



SPREEKBEURT NOTEN EN ZUIDVRUCHTEN

Deze presentatie
wordt je aangeboden
door De NotenBeurs,
Zevenhuizen.
Groothandel in noten
en zuidvruchten.

INHOUD:

Verschillende soorten noten	3
Zuidvruchten	5
Herkomst	5
Hoe groeien noten?	11
Zijn noten gezond?	16
Allergisch voor noten	18
Recept	19

VERSCHILLENDE SOORTEN NOTEN

Er zijn 13 verschillende soorten noten en pitten die je in een noten speciaalzaak (notenwinkel) kunt vinden. Ik heb ze onderverdeeld in noten, pitten of zaden, maar eigenlijk zijn alle noten pitten of zaden van een vrucht of boom alleen worden ze vaak door ons anders genoemd.

- Amandelen
- Brazilnuts/paranoten
- Cashewnoten
- Hazelnoten
- Macadamia noten
- Pecannoten
- Pinda's (is eigenlijk geen noot)
- Pistachenoten
- Walnoten
- Zaden/Pitten
- Pijnboompitten
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten

DE NOTENFAMILIE



Paranoot



Cashew



Pistache



Amandel



Hazel



Pinda



Pecan



Macadamia



Walnoot

ZUIDVRUCHTEN

Je vindt in een notenwinkel vaak ook zuidvruchten, deze zijn altijd gedroogd en soms ook gesuikerd. De zoete vruchten smaken lekker in combinatie met de noten en worden daarom vaak gecombineerd in notenmixen. Bekende zuidvruchten zijn:

- Rozijnen
- Cranberries
- Abrikozen
- Dadels
- Vijgen

HERKOMST

In deze spreekbeurt wordt alleen iets verteld over de noten zoals deze in het eerste lijstje omschreven staan. Noten groeien over heel de wereld en van elke soort zijn vaak meerdere varianten te verkrijgen. Op de volgende pagina een overzicht van de herkomst per noten soort.

AMANDELEN

Amandelen groeien in alle landen langs de Middellandse zee, met name Spanje is een bekend land waar deze noot groeit. Ze groeien ook in grote hoeveelheden in Amerika, zij zijn de grootste in de wereldhandel met ongeveer 70/80%.



BRAZILNUTS/PARANOTEN

De Brazilnuts komen uit Zuid-Amerika, onder andere uit Peru, Bolivia, Colombia en Brazilië. Er groeien ongeveer 9 miljoen bomen in dit Amazonegebied.

CASHEWNOTEN

Rond 1558 is de noot ontdekt door de Portugezen in Brazilië. Maar inmiddels is de noot verkrijgbaar uit verschillende landen. Bijvoorbeeld uit Vietnam en India. Allemaal landen waar ze nu op professionele wijze de bomen planten en de noten oogsten.



HAZELNOTEN

De hazelnoten groeien met name in Turkije, maar ook zijn ze te vinden in Amerika, Spanje en Italië. Denk maar aan de Nutella (hazelnootpasta), dit wordt van Europese hazelnoten gemaakt. Maar je ziet hazelnootbomen ook wel eens in Nederland, alleen is dat niet voor productie maar vaak voor eigen gebruik. Maar deze kan je prima zelf rapen en eten.

MACADAMIA'S

De macadamia is een relatief jonge noot en is in 1857 ontdekt aan de Australische kust in het regenwoud. Vanaf dat moment is de noot in meerdere landen terecht gekomen en worden ze onder andere verbouwt in Australië, Zuid-Afrika en Amerika (Hawaii).





PECANNOTEN

Pecannoten groeien in niet zo veel landen. Amerika is het grootste in pecannoten, daarnaast worden de noten ook geteeld in Mexico en Australië. De noot is van oorsprong Amerikaans en werd met name door de Indianen veel gegeten. De bomen groeiden toen nog in het wild, zonder naam.



PINDA'S

De herkomst van de pinda is onbekend, maar de pinda's zijn al heel oud. Ze zijn ongeveer 950 jaar voor Christus gevonden. In Brazilië en Peru zijn ze als eerste ontdekt en vanaf daar zijn ze naar Afrika gebracht en daarna naar Amerika. Pinda's zijn oorspronkelijk geen noten, maar peulvruchten. Pinda's zijn wel de bekendste noten in de notenwereld en zijn ook de goedkoopste noten die er zijn.



PISTACHENOTEN

De oorspronkelijke herkomst is niet bekend, maar dat ze uit het Midden-Oosten komen is vrijwel zeker. Pistachenoten vindt je nu in landen als Afghanistan, Iran, Turkije, Syrië, Griekenland, Italië en Amerika.



WALNOTEN

De meeste walnoten vindt je in Amerika, Frankrijk en China. Maar walnoten groeien ook in Nederland, misschien heeft iemand wel een walnoten boom in de tuin staan? Als je ze droogt, kan je ze kraken en daarna lekker opeten.



HOE GROEIEN NOTEN?



AMANDELEN

Er bestaan ongeveer 25 soorten amandelen welke allemaal groeien aan een amandelboom. Een amandel is een noot, verstopt in een vrucht die een beetje lijkt op een hele kleine perzik. Als je goed kijkt, lijkt de pit van een perzik ook een beetje op een amandel. Ze zijn familie van elkaar, alleen kan je de pit van een perzik niet op dezelfde manier eten als de amandel. En bevat deze pit een giftig stofje waar je heel ziek van kunt worden. De noot uit de vrucht moet je voor gebruik eerst laten drogen en daarna kraken. Dan pas kan je de amandel eten. De amandel heeft een bruin vliesje, maar in de supermarkt zie je hem ook vaak wit of geschaafd liggen. Dit vliesje wordt er afgehaald door ze te koken.

PARANOTEN

De groene bollen van de Brazilnuts groeien aan een hoge “koninklijke” boom. Deze bollen lijken een beetje op kokosnoten en moeten worden gekraakt om uiteindelijk bij de Brazilnuts te komen. Deze bollen bevatten ongeveer 10 tot 12 zaden per bol. De noot heeft een beetje een banaanvormig uiterlijk en een bruin schilletje. De Noot is lastig te kraken en wordt daarom altijd gepeld verkocht.

CASHEWNOTEN

De cashewnootboom groeit in de tropen, de boom groeit in warme temperaturen en kan minimaal 5 graden en maximaal 45 graden aan. De cashewnoot is een aparte noot, want hij groeit namelijk onder een vrucht met zacht vruchtvlees. Deze vrucht heet de cashewappel en is felgeel of donkerrood van kleur. Aan deze vrucht kunnen meerdere noten zitten, die aan een takje los naast de cashewappel hangen. Van de cashewappels wordt vaak

een siroop of wijn gemaakt, maar die smaakt heel bitter. De cashewnoot valt samen met de vrucht van de boom als hij rijp is en wordt opgeraapt door de boer. Dan worden de noten gedroogd, verhit en dan pas gekraakt. De cashewnoot zelf smaakt een beetje zoetig, waardoor veel mensen deze erg lekker vinden.

HAZELNOTEN

Hazelnoten groeien in bolsters waar meerdere noten in verstopt zitten. De bomen zijn donkergroen en staan vaak dicht op elkaar geplant in bossen. Hazelnoten groeien tussen de bladeren in klusters en zijn eerst groen van kleur. Als de bolsters bruin worden en helemaal uitgedroogd zijn vallen ze van de boom en zijn ze geschikt om op te eten. De noot moet je eerst nog wel kraken voordat dat je hem kunt eten. De noot onder de bast heeft een bruin vliesje, deze is gewoon eetbaar. Maar net als bij amandelen kan je door ze te koken het vliesje verwijderen en hou je een blanke hazelnoot over.



MACADAMIA'S

Een bloeiende macadamiaboom is prachtig. Fijn als spinraggen hangen langwerpige geelkleurige stengeltjes naar beneden. Uit die stengels groeien macadamia's, waarvan de schil groen en hard is. Als ze rijp zijn barsten ze open en komt er een bruine noot in dop tevoorschijn. De macadamia in dop lijkt op de walnoot maar dan kleiner en nog ronder. Het oogsten gebeurt in de meeste landen nog handmatig. Als het oogsttijd is, wordt er hard aan de boom geschud en dan vallen de rijpe vruchten op de grond. De noot is zo hard dat je hem niet met de hand kan kraken. Dit doen ze met een machine.

PECANNOTEN

De boom van de pecannoot lijkt een beetje op de kastanjeboom. En de noten zelf lijken een beetje op walnoten, alleen smaakt een pecannoot iets zoeter. De noot groeit vergelijkbaar met de walnoot, in een groene bolster aan de boom. De bolster gaat open als de vrucht rijp is, dan komt er een bruine noot tevoorschijn. In deze noot zit de pecannoot.



PINDA'S

De pinda is een peulvrucht en groeit onder de grond, net als aardappels. Er komen geelkleurige bloemen aan de plant en de pinda zelf groeit in een schip, die ze de dop noemen. In de winkel kun je ook pinda's in dop kopen, die moet je eerst wel verwijderen voordat je de pinda op kunt eten. De pinda zelf heeft nog een bruin vliesje, die je gewoon kunt eten. Maar in de winkel vindt je hem ook vaak zonder vliesje. Dat vliesje wordt net als bij amandelen en hazelnoten verwijderd door ze kort te koken.

PISTACHENOTEN

Pistachenoten hebben een lichte crème kleurige schil en een groene pit van binnen. Ze groeien aan grote bomen en je hebt mannelijke en vrouwelijke pistachebomen. Alleen aan de vrouwelijke bomen groeien pistachenootjes en moeten bestuift worden door de mannelijke bomen. Het duurt ongeveer 6/7 jaar voordat er nootjes aan de boom groeien. De noten worden geoogst door met een stok de trossen noten uit de boom te halen. De noten worden verzameld in dekens die op de grond liggen. Je kunt ook aan de boom schudden om de noten uit de boom te laten vallen. Ze worden dan opgevangen in een deken of zeil die om de boom ligt.



WALNOTEN

Een walnoot groeit in een groene schil in de boom. Een walnoten boom kan wel 20 tot 25 meter hoog worden. Maar zo hoog worden ze meestal niet in een boomgaard waar ze geteeld worden. Het is namelijk erg lastig om de noten dan te oogsten. Na het aanplanten duurt het ongeveer 5 jaar voordat ze noten geven. In Amerika wordt er een machine gebruikt om aan de boom te schudden, in een gespannen zeil worden de noten opgevangen. Dan wordt de groene schil van de noot verwijderd, worden ze gewassen en gedroogd. Hoe langer en beter ze gedroogd zijn, hoe langer de noten houdbaar zijn.





ZIJN NOTEN GEZOND?

Noten zijn heel gezond en bevatten veel vezels en vitamines. Hieronder een overzicht van de gezondheidsvoordelen per noot.

AMANDELEN

Veel vezels en vitamine E. Zorgen voor een goede darmwerking.

PARANOTEN

Voedzaam, veel eiwitten, vetten, calcium, fosfor en magnesium. Belangrijk is het stofje selenium en de antioxidanten; dit remt het verouderingsproces en stimuleert het immuunsysteem.



CASHEWNOTEN

Zijn rijk aan ijzer, selenium, magnesium en vitamine B1. "Rijk aan" wil zeggen dat het product per 100 gram minimaal 30% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bevat. Cashewnoten zijn de noten met relatief het minst vet.

HAZELNOTEN

Bevatten veel verschillende vitaminen, mineralen en onverzadigde vetten. Ze bevatten net als de amandelen veel vitamine E.

MACADAMIA'S

Bevatten extra veel onverzadigde vetten (62 gram per 100 gram). Verlaagt het cholesterol gehalte, wat goed is voor hart en vaten.

Pecannoten: hoog gehalte aan zink, wat weer goed is voor het opbouwen en herstellen van weefsels.

PINDA'S

Bevatten net als noten gezonde voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en onverzadigde vetzuren.

PISTACHENOTEN

Verlagen het cholesterolgehalte en daardoor verkleind de kans op hart en vaatziekten. Ze bevatten wel meer calorieën als andere nootjes.

WALNOTEN

Bevatten veel eiwitten, calcium en kalium. Daarnaast passen ze ook in een cholesterolverlagend dieet, omdat ze veel onverzadigde vetten bevatten. Ze bevatten ook veel antioxidanten die weer goed zijn om het lichaam te beschermen tegen ziekten. Antioxidanten is een verzamelnaam voor de vitaminen E en C, bètacaroteen, het lichaamseigen glutathion, de sporelementen seleen en zink en bioactieve stoffen, zoals flavonoiden uit groente en fruit.

ALLERGISCH VOOR NOTEN?

Ongeveer 3 op de 100 mensen heeft een allergie voor noten en 1 op de 100 een allergie voor pinda's. De allergische reactie op noten of pinda's kan vrij ernstig zijn. Het kan beginnen met jeuk en roodheid, maar kan uitlopen tot astma aanvallen en reacties van verschillende organen. Als je allergisch bent voor noten, hoef je niet allergisch te zijn voor pinda's en andersom. Mensen met deze allergie, moeten goed opletten dat ze geen pinda's en noten eten. Het zit ook vaak verwerkt in sauzen of maaltijden, waardoor het lezen van etiketten heel belangrijk is. Als zij per ongeluk een heel klein stukje noot of pinda eten, kan het al fout gaan. Vaak hebben mensen met een ernstige allergie een Epi-pen bij zich. Dit is een spuit welke bij een allergische reactie in het bovenbeen geplaatst kan worden.



RECEPT

Cashewkoeken met chocolate chips



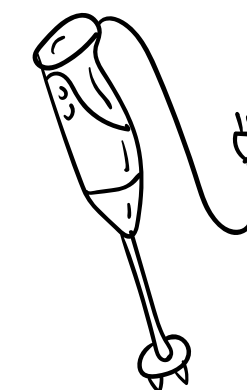
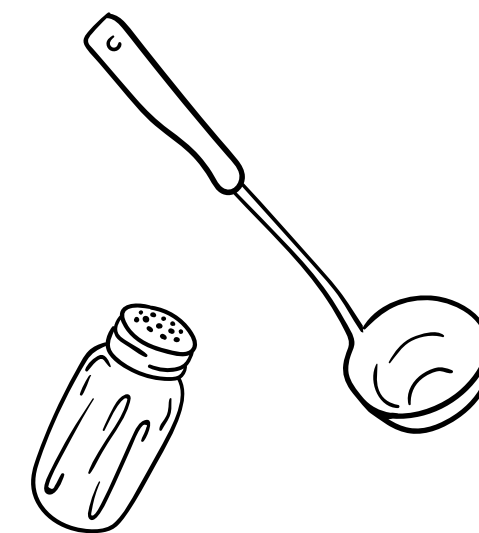
Deze koeken zijn heerlijk groot en een echte guilty pleasure voor bij de koffie, makkelijk te maken en iedereen vind ze lekker. Varieer door de cashewnoten te vervangen voor hazelnoten, macadamia's of pecannoten.

INGREDIENTEN

(voor 16 grote koeken)

- 150 gram bloem
- 1/2 theelepel bakingsoda
- 1/4 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zout
- 115 gram koude roomboter in blokjes
- 100 gram suiker
- 100 gram bruine basterd suiker
- 1/2 ei
- 100 gram pure chocolade (liefst met minimaal 70% cacao)
- 100 gram witte chocolade
- 250 gram cashewnoten
- 3 blokjes karamel fudge in kleine blokjes gesneden
- 1/2 uitgeschraapt vanille stokje

bereiding zie volgende pagina >>



BEREIDING

- Doe alle ingrediënten in een kom behalve de chocolade, cashew noten en karamel fudge en kneed het met de hand tot een plakkerig deeg.
- Snijd de chocolade en 2/3 van de cashewnoten in grove stukjes en kneed ze door het deeg.
- Leg een stuk plasticfolie op het werkblad en leg het deeg erop en maak er een rol van zodat je het deeg straks in plakken kunt snijden.
- Als het een mooie gladde rol is (overal even dik), laat 30 minuten in de koelkast koud worden zodat het makkelijker snijdt.
- Zet de oven aan en verwarm hem voor op 160 graden Celsius hetelucht
- Haal de rol uit de koelkast en wikkel de plastic folie van het deeg.

- Snij met een scherp mes plakken van ongeveer 1 cm dik en leg ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat.
- Leg de koekjes met minimaal 3 cm afstand uit elkaar op de bakplaat, ze vloeien namelijk flink uit.
- Verdeel de overige cashewnoten en de karamelblokjes over de koeken en duw ze voorzichtig in de nog niet afgebakken koekjes.
- Bak de koekjes in 15 minuten op 160 graden bruin en krokant. Als ze uit de oven komen zullen ze nog zacht zijn, laat ze ongeveer 30 minuten afkoelen voordat je ze gaat eten.

