

Pompoenpitten, meer dan een lekkere snack



Omdat je hem kan verwerken tot een lekkere soep, warme groentepuree, knapperige frietjes of heerlijke taart, is de pompoen een zeer gewilde groente in de natuurlijke keuken. Nu kan je naast het smakelijke vruchtvlees ook genieten van de gepelde pitten van de pompoen als een lekkere snack met een nootachtige smaak. Meer nog: omwille van verschillende gunstige werkingen mogen we de pompoenpitten zelfs als superfood beschouwen.

Even voorstellen

De roots van de pompoen (*Cucurbita pepo*) liggen in Midden-Amerika, van waaruit hij in de 16^e eeuw Europa en de rest van de wereld bereikte. Binnen de plantensoort *Cucurbita pepo* bestaat er een uitgesproken diversiteit qua vorm, kleur, groeiwijze en toepassingen: zo behoren ook de courgetten (zucchini) en verschillende decoratieve kalebasjes tot de soort *Cucurbita pepo*. Wat betreft de eetbare en in de keuken gebruikte pompoenen, zijn vooral het vruchtvlees van de 'Patisson', de 'Parijse pompoen', de 'Vegetable spaghetti', de 'Atlantische gigant' en de stevige 'Hokkaïdo'-pompoen echte aanraders. Het is ook van deze variëteiten dat meestal de witte, platte, ovaal gepunte zaden met een gladde schil gebruikte worden. Na pellen (tenzij het gaat om naaktzadige variëteiten) verkrijgt men hieruit de bleek- tot donkergroene pompoenpitten.

Omega-3-vetzuren

Het is geen geheim dat sinds de verkettering van de verzadigde vetten in de jaren 50, de mens overrompeld is geworden door omega-6-vetzuren uit zonnebloem-, soja-, mais-, pinda- en andere oliën via industriële vetbereidingen, margarines, mayonaise, dressings en vooral duizenden verwerkte voedingsmiddelen. Het onevenwicht tussen de omega-6-vetzuren en de omega-3-vetzuren dat hierdoor is ontstaan in het lichaam van de westerling, draagt bij tot chronische ontstekingsprocessen zoals hart- en vaataandoeningen, depressiviteit, zenuwziekten, spier- en gewrichtsklachten, longaandoeningen, kanker, huidziekten, hormonale stoornissen en onvruchtbaarheid. Om het ontstekingspeil in het lichaam te verminderen loont dus zeker de moeite om de omega-3-vetzuren ten nadele van omega-6-vetzuren te benadrukken in ons voedingspatroon. Naast onder meer lijnzaadolie, koolzaadolie, groene groenten, vette vis, chiazaad en walnoten, zijn pompoenpitten ook een uitstekende bron van omega-3-vetzuren en meer bepaald van het stamvetzuur alfa-linoleenzuur (ALA). Af en toe pompoenpitten eten als snack, ze mengen door je muesli, ontbijtgranen of groentesla of ze (ongemalen) verwerken in gebak, is dus een lekkere manier om meer omega-3-vetzuren in je lichaam te loodsen.

Topper voor de prostaat

Mannelijke plusvijftigers krijgen niet zelden last van goedaardige prostaatvergroting (benigne prostaathypertrofie, BPH), waarbij de vergrote prostaat drukt op de onderkant van de blaas en op het eerste deel van de urinebuis en wat tot vervelende plasproblemen leidt. Die vergroting van de prostaat berust vooral op het feit dat het mannelijke hormoon testosteron onnodig wordt omgezet tot substanties die het prostaatweefsel sterk prikkelen tot groei: dihydrotestosteron (DHT) en 17-beta-oestradiol (een oestrogeen). Nu bevatten pompoenpitten met bijzondere delta-7-sterolen en lignanen zeer waardevolle verbindingen: zij remmen de reductase- en aromatasen-enzymen af die testosteron tot respectievelijk dihydrotestosteron en 17-beta-oestradiol omzetten. Ook belemmeren ze de binding van dihydrotestosteron en 17-beta-oestradiol aan receptoren in de prostaatcellen. Pompoenpitten kunnen dan ook ingezet worden in de vroege stadia I en II van benigne prostaathypertrofie met als klachten: frequent kleine beetjes "moeten" urineren, 's nachts vaak moeten opstaan om te 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 met vooral een vlottere urinestroom, betere straal, 's nachts minder het bed uitmoeten en minder resturine in de blaas. Aangenomen wordt dat ook de rijkdom aan zink en selenium in pompoenpitten, essentiële mineralen voor het prostaatmetabolisme, een rol spelen.

Betere blaascontrole

Ook de rijpere vrouw kan van de gunstige werking van pompoenpitten genieten, vooral als de blaascontrole te wensen overlaat. Zo regelen en bevorderen pompoenpitten door hun vetachtige componenten (de delta-5-sterolen met als bekendste component bèta-sitosterol) en hun lignanen, de samentrekking van de blaasspier (de musculus detrusor). Verder hebben ze dankzij het gehalte aan vita-



De roots van de pompoen (*Cucurbita pepo*) liggen in Midden-Amerika, van waaruit hij in de 16e eeuw Europa en de rest van de wereld bereikte.
- © Karen Sarraga

mine E, het alkaloïde cucurbitine en de sterolen een krampwerend, versterkend effect op de blaas en verminderen ze de spanning van de gladde spiercellen van blaas en urinewegen. Pompoenpitten kunnen dan ook ingezet worden bij:

- **stressincontinentie:** het ongewilde urineverlies bij hoesten, niezen, lachen, persen...
- **urge-incontinentie of drangincontinentie:** het ongewilde urineverlies door een niet te onderdrukken aandrang tot urineren ten gevolge van een kleine blaascapaciteit of een overgevoelige blaaswandspier
- **'prikkelbare blaas':** het zich buiten de wil om, plots ongecontroleerd samentrekken van de blaas, waardoor men heel veel moet gaan plassen en het sociale leven belemmerd wordt.
- Op te merken valt dat er ook positieve resultaten worden gemeld van pompoenpitten bij bedplassen bij kinderen (enuresis nocturna).

Veilig wormen verdrijven

Pompoenpitten zijn ook een goed wormverdrijvend middel. Veel darmparasieten zijn namelijk gevoelig aan substanties in pompoenpitten, vooral aan 3-amino-3-carboxypyrrolidine en cucurbitine, stoffen die overigens totaal ongevaarlijk zijn voor de mens. Deze stoffen 'verlammen' eigenlijk de darmparasieten en helpen ze uit te drijven, zeker als pompoenpitten gevolgd worden door de inname van een natuurlijk laxerend middel. Pompoenpitten bestrijden met succes lintwormen, platwormen, spoelwormen, aarsmaden en schistosoma. 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.

Rustgevend en opbeurend

Pompoenpitten kunnen ook rustgevend en slaapbevorderend werken en een opbeurend effect uitoefenen bij een negatieve stemming. Dit omdat ze zowel goede bronnen zijn van omega-3-vetzuren (ALA of alfa-linoleenzuur) en van L-tryptofaan, het aminozuur waaruit we de harmoniserende neurotransmitter serotonine in de hersenen aanmaken.



▲ Hoe fair trade is jouw olie? Amanprana tracht op ethische wijze grondstoffen te kopen. Amanprana's kokosolie, vanille, kokosmeel en cacao zijn reeds fair trade.



De enige, originele Fair trade extra vierge kokosolie, gegarandeerd verser dan verse 'voeding als medicijn' in glas verpakt, rauw, niet gebleekt, niet ontgeurd.

Waarom kiezen voor extra vierge kokosolie van Amanprana?

Extra vierge kokosolie van Amanprana: ✓ Fair trade ✓ Rijk aan MCT-vetzuren, gemakkelijk verteerbaar, meer energie, minder vetopslag ✓ Meest geschikte olie om te frituren ✓ Gezond bakken, wokken, braden en smeren ✓ Voor het haar, massage, glijmiddel, lichaamsverzorging, hout... ✓ Honden, katten, paarden, vogels houden ervan ✓ Hypoallergeen

✓ Antibacterieel ✓ Antiviraal ✓ Fantastische smaak



VERSER DAN VERS GARANTIE*

Voor Amanprana worden rijpe kokosnoten geoogst, gepeld, op zachte temperatuur van max. 45°C gedurende 24 uur gedroogd en meteen geperst

*tussen pellen en geperst: max. 48 uur verser dan vers garantie

Wat is er uniek aan de fair trade en extra vierge kokosolie van Amanprana?

- ✓ Eerste extra vierge kokosolie in Europa (2005)
- ✓ De enige originele extra vierge kokosolie
- ✓ Alleen verpakt in glas, nooit plastic (beter voor milieu en gezondheid)
- ✓ 2 jaar perfect houdbaar (zelfs) op kamertemperatuur
- ✓ Fair trade (families niet uitpersen, maar correct betalen)
- ✓ Rauw, niet gebleekt, niet ontgeurd



SERENE LEVENSKRACHT

In je natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu
Tel. 00 32 3 653 25 41, www.noble-house.tk