



– persbericht –

POMPOEN: SUPERFOOD VAN HET SEIZOEN

Creatief met knaloranje alleskunner en kindervriend

AMSTERDAM – Het pompoenseizoen is weer in volle gang, dit is hét moment om de oogst van het land te halen. De opvallende groente wordt deze maand in groten getale geogst en belandt de komende weken in de maaltijdboxen van HelloFresh. Nederlandse gezinnen worden uitgedaagd naar hartenlust te variëren met deze superfood. Fijne bijkomstigheïd voor ouders; de zachte, nootachtige maar zoete smaak van pompoen doet het goed bij jonge kinderen. Hoe je het pompoenseizoen optimaal benut? HelloFresh deelt handige tips om mee te variëren. En als je het een beetje behendig aanpakt, tover je een uitgeholde pompoen om in een wonderschone [Halloween versiering](#).

Schillen? Niet (altijd) nodig!

De schil van een pompoen kan redelijk taai zijn, waardoor het een klus is deze te verwijderen. Maak je pompoensoep? Dan is het niet nodig de groente te schillen omdat deze tijdens het koken vanzelf zacht wordt. Een staafmixer doet de rest van het werk, wel zo eenvoudig. Dat is overigens ook beter voor de vitamines; die bevinden zich namelijk vlak onder de schil. Mocht je de pompoen toch willen schillen, dan is het handig om de groente eerst met een groot mes in parten te snijden. Met een scherp mesje snijd je de schil vervolgens voorzichtig weg. De pompoen een paar minuten in de oven zetten zodat deze zacht wordt voordat je hem schilt, werkt ook goed.

Pompoenweetjes en tips

- Pompoenen zijn familie van kalebassen en komkommers.
- Ongesneden pompoen kun je op een koele en droge plek enkele maanden bewaren.
- Gesneden pompoen blijft in de koelkast een aantal dagen goed. Maak een lekkere pompoenwortelsoep met sinaasappel en gember van de overgebleven stukjes.
- Pompoenen zijn heel gezond en bevatten vitamines en mineralen zoals B1, B6, B11, B12, C en D en die zijn goed voor de ogen en huid.
- Pompoenen bevatten veel vezels, antioxidanten, koolhydraten, vetten en natuurlijke suikers en bestaan voor 90 procent uit water. Vezels dragen bij aan een gezonde spijsvertering.
- Gooi de zaadjes van een pompoen niet weg maar rooster ze in de oven; lekker over een salade of als gezonde snack.
- Psst.. De geur van een pompoen zou lustopwekkend werken voor mannen, omdat hun bloed er sneller van gaat stromen.

Variëren met pompoen – Acht verrassende recepten



(Bron beeld: Beaubewust.com)

1. Zelfgemaakte groentechips (met o.a. pompoen)



2. Conchiglie integrale met cherrytomatensaus, feta en pompoenpitten



3. Bataat-knolselderijsoep met pompoenpitten en kruidenbaguette



4. Pittige rode curry met zoete pompoen, spinazie en rijst



5. Gekonfijte kippendij met pompoen en goudreinet appel



6. Zeebaarsfilet met kruidige bulgur en zoete pompoen



7. Romige gnocchi met pompoen, venkel en pecorino



8. Lasagne met pompoen met geitenkaas en walnoten

Over HelloFresh Benelux

HelloFresh Benelux, in 2012 opgericht door Maartje Frederiks, biedt een flexibel lidmaatschap waarmee klanten wekelijks een box met gezonde recepten en verse ingrediënten voor drie tot vijf maaltijden ontvangen. Omdat de producten worden geportioneerd in exact de benodigde hoeveelheden, worden zowel de bereidingstijd als het weggooien van voedsel tot een minimum beperkt. Alle recepten variëren wekelijks en zijn eenvoudig te bereiden in gemiddeld een half uurtje. De maaltijdboxen worden door heel Nederland bezorgd. HelloFresh biedt verschillende boxen; de Originalbox, Veggiebox, Familybox, Fruitbox, Ontbijtbox en Wijnbox. Sinds kort hebben HelloFresh-klanten de optie om zelf maaltijden te selecteren uit het gevarieerde aanbod. HelloFresh is een Duitse startup met lokale vestigingen in het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, Australië, Zwitserland, Canada en de Verenigde Staten. Wereldwijd leverde HelloFresh in de maanden april tot en met juni 2016 bijna 23 miljoen verse en gevarieerde maaltijden af bij ruim 800.000 abonnees.

www.hellofresh.nl

- Einde persbericht -



*** Noot voor de redactie, niet bestemd voor publicatie***

Vanaf eind dit jaar introduceert HelloFresh een nieuw spaarprogramma. Klanten kunnen punten verzamelen naarmate zij langer lid zijn van HelloFresh. Zo spaar je voor mooie kookproducten, zoals de spatels, pannenlappen en snijplank die je van ons hebt ontvangen.

Voor vragen over HelloFresh Benelux, aanvullend rechtenvrij beeldmateriaal en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met Senna Ceulemans via senna@blyde.nl of 06-23710273.