



EVELIEN ROZEMA studeerde biofarmaceutische wetenschappen en specialiseerde zich later in plantenstoffen. Rozema heeft een passie voor koken met plantaardig voedsel.



Over de gezonde werking van plantaardig voedsel

- smaakvolle recepten voor een vegetarisch en plant-based dieet
- diversiteit aan natuurlijke smaak-, geur-, en kleurstoffen
- plant & eter is het thema in 2018 in de Botanische tuinen (20 april t/m 7 oktober)
- Evelien Rozema geeft lezingen over planten, voeding en gezondheid



“De werking van vezels uit haver fascineert me net zoveel als het maken van perfecte eiwitpieken voor macarons.”

EVELIEN ROZEMA

In Amerika is het een hype: Plant-based cooking & nutrition. In culturen waar mensen bovengemiddeld lang leven speelt een gezonde leefstijl met beweging en plantaardig voedsel een belangrijke rol. Ontdek hoe natuurlijke stoffen uit plantaardig voedsel werken in het lichaam en bijdragen aan een gezonde leefstijl. Voor wie op zoek is naar voedsel dat gezond is, zijn energie op peil wil houden of meer wil weten over de werking van plantaardige voeding. Plant & eter is geschreven vanuit een wetenschappelijke achtergrond: wat zit er in de plant en hoe werkt het. Met praktijktips van medewerkers uit de Botanische tuinen voor in de eigen tuin en smaakvolle recepten.



7

Plant & eter van vezels tot vanille

Evelien Rozema

fotografie Hans Clauzing **pagina's** 144 **formaat** 170 x 210 mm **uitvoering** paperback **isbn** 978 90 5011 646 6 **nur** 444, 424 **prijs** € 19,95 **verschijnt** April 2018 **fonds** A



In samenwerking met