



# Pompoenwedstrijd

## Gezondheidsthema

Gezonde voeding

## Einddoelgroep

Jongeren in de bijzondere jeugdzorg

## Intermediaire doelgroep

Begeleiders in organisaties voor bijzondere jeugdzorg

## Strategie (gezondheidsmatrix)

Verhogen van competenties

Structurele maatregelen (sociaal)

## Omschrijving

De werkgroep Gezonde Gasten organiseerde een pompoenwedstrijd voor de hele organisatie: alle afdelingen werden gevraagd om met pompoen aan de slag te gaan en een eigen recept samen te stellen. Via een affiche die de werkgroep opmaakte, werden de afdelingen aangemoedigd om mee te doen. De prijs voor de winnaar was een mand vol met lekkere vergeten groenten.

Het proces om te komen tot het recept, toonden de afdelingen aan via film, foto's en andere media.

De jury bestond uit leden van de werkgroep. Het winnende recept werd gemaakt door de kok en aangeboden op de vormingsdag voor alle medewerkers.

## Succesfactoren

- De wedstrijd wordt georganiseerd over heel de organisatie. Daardoor wordt de boodschap gegeven dat gezonde voeding voor de organisatie belangrijk is.
- De begeleiders en jongeren worden op hun creativiteit aangesproken
- Samenwerken wordt gestimuleerd
- Jongeren leren (nieuwe) groenten kennen
- Jongeren worden gestimuleerd om gezond te koken

## Praktische info

Eigenaar: de Korf vzw

Contactpersoon: Geert Benoit

## Winnende recepten

### 1. HARTIGE POMPOENTAART

*'Om in de sfeer van de herfstrecepten te blijven, hebben we een lekker en simpel herfstrecept gemaakt, namelijk: hartige pompoentaart. Wij hadden nog nooit pompoen gegeten of er mee gekookt, dus het was echt een verrassing voor ons wat het eindresultaat zou worden. Maar het was een ontzettend lekker hartig taartje, waarin je nog allerlei andere groenten kan toevoegen.'*

Diameter taart: 24 cm

Tijd: 20 minuten + 30 a 40 minuten in de oven

Benodigdheden:

1 pompoen (ongeveer 800 gram)

1 grote ui

1 paprika

4 eieren

Flinke scheut light room

2 eetlepels light kruidenroomkaas

Verse bieslook

Snuif peper

5 plakjes bladerdeeg

Eventueel kip/hamreepjes

Extra groenten voor salade als bijgerecht: sla, tomaten, komkommer



Bereidingswijze:

- Verwarm je oven voor op 200 graden. Zet een pannetje met water op voor het koken van de pompoen. Snij de pompoen en de paprika in blokjes en de ui in ringen. Kook de pompoenblokjes ongeveer 5 minuten.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje met de paprika aan. Voeg na circa 2 minuten de pompoen toe. Laat dit een paar minuten bakken en zet vervolgens het vuur uit.
- Meng in een mengbeker de eieren met de kruidenroomkaas en een scheut room. Breng het mengsel verder op smaak met een snuif peper en verse bieslook.
- Vet een springvorm in en verdeel de bladerdeegvelletjes over de springvorm. Schep de pompoen in de springvorm.
- Giet het eimengsel over de pompoen.
- Zet de pompoentaart 30 tot 40 minuten in de oven totdat hij goed gaar en goudbruin geworden is.

## 2. POMPOENLASAGNE

Neem een **eigen gekweekte pompoen** en snij deze in blokjes.

Snij een **ajuin** fijn en stoof aan in een beetje olijfolie.

Voeg de pompoen toe en kruid goed af met **provençalse kruiden**.

Laat even sudderen.

Voeg een aantal **dozen tomatenblokjes** toe (reken ongeveer 200 gram per persoon).

Laat sudderen.

Rol intussen van het **kalfsgehakt** balletjes.

Voeg de balletjes toe aan de pompoen – tomaten mengeling.

Laat meekoken tot de pompoen en de balletjes gaar zijn.

Vet een ovenschotel in met vloeibare boter.

Leg een klein laagje saus zonder gehaktballetjes.

Leg een laag **lasagnevellen** (best volkoren).

Daarop een dikke laag van het gehakt – groentemengsel

En daarop een laag **gemalen light kaas**.

Herhaal dit.

Eindig met een laag gemalen kaas.

Dit alles mag 30 minuten in de oven op 190 graden.

Smakelijk!





### 3. POMPOENMUFFINS MET SPEK

Ingrediënten (voor 12 porties):

- 250 g volkoren bloem
- 2 koffielepels bakpoeder
- ½ koffielepel kerriepoeder
- 100 g parmezaan (geraspt)
- 100 g ham- of spekblokjes
- 250 g pompoen (geschild en zonder pitten)
- 2 eieren
- 70 ml olijfolie
- 80 ml groentebouillon
- 200 g zure room
- Salade als bijgerecht: sla, tomaten, komkommer

Bereidingswijze:

- Voorbereiding: verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een muffinbakvorm in met olie. Snij de pompoen in dobbelsteentjes
- Meng de bloem met het bakpoeder, het kerriepoeder en de parmezaan. Bak de ham- of spekblokjes kort aan in een pan zonder vetstof. Laat drogen op keukenpapier. Meng de pompoenblokjes met de hamblokjes door het bloemmengsel.
- Roer de eieren los met de olijfolie, de bouillon en de zure room. Voeg ze bij het pompoenbloemmengsel en vermeng goed.
- Schep het deeg in de muffinvormpjes en zet ongeveer 30 minuten in de oven. Laat even afkoelen in de vorm en dan verder op een rooster. Serveer warm of koud. Werk naar smaak af met krokant gefrituurde pompoensliertjes. Of een gezonder alternatief: werk af met kruiden zoals verse peterselie.

Smakelijk!!