

Van: Netwerk Bewust Verbruiken <info=bewustverbruiken.be@cmail1.com> namens
Netwerk Bewust Verbruiken <info@bewustverbruiken.be>
Verzonden: dinsdag 28 oktober 2014 10:50
Aan: Nieuwsarchief
Onderwerp: NIEUWS: 5 dingen die je ook nog kan maken van pompoen

Webversie

 Doorsturen



5 dingen die je ook nog kan maken van pompoen

Wie de afgelopen weken al iets te veel pompoensoep moest eten: je kan nog heel wat andere lekkere en/of creatieve dingen maken van deze oranje herfsttopper. We zetten er enkele op een rij.



1. Humus broodbeleg

Fleur Fatale schreef een receptje voor pompoenspread, oftewel pompoenhumus. Een vegetarisch beleg dat super lekker smaakt op een geroosterde boterham, zuurdesembrood of stokbrood. Een paar partjes komkommer en sla erop zorgen voor de frisse toets.

[Lees hier het recept van pompoenspread](#)

2. Zelfgemaakte zeep

Zelf handzeep maken kan met de meest uiteenlopende ingrediënten. De Engelstalige blog Virtuous and Beautiful koos ervoor om pompoenpulp te verwerken. Het oranje goedje zou heel wat antioxidanten bevatten, Vitamine A, C en zink, een perfecte combinatie voor een stralende huid. Nu nog een leuk papiertje errond en je kerstcadeaus zijn al klaar.

[Lees hier hoe je pompoenzeep maakt](#)

3. Muziekinstrumenten

Het Pompoen Tak Orkest is een muzikale installatie van twee sociaal-artistieke projecten. De Wildemannen maken muziek met zelfgemaakte instrumenten uit het bos, het Pompoen Orkest doet hetzelfde met groenten. Op het Big Bang Festival (1 november in deSingel te Antwerpen en 2 november in de Bozar te Brussel) kunnen kinderen vanaf 10 jaar alle verschillende instrumenten van deze improvisatiemachine bespelen en er de performance van hun leven geven.

[Lees hier het programma van het Big Bang Festival](#)

4. Pompoenpittenmelk

Lusthof beschrijft hoe je pompoetenpittenmelk maakt, een variant van notenmelk en die je kan drinken in de plaats van gewone melk of die je mixt in shakes. Het is een gezonde én goedkope bron van allerlei vetzuren en mineralen. Het artikel geeft ook nog 24 andere recepten voor pompoenlekkers, van confituur tot dumplings en pompoenfrietjes.

[Lees hier de bereidingswijze van pompoenpittenmelk](#) (zie linkerkolom: pompoenrecepten)

5. Pim Pompoen

Pim Pompoen is een cursus van Velt waarin kinderen van 6 tot 12 jaar via aangepast lesmateriaal leren wat ecologische voeding is. Via het Pim Pompoen-kwartetspel leren ze spelenderwijs wat duurzame voeding is. Ze koken preispri, wortelwolk, erwtenpesto, rodebietenhumus en pompoenplezier van Pim Pompoen. Ook soep staat op het menu. De lesgever kiest de recepten naargelang het seizoen.

[Lees alles over Pim Pompoen](#)

Tip: Vlotter pompoenen snijden

Pompoenen snijden is een heel karwei. [Jeroen Meus](#) toont hoe je het zonder al te veel kleerscheuren en rondvliegende pitten voor elkaar krijgt.

- Lees dit artikel ook [online](#)
 - Lees ook het artikel [30 november: speelgoed geefpleinen](#)
 - Lees ook het artikel [De Waarde van iets te houden](#)
-

U ontvangt deze mail omdat u bent ingeschreven op de nieuwsbrief van Netwerk Bewust Verbruiken.

Klik hier om uzelf uit te schrijven.

Netwerk Bewust Verbruiken
Edinburgstraat 26
1050 Elsene
02/894.46.15

MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.bewustverbruiken.be

Volg ons ook op   

--

This message has been scanned for viruses and dangerous content by [Amsab-ISC](#), and is believed to be clean.