



POMPOENPITTEN

Cucurbita Pepo/pepita

Pompoenpitten zijn de eetbare pitten van de van de pompoen. De pitten zijn een goede bron van vele gezondheidsbevorderende vitaminen, mineralen, anti-oxidanten en essentiële aminozuren als tryptofaan en glutamaat.

De pompoen is familie van de komkommer en is een populaire groente om zelf te kweken in de moestuin, maar komt van origine uit Mexico. Vandaar de naam Cucurbita Pepo en haar pepita's (pitten). De pitten van de pompoen zijn na het pellen eetbaar. Wanneer de schil geroosterd wordt is deze ook eetbaar en bevat in die vorm zelfs meer voedingsstoffen (zinc). Daarnaast wordt olie geperst van de pitten. In Oosterlijk, Slovenië en Hongarije wordt de pompoen op grote schaal geteelt voor de pompoenpitten om er vervolgens olie van te maken.

WAAROM GEZOND?

De knapperige pompoenpitten bevatten relatief veel calorieën (wat niet ongewoon is voor noten en zaden), 559 calorieën per 100 gram. Daarnaast bevatten ze relatief veel voedingsvezel, vitaminen, mineralen en verschillende anti-oxidanten. De hoge calorische waarde komt voornamelijk uit de eiwitten en gezonde vetten die de pompoenpit rijk is. De enkelvoudig onverzadigde vetten uit de pitten helpen LDL (slecht cholesterol) verlagen en HDL (goed cholesterol) verhogen, waardoor de kans op hart- en vaatziekten vermindert kan worden.

De pitten bevatten veel eiwitten. In 100 gram zit zo'n 30 gram eiwit, wat volgens het Voedingscentrum ongeveer de helft van de aanbe-

volen dagelijkse hoeveelheid is (uiteraard is dit een gemiddelde, sporters zullen bijvoorbeeld veel meer eiwitten nodig hebben).

HEILZAAM VOOR DE GEEST

Pompoenpitten zijn een zeer goede bron van de aminozuren tryptofaan en glutamaat. Tryptofaan is een precursor (wat betekent dat het een soort halffabricaat is) voor bijvoorbeeld serotonine en niacine (vitamine B3). Serotonine is een neurotransmitter (dit is een neurochemisch stofje dat communicatie in het brein en lichaam verzorgt) dat van belang is om goed te kunnen slapen en voor een goede gemoedstoestand.

Glutamaat is nodig voor de synthese (door onze lever) van het neurotransmitter gamma-aminoboterzuur (GABA). GABA is een anti-stress neurotransmitter dat de hersenen helpt bij het verminderen van angst, prikkelbaar zenuwstelsel en andere neurotische gevoelens.

Pompoenpitten zijn een goede bron van het anti-oxidant vitamine E. Met een portie van 30 gram pompoenpitten heb je ruim je hoeveelheid vitamine E voor de dag binnen. Vitamine E helpt onze lichaamscellen beschermen van vrije radicalen die kunnen ontstaan door toxische stoffen maar ook door lichaamseigen processen.



TIPS OM POMPOENPITTEN TE GEBRUIKEN:

- Voeg toe aan muesli of je haverhout.
- Geef salades een gezonde bite.
- Rooster ze en doe ze door de pompoensoep of zoete aardappelsoep.
- Maak er pesto van (bijvoorbeeld van koriander).
- Voeg toe aan je favoriete notenmix of zelf gemaakte mueslirepen.
- Voeg toe aan je zelfgebakken meegranen brood.
- Rooster ze in een pan met een beetje sojasaus.

MINERALEN

Pompoenpitten worden historisch gezien al beschouwd als een belangrijke voedingsbron voor gezondheid voor de man. Dit komt onder andere door de hoge concentraties zink, dat nodig is voor een gezond prostaat. Pompoenpittenolie kunnen een rol spelen in de behandeling van een vergroot prostaat. Onderzoek suggereert dat zowel de pompoenpitten als olie en saw palmetto (een plantenextract) kunnen helpen bij een gezond prostaat.

Ten slotte bevatten pompoenpitten veel andere essentiële mineralen zoals koper, mangaan, kalium, calcium, ijzer, magnesium, zink en selenium.

