

Eten uit het seizoen - Het zonnetje in de pan

Tekst: Ulrike Schmidt

Foto en receptuur: Elsje Bruijnesteijn

We hebben net een van de eerste vorstkoude nachten achter de rug. Het is kil als ik de ochtend erna de deur uitstap. Maar even later hangt daar een enorme dikke, oranje gloeiende bol laag aan de hemel boven de mistige velden. Wat een blij rond ding. Precies de kleur van een pompoen. Zo eentje die in deze wintermaanden vaak als een eetbaar zonnetje in mijn aardappelmand rondhangt.

Oud, ouder, oudst

Het schijnt dat er 90 geslachten zijn, 900 soorten en dat de pompoen al ongeveer 9.000 jaar voor Christus geteeld werd door de Amerikaanse Indianen. Mijn pompoenbijbel 'De Pompoen' van Arneo Nizzoli vermeldt dat de pompoen vanaf de 1^e eeuw voor Christus tot de 3^e eeuw erna in Rome door armen werd gekocht als voedingsmiddel. Bekender is het verhaal dat Columbus hem mee genomen zou hebben na de ontdekking van het Amerikaanse continent. Hoe het ook zij, blij dat 'ie er is!

Wie wat bewaart, die heeft wat

Eenmaal geoogst kun je 'm weken tot maanden bewaren. Hij houdt wel van matige temperatuur: niet kouder dan 8 °C en liefst niet warmer dan 15 °C. Juist kou brengt hem tot rotten, daarom moet je 'm ook voor de eerste nachtvorst oogsten. Mits je een plekje van de goede temperatuur kunt vinden, heb je dus een heerlijke groentevoorraad voor de wintermaanden. Het geeft rust dat je 'm nog op voorraad hebt. Je kunt er namelijk alle kanten mee op in de keuken.

Van steel tot schil

Toegegeven, vaak ligt 'ie er dan ook wel even. Ik moet namelijk altijd eerst moed verzamelen om die dikke harde schil te trotseren, de blije bol open te snijden met gevaar voor eigen leven (wegens uitglijden van het mes) en de draadjes en pitten uit zijn buik te peuteren. Je kunt natuurlijk ook je temperament op de vrucht botvieren en hem gewoon op de grond gooien om bij zijn mooie oranje vlees te komen.

Wel zo makkelijk is het dat je de schil gewoon mee kunt koken, bakken of frituren... en dus opeten. Wat een efficiënte keuken: nauwelijks afval en je hebt gelijk een berg vezels binnen. Over afval gesproken: ook de pitjes hoeft je niet weg te gooien. Maak ze schoon onder de kraan, dep ze droog en rooster ze in de voorverwarmde oven op 200 °C, misschien met wat spetters olijfolie en vlokjes zeezout. Je knabbelt ze zo weg als voorafje. Naar smaak kun je ook allerlei andere kruiden toevoegen. Er zijn pompoenpitten met en zonder harde schil. In principe kun je ook de pitten met schil eten, maar je mag ze na het roosteren natuurlijk ook pellen als je het geduld kunt opbrengen.

Leuk om te weten: alle delen van de pompoen zijn eetbaar, ook de bloemen, bladeren en steelaanzetjes van de plant.

Koken, bakken, grillen, frituren

Wat mij betreft is het helemaal onterecht dat veel Nederlandse chefs hun neus een beetje ophalen voor de pompoen. Hij zou melig zijn, en zelfs smakeloos. Niets is minder waar, als je hem maar met liefde bereid. In Zuid-Europa weten ze er sinds de 15^e eeuw raad mee: van gevulde pompoenbloemen, gefrituurde chips, via soep, soufflé, ravioli en risotto tot zoete taart, pudding en mousse. Werkelijk alles kan! Maar je hoeft niet moeilijk te doen om lekker te eten van deze blije toverbal. Dat simpel ook lekker kan zijn bewijst het onderstaande

recept voor ons zonnetje in de pan. We koken hem gewoon tot soep. Super simpel, zonder zout. Het geheim zit hem in de kruiden: een bouquet garni, liefst vers geoogst uit moestuin en...berm.

Bouquet garni

Dat klinkt chiquer dan het is. Er wordt gezegd dat zo'n klassiek kruidenbosje een vaste samenstelling kent. Daar doen wij niet moeilijk over. Pluk wat er voorhanden is, al naar gelang het seizoen, was de kruiden en bind ze met een worstentouwtje aan elkaar. Zo kun je ze makkelijk in de soep meekoken en voor het pureren er weer uitvissen. In dit recept gebruiken we een flinke tak dragon, laurier, maggikruid (lavas), peterselie, rozemarijn, tijm en een bosje zevenblad. Het laatste wil je vooral wel in je soep, maar niet in je moestuin vinden. Het heet niet voor niets ook tuinmansverdriet: dankzij de ondergrondse uitlopers houdt het in een mum van tijd je tuin in bedwang. In het wild kun je het makkelijk herkennen aan de zeven blaadjes; meestal drie topblaadjes met aan de zijkanten ieder twee zijblaadjes. Je vindt het op redelijk schaduwrijke, vochtige plekken. Het smaakt heerlijk aards en kruidig.

Recept (voor 6 personen)

1 pompoen van ongeveer 1 kg

1 middelgrote uit

Een klontje roomboter

1 flink bouquet garni van bijvoorbeeld dragon, laurier, maggikruid, peterselie rozemarijn, tijm en zevenblad (met touwtje aan elkaar gebonden)

1 liter water

125 ml niet geklopte slagroom

Eventueel wat zout

Naar smaak geraspte boerenoplegkaas (uit de Ark van de Smaak)

Hoe maak je de soep?

Was de pompoen, verwijder eventueel de steel, snijd hem doormidden en verwijder de zaadlijsten en pitten. Snijd de pompoen in blokjes. Snipper 1 ui in stukjes en fruit die zachtjes in de pan. Voeg de pompoenblokjes toe en laat even smoren. Voeg dan het water en het bouquet garni toe. Laat alles met een deksel op de pan ongeveer een half uur zachtjes koken tot de pompoen gaar is. Haal de pan van het vuur, verwijder het kruidenbosje en pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep. Door het uitgebreide bouquet garni heeft deze soep naar onze smaak geen zout nodig; er zit namelijk ook al zout in de kaas. Als je't wel graag wat zouter hebt, kun je naar smaak een beetje zout toevoegen. Roer als laatste de slagroom erdoor en garneer ieder bord naar smaak met geraspte boerenoplegkaas.