

PERSBERICHT

Zelhem, 31 juli 2018

Groentemonster Roos (25) geeft totaal nieuwe kijk op gezond eten



Roos geeft verrassende draai aan groenten:

- *eenvoudig te bereiden*
- *slechts 10 minuten bereidingstijd*
- *landelijk te verkrijgen vanaf 1 november 2018*

SITTARD – Nieuwe kookboeken verschijnen aan de lopende band. Maar Roos ten Zeldam presenteert méér dan een kookboek. Ze wil Nederland en België aanzetten om meer lekkere groenten te eten. Dit boek gaat over eenvoud, over koken binnen 10 minuten, over koken met verse groenten. En hoe je dit op een makkelijke manier dagelijks in de praktijk brengt.

Pre-launch in eigen restaurant

Op donderdag 23 augustus 2018 vindt het *pre-launch event* plaats in haar eigen restaurant. De landelijke boeklancering is op 1 november 2018, **Wereld Veganisten Dag**, bij Flow of Yoga te Castricum. Het boek is vanaf die datum ook beschikbaar bij de betere boekwinkel in Nederland en Vlaanderen en bestelbaar bij Bol.com.

Dagelijks gezond eten

In haar boek geeft ze onder andere antwoord op alle vragen die ze de afgelopen jaren in haar restaurant kreeg omtrent gezonde voeding. Vragen die vaker gingen over hoe je dagelijks gezond kunt eten dan over wat nu daadwerkelijk precies gezonde voeding is.

Terug naar de basis

Eenvoud in de keuken vindt Roos essentieel, gezond eten niet moeilijker maken dan het hoeft te zijn. Dat scheelt tijd en geld en maakt het je bovendien een heel stuk makkelijker om iets dagelijks vol te blijven houden. Groenten in hun waarde laten en de smaken eten die de natuur ons geeft, vormen de basis in Roos' boek. Uitgaan van de natuur geeft kracht en is bovendien erg lekker. Daarnaast zal het je zeker lukken om met deze visie elke dag weer gezond en lekker met veel groenten te koken binnen tien minuten. Eenvoud waarmee Roos je in haar boek met alle liefde kennis laat maken. Een nieuwe blik op het eten van groenten met teruggaan naar de basis als grootste uitgangspunt. Alle recepten in het boek zijn veganistisch, glutenvrij, lactosevrij en vrij van geraffineerde suikers.

Valkuilen

Velen van ons zijn grootgebracht met een bepaalde manier van koken, een manier die al van generatie op generatie is doorgegeven. Wil je deze bekende manier van koken veranderen, dan kun je tegen verschillende dingen aanlopen. In haar gesprekken merkte Roos dat de valkuilen voor iedereen anders kunnen zijn. In haar boek biedt ze oplossingen voor al deze valkuilen.

Pagina 1 van 3

Postadres en bezoekadres

Het Boekenschap B.V.
Hummeloseweg 67
7021 KN ZELHEM
Nederland

Telefoon

+31 (0) 314 - 844521

Internet

hetboekenschap.nl
info@hetboekenschap.nl

Triodos Bank

IBAN NL54 TRIO 0198 5581 63
BIC TRIONL2U
KvK 6917 8321
BTW NL857769613B01

Eenvoud en gemak voor elke dag

Het boek bevat een stappenplan over hoe je je eetpatroon kunt veranderen, informatie over hoe je keukenkast eruit zou moeten zien en een uitgebreide beschrijving over waar je je inkopen het beste kunt doen. Snijtechnieken, combinaties van kruiden met groenten, meal preppen en het opstellen van een weekmenu worden ook besproken. Daarnaast behandelt Roos alle praktijksituaties waar je tegenaan kunt lopen, bijvoorbeeld hoe je je gezonde voedingspatroon aan kunt houden als je uit eten gaat, op reis gaat, naar je werk gaat, wanneer je alleen voor jezelf kookt of wanneer je partner en kinderen niet mee willen eten. De recepten in het boek zijn bedoeld ter inspiratie en Roos legt dan ook zeker uit hoe je zelf je eigen maaltijden kunt samenstellen. Ze legt je uit hoe je je gezonde voedingspatroon vast kunt blijven houden zodat het een gewoonte wordt en wat je verder nog zou kunnen doen als je nog meer verdieping wilt. Alles gericht op eenvoud en gemak voor elke dag, alles erop gericht dat je je voedingspatroon daadwerkelijk je hele leven vol kunt blijven houden.

Over Roos ten Zeldam

Gezonde voeding heeft altijd een grote rol gespeeld in Roos' leven. Opgroeïend in Castricum kreeg ze al op jonge leeftijd de droom om een eigen restaurant te hebben, iets dat ze begin 2017 in Sittard heeft waargemaakt. Roos ten Zeldam (25) is altijd al een enorm groentemonster geweest en een liefhebber van koken en nieuwe gerechten ontwikkelen. Ze is een creatieve doener die vanuit haar enthousiasme geen moment goed stil kan zitten en zeer gepassioneerd is over wat ze dag in dag uit mag doen: groenten in de schijnwerpers zetten op alle mogelijke manieren.

Het boek 'Groenten van Roos' schreef Roos vanuit haar hart. Vanuit dat ze op haar manier een stukje meer vreugde, liefde en licht de wereld in wil brengen. Vanuit dat ze iedereen wil laten zien hoe simpel en lekker het is om te koken *à la Roos*. Naast boekwinkels is het boek ook in een heleboel kleine winkels, restaurants en in praktijken van natuurvoedingsadviseurs en diëtisten te vinden.

Bibliografische gegevens

Titel: Groenten van Roos

Ondertitel: Handboek & receptenboek

ISBN: 978-94-92723-26-0

NUR: 444

BISAC: CKB125000 COOKING/Vegan

Auteur: Roos ten Zeldam

Vormgeving: Gerdien Beernink

Fotografie: Bas Smeets (Rockateer)

Boekproductie: Het Boekenschap

Uitvoering: Hardcover

Aantal pagina's: 256

Formaat: 200 x 260 mm

Verschijningsdatum (landelijk beschikbaar): 1 november 2018

Prijs: € 37,50

Introductieprijs: € 32,50

===

Noot voor de reactie (niet voor publicatie) – zie volgende blad

Pagina 2 van 3

Postadres en bezoekadres

Het Boekenschap B.V.
Hummeloseweg 67
7021 KN ZELHEM
Nederland

Telefoon

+31 (0) 314 - 844521

Internet

hetboekenschap.nl
info@hetboekenschap.nl

Triodos Bank

IBAN NL54 TRIO 0198 5581 63
BIC TRIONL2U
KvK 6917 8321
BTW NL857769613B01

Noot voor de reactie (niet voor publicatie)

Pre-launch event

U bent als journalist of redactielid van harte uitgenodigd tijdens het feestelijke *pre-launch event* op

Datum: **donderdag 23 augustus 2018.**

Locatie: **Restaurant Groenten van Roos**, Nieuwstraat 3 | 6131 EJ Sittard |

Tijd: **van 17.00 – 19.00 uur.**

Journalisten kunnen zich aanmelden per e-mail via: roos@groentenvanroos.com

Boekpresentatie

De landelijke boeklancering is op **donderdag 1 november 2018**, Wereld Veganisten Dag, bij Flow of Yoga te Castricum. Het boek is vanaf die datum ook beschikbaar bij de betere boekwinkel in Nederland en Vlaanderen en bestelbaar bij Bol.com.

Signeersessies

Roos organiseert in september en oktober 2018 nog een aantal boekpresentaties en signeersessies in Sittard, Maastricht, Brunssum en Castricum.

Datum	Wat	Waar	Locatie
Do 23 augustus 17.00-19.00 uur	<i>Pre-launch event</i>	Restaurant Groenten van Roos	Sittard
Za 1 september	Signeren	BioMarkt	Sittard
Za 8 en Zo 9 september	Workshop	Spiriosa	Brunssum
Do 20 september	Signeren	Krings	Sittard
Zo 30 september	Workshop	Flow of Yoga	Castricum
Oktober	Workshop	The Broth Bar / Gezondheidscentrum	Maastricht
Zo 28 oktober	Signeren	Laan	Castricum
Do 1 november	Lancering	Flow of Yoga	Castricum

Recensie-exemplaren en interviewverzoeken:

Voor meer informatie, recensie-exemplaren en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met uitgeverij Het Boekenschap (info@hetboekenschap.nl) of direct met auteur Roos ten Zeldam

op telefoonnummer (06) 133 74 839 of mail naar roos@groentenvanroos.com

Rechtenvrij beeldmateriaal in hoge resolutie vindt u

<https://groentenvanroos.com/product/boek-groenten-van-roos/>