

Magnesium, vitamine A én fosfor: dit is waarom iedereen pompoen zou moeten eten



Amsterdam, 19 oktober 2023 - Grijze dagen buiten, dus extra kleur op je bord! De weersomslag is toch eindelijk daar en dat is te voelen in ons lichaam. Door de juiste keuzes te maken in de keuken kun je je immuunsysteem een boost geven. Lekker én gezond? [HelloFresh](#) tipt pompoen (naast alle andere seizoensgroenten) als redder in nood.

Een echte herfstgroente, **die pompoen**. Alleen al door zijn prachtige kleur aan de binnen- en buitenkant een welkome afwisseling van de grijze kleur in de lucht. Wist je dat er in pompoen heel veel **vitamine A** zit? Vitamine A speelt een belangrijke rol in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en is goed voor de gezondheid van je huid, haar en nagels.

Zelfs de pitten van de **pompoen** zijn voedzaam. Pompoenpitten zijn, van alle noten en pitten, zelfs het rijkst aan **magnesium en fosfor**. Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.

“Eet zoveel mogelijk kleuren in de herfst en eet mee met het seizoen”, tipt Julie Lootens, diëtiste bij HelloFresh. “Met een variatie aan kleur krijg je verschillende vitamines binnen die je extra goed kunt gebruiken in het najaar. Daarnaast zijn seizoensgroenten vaak beter voor je gezondheid en ze hebben een kleinere impact op het milieu. Dit komt doordat deze producten sneller van het land op je bord belanden (minder uitstoot!) én dankzij deze kortere afstand gaan de vitamines niet verloren.”



We zeggen het dus nog een keer: kleur je bord voor een gezonde herfst!

Ben je op zoek naar inspiratie met pompoen? Zo stel je een avond vol gekleurde vitaminen samen:

- Als voorgerecht een zelfgemaakte pompoensoep: [pompoensoep met croutons](#)
- Als hoofd risotto in een ander jasje: [parelgerst-risotto met geroosterde pompoen](#)
- En na, een cheesecake! Check het recept hier: [pompoen cheesecake](#)

Wil je graag een box testen om zo het koken met seizoensgroenten te ervaren? Laat dit dan weten via hellofreshnl@teamlewis.com!

Voor meer informatie, beeldmateriaal of andere vragen kunt u contact opnemen met:

TEAM LEWIS

Kirsten Spoelstra en Roelien Prinzen

Telefoon: +31 20 220 0220

E-mail: hellofreshnl@teamlewis.com

www.teamlewis.com/nl

HelloFresh

Eline van Hameren

E-mail: pr@hellofresh.nl

www.hellofresh.nl

BERICHT VOOR DE REDACTIE

Over HelloFresh

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het eerste kwartaal van 2023 leverde HelloFresh 278 miljoen maaltijden aan 8,1 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.