

Herfst: heerlijke, gezonde pompoenrecepten!

De herfst is in volle gang. Wat is er dan beter dan je te verwarmen met heerlijke gerechten gemaakt van pompoenen? Naast het feit dat pompoenen perfect bij het seizoen passen, zitten ze ook boordevol voedingsstoffen en zijn ze een geweldige toevoeging aan een gezond dieet. In deze bijdrage deel ik de voordelen van pompoenen, drie heerlijke recepten en waarom ze zo goed bij de herfst passen. Lees verder en laat je inspireren!

Gezondheidsvoordelen van pompoenen: Ze zijn niet alleen lekker, maar ook ontzettend gezond. Rijk aan vitamines A, C en E, evenals mineralen zoals kalium en ijzer. Vitamine A is essentieel voor je gezichtsvermogen en immuunsysteem, terwijl vitamine C je weerstand versterkt en je huid gezond houdt. Bovendien bevatten pompoenen vezels, die zorgen voor een goede spijsvertering en geven een verzadigd gevoel.



De herfst is hét seizoen voor de pompoen. Dat is niet zonder reden. Pompoenen worden in deze tijd van het jaar geoogst en zijn vers verkrijgbaar. Ze passen perfect bij tradities als Halloween. Bovendien brengen pompoenen de warme, aardse kleuren van de herfst in huis! Koop de pompoenen in stalletjes langs de weg. Lekker biologisch en duurzaam!

Conclusie: Pompoenen zijn niet alleen veelzijdig en lekker, maar ook een geweldige toevoeging aan een gezond dieet. Geniet van het herfstseizoen door deze superfood in je maaltijden te verwerken. Of je nu kiest voor een tajine, een heerlijke herfstkoffie of een zoete traktatie, pompoenen bieden talloze mogelijkheden voor gezond en smakelijk eten. Probeer deze recepten uit en ontdek waarom pompoenen het ultieme herfstvoedsel zijn!

Pompoenpuree

Hoe maak je de pompoenpuree? Of je koopt het kant en klaar of je neemt de volgende stappen: verwarm de oven voor op 200 graden. Was de pompoen en wikkel deze in aluminiumfolie. Leg de pompoen in de oven en laat deze circa 60 minuten garen. Laat de pompoen volledig afkoelen en hol hem uit met een lepel. Verwijder de zaden en weeg de hoeveelheden die je nodig hebt af voor de onderstaande recepten. De rest van de pompoen kun je (zonder schil) invriezen. Pureer de pompoen met een staafmixer, in de keukenmachine of blender. Deze puree is de basis voor onderstaande recepten!

Pumpkin Spice Latte

Een heerlijke herfstkoffie met verwarmende kruiden.

Ingrediënten:

- 240 ml melk
- 2 eetlepels puree van pompoen
- 1 eetlepel suiker
- 1/2 theelepels pompoentaartkruiden (kaneel, nootmuskaat, kruidnagel, gember)

- 1/2 theelepel vanille-extract
- 120 ml sterke koffie
- Slagroom (optioneel)
- Pompoentaartkruiden (optioneel)

Aan de slag:

- Verwarm de melk in een pan op laag vuur. Voeg de pompoenpuree en suiker toe en roer goed tot alles goed gemengd is.
- Voeg de pompoentaartkruiden en vanille-extract toe aan de melk en roer nogmaals goed door.
- Klop de pompoenmelk met een garde of melkopschuimer tot er een schuimige textuur ontstaat.
- Bereid de koffie zoals je dat gewend bent.
- Giet de hete koffie in een kop en voeg de pompoenmelk toe.
- Garneer met slagroom en een snufje pompoentaartkruiden, indien gewenst.
- Serveer direct en geniet van je zelfgemaakte Pumpkin Spice Latte!

Je kunt de suiker en hoeveelheid pompoentaartkruiden aanpassen naar je eigen voorkeur.

Pompoen tajine (kijk op het internet welke tajine het meest geschikt is)

Lekkere gestoomde groente op je bord. Heel smakelijk te serveren met couscous.

Ingrediënten:

- 500 gram pompoen, in blokjes gesneden (rauwe pompoen – ook uit de diepvries te koop)
- 2 uien, gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel gemalen gember
- Handvol groene olijven (optioneel)
- Handvol rozijnen
- Zout en peper naar smaak
- Verse koriander, gehakt (optioneel)
- Olijfolie

Aan de slag:

- Verwarm de tajine op middelhoog vuur en voeg een scheutje olijfolie toe.
- Bak de uien en knoflook in de tajine tot ze zacht en lichtbruin zijn.
- Voeg de pompoen, paprika, komijnpoeder, paprikapoeder, kaneelpoeder en gemalen gember toe. Meng alles goed door elkaar.
- Voeg de tomatenblokjes toe en roer nogmaals goed door.
- Voeg de olijven en rozijnen toe en breng op smaak met zout en peper.

- Plaats de deksel op de tajine en laat het geheel sudderen op laag vuur gedurende 30-40 minuten, of totdat de pompoen zacht is.
- Voeg indien gewenst wat verse gehakte koriander toe als garnering.
- Serveer de tajine met couscous of vers brood. Geniet ervan!

Pompoen-havermoutkoekjes:

Een heerlijke herfstkoffie met verwarmende kruiden

Ingrediënten:

- 1 kopje puree van pompoen
- 1 kopje havermoutvlokken
- 1/2 kopje amandelmeel
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kopje rozijnen of cranberries
- 1 theelepel vanille-extract
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- 1/4 theelepel zout

Aan de slag:

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- In een grote kom, meng de pompoenpuree, honing (of ahornsiroop), vanille-extract, kaneel, nootmuskaat en zout.
- Voeg de havermoutvlokken, amandelmeel en rozijnen (of cranberries) toe aan het pompoenmengsel. Roer goed door tot alles goed gemengd is.
- Laat het mengsel 10-15 minuten rusten zodat de havermout kan hydrateren (smeuig worden).
- Schep met een lepel ongeveer 2 eetlepels van het mengsel op de bakplaat en druk het een beetje plat om koekjesvorm te creëren.
- Bak de koekjes ongeveer 15-20 minuten, of totdat ze goudbruin zijn.
- Haal de koekjes uit de oven en laat ze even afkoelen voordat je ze van de bakplaat haalt.
- Geniet van je zelfgemaakte pompoen-havermoutkoekjes!

Je kunt deze koekjes 3 – 4 dagen bewaren in een luchtdichte verpakking op kamertemperatuur.