

Cucurbita mochata

De pompoen is de afgelopen decennia behoorlijk ingeburgerd geraakt in onze keuken. Van alternatief icoon evolueerden deze vrolijke grote en kleurrijke vruchten tot een volwaardige herfst- en wintergroente.

En die populariteit neemt nog toe door de opkomst van de Butternut-pompoen. Die bijzondere pompoen vinden we steeds vaker (stilaan vrijwel jaarrond) in het groente-aanbod. Ook bij de liefhebbers van de moestuin krijgt die stilaan een welverdiende plaats.



Tekst & Foto's: Peter Bauwens

Butternut ▶



De klassieke pompoen behoort tot de *Cucurbita maxima*, de overpopulaire courgette is een *Cucurbita pepo*. De eerste is vooral bedoeld om volledig uitgegroeid de hele winter houdbaar te zijn, de tweede is vooral bekend in zijn verfijnde jonge versie en wordt in de zomermaanden versgeogst en als jonge vrucht aangeboden. Zijn optimale houdbaarheid is dan ook beperkt tot enkele dagen onderaan in de koelkast. Maar naast deze twee belangrijke groepen van pompoenachtigen is er nog een derde groep waarvoor de laatste jaren de belangstelling flink toegenomen is. *Cucurbita mochata* of muskaatpompoenen vormen een aparte groep binnen de pompoenachtige of *Cucubitacea*. Het zijn van oorsprong wat meer zuidere types met een diep oranje vruchtvlies met een fijne structuur, een lange houdbaarheid en een wat zoetere smaak. De vruchtkleur gaat van bleek oker tot diep terracotta. Enkele variëteiten beginnen donkergroen en krijgen die specifieke kleur pas bij het rijpen of tijdens het bewaren in de wintermaanden. Je kunt zo'n muskaatpompoen het best herkennen aan zijn kenmerkende steelinplant.

▲ Butterbush

◀ Tromba



▼ Tromba



▼ Aaaa



In de tuin

Net als bij de klassieke pompoen start je met de opkweek van je eigen plantgoed eind april, begin mei. De zaden, iets kleiner en wat dunner dan de gewone pompoenzaden, stop je 2 cm diep in een potje met potgrond. Met een beetje water zet je de planten op een warme, lichte plaats. Muskaatpompoenen vragen bij het kiemen iets meer warmte en iets meer geduld in vergelijking met de meer vertrouwde pompoenen en courgettes, maar na een dag of tien tot 2 weken komen de jonge planten te voorschijn. Ze kunnen midden tot eind mei in de tuin uitgeplant worden maar kies een iets warmere en vooral zonnige standplaats voor een succesvolle teelt. Net als alle pompoenen willen de planten flink wat compost en/of rijke organische plantenvoeding om in hun enthousiaste groei kracht te voorzien. In de eerste weken kan een keertje extra water geven nuttig zijn, maar eenmaal aan de groei heb je er verder geen omkijken naar. Laat de vruchten zo lang mogelijk aan de planten zodat ze goed kunnen uitrijpen. Dat heeft een belangrijke invloed op de houdbaarheid. Muskaatpompoenen hebben een hogere weerstand tegen meeldauw en vaak staan de planten in de late herfst nog mooi groen terwijl alle andere pompoenplanten al volledig ten onder zijn gegaan. Snij ze vlak voor de vorst van de plant en bewaar ze op een luchtige plaats met een constante temperatuur. De meeste vruchten zul je zonder veel problemen tot maart kunnen bewaren. Controleer ze wekelijks op zachte plekken en verbruik zulke exemplaren meteen.

▼ Shishigatane



▼ Shishigatane



▼ Waltham butternut



Variatie

Er is een ruime keuze in muskaatpompoenen. De populaire butternut dankt zijn naam aan zijn opvallende vorm, vergelijkbaar met de echte butternut, *Caryocar nuciferum*. De meest bekende is 'Waltham Butternut' met vruchten van 1,5 tot 2 kg. De planten groeien sterk met meterslange ranken. Zeer geschikt voor een warme standplaats in de tuin en met een mooie oogst in een warme nazomer.

'Butterbush' is een selectie met een meer compacte groeiwijze en met iets kleinere vruchten van 750 gr tot 1,5 kg. De vruchtzetting is veel vroeger dan de klassieke butternut en dat maakt deze selectie ook bruikbaar voor teelt in een meer open onbeschutte plaats of in open veld.

De minder gekende 'Honeynut' vraagt dan weer meer warmte. De kleine 500 tot 750 gr vruchten zijn donkergroen en verkleuren tot een diep oker tijdens het bewaren. Dus enkel geschikt voor een heel beschutte tuin of voor teelt onder glas of folie. Zoals zijn naam al een beetje aangeeft, is het de meest 'zoete' muskaatpompoen, ideaal als basis voor de bereiding van zoete gerechten.

Wie op zoek is naar een grotere butternut kan de Italiaanse 'Rogosa Violina gioia' uitproberen. Door zijn omvang opnieuw een stuk later oogstbaar en dus enkel succesvol in een mooie lange warme zomer, op een extra warme beschutte standplaats of bij teelt onder glas of folie. Je oogst vruchten van 2 tot 3 kg.

Vanuit Frankrijk kwam de 'Musquée de Provence' overwaaien. Deze variëteit vormt grote brede pompoenen met mooie zachte ribben. De planten zijn matig productief en de vruchtzetting is vrij laat, maar het is beslist de moeite om deze grote pompoenen een keertje uit te proberen. 'Long Island Cheese' is een maatje kleiner dan de vorige en daardoor iets meer oogstzeker voor onze noordelijk regio.

Ook in Japan zijn deze bijzondere pompoenen populair. De meest gekende is de 'Futsu Black'. Met het nodige geduld en warmte kun je deze kleine pompoentjes van 500 gr eind oktober in hun diepgroene, bijna zwarte kleur oogsten. In de maanden daarop verkleuren ze naar een prachtige diep okeren tint. Laat je niet afschrikken door zijn wrattig uiterlijk en zijn diepe plooiën en gebruik de vruchten in de keuken zonder te schillen. Je oogst mooi dieporanje vruchtvlees met een fijne structuur en een uitstekende smaak.

Wie helemaal voor topkwaliteit gaat kiest voor 'Shishigatane', een erg ongewone en opvallende pompoen die zijn oorsprong vond in de Edo periode (1804 - 1818). De vruchten combineren de vorm van de butternut met het wrattige uiterlijk van Futsu Black. De teelt vraagt veel geduld en warmte zodat succesvol kweken hier bij ons enkel lukt in uitzonderlijk warme jaren of onder glas en folie.

▼ Tromba



▲ Honeynut

Binnen dit assortiment is er een aparte plaats voor de Italiaanse 'Tromba d'Albenga'. Deze sterk rankende muskaatpompoen is vooral populair in zijn jonge vorm als muskaatcourgette. Je kunt de planten over de grond laten woekeren of langs enkele stokken of bonenstaken naar boven leiden om plaats in de tuin te sparen. Op één vierkante meter kun je zo 4 planten kweken. De jonge vruchten worden, net als courgettes, hooguit 1,5 tot 2 cm dik en 20 tot 30 cm lang geoogst voor het beste resultaat. De structuur van de vruchten is veel steviger dan bij de gewone courgette en de smaak is zacht nootachtig. Muskaatcourgettes zijn culinair even veelzijdig als de 'gewone' courgettes maar ze zijn ook prima rauw te eten, bijvoorbeeld fijngesneden en gemengd met een vinaigrette. Jong en regelmatig oogsten stimuleert de planten om nog meer vruchten te vormen. Wanneer de oogst té overvloedig wordt kun je midden augustus de oogst stopzetten en de vruchten volledig laten uitgroeien. Volwassen exemplaren kunnen tot meer dan één meter lang en 10 cm dik worden. Laat ze zo lang mogelijk aan de planten hangen en oogst ze vlak voor de eerste vorst. De vruchten zijn lang houdbaar en bruikbaar net als andere pompoenen.



▲ Violina

Zaad mochata ▶



POMPOENSOEP

Oosterse variant

Dé klassieke toepassing van de pompoen. Muskaatpompoenen zorgen voor een nog zoeter en nog romiger resultaat. Je kunt de soep met de standaard ingrediënten bereiden, met wat tomaat en tijm er een mediterraan tintje aan geven of je kunt er zoals hier in dit recept, er een beetje een oosters karakter aan geven.



ingrediënten
 1 flinke butternut
 pompoen
 1 prei
 1 liter groentebouillon
 1 eetlepel curry,
 een koffie lepel
 komijnzaad
 1 eetlepel sesamolie
 2 teentjes look
 een stuk verse gember
 kokosroom
 een bosje verse koriander
 kurkuma
 paprikapoeder
 sesamzaadjes

bereiding

Verhit een kookpot en voeg de curry en komijn toe. Laat even opwarmen en voeg vervolgens al roerend de olie, de gesnipperde look, prei en gember toe. Blijf roeren en laat een minuut bakken. Snij de pompoen in stukken, verwijder de zaden maar laat de schil er aanzitten. Vermeng de pompoen met de olie en de kruiden en schep gedurende een minuut alles om. Voeg één liter groentebouillon toe en breng met een deksel erop zachtjes aan de kook. Laat de soep op een laag vuur rustig 20 minuten koken.

Pureer de soep met de staafmixer.

Serveer de soep met een royale hoeveelheid versgesnipperde koriander, een scheutje kokosroom, bestrooid met wat sesamzaad. Werk af met kurkuma en paprikapoeder.

In de keuken

Maak het je gemakkelijk en gebruik de vruchten na het wassen in hun geheel, met de schil eraan. Snij de vruchten in twee en verwijder de zaden. Muskaatpompoenen kun je klassiek verwerken tot een heerlijk romige voedzame soep maar ze zijn door hun ongewone zoete smaak ook ideaal om te roosteren, te frituren of te bakken. □

ZOETE POMPOENTAART

Perfect voor de 'Honeynut' pompoen.

ingrediënten
 voor het deeg
 250 gr bloem
 50 gr maïsmeel
 eetlepel bakpoeder
 125 margarine
 2 eetlepels agavestroop

voor de vulling 500 gr zoete pompoenpuree

250 gr zijden tofu
 5 eetlepels agavestroop
 2 eetlepels bloem
 koffielepel bakpoeder
 koffielepel kaneel

bereiding

Alle droge ingrediënten voor het deeg mengen en dan margarine en stroop toevoegen. Mengen in de keukenrobot tot een mooi egaal deeg. Het deeg mooi uitrollen en in een ingevette bakvorm van 30 cm diameter leggen. Maak een mooi randje.

Het deeg gedurende 10 minuten op 150° voorbakken.

Meng ondertussen alle ingrediënten voor de vulling tot een glad beslag. Giet het beslag in de voorgebakken taartbodem en zet terug in de oven. Bak nog 30 minuten op 175°C.



▲ Auteur eet zijn taart op

GEGRILDE POMPOEN

Ideaal voor de fijne Japanse variëteiten.

ingrediënten

een Japanse pompoen
 2 eetlepels sesamolie, peper en zout
 1 koffielepel gesnipperde verse gember
 1 koffielepel shichimi togarashi

bereiding

Was en borstel de pompoen en snij die in 0,5 cm dikke schijven. Verwijder de zaden.

Maak een mengsel van de olie, gember en kruiden en maak alles fijn met de staafmixer.

Gebruik deze mengeling om de pompoen in te smeren. Leg op de grill, laat 5 tot 10 minuten grillen, smeer opnieuw in en draai ze om. Laat opnieuw bakken. Draaien en insmeren herhalen tot ze zacht zijn. Het grillen maakt dat de opvallende zoete smaak van deze pompoenen nog beter tot uiting komt met een licht caramel-achtige smaak als resultaat.



Muskaatpompoenen zullen na enkele maanden bewaren en narijpen een nog zoetere smaak ontwikkelen. Ze zijn op hun best rond de eindejaarsfeesten. Ideaal om ze dan gegrild te serveren.