



High Five's

groene nieuwsbrief
najaarseditie



GROEN OM THUIS TE DOEN



Pompoenzaden drogen



(MOES-)TUINKALENDER

Wat kun je doen in het najaar?

Buiten in de volle grond:

- Knoflook
- Sjalotten

Kruiden

Snelgroeierende kruiden doen het nu erg goed binnen

- Bieslook
- Tijm
- Basilicum.

Snel groeien, snel oogsten.

Verzamel alle pitten uit de pompoen
Maak de pitten goed schoon, het vruchtvlees kun je het beste met de hand verwijderen, als je ze even in water laat weken gaat het makkelijker.

Leg alle pitten uitgespreid op een plaat of bord en laat de zaden minimaal 30 dagen drogen in een koele, donkere plek.
Draai de pitten een aantal keren en zorg dat ze niet op elkaar komen te liggen, dan kunnen ze gaan schimmelen



Mini moestuinmensen maken pompensoep



Boodschappenlijstje

- 500 gram pompoen
- twee tomaten
- één ui
- 700 ml water
- 100 ml kookroom (plantaardige kookroom voor een vegan variant)
- één blokje groentebouillon
- peterselie voor de garnering



Pompoensoep maken

Voor vier personen

- Snijd de pompoen in blokjes
- Doe wat boter of olie in een pan en voeg daar de pompoen aan toe
- Snij de ui en de tomaten in stukken en voeg deze toe. Laat dit drie minuten bakken en roer goed
- Voeg het water toe
- Verkruimel het bouillonblokje en voeg deze toe en laat het geheel 20 minuten koken op laag vuur
- Pureer alles met een staafmixer of in de blender
- Voeg de kookroom toe en garneer met wat peterselie

High Five! 😊

Binnen 30 minuten heerlijk eigengemaakte soep op tafel