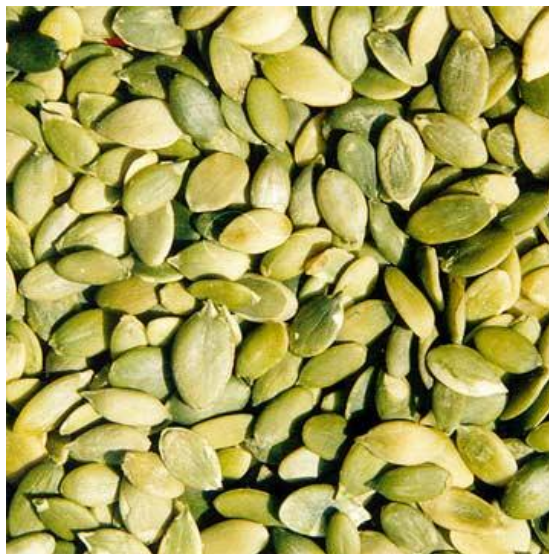


Pompoenpitten

Pompoenpitten zijn de eetbare zaadjes van een pompoen. Pompoenen groeien wereldwijd op een schone grond, in een warm en droog klimaat. Pompoenpitten voor export komen met name uit China, Mexico, Guatemala en Oost-Europa. Pompoenpitten kennen talloze toepassingen in diverse mixen. Het pellen van pompoenpitten is een kostbaar karwij en daarom zijn pompoenpitten zonder bastje fors duurder dan met bastje. Pompoenpitten kunnen rauw en geroosterd gegeten worden.



Land van herkomst

China

Voedingswaarden

Pompoenpitten behouden ook als ze geroosterd zijn merendeels hun voedingswaarde en zijn dus nog steeds zeer rijk aan mineralen als fosfor en zink (wat testosteron verhogend is) en daarnaast ook rijk aan eiwitten en enkelvoudig onverzadigde vetten.

Overig

Ze zijn lekker om rauw te eten, maar even roosteren en zouten is ook erg lekker.