

# INSPIRATIE SMAKEN VAN DE HEUVELRUG

## Inspiratie op doen voor koken met ingrediënten uit de natuur:

[www.natuurkok.nl](http://www.natuurkok.nl)

[www.debuitenkok.nl](http://www.debuitenkok.nl)

[www.foodwalks.nl](http://www.foodwalks.nl)

[www.sec-survivals.nl](http://www.sec-survivals.nl)

[www.extrasurvival.nl](http://www.extrasurvival.nl)

[www.buitensurvival.nl](http://www.buitensurvival.nl)

[www.etten-en-drinken.infonu.nl](http://www.etten-en-drinken.infonu.nl)

[www.bergwijzer.nl](http://www.bergwijzer.nl)

[www.kidsproof.nl](http://www.kidsproof.nl)

## Boeken:

**Eetbare Natuur.** Boek van Hanneke Videler met ideeën voor eetbare dingen vinden in de natuur en bijpassende recepten. Bijvoorbeeld eenden-, ganzen- en vogeleieren rapen en recepten erbij om custard (gele room voor gebak) of crème brûlée (toetje) te maken.

**Het grote wildplukboek.** Chefkok Jonnie Boer vertelt in het boek welke planten en kruiden je in elk seizoen kunt vinden, wáár je ze kunt vinden en hoe je ze kan gebruiken in gerechten. Met recepten voor siroop, jam, soep, ijs, boter, olie en pesto gemaakt van ingrediënten uit de natuur.

**Lekker Landschap.** Smullen van bos en veld. Boek met 50 recepten van Michiel Bussink. Leuke recepten voor meidoornbessnoepjes, vlierbloesemsiroop, brandnetelsoep, koude bramensoep, bosbessentaart en risotto met boleten.

**Culinaire inspiratie:** wat eet ik uit mijn moestuin. Boek van Bea Möller met veel praktische informatie over groenten en kruiden uit de moestuin. Leuke verhalen en recepten over: vroege lente-uitjes, supergezonde tomaten en overheerlijke frambozen.

**Wildplukken:** de alternatieve fruittuin. In zijn boek beschrijft Peter Kouwenhoven 36 wilde vruchten in Nederland en België en 100 recepten om je eigen oogst uit de natuur te verwerken met kinderen.

**Eten van de Heuvelrug.** Boek van Annet Werkhoven over de geschiedenis van 'eten van de Heuvelrug' met aansprekende foto's, leuke verhalen en recepten van de Utrechtse Heuvelrug.