

Rauw als snack, geroosterd en gezouten als borrelhapjes, in mueslirepen, ontbijtgranen of als ingrediënt in zoete of hartige recepten... er zijn duizend- en-een manieren waarop je van noten kunt genieten, niet in het minst dankzij hun aangename textuur. Omdat ze zo heerlijk zijn en bovendien erg vettig, is het misschien moeilijk te geloven dat ze toch goed voor je kunnen zijn. Laat ze gewoon hun weg naar je tafel vinden en zie maar...

In de botanische betekenis is een echte noot een eenzadige vrucht met een hard omhulsel, die niet openbreekt om zijn zaden vrij te geven. Voorbeelden van echte noten zijn hazelnoten, eikels en kastanjes, maar eigenlijk bedoelen we met noten de meeste kleine, olieachtige vruchten met een harde schaal, zoals walnoten, paranoten, amandelen... Sommige noten zijn eetbaar, andere niet. Noten vormen al eeuwenlang een belangrijke bron van eiwitten en gezonde vetten in vele culturen over de hele wereld. Sommige noten zijn ook erg rijk aan voedingsvezels, vitamine A, E en B, mineralen en spoorelementen.

Noten en hart- en vaatziekten

Een aantal belangrijke studies suggereren dat noten een cholesterolverlagend effect hebben en met andere woorden het risico op hart- en vaataandoeningen kunnen verlagen. Wie een paar keer per week wat noten eet, zou 30 tot 50 % minder kans lopen een hartziekte te ontwikkelen. Een en ander is te danken aan de gunstige vetsamenstelling van vele noten, en vooral aan het aanwezige omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (vooral in walnoten en pecannoten). Naast goede vetten bevatten noten ook andere nutriënten die mede verantwoordelijk kunnen zijn voor hun cholesterolverlagend effect. Zo zijn ze niet alleen rijk aan vezels, maar ook aan antioxidanten zoals vitamine E en flavonoïden. Ze bevatten foliumzuur en vitaminen van de B-groep die kunnen bijdragen tot de verlaging van onze homocysteïnespiegel (homocysteïne is een aminozuur en een marker voor cardiovasculaire problemen). Noten bevatten tenslotte ook veel arginine, dat nodig is bij de vorming van stikstofdioxide. Dit laatste zorgt voor de ontspanning van vernauwde haarvaten en bevordert de bloeddoorstroming.

Noten en je gewicht

Noten bevatten veel calorieën, maar wil dat zeggen dat ze ons doen verdikken? Niet zonder meer, want niet alle vetten zijn gelijk. Even belangrijk of misschien zelfs belangrijker dan de hoeveelheid vetten die we innemen, is de aard van die vetten. Vooral onverzadigde vetzuren zijn gunstig. Goede bronnen zijn, naast noten, ook avocado's, olivien en plantaardige oliën zoals walnotenolie, koolzaadolie en olijfolie. Niet alleen zouden noten niet zorgen voor gewichtstoename, maar ze zouden volgens recent onderzoek daadwerkelijk kunnen bijdragen aan gewichtsverlies. Onderzoekers vermoeden dat noten door hun hoge vetgehalte snel een gevoel van verzadiging geven en dat de eiwitten in noten meer calorieën kunnen verbranden

tijdens het verteringsproces.

Het beste halen uit noten

Noten zijn de basis van nieuwe planten, en vormen aldus de meest geconcentreerde bronnen van voedingsstoffen uit het plantenrijk. Dat wil zeggen dat je beter geen hele kom noten in één keer leeeget: vooral wegens hun grote hoeveelheid eiwitten en olie, volstaan een paar noten per dag. Sommige voedingsdeskundigen spreken over een ideaal van een handvol noten per dag, anderen suggereren 30 g. In elk geval zijn niet alle noten gelijk, en is het al te eenvoudig te stellen dat 30 g van om het even welke soort noten, ongeacht hun specifieke samenstelling, dagelijks moet worden geconsumeerd. Van sommige noten mag je meer eten dan van andere. Afhankelijk van de bodem waarin de boom groeit, bijvoorbeeld, kunnen één of twee paranoten je de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid selenium geven. Om er het maximum aan voedingsstoffen uit te halen, kun je noten het best rauw eten. Wanneer ze geroosterd of gekookt worden, kunnen hoge temperaturen het gehalte en de beschikbaarheid van de meeste vitaminen en mineralen verminderen en hun gezonde vetten omzetten in ongewenste en soms zelfs schadelijke bestanddelen. Een goede manier om noten makkelijker verteerbaar te maken, is ze gedurende 8 tot 12 uur in water te weken vóór gebruik. Voor bereidingen waarin ze hun oorspronkelijke textuur moeten hebben, is dat natuurlijk minder aangeraden, maar geweekt en gemixt kunnen ze een goede basis vormen voor fruitmilkshakes, dressings of om een romige toets te geven aan soepen of stoofpotjes. Vele noten zijn ook verkrijgbaar in de vorm van pasta's, waarbij sommige bereid zijn uit rauwe ingrediënten, andere uit geroosterde. Vooral de pasta's van niet-geroosterde noten zijn erg handig om de fruitpapjes van baby's te verrijken. De pasta's zijn te vinden in alle natuurvoedingswinkels en ook in sommige traditionele supermarkten. Gepelde noten kunnen makkelijk ranzig worden wegens hun hoge oliegehalte. Noten die zelfs maar een beetje oud of ranzig zijn, kan je beter niet gebruiken. Ranzige vetten vormen vrije radicalen die schade aan de cellen kunnen veroorzaken. Om ze vers te houden, moeten zowel gepelde noten als notenpasta's in lucht- en lichtdichte verpakkingen bewaard worden, bij voorkeur in de koelkast.

In de keuken

Noten worden beschouwd als één van de meest veelzijdige voedingsproducten en kunnen bijna bij elk gerecht gebruikt worden: salades, risotto's, pasta's, ovenschotels, groenten in de wok, broodbeleg, curry's, soep, taarten, ijs, pannenkoeken... We geven je alvast een paar basisideeën om aan de slag te gaan:

- Je kan noten malen en onmiddellijk aan een gerecht toevoegen. Gemalen amandelen met een snuifje zout en voedingsgist vormen een heerlijke afwerking voor pasta's, ter vervanging van geraspte kaas. Gemalen noten kunnen ook gemengd worden met gedroogde gepureerde vruchten (zoals dadels, rozijnen, abrikozen, vijgen...) en dan tot kleine snackballetjes gerold worden. Als finishing touch rol je ze eventueel even door amandel-, kokos- of carobpoeder. Zo

krijg je een erg voedzaam en gezond alternatief voor snoep.

- Laat amandelen of hazelnoten gedurende 8 à 12 uur weken, zeef ze en maak er notenmelk van. De rest kan worden gebruikt in brood, pastasauzen, soep, graanrepen of kan zelfs gefermenteerd worden tot noten” kazen” (daarvoor kun je de noten crème 36 uur laten rusten op een temperatuur van 35-40 °C, of de crème mengen met een probiotische cultuur, waardoor de fermentatietijd daalt tot 8-12 uur). De “melk” kan ook gebruikt worden zonder ze te zeven, bijvoorbeeld in saladedressings of in witte saus bij geroosterde groenten. In een heerlijk sausrecept worden cashewnoten gemengd met een beetje water, het sap van een citroen, zout en een beetje voedingsgist. Je kan notenmelk ook aan het koken brengen, er maïzena of arrowroot aan toevoegen en zo een heerlijke “béchamelsaus” maken.

- In kleine hoeveelheden of verwerkt in mueslirepen zijn noten ook een goede keuze voor gezonde snacks.

- Notenpasta’s vormen puur of gemengd met andere ingrediënten een heerlijk broodbeleg. Ze kunnen ook toegevoegd worden aan saladedressings, bijvoorbeeld amandelpasta met balsamico-azijn, sinaasappelsap, zout en verse dragon. Cashew-, amandel- of hazelnootpasta kan je ook gebruiken om lekkere toppings en vullingen te maken voor cakes en taarten.

De notenfamilie

Zoals gezegd hebben niet alle noten dezelfde eigenschappen. Het is een goed idee om verschillende soorten noten in huis te hebben en elke dag andere te gebruiken, zodat je uit elke noot het beste kan halen. Een overzichtje.



Amandelen behoren tot de rijkste bronnen van alfa-tocoferol, dat beschouwd wordt als de meest efficiënte vorm van vitamine E. Deze vitamine werkt in ons lichaam als een antioxidant, die vrije radicalen zuivert. Om de antioxiderende functie te optimaliseren is het aan te bevelen voedsel rijk aan vitamine E samen met voedsel rijk aan vitamine C te consumeren. Van alle notensoorten zijn amandelen ook het rijkst aan calcium. Daarnaast zijn ze ook een zeer goede bron van magnesium, koper, zink, B6 en riboflavine (vitamine B2). Geblancheerd, fijngehakt en getoast in olijfolie, zorgen deze noten voor extra knapperigheid bij risotto’s en wokschotels. Amandelen zijn ook perfect bij cakes, koekjes en ander gebak.

Geschreven door EVA (verleidelijk veggie)

donderdag, 01 juli 2004 16:00 - Laatste aangepast donderdag, 02 augustus 2012 08:03



Cashewnoten behoren tot de favoriete noten van vele mensen. Wat hun voedingswaarde betreft, horen ze echter niet bij de top. Zelfs de niet geroosterde, zogenaamd rauwe cashewnoten zijn eigenlijk niet rauw. Ze werden verhit om een toxische stof te verwijderen die in hun omhulsel zit. Op die manier worden zowel verteerbaarheid als de kwaliteit van de vetten verminderd. Wanneer je dus meer noten wil eten om gezonde vetten op te nemen, kies dan niet voor cashews. Desondanks blijven cashewnoten een heerlijk en erg veelzijdig product, dat gewaardeerd wordt door koks over de hele wereld.

Hazelnoten werden door Grieken en Romeinen al geprezen om hun geneeskrachtige eigenschappen, en Chinese teksten van meer dan 5000 jaar oud noemen hen heilig voedsel. Hazelnoten behoren tot de meest voedzame noten, en bevatten veel mineralen, gezonde vetten en vitamine E. Wij denken bij hazelnoten vooral in de eerste plaats aan hazelnootchoco, het lievelingsbroodbeleg van veel kinderen. Met gehakte hazelnoten, havervlokken, ahornsiroop en plantaardige margarine maak je een zeer lekkere crumble voor op puddings, taarten en ijs... Hazelnoten zijn bovendien ook heerlijk in veggieburgers of in broodrecepten, samen met rozijnen.

Van **kokosnoten** wordt soms gezegd dat hun olie zo ongeveer alles kan genezen, ook al is ze rijk aan verzadigde vetten. De hype daargelaten, lijkt het er in elk geval op dat de vetzuren in de kokosnoot antimicrobiële eigenschappen hebben, en er wordt gesuggereerd dat consumptie van natuurlijke kokosvetten helpt bij het reguleren van het vetspectrum in het lichaam, de lever kan beschermen en ontstekingswerende reacties kan verbeteren. Kokosnoten zijn ook een goede bron van ijzer en selenium. De kokosnoot wordt rijkelijk gebruikt in de Thaise, Afrikaanse en Indische keuken. Ze geeft een zeer romige, zoete textuur aan curry's, dahls en nagerechten. Je kan kokosmelk gebruiken als een lekkere vervanger voor melk of room in diverse recepten als cakes, ijs, taarten, smoothies, puddingen, witte sauzen voor pasta's (met citroensap, zout en gedikt met wat arrowroot). Om de gezonde vetten uit kokosolie te halen, koop je best koudgeperste, niet geraffineerde, niet-gearomatiseerde oliën, en bij voorkeur biologisch.

Macadamianoten zijn bij ons een stuk minder bekend. De macadamia, soms wel eens de “koningin” onder de noten genoemd, is een goede bron van B-vitaminen, en dan vooral van thiamine, niacine en B6. Omdat ze zo vet zijn en het blijkbaar moeilijk is om er nee tegen te zeggen, kan wie op vermageringskuur is ze beter niet in zijn winkelwagentje leggen. Macadamia's hebben een zoete, romige smaak, een knapperige buitenkant, en smelten in de mond. Ze zijn uiterst lekker in taarten en koekjes en het kroontje op je pastasalades en stroganoffs.

Paranoten of **Braziliaanse noten** zijn een uiterst rijke bron van selenium. Selenium is een spoorelement met krachtige antioxiderende eigenschappen, en beschermt net als vitamine E onze weefsels en celmembranen. Aangezien de meeste gronden vandaag selenium-arm zijn, nemen vele mensen wellicht niet genoeg selenium op uit hun voeding. Je krijgt er de nodige hoeveelheid van binnen door dagelijks 2 tot 6 paranoten te eten. Paranoten zijn bovendien zeer rijk aan zink en bevatten eiwit van uitstekende kwaliteit, met een zeer goed aminozuurprofiel.

Pindanoten staan eveneens bekend als aardnoten (omdat ze onder de grond gekweekt worden), maar zijn eigenlijk geen noten, wel peulvruchten. Pindanoten bestaan voor 20-30% van hun voedselwaarde uit eiwitten en worden beschouwd als een waardevolle bron van B-vitamines. Deze vitamines zijn waarschijnlijk niet langer aanwezig in geroosterde pindanoten – de vorm waarin ze doorgaans verkocht worden. Geroosterde pindanoten bevatten zeer veel arachidonzuur (net zoals vlees), een vetzuur dat de voorloper is van enkele prostaglandinen en leukotrienen, bestanddelen die in verband gebracht worden met ontstekingen en allergieën. Pindanoten behoren bovendien tot de voedingsmiddelen die het meeste allergieën bij mensen veroorzaken. Sommige mensen kunnen zeer ernstige allergische reacties hebben op één enkele pindanoot. Dat is de reden waarom het in veel landen bij wet verplicht is op het etiket te vermelden dat producten pindanoten of sporen ervan kunnen bevatten. Ook mensen die last hebben van ontstekingen (zoals artritis) kunnen er baat bij hebben geen pindanoten te eten. Verkeerd bewaren van pindanoten kan ook leiden tot besmetting met de schimmel *Aspergillus flavus*, die een toxische en kankerverwekkende stof bevat. Het is moeilijk te zeggen wanneer pindanoten ermee besmet zijn, maar het is alvast verstandig geen pindanoten te eten die kleine witte plekjes vertonen of die ook maar lichtjes bitter smaken. Voor diegenen die kunnen genieten van pindanoten, zijn ze een heerlijke toevoeging aan roerbakgerechten, in traditionele sausjes of gebakken in lekkere koekjes, cakes en andere desserts.

Pistachenoten zijn groene, zoete noten die vooral populair zijn in de Indische en Middellandse keuken. Ze worden gebruikt in ijs en taart, maar ook in tapenades en pestosauzen. Ze vormen een uitstekende bron van calcium, vitamine B1 en vitamine B6.

Geschreven door EVA (verleidelijk veggie)

donderdag, 01 juli 2004 16:00 - Laatst aangepast donderdag, 02 augustus 2012 08:03

Walnoten zijn erg populair om uit het vuistje te eten of fijn gemalen te gebruiken in cakes, koekjes, brownies en snoep. Walnoten behoren tot de noten met het hoogste oliegehalte, maar samen met pompoenzaadjes rekenen we ze eveneens tot de rijkste bronnen van het gezonde omega-3 essentiële vetzuur alfa-linoleenzuur. Deze noten koop je best ongepeld, omdat er dan een veel grotere kans is dat ze vers zijn. Eet ze zo vers mogelijk en eet ze niet wanneer ze bitter smaken, want dan zijn ze mogelijk ranzig. Fijngehakte walnoten of walnotenolie vormen een lekkere toevoeging aan saladedressings. Ze kunnen ook bovenop pasta's gesprenkeld worden. Een lekker recept bestaat uit fetuccine, verse basilicumblaadjes, zout, citroensap, fijngehakte walnoten en soja- of kokosroom.

Lyra ALVES

mmv Hyacinthe VOORSPOELS