



Fira hösten, vackra färger och tid för mys. Pumpor i många färger lyser upp.

2019-10-08 10:07 CEST

## Färgstarka och smakrika pumpor

Fira att hösten är här och gläds åt den vackra naturen och alla häftiga pumpor i många färger. Nu finns flera härliga sorter att botanisera bland. Alla pumpasorter kan i princip ätas men alla är inte goda. De stora halloweenpumporna exempelvis passar bäst att skära ut mönster i och sätta ljus i. De små dekorpumporna är fina att bara lägga i en liten grupp på bordet gärna i kombination med ljus och blommor.

Det finns ett flertal olika sorter som är fantastiska i matlagningen. Butternutsquash, Uchiki Kuri som är en sorts hokkaidopumpa, Sweet Lightning, Delica och Crown Prince är exempel på vanliga svenskodlade

pumpasorter.

För att ta reda på om pumpan är mogen knackar man på den och lyssnar efter en ihålig dov klang, då är den mogen. Pumpor med fast fruktkött kan man riva råa och koka som pasta, och spagettipumpan går utmärkt att ugnsbaka, ta ur innehållet som blir spagettiliknande med hjälp av en gaffel. De flesta pumpor är goda i olika soppor som blir matiga och mättande. Smaksätt gärna med någon salt, syrlig och/eller kryddig ingrediens som balanserar pumpans söta smak. Prova t ex den goda pumpasoppan med rosmarin och getost, recept här nedan ur den härliga kokboken Green kitchen at home (Norstedts).

Pumpa är också jättegod att ugnsbaka i klyftor och servera med rostade nötter, syrliga berberis, tranbär, citrusdressing och andra grönsaker i vegetariska rätter men passar också bra till kyckling och lax t ex. En söt efterrättspaj med pumpa är en klassiker vid halloweenfirande.

Ta vara på pumpakärnorna och rosta dem i ugnen eller stekpannan med olja och salt. De är goda som snacks och att strö över sallader. De ger lite extra protein och är rika på mineralen zink.

## PUMPASORTER

### **Butternut**

En matpumpa som är lätt att använda eftersom den inte har så mycket kärnor. Köttet har en söt, nötig smak. God att rosta i ugn, laga soppa av eller hyvla ner i lasagne till exempel. Den tillhör myskpumporna. Formen liknar ett avlångt päron, med ljusrosa skal. Storleken på mellan ett och två kilo gör den lätthanterlig även för det lilla hushållet. Fruktköttet är gulorange och fast. Smaken är mild, söt och lite nötig. Passar till det mesta i köket från soppor, ugnsbakning och röror, till bakning. Kan även ätas färsk eller ångas.

**Hokkaido** En lite mindre pumpasort som ursprungligen kommer från den japanska ön med samma namn. En fiffig sak är att man inte behöver skala den - bara skär upp, koka eller ugnsrosta som den är! Söt och nötig smak.

### **Uchiki Kuri**

är en mindre pumpa med fast kött som är mörkt gult med lite nötig smak och ett litet fröhus.

**Uchiki Kuri** tillhör hookaidofamiljen och är en av de mest populära matpumporna. Den passar att koka soppa av, eller använda till puré eller gratäng.

### **Sweet Lightning**

En liten och globformat matpumpa lagon för en person. Smaken är söt och en aning kastanjeliknande. Den kan tillagas i mikron på bara fem minuter.

### **Delica**

Stor och och plattrund pumpa som väger cirka två kilo. Den har svaga strimmor i skalet och fruktköttet är mörkt gult med en nötliknande smak. Delica passar att ugnsbaka som den är eller att fylla.

### **Spagetti**

Oval pumpa med speciellt fruktkött. Dela pumpan i halvor och baka eller koka den mjuk. Dra ut det trådiga spagettiliknande fruktköttet med en gaffel.

**Crown PrincePumpan** kommer ursprungligen från Nya Zeeland och kan väga upp till fyra kilo. Fruktköttet är mörkt orange med en nötaktig smak. Den är rik på antioxidanten betakaroten.

God att koka pumpasoppa av.

**Näring Pumpor** är mättande men innehåller få kalorier och kolhydrater. Fruktköttet innehåller C-vitamin, A-vitamin, kalium och betakaroten. De är rika på folsyra, som hjälper till att bilda röda och vita blodkroppar, samt niacin som är bra för ämnesomsättningen.

**Svensk säsong: september–december**

**Plus för svenskodlat:** Pumpa är lättodlad på friland i vårt klimat och alltså inte energikrävande. Närodlat i Sverige ger lägre klimatpåverkan genom kortare transporter.

**Förvaring:** Pumpor skördas när de är mogna och skalet har blivit hårt. Pumporna kan förvaras i flera månader. Bäst förvaras de i 7–10°.

---

Säsongens bästa är en plats för dig som har bestämt dig för att leva ett

hälsosammare och mer hållbart liv. Vi guidar dig till varför du ska välja svenskodlade produkter när du handlar – och ger inspiration till hur du kan använda dem för maximal upplevelse!