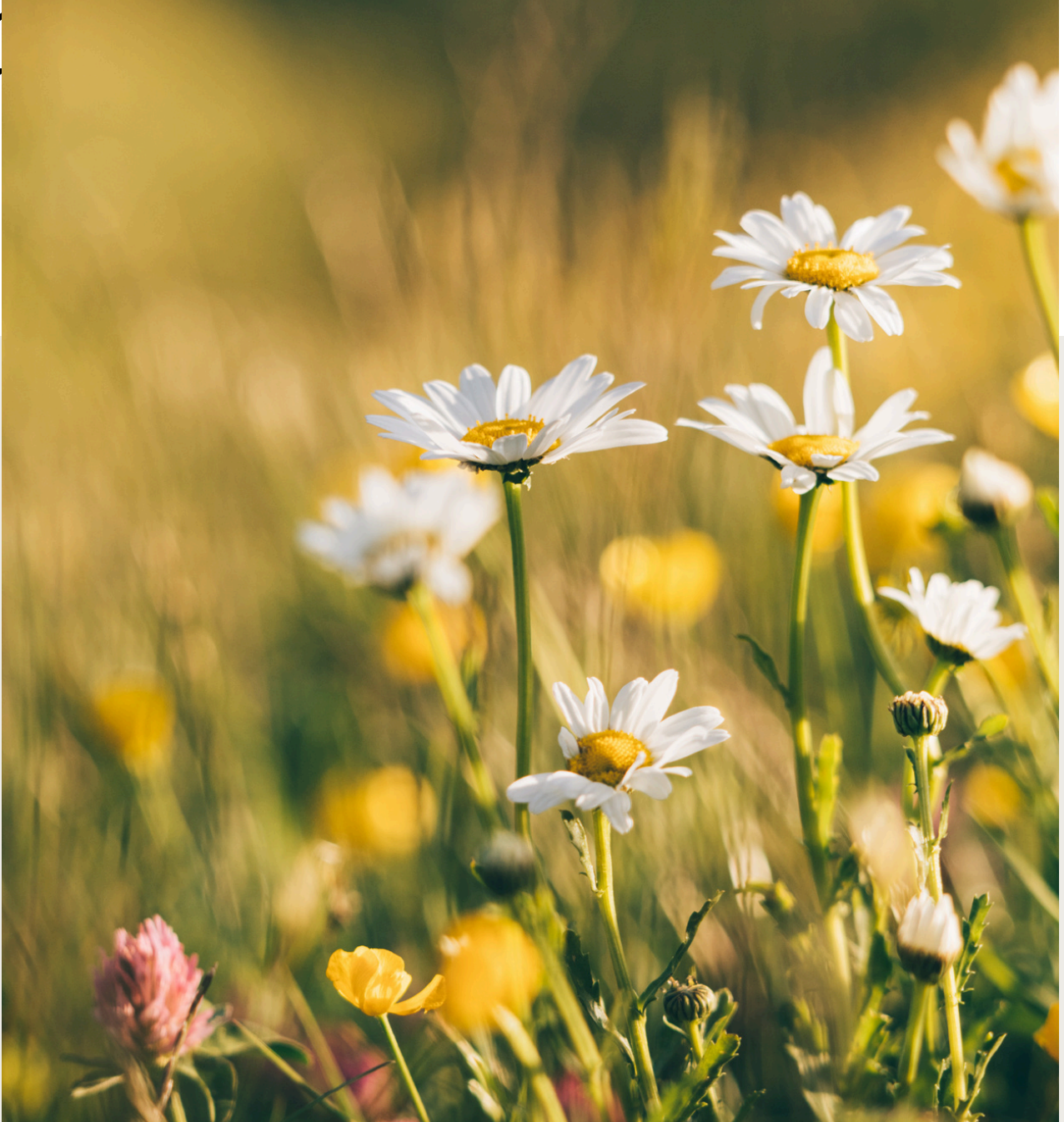


10 WILDE & EENVOUDIGE RECEPTEN OM TE PROBEREN



Eenvoudige wildpluksmaken, maan-magie tips &
zachte remedies

Door Naomi · MyAmazingFinds

INHOUDSOPGAVEN

<u>Welkom in de Wilde Keuken</u>	pagina 03
<u>Basis Checklist Wildplukken</u>	pagina 04
<u>Brandnetel Soep</u>	pagina 05
<u>Vlierbloesemsiroop</u>	pagina 06
<u>Weegbree Thee</u>	pagina 07
<u>Violet Suiker</u>	pagina 08
<u>Wilde Bloemensalade</u>	pagina 09
<u>Paardenbloemhoning (vegan 'honing')</u>	pagina 10
<u>Bramenelixer</u>	pagina 11
<u>Wilde Groene Smoothie</u>	pagina 12
<u>Maanmelk met Lavendel</u>	pagina 13
<u>Wilde Kruidenpesto</u>	pagina 14
<u>Maanfasen & Kruiden</u>	pagina 15
<u>What's Next?</u>	pagina 16





WELKOM IN DE WILDE KEUKEN 🌿

Ik ben Naomi, en ik deel graag eenvoudige, seizoensgebonden recepten die de wilde natuur terugbrengen in de keuken. Deze kleine gids is jouw eerste stap in het wildplukken: makkelijke gerechten, zachte remedies en een vleugje maan-magie.

Geen ingewikkelde tools, geen stress – alleen verse smaken die je deze week kunt proberen.

Ik hoop dat deze recepten je inspireren om naar buiten te gaan, om je heen te kijken en de geschenken te proeven die overal om ons heen groeien.

Veel plukplezier,
Naomi · MyAmazingFinds



BASIS CHECKLIST WILDPLUKKEN



Mand of katoenen tas



Schaar/mes



Handschoenen (brandnetels!)



Notitieboek of telefoon-app

Respect: pluk nooit te veel,
bepaal altijd eerst de juiste
soort, vermijd wegbermen





Brandnetel Soep



4 borden



40 minutes

INGREDIENTEN

- 200 g verse brandneteltoppen (alleen jonge scheuten)
- 1 ui, grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 middelgrote aardappelen, in blokjes
- 1 liter groente- of kippenbouillon
- 1 el olie of boter
- Zout en zwarte peper
- Optioneel: room of crème fraîche (per portie)

WILD WISDOM

Oogst altijd jonge brandneteltoppen in de lente. Oudere bladeren zijn taai en bevatten meer mineralen, maar de jonge zijn malser en lichter verteerbaar.

BEREIDING

1. Verhit de olie of boter in een grote pan. Voeg ui en knoflook toe, bak 3–4 minuten op middelhoog vuur.
2. Voeg de aardappelen toe en giet de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 10–12 minuten koken tot de aardappelen zacht zijn.
3. Voeg de brandnetels toe en kook nog 2–3 minuten tot ze geslonken zijn. Haal van het vuur en pureer de soep glad met een staafmixer.
4. Breng op smaak met zout en peper. Serveer eventueel met een scheutje room of crème fraîche.

Seizoensnoot: Beste tijd: vroege lente (maart–mei), wanneer brandneteltoppen jong en mals zijn.

Vervangingstip: Buiten het seizoen? Gebruik spinazie of boerenkool



Vlierbloesemsiroop



1 fles



24 uur

INGREDIENTEN

- 20 vlierbloesemschermen (vers, geurig)
- 1 citroen (in plakjes)
- 750 ml water
- 500 g suiker

WILD WISDOM

Pluk vlierbloesem op zonnige ochtenden voor de beste geur. Vermijd bloesems die bruin of verlept zijn.

BEREIDING

1. Schud insecten van de bloemen (niet wassen).
2. Verhit water + suiker tot de suiker is opgelost. Laat iets afkoelen.
3. Voeg de bloemen en citroenplakjes toe, dek af en laat 24 uur trekken.
4. Zeef door een doek of fijne zeef en giet in schone flessen.

Seizoensnoot:

Vlierbloesem bloeit in de late lente tot vroege zomer (mei-juni), bij voorkeur op zonnige dagen.

Vervangingstip: Geen vlierbloesem? Gebruik gedroogde vlierbloesem (verkrijgbaar online) of vervang door lindebloesem voor een vergelijkbaar bloemig aroma.



Weegbree Thee



1 kop



12 minuten

INGREDIENTEN

- 1 eetlepel verse of gedroogde weegbreebladeren
- 250 ml kokend water
- Honing (optioneel)

WILD WISDOM

Weegbree staat bekend om zijn verzachtende werking bij hoest en keelpijn. Een eenvoudige maar krachtige thee, ideaal bij lichte irritaties.

BEREIDING

1. Doe de bladeren in een mok of theepot.
2. Giet er kokend water over.
3. Laat 8–10 minuten trekken.
4. Zeef en voeg naar smaak honing toe.

Seizoensnoot: Bladeren kunnen het hele groeiseizoen (lente tot herfst) geoogst worden.

Vervangingstip: Geen weegbree? Gebruik tijm of salie voor een vergelijkbaar kalmerend effect.

[!\[\]\(b4eeff342f60cc7bcd67d869b4fedca2_img.jpg\) Terug naar inhoudsopgave](#)



Violet Suiker



1 potje



1 week

INGREDIENTEN

- 1 kopje viooltjesbloemen (ongeparfumeerd, schoon)
- 1 kopje fijne kristalsuiker

WILD WISDOM

Viooltjes geven niet alleen kleur, maar ook een zachte, bloemige smaak. Perfect voor gebak, thee of desserts.

BEREIDING

1. Meng de bloemen en suiker in een schone pot.
2. Sluit de pot af en laat een week trekken, af en toe schudden.
3. Zeef de bloemen eruit en gebruik de geurende suiker.

Seizoensnoot: Viooltjes bloeien in de lente, vaak rond maart-april.

Vervangingstip: Geen viooltjes? Gebruik rozenblaadjes of lavendelbloemen voor een andere bloemige variatie.



Wilde Bloemensalade



2-3 porties



5 minuten

INGREDIENTEN

- 2 handjes gemengde jonge bladgroenten (rucola, veldsla, herderstasje)
- Eetbare bloemen (viooltjes, madeliefjes, Oost-Indische kers, schermbloemen zoals fluitenkruid)
- 1 komkommer, in plakjes
- Handje geroosterde zaden (bijv. zonnebloem of pompoen)

Dressing

- 2 el olijfolie
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- 1 tl citroensap
- Snufje zout en peper

WILD WISDOM

Kies altijd bloemen uit onbehandelde tuinen of weiden. Viooltjes voegen een peperige toets toe, terwijl madeliefjes een zachte bitterheid geven.

BEREIDING

1. Was en droog de bladgroenten en bloemen voorzichtig.
2. Meng de bladgroenten, komkommer en zaden in een schaal.
3. Klop de dressing los, giet eroverheen en meng lichtjes.
4. Garneer vlak voor het serveren met de eetbare bloemen.

Seizoensnoot: Viooltjes bloeien in het vroege voorjaar (maart–mei).

Vervangingstip: Voeg extra kleur toe met paprika, rode biet of gedroogde bloemblaadjes.



Paardenbloemhoning (vegan 'honing')



1 pot



1 uur

INGREDIENTEN

- 2 kopjes verse paardenbloemblaadjes (alleen de gele bloemblaadjes, zonder groen)
- 1 citroen, in schijfjes
- 500 ml water
- 400 g suiker

WILD WISDOM

Deze gouden siroop lijkt op honing, maar is volledig plantaardig. Een traditionele lentetopper, die zonneschijn in je voorraadkast brengt.

BEREIDING

1. Verwijder de groene delen van de bloemblaadjes.
2. Laat de bloemblaadjes en citroen 15 minuten trekken in 500 ml water.
3. Zeef door een doek of fijne zeef.
4. Doe de vloeistof terug in de pan, voeg suiker toe en laat zachtjes inkoken tot een stroop.
5. Giet in gesteriliseerde potten.

Seizoensnoot:

Paardenbloemen bloeien in de lente (maart–mei).

Vervangingstip:

Voeg kruidenbloemen toe (zoals vlier of lindebloesem) om variatie in smaak te creëren.



Bramenelixer



1 fles



1-2 weken

INGREDIENTEN

- 2 kopjes rijpe bramen
- 1 kop rauwe honing of 500 ml rode wijn
- 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels

WILD WISDOM

Bramen worden in de volksgeneeskunde geassocieerd met bescherming. Dit elixer verwarmt in de winter en ondersteunt de spijsvertering.

BEREIDING

1. Doe de bramen, specerijen en honing of wijn in een schone pot.
2. Sluit af, schud zachtjes en laat 1-2 weken trekken.
3. Zeef en bewaar in een fles.

Seizoensnoot: Beste tijd om te maken is in de nazomer/herfst, wanneer bramen rijp zijn.

Vervangingstip: Geen verse bramen? Gebruik diepvriesbramen of voeg bosbessen toe voor een mildere maar nog steeds rijke smaak.



Wilde Groene Smoothie



2 glazen



5 minuten

INGREDIENTEN

- 1 handvol jonge brandnetelbladeren (kort geblancheerd of geweekt)
- 1 handvol spinazie
- 1 appel, in stukjes
- 1 banaan
- 250 ml koud water of plantaardige melk

WILD WISDOM

Brandnetel voegt mineralen en een aardse kick toe. Blancheer of week de bladeren altijd kort om de prik te verwijderen.

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Mix tot een glad geheel.
3. Serveer gekoeld, eventueel met ijsblokjes.

Seizoensnoot: Beste in de lente en zomer met jonge brandneteltoppen. In de winter kun je spinazie of boerenkool gebruiken.

Vervangingstip: Voeg een scheutje citroensap of limoensap toe, of vervang banaan door komkommer voor een frissere smaak.

[!\[\]\(f60b7a900783ac3fd531bfd9c111be6d_img.jpg\) Terug naar inhoudsopgave](#)



Maanmelk met Lavendel



1 kop



6 minuten

INGREDIENTEN

- 250 ml melk (koe of plantaardig)
- 1 tl gedroogde lavendelbloemen
- ½ tl kaneel
- ½ tl kurkuma (optioneel, voor gouden gloed)
- 1 tl honing of ahornsiroop

WILD WISDOM

Maanmelk is een kalmerende avond drank. Lavendel werkt ontspannend, terwijl kaneel en kurkuma lichaam en ziel verwarmen.

BEREIDING

1. Verwarm de melk zachtjes (niet laten koken).
2. Voeg lavendel en specerijen toe en laat 5 minuten trekken.
3. Zeef en giet in een mok.
4. Zoet met honing of ahornsiroop.

Seizoensnoot: Beste in de lente/zomer met verse lavendel, maar je kunt het hele jaar door gedroogde bloemen gebruiken.

Vervangingstip: Voeg nootmuskaat of kardemom toe voor extra warmte en diepte.



Wilde Kruidenpesto



1 pot



10 minuten

INGREDIENTEN

- 2 kopjes gemengde wilde kruiden (brandnetel, zevenblad, look-zonder-look, daslook, paardenbloemgroen – jong en vers)
- ½ kopje noten of pitten (bijv. walnoten of pijnboompitten)
- ½ kopje olijfolie (extra vierge)
- 2 el geraspte kaas (Parmezaan of vegan alternatief)
- 1 teen knoflook
- Zout & zwarte peper
- Sap van ½ citroen

WILD WISDOM 🌿

Met pesto vang je de essentie van de seizoenen: een smaakexplosie vol mineralen en vitaminen, ideaal om over pasta, brood of geroosterde groenten te lepelen.

BEREIDING

1. Was de wilde kruiden en dep droog. Blancheer kort indien nodig (bijv. brandnetel).
2. Doe kruiden, noten, kaas en knoflook in een blender of vijzel.
3. Maal tot een grove pasta.
4. Voeg langzaam de olijfolie toe tot de pesto glad is.
5. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.
6. Bewaar in een schone pot, afgedekt met een laagje olijfolie, tot 1 week in de koelkast.

Seizoensnoot: Perfect in de lente en zomer, wanneer wilde kruiden overvloedig groeien.

Vervangingstip: Geen noten? Gebruik zonnebloempitten of pompoenpitten voor een notenvrije optie.

Maanfasen & Wilde Kruiden



Nieuwe Maan – Scheuten & Intenties

De nieuwe maan staat voor zaaien – zowel in de aarde als in je intenties. Oogst nu de jonge scheuten voor thee en salades.



Wassende Maan – Groei & Tonics

Terwijl de maan groeit, groeit ook de vitaliteit van de natuur. Dit is de tijd voor voedende tonics en krachtige smoothies.



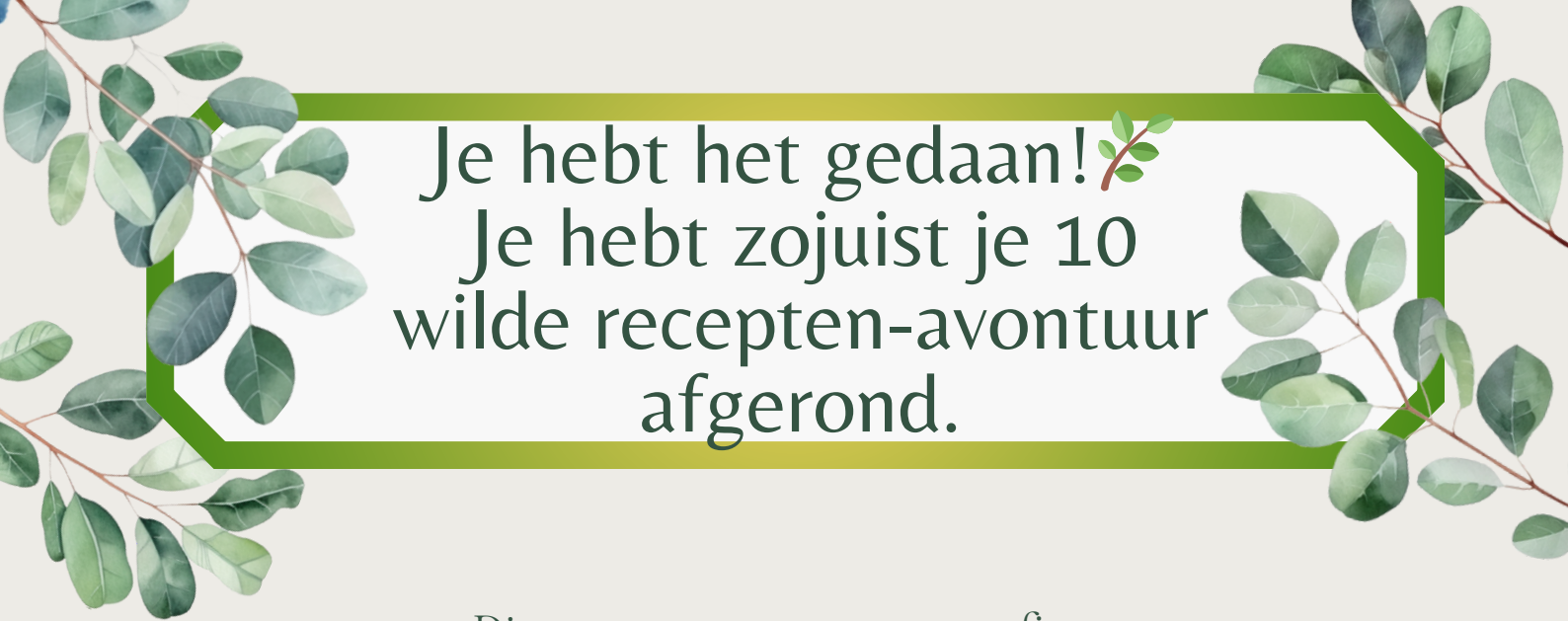
Volle Maan – Overvloed & Bloemen

De volle maan staat voor piek en bloei. Verzamel bloemen voor siropen, elixers en feestelijke recepten.



Afnemende Maan – Loslaten & Detox

Wanneer de maan afneemt, is het tijd om los te laten. Oogst kruiden voor kalmerende thee en zachte detox-remedies.



Je hebt het gedaan!
Je hebt zojuist je 10
wilde recepten-avontuur
afgerond.

Dit was nog maar een voorproefje.

Met deze 10 eenvoudige recepten heb je de eerste stap gezet naar een wilder, voedzamer
en magischer dagelijks leven.

👉 Wil je écht de diepte in?

In mijn e-book 30 Dagen Wilde Recepten neem ik je mee op een 30-
daagse reis:

- 30 wildplukrecepten vol smaak, mineralen en seizoenskracht
 - Dagelijkse mini-rituelen en reflecties die je dichterbij de natuur brengen
 - Extra's zoals de Wilde Voorraadkast, Maanfasen-gids en Glossarium
 - Printvriendelijke pagina's om mee te schrijven en te volgen
- Laat je elke dag verrassen door voedzame gerechten, zachte rituelen en seizoenswijsheid.

👉 Ontvang het volledige e-book:
30 Dagen Wilde Recepten

Instagram / TikTok: @my_amazing_findss

Wil je eerst meer ontdekken? Bezoek
myamazingfinds.com voor gratis recepten &
gidsen.