



Andere smaken met Pompoen

Pompoenmuffins

200 gram geschilde pompoen, 300 gram meel (bijvoorbeeld een mengsel van volkoren spelt en tarwebloem), 90 gram oerzoet*), 1 theelepel bakpoeder, ½ theelepel zout, ½ theelepel kardemon, ½ theelepel nootmuskaat, ½ theelepel peper, 1 ei, 75 gram roomboter, krap 2 dl. karnemelk, 60 gram pompoenpitten.

Kook de in stukjes gesneden pompoen gaar in een bodempje water (10-15 minuten) en pureer dit, weeg circa 100 gram af.

Smelt de boter zachtjes in een pannetje en laat dit weer wat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet een muffinblik in of zet er papieren vormpje in.

Meng het meel, het oer-

zoet, het bakpoeder, zout en de specerijen in een kom.

Klop in een andere kom het ei, de boter, karnemelk en pompoenpuree door elkaar.

Voeg de mengsels bij elkaar en roer dit kort en luchtig.

Vul elk vormpje voor ¾ en strooi er de pompoenpitten over.

Bak de muffins 20-25 minuten in het midden van de warme oven gaar en laat ze daarna afkoelen op een taartrooster.

*) *Oerzoet is het gedroogde sap van de hele rietsuikerstengel, het bevat nog alle begeleidende mineralen en wordt daarom, door mensen die daar gevoelig voor zijn, vaak beter verdragen dan witte suiker.*



Voedingswaarde pompoen(pitten)

Pompoenen zijn rijk aan vitamine C, calcium en Bètacaroteen, dit laatste wordt door het lichaam omgezet in Vitamine A.

Vitamine A is goed voor de ogen en huid en ondersteunt de opbouw van de weerstand.

En niet te vergeten, pompoen is rijk aan voedingsvezels, dit bevordert de darmfunctie.

Van sommige pompoenen wordt ook het zaad gewonnen, licht geroosterd smaakt dat heerlijk als snack, in de sla, in gebak of brood.

Pompoenpitten zijn onder ander rijk aan fosfor (samen met calcium goed voor sterke botten en tanden) en zink.

Zink is essentieel voor de groei. Een tekort aan zink leidt onder andere tot witte vlekje op de nagels.

Voedwel

Ineke Fienieg

natuurvoedingskundige

(030) 261 84 21

info@voedwel.nl

www.voedwel.nl

Als natuurvoedingskundige adviseer ik mensen met vragen over voeding. Dat kan een individueel advies zijn, bijvoorbeeld als therapeutische ondersteuning. Maar ik geef ook voorlichting over voeding, biologische teelt van groenten, Vergeten Groenten, geef kookles of een rondleiding door een natuurvoedingswinkel of moestuin.

Neem gerust contact op voor een vrijblijvende kennismaking.

Pompoenchutney

500 gram pompoen, 1 ui, 2 appels, 5 gedroogde abrikozen, 2 eetlepels rozijnen, 6 gedroogde vijgen, 3 eetlepels appelazijn, 2 theelepels zout, stukje gember, 2 gedroogde rode pepertjes, 1 kruidnagel, 1 theelepel kerriepoeder, 1 theelepel kaneel, 1 theelepel mosterdpoeder.

Snij de schoongemaakt groenten en fruit in blokjes, snij het gedroogde fruit in kleine stukjes, rasp de gember, maak de kruidnagel en de pepertjes fijn in een vijzel.

Doe alle ingrediënten in een pan met een bodempje water, breng het langzaam aan de kook en roer goed. Zachtjes 1/2 tot 1 uur laten koken, roer regelmatig en voorkom droogkoken, voeg anders weer wat water toe.

Zet intussen een paar schone

(jam)potjes klaar en vul ze met kokend water. Zodra de chutney de gewenste dikte heeft bereikt giet je het hete water uit de potjes en vul ze direct met de chutney, direct afsluiten met een deksel en laten afkoelen. Deze chutney is een poosje te bewaren in de koelkast.



Specerijen

Nu het herfst is en het weer buitensteeds kouder en natter wordt kunnen we wel wat warmte gebruiken.

Sommige kruiden en specerijen dragen veel zonnewarmte in zich en verwarmen ons van binnenuit. Bekend om deze eigenschap zijn: gember, kaneel, kruidnagel en alle pepersoorten.

Geen wonder dat deze specerijen zo vaak onderdeel uitmaken van onze winterrecepten.

Pompoenbrood

300 ml. pompoenmoes, circa 400 gram meel, 1 theelepel honing, 1 theelepel zout, 25 gram roomboter, 50 gram pompoenpitten, 1 theelepel gedroogde gist

Kook 300 gram pompoen in 10 tot 15 minuten gaar in een bodempje water, pureer dit en meet 300 ml. af.

Meng het meel (in dit geval heb ik een mengsel gemaakt van gelijke delen volkoren kamut, volkoren spelt en tarwe-

bloem) met het zout en de gist.

Voeg het meelmengsel en de pompoenmoes samen en kneed er een soepel deeg van, voeg op het laatst de pompoenpitten toe.

Laat het deeg lang rijzen, het liefst een hele dag of nacht, het graan krijgt op die manier voldoende tijd om zich volledig te ontsluiten zodat alle voedingsstoffen beschikbaar komen.

Kneed het dan nogmaals door doe het in een broodbakblik en laat het rijzen tot bijna 2x het volume.

Bak het brood circa 30 minuten bij 200 graden. Het is gaar als het hol klinkt als je op het brood klopt.

(Kan ook uitstekend in een broodbakmachine, eerst op stand deeg en na een dag of nacht rijzen op stand afbakken.)

Pompoenwafels

250 gram volkoren tarwemeel, 50 gram havermout, 1 theelepel gedroogde gist, 200 ml. pompoenpuree aangevuld met half melk / half water tot ruim 4 dl. (lauwwarm), 1 ei, 2 eetlepels zonnebloemolie, 2 theelepels tijm, 3 eetlepels Parmezaanse kaas.

Meng het meel met de Parmezaanse kaas, de tijm en de gedroogde gist.

Meng er de pompoenpuree door en maak een vloeibaar beslag met het

lauwwarme water en de melk, voeg dan de overige ingrediënten toe.

Laat dit deeg rijzen tot een bubbeltjes op komen.

Verwarm een wafelijzer en bak de wafels goudbruin en knapperig.

Dien direct op, dan zijn ze het lekkerst.