

# De pompoen

Meer dan een voedingsmiddel



Een vrucht die vooral tijdens de Halloweenperiode veel aandacht krijgt en waarmee dan heel creatief wordt omgesprongen, is de pompoen. Toch kent de pompoen veel belangrijkere toepassingen die onze voornaamste goed aangaan: onze gezondheid. Want aan de regelmatige consumptie van zowel het smakelijke vruchtvlees als de lekkere pitten zijn meerdere gezondheidsvoordelen verbonden.

## Kennismaking

De pompoen (*Cucurbita pepo*) is afkomstig van Midden-Amerika en bereikte van daaruit in de 16e eeuw Europa en de rest van de wereld. Nu bestaat er binnen de plantensoort *Cucurbita pepo* wel een uitgesproken diversiteit qua vorm, kleur, groeiwijze en toepassingen: zo behoren ook de courgetten (zucchini) en verschillende decoratieve kalebasjes ook tot de soort *Cucurbita pepo*. In dit artikel hebben we het vooral over de in keuken bruikbare pompoenen zoals de "Patisson", de "Parijse pompoen", de "Vegetable spaghetti", de "Atlantische gigant" en – misschien wel dé aanrader – de stevige "Hokkaido"-pompoen. Niet alleen het vruchtvlees van deze variëteiten, maar ook de pitten (na pellen, tenzij het gaat om naaktzadige variëteiten) zijn zeer interessante voedingsmiddelen.

## Brede toepassingen vruchtvlees

Het mild zoete vruchtvlees van de pompoen kent heel veel toepassingen. Het meest gekend is waarschijnlijk pompoenpuree, dat een gezonder alternatief is voor aardappelgerecht (zie verder). Ook pompoensoep is inmiddels een klassieker in de keuken. Maar deze zetmeelrijke groente kan ook verwerkt worden in allerlei soorten gebak (taart, muffin, brood...) en je kan er ook lekkere frietjes of

chips mee maken, op voorwaarde dat deze gebakken worden in een bij verhitting stabiel verzadigd vet, zoals extra vierge kokosolie.

## Gezondheidsvoordelen vruchtvlees

Van een zetmeelrijke bron zoals de gekookte pompoen zou je verwachten dat die een sterke invloed heeft op de bloedsuikerspiegel. Maar dat valt mee en is vooral te danken aan het feit dat de pompoen ook zeer rijk is aan vezels, die de koolhydraten in de darm langer "vasthouden" en dus geleidelijk vrijstellen. Verder vertelt de oranjegele kleur van het vruchtvlees ons dat de pompoen een schatkamer is van carotenen, waaronder bètacaroteen dat kan worden omgezet tot vitamine A. Hierdoor draagt de pompoen bij tot het behoud van een goed zicht (door afremmen van netvliesdegeneratie) en tot de gezondheid van huid, botten, tanden en slijmvliezen. Als je bij dit laatste gegeven nog de rijkdom aan vitamine C telt, dan begrijp je dat pompoen het immuunsysteem ondersteunt en de kans op infecties en astma kan verlagen. Ook de rijkdom aan de celbeschermende vitaminen A en C, suggereert dat de pompoen helpt te beschermen tegen degeneratieziekten zoals kanker, meer bepaald long- en prostaatkanker. In verband met dat laatste gegeven zou pompoen nog breder kunnen helpen beschermen tegen kanker, want het werk van Professoren Burke en Potter heeft aangetoond dat de pompoen rijk is aan salvestrolen, welbepaalde plantenhoudstoffen die de kans op kanker verlagen. Ten slotte is de pompoen een rijke bron van kalium, de natuurlijke antagonist van natrium, die de kans op hoge bloeddruk verlaagt en de daaraan verbonden kans op beroerte.

## Beter dan de aardappel

Ongeveer in dezelfde periode als de pompoen, bereikte ook de aardappel vanuit Midden-Amerika Europa. Deze zetmeelrijke knol is dus niet zo onmisbaar voor onze dagelijkse voeding als door sommigen gedacht wordt, want men heeft het alhier duizenden jaren zonder de aardappel kunnen stellen. In elk geval heeft de pompoen een aantal belangrijke voordelen op de aardappel:

- ze is rijker aan vezels en heeft daardoor een lagere glycemische index en – lading. Dat laatste betekent een mindere impact op de bloedsuikerspiegel, waardoor de pompoen bij diabetes interessanter is dan de aardappel



⋮ Dé aanrader is de stevige "Hokkaido"-pompoen. Niet alleen het vruchtvlees van deze variëteit, maar ook de pitten zijn zeer interessante voedingsmiddelen.

- ze heeft een hogere “nutriëntendichtheid” en met name door het veel hogere gehalte aan carotenen overtreft ze de aardappel in de bijdrage tot de preventie van de hoger opgesomde aandoeningen
- ze behoort niet tot de familie van de nachtschaden: heel wat mensen zijn, vaak zonder dat ze het weten, intolerant aan nachtschaden zoals de aardappel
- ze is veel rijker aan de tegen kanker beschermende salvestrolen

### Pompoenpitten nog veelzijdiger

Nog interessanter dan het vruchtvlees van de pompoen zijn de grijsgroene pitten, die je als een dagelijkse snack uit het vuistje kan nuttigen of door je ontbijtgranen en slaatjes kan mengen. Regelmatige consumptie daarvan kan de kans verlagen op onder meer:

- **westerse ontstekingsziekten** (zoals hart- en vaatziekten, depressiviteit, zenuwziekten, spier- en gewrichtsklachten, longaandoeningen, kanker, huidziekten, hormonale stoornissen en onvruchtbaarheid): door de rijkdom aan het plantaardige omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA), vormen pompoenpitten en de extra vierge olie eruit, een tegengewicht voor de omega-6-vetzuren waarmee de westerling wordt overrompeld, waardoor ze algemeen de ontstekingsgraad in het lichaam helpen verminderen
- **goedaardige prostaatvergroting**: de bijzondere delta-7-sterolen en lignanen in de pitten remmen bij de man de vorming van stoffen (uit testosteron) die de onnodige prostaatgroei stimuleren: dihydrotestosteron (DHT) en 17-beta-oestradiol (een oestrogeen). Reken daarbij ook het hoge gehalte van de voor de prostaatfunctie belangrijke mineralen zink en selenium, en ze verminderen in de stadia I en II van goedaardige of benigne prostaathypertrofie klachten zoals: frequent kleine beetjes “moeten” urineren, overmatig nachtelijk plassen, lang moeten wachten vooraleer urinestroom op gang komt, een zwakke straal, nadruppelen en een onvolledige lediging van de blaas met een onvoldaan gevoel. Wie 2 tot 3 maal per dag een soeplepel pompoenpitten eet (en zeer goed kauwt) of minstens 10 g gemalen pitten per dag inneemt, zal meestal na 4 à 6 weken een afname van de urinaire klachten beginnen ervaren

- **incontinentievormen zoals stressincontinentie** (ongewild urineverlies bij hoesten, niezen, lachen, persen...), **drangincontinentie** (niet te onderdrukken aandrang tot urineren) en **“prikkelbare blaas”** (ongecontroleerd samentrekken van de blaas): pompoenpitten regelen en bevorderen door hun vetachtige componenten (de delta-5-sterolen met als bekendste component bètasitosterol) en hun lignanen, de samentrekking van de blaasspier (de musculus detrusor). Verder hebben ze dankzij het gehalte aan vitamine E, het alkaloïde cucurbitine en de sterolen een krampwerend, versterkend effect op de blaashals en verminderen ze de spanning van de gladde spiercellen van blaas en urinewegen.
- **ingewandswormen** (lintwormen, platwormen, spoelwormen, aarsmaden en schistosoma): veel darmparasieten zijn gevoelig aan 3-amino-3-carboxypyrrrolidine en cucurbitine, stoffen die overigens totaal ongevaarlijk zijn voor de mens. Deze stoffen “verlammen” darmparasieten en helpen ze uit te drijven, zeker als pompoenpitten gevolgd worden door de inname van een natuurlijk laxerend middel. Ze zijn veilig in gebruik en mogen gegeven worden aan zwangere vrouwen, kinderen, verzwakte personen, personen met leverziekten of een voorgeschiedenis van hepatitis. Men neemt hierbij als eenheidsdosis 50 à 100 g (kinderen 25 à 40 g, heel jonge kinderen 15 g) gepelde pompoenpitten, die men eventueel maalt en vermengt met honing, esdoornsiroop, melk of oranjeschilsiroop. Men neemt ze best ’s morgens nuchter in één of twee porties. Eén à twee uren later laten volgen door een laxerend middel zoals bitterzout, thee van vuilboombast (*Frangula alnus*), een sennapreparaat of tamarindepulp. Bij aarsmaden bij kinderen helpt het hen dagelijks 10 à 15 gepelde zaden te laten eten.
- **negatieve stemming, zenuwachtigheid en slaapproblemen**: omdat pompoenpitten zowel goede bronnen zijn van omega-3-vetzuren (zie hoger) en van L-tryptofaan, het aminozuur waaruit we in de hersenen de rustgevendende en positiverende neurotransmitter serotonine aanmaken, die zelf op zijn beurt een voorloper is van het slaapprobeerende melatonine.



⋮ Pompoen is rijker aan vezels en heeft daardoor een lagere glycemische index en – lading. Dat laatste betekent een mindere impact op de bloedsuikerspiegel.



⋮ Nog interessanter dan het vruchtvlees van de pompoen zijn de grijsgroene pitten, die je als een dagelijkse snack uit het vuistje kan nuttigen of door je ontbijtgranen en slaatjes kan mengen.