



KYRA DE VREEZE

home grown.

OOK IN
DE STAD!

60 RECEPTEN EN IDEEËN VOOR EEN
LOKAAL, VITAAL EN ZELFVOORZIENEND LEVEN

INHOUD

9	Inleiding	107	RECEPTEN
13	DE BASIS	109	Deegwaar
14	Het begin	131	Sauzen
17	De aarde, dat zijn wij	145	Fermenten
21	Natuurgeneeskunde	155	Fruit
22	Onze rol	169	Groente
24	Alles is een geschenk	187	Zoet
26	Gemeenschap	197	Erbij
		207	No waste
31	NATUURWETTEN	217	Nawoord
32	Alles is verbonden	219	Inspiratie
36	Symbiose	220	Register
39	Bottom-up		
43	Diversiteit brengt vitaliteit		
46	No waste		
51	Faciliteren, niet manipuleren		
54	Er is overvloed		
61	PRAKTISCHE IDEEËN		
62	Vitale voeding		
63	Je eigen eten verbouwen		
66	Grow your own		
76	Wildplukken		
79	Earthing		
81	Community sufficiency		
83	Zelfoogsten		
85	Direct trade		
86	Bulk		
88	Food hubs		
88	Teruggeven aan de aarde		
91	Energie 'besparen'		
95	Andere manieren van consumeren		
101	Dankbaarheid		



INLEIDING

Het idee voor *homegrown*. ontstond begin 2020. Toen opeens – met het tot stilstand komen van de internationale handel en het sluiten van winkels – pijnlijk duidelijk werd hoe kwetsbaar ons wereldvoedselsysteem daadwerkelijk is. Ook bij mij, iemand die haar gezin al voornamelijk lokaal geteelde maaltijden voorschotelde, ging er een belletje rinkelen. Dat al het wc-papier uitverkocht was deed me niet zoveel: wij kochten het al in bulk in en ik was door het gebruik van wasbare luiers bekend met katoenen billendoekjes. Waar ik me wel zorgen om maakte was dat ik niet precies wist hoe ik zuurdesembrood moest bakken, dat ik niet echt wist hoe dit graan groeide en wie dit in mijn buurt teelde. Hoe moest ik mijn gezin voeden als ik een week of een maand niet kon winkelen? Ik wist hoe ik moest koken met prachtige, voor mij geteelde groenten, die ik bij de biologische boer kocht of daar zelf oogstte. Maar wat wist ik nou eigenlijk van het zaaïen, verwerken en conserveren van eten? Opeens was daar een urgentie die ik daarvoor nog niet zó sterk had ervaren: dit MOET (en kan!) anders. Ik moest aan de slag met de basis, met de grond onder mijn voeten, om in mijn eigen dagelijkse leventje, bottom-up, verandering te realiseren.

Jezelf voeden is immers zoveel meer dan consumeren. Het is zoveel meer dan het aanschaffen van de beste superfoods bij de duurste webwinkels of het kiezen voor producten met het label 'beter leven' bij de grootste supermarkt van Nederland. Om goed gevoed te zijn, moet je je handen (en hoofd en hart!) uit de mouwen steken. Het vereist je aandacht en aanwezigheid. Het vereist een relatie met de aarde, de planten en al het andere. Een relatie die je – net als elke andere vruchtbare relatie – onderhoudt. Die verbinding tussen jou en de aarde, met de essentie van het leven, dat is wat écht voedt. Het geeft je een voldoening en een kracht die je nooit eerder ervaren hebt. Een gevoed 'zijn' dat niet zuiver fysiek is, maar lichamelijk, geestelijk én spiritueel.



Met *homegrown*. wil ik je dit laten ervaren en je laten zien hoe je zelf met hoofd, hart en handen een florerend lokaal voedselweb kunt creëren. Ik wil je laten zien dat je overheerlijke seizoensgerechten kunt koken met groenten, granen, noten en vruchten die door de boer om de hoek (of jouzelf!) verbouwd zijn. Ik wil je laten zien dat dit mogelijk is waar je ook leeft (ja, ook op tweehoog achter in de stad!)

Ben je er klaar voor?
Ik neem je mee.

xoxo, Kyra.



DE BASIS



homegrown.

HET BEGIN

In het oneindige universum van mogelijkheden ontstond de aarde. De aarde, een hemellichaam dat wij ons thuis mogen noemen. Wij zijn voor onze vitaliteit afhankelijk van de staat van het terrein van dit hemellichaam.

Ook wij zijn hemellichamen, wonend op het hemellichaam aarde. En wanneer we naar de hemel kijken, zien we de sterren, waar wij vandaan komen.

Wanneer sterren sterven, worden alle elementen die zij in zich droegen de ruimte in gespoeld. Die golf van elementen vermengt zich tot gassen en mineralen. Dit mengsel van gassen en mineralen vormt weer asteroïden. De asteroïden vormen zich weer tot planeten. En op die planeten kunnen weer water en andere ingrediënten voor leven ontstaan. Al die elementen samen vormen ons.

De aarde is gemaakt van deze sterren. Wij zijn gemaakt van deze sterren. Al onze lichamen zijn gemaakt van sterrenstof.

Ons lichaam is het terrein waarmee we ervaren en ontdekken. Wij als hemellichamen hebben een wisselwerking met elkaar. We communiceren en zijn met elkaar verbonden. Sterker nog, we zijn voor onze vitaliteit afhankelijk van deze verbinding met elkaar.

Wij zijn gevormd uit het lichaam van een ster. Wij wonen op het lichaam van de aarde. Wij wonen in ons lichaam, dat is ons terrein. En op en in ons terrein wonen weer anderen. Ons hemellichaam is het thuis voor ontelbare vormen van micro-organismen: bacteriën, gisten en schimmels. Ook die staan in verbinding met elkaar en met ons. Ook die staan in verbinding met het hemellichaam aarde en met de sterrenstof waarvan we uiteindelijk allemaal gemaakt zijn.

NATUURWETTEN



homegrown.

De aarde, de natuurlijke wereld, waar wij en al het andere een onderdeel van zijn, kent vele 'natuurwetten': principes die laten zien hoe het leven in elkaar steekt. Laten we er een paar onderzoeken om ons deze aangeboren wijsheid, die we door de razendsnelle moderne ontwikkelingen uit het oog verloren zijn, weer te herinneren.

ALLES IS VERBONDEN

Wanneer je iets wil snappen, ga dan op onderzoek uit naar de root, de wortel. Alles is eigenlijk een herhaling van hetzelfde principe. Wat zich in het groot afspeelt, speelt zich zo ook in het klein af. Macro is micro en omgekeerd.

Zo functioneert de menselijke huid volgens dezelfde principes als de huid van de aarde (de *topsoil*) en omgekeerd. De bodem is de huid van het hemellichaam aarde. De gezondheid van de bodem staat in directe relatie met de gezondheid van onze eigen huid. Onze huid is een begrenzing, zodat wij als mens binnen de wereld en het grote universum, onze integriteit kunnen bewaren. Datzelfde geldt voor de aarde.

Onze huid is niet alleen onze buitenste laag, vanbinnen zijn we ook bekleed met huid. Het slijmvlies van ons darmstelsel, de *gut lining*, is ook huid. En alle andere organen hebben ook weer hun eigen huid binnenin ons lichaam. Onze huid en ons lichaam zoemen van het leven: ze herbergen 40.000 soorten bacteriën, 300.000 soorten parasieten, 500.000 soorten schimmels en daarnaast miljarden soorten virussen. Onze tanden zitten zo vol met microbisch leven dat een gram plak ongeveer dezelfde hoeveelheid bacteriën bevat als alle mensen die ooit geleefd hebben. Er zijn net zoveel bacteriën in je lichaam als dat er cellen zijn.

Ook de aardbodem zoekt van het leven, van bacteriën, parasieten en virussen. Een theelepel gezonde bodem bevat tussen de 100

natuurwetten

miljoen en 1 miljard bacteriën. De bodem bevat 10 tot de macht 9 aan virussen. Er wordt gezegd dat alle 10 tot de macht 31 virussen op onze aarde (dat zijn er 10 000 000 000 000 000 000 000 000 000) achter elkaar gelegd een weg zouden vormen van 100 miljoen lichtjaren lang.

De bodem bevat niet alleen al het bovenstaande, het bevat ook mycorrhiza: een samenlevingsvorm van schimmels en planten die via de wortels met elkaar in verbinding staan. Bijna alle planten werken ondergronds samen met schimmels. Schimmels absorberen bijvoorbeeld mineralen en water uit de bodem die ze vervolgens afstaan aan een plant. In ruil daarvoor krijgen ze suikers terug, die ze gebruiken als voeding voor henzelf. Ook biedt deze structuur een bescherming tegen potentiële ziekteverwekkers en toxiciteit of gif. Je zou het een soort immuunsysteem kunnen noemen. Dit is de symbiotische en wederkerige structuur waarmee onze natuur werkt. Er wordt gegeven en ontvangen. Alles is wederzijds en alles is verbonden.

Dat zie je ook aan de relatie van de bodem met de mens, bijvoorbeeld als het op voeding aankomt. Planten, de basis van al onze voeding, krijgen hun voedingsstoffen uit de bodem. Ze nemen mineralen (sterrenstof!) op en geven die weer door aan ons. Kort gezegd: hoe gezonder de bodem, hoe gezonder de plant, en hoe voedzamer de plant is, hoe beter gevoed wij zijn. Als er een schakel niet vitaal is, dan is de volgende dat ook niet.

Is de bodem uitgeput, dan raakt de plant uitgeput en zijn wij uitgeput. Is de bodem gestrest, dan raakt de plant gestrest en worden wij gestrest. Bestaat er onvoldoende verbinding in het ecosysteem van de bodem, dan verliest het ecosysteem van de plant zijn verbinding en ervaren wij in ons ecosysteem, ons lijf en leven, ook weer een tekort aan verbinding.

RECEPTEN



De vegetarische recepten die ik hierna deel bestaan uit ingrediënten die je om de hoek kunt vinden. Je zult geen cashewnoten, pindakaas of kokos tegenkomen. Wel ga je koken met kastanjes, lijnzaad en hazelnoten. Deze recepten proberen het land en de seizoenen te eren. Het zijn basisrecepten die je naar believen kunt combineren. Daardoor worden de modulaire recepten haalbaar voor iedereen, altijd. De ene dag wil je wel zelf verse pasta maken, maar heb je geen tijd om de saus ook *from scratch* te koken. De volgende dag gebruik je kant-en-klare pasta, maar maak je de saus wel zelf. Jij kiest hoe intensief je het maakt. Misschien vind je het leuk elke maand iets nieuws te leren maken. De ene maand maak je zelf azijn. De volgende maand ga je aan de slag met de pasta. De maand erna verdiep je je in het maken van culinaire extracten. De bedoeling van de recepten is dat je jezelf verbindt met de basis van je voeding. Ik laat je kennismaken met de smaakvolle, voedzame en heilige ingrediënten die je verbinden met de plek waar je leeft en stel je voor aan de planten die je verbinden met het seizoen waarin ze groeien. Verbinding is alles en begint bij de basis. Dank je wel dat je met me meekookt!

Tip: Kies bij het maken van deze recepten voor ingrediënten die zo veel mogelijk biologisch (dynamisch), seizoensgebonden en lokaal verbouwd zijn. Of... verbouw ze zelf!



deegwaar

LIJNZAAD- HAZELNOOT- KNOFLOOK- CRACKERS

Ingrediënten

Voor: 3 porties
Tijd: 30 tot 45 minuten

- 75 g hazelnoten (zonder vlies)
- 250 g lijnzaad
- 1 tl zeezout
- 2 tenen knoflook (fijngehakt)
- 2 tl gedroogde tijm
- 1 el sojasaus
- 2 el gedroogde zeewier (vlokken)
- 250 ml water

Instructies

Verwarm de oven voor tot 95 °C. Maal de hazelnoten in een keukenmachine tot een grof meel. Maal de lijnzaad in een keukenmachine, koffiemaler of vijzel. Doe dit in een kom. Voeg zout, zeewier en tijm toe. Vermeng met de rest van de ingrediënten. Leg een stuk bakpapier op een bakplaat. Doe het deeg daarop. Leg een tweede stuk bakpapier op het deeg en rol het uit tot een gelijke plaat crackerdeeg van ongeveer 3 millimeter dik. Verwijder het bovenste bakpapier. Gebruik een mes om inkepingen te maken, zodat je de crackers straks in gelijke vierkantjes kunt breken. Bak gedurende 2½ uur tot de crackers helemaal droog en knapperig zijn. Draai de ovenplaat halverwege om, zodat de voorkant nu naar achteren gericht staat. Laat de crackers volledig afkoelen voor je ze in een glazen pot doet en afsluit. Ze blijven, luchtdicht afgesloten, 2 tot 3 weken goed.



VITAAAL LEVEN DICHT BIJ HUIS

Kyra de Vreeze leert je in *homegrown*. hoe je overheerlijke, vegetarische seizoensgerechten kunt koken met ingrediënten die door de boer om de hoek of joulzouf verbouwd zijn (ja, ook in de stad!). Daarnaast vind je in dit boek tips over bijvoorbeeld wildplukken, zelfoogsten, energie besparen en anders consumeren – alles met liefde voor de aarde. Het resultaat is dat je je nog nooit zo goed gevoed, vitaal en verbonden met de natuur gevoeld hebt.



Kyra de Vreeze is natuurgeneeskundig therapeut en kookboekenschrijver. Ze is auteur van *Kyra's Kitchen* en *vegan*. Natuur, eenvoud en zelfvoorzienendheid spelen een leidende rol in haar leven.

'SOMMIGE GEZONDHEIDSCOACHES VERGETEN HET DAGELIJKS LEVEN EN HEBBEN DE NEIGING DOGMATISCH TE ZIJN. KYRA DAARENTGEN IS VOL MEDELEVEN EN STRAALT POSITIEVE VIBES UIT.'

– Vivienne van den Assem, presentatrice RTL Boulevard

**KOS
MOS**

NUR 444
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789021 591599

www.kosmosuitgevers.nl