

Tips van Sergio

Ik gebruik bij voorkeur de biologische Hokaido-pompoenen van mijn buurman. Die hebben een heel mooie, intense smaak. Ze zijn erg geschikt om te poffen in de oven, te roosteren of rauw te marinieren. Als ik pompoen-crème of pompoensoep wil maken, geef ik de voorkeur aan butternut-pompoenen omdat die lekker romig zijn. Een van mijn favoriete combinaties is pompoen met gember, het zijn twee smaken die fantastisch goed samengaan.

Kopen en bewaren

Koop pompoenen met een harde schil zonder vlekken, kneuzingen of schrammen, waarvan de steelaanzet nog aanwezig is. Ze moeten zwaar wegen. Winterpompoenen kan je tot 4 maanden houden op een koele droge plek op een temperatuur van 10 tot 12°C. Spaghettipompoen kan je 2 maanden houden. Verwijder van een halve of stukken pompoen altijd pitten en de draden vooraleer je ze bewaart. Die gaan het snelst schimmelen. Verpak de vruchten vervolgens in plasticfolie. Een stuk pompoen is dan nog een dag of twee houdbaar in de koelkast.

In de keuken

Pompoenen kan je koken, bakken en roosteren. Verwijder voor het gebruik de pitten en het draderige gedeelte en de schil van de pompoen. Daarvoor heb je een stevig mes nodig, want sommige soorten hebben een bijzonder harde schil. Je kunt het vruchtvlees in repen snijden en grillen of in blokjes snijden en koken, stomen of stoven. Reken 15 tot 20 minuten om ze te garen. Om soep te maken, fruit je blokjes pompoen samen met gesnipperde uien en kruiden en, giet er dan bouillon over. Pompoenpuree maak je door de gegaarde blokjes te pureren en te mengen met boter of olijfolie plus kruiden. Wok flinterdunne stukjes pompoen met fijngesneden kip of varkensvlees en chilikruiden.

POMPOEN

Vele soorten

De grote knaloranje pompoen die wordt gebruikt om uit te hollen voor Halloween is het minst geschikt om te koken. Het vruchtvlees is draderig en waterachtig en kan enkel worden gebruikt als een basis voor soep. Geef de voorkeur aan kleine pompoensoorten, die zijn altijd smakelijker dan de grote. Bijzonder lekker zijn de donkergroene buttercup die stevig en zoet vruchtvlees heeft, of de heel decoratieve Turkse muts. Die heeft oranje vruchtvlees met een fijne structuur en een hazelnootachtige smaak. Ook erg lekker zijn de ronde oranje Japanse Hokaido-pompoenen, met stevig, geelachtig en zoet vruchtvlees en de Kobocha, een kogelronde groene Japanse pompoen met okerkleurig vruchtvlees dat na koken perfect geschikt is om te pureren.