

NOTEN

Zoals bekend, is de term noten die in de (EU en NL) allergenen wetgeving gebruikt wordt een verzamelnaam (net zoals de term 'vis', 'gluten bevattende granen', 'schaaldieren' en 'weekdieren')

Dit informatieblad gaat over 'noten'. In de wetgeving wordt gesproken over specifieke noten met name genoemd. Deze zijn: **amandelen** (*Amygdalus communis* L.), **hazelnoten** (*Corylus avellana*), **walnoten** (*Juglans regia*), **cashewnoten** (*Anacardium occidentale*), **pecannoten** (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), **paranoten** (*Bertholletia excelsa*), **pistachenoten** (*Pistacia vera*), **macadamianoten** (*Macadamia ternifolia*) en producten op basis van noten, **met uitzondering van noten die worden gebruikt voor de vervaardiging van alcoholhoudende distillaten (bijv. bier, likeur, etc.) waaronder ethylalcohol uit landbouwproducten.** (deze uitzondering is waarschijnlijk gebaseerd op onderzoeken dat deze alcoholhoudende distillaten geen allergische reacties hebben uitgelokt).

Hieronder een overzicht van de noten met een korte beschrijving:

AMANDEL (Eng: ALMOND; Fr.: AMANDE; Du.: Mandel; Spaans: Almendra; Ital.: Mandorla)

De **amandel** is het zaad van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Bittere amandelen zijn de vruchten van *Prunus dulcis* L. var. *amara*. Soms worden abrikozenpitten (de vruchten van *Prunus armeniaca*) hier ook toe gerekend. Zoete amandelen zijn de vruchten van *Prunus dulcis* var. *dulcis*. Amandelen worden in augustus geoogst. De buitenkant van de 'pit' van deze steenvrucht wordt gekraakt; het vlies wordt verwijderd door de amandel kort te blancheren.



HAZELNOOT (Eng: HAZELNUT; Fr.: NOISETTE; Du: HASELNUSS; Spaans: AVELLANA; Ital.: NOCCIOLA)

Naast de wilde hazelaar zijn er commercieel verbouwde hazelaars. Deze zijn geoptimaliseerd voor de productie van grote noten en voor noten met weinig vliezen. De rassen zijn ontstaan uit kruisingen tussen diverse soorten. Ook hazelnoten afkomstig van de lambertsnoot (*C. maxima*) hebben een grote economische waarde. De kleinere noten van de wilde hazelaar worden echter gewaardeerd om hun meer uitgesproken smaak.

Hazelnoten zijn een bron van vitamine E. Een handvol bevat ongeveer 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Hiernaast bevatten ze veel energie (682 kcal per 100 gram), voornamelijk in de vorm van onverzadigde vetzuren.



WALNOOT (Eng.: WALNUT; Fr.: NOIX; Du.: WALNUSS; Spaans: NUEZ; Ital.: NOCE

Met **walnoot** of **okkernoot** wordt meestal bedoeld op de vrucht van de gewone walnoten- of okkernotenboom (*Juglans regia*). De vruchten van andere soorten in het geslacht walnoot (*Juglans*) heten ook zo, maar zijn in de praktijk minder vaak in de handel.

De vrucht wordt omgeven door een harde, tweedelige schaal, de dop. Tijdens de groei aan de boom is ze ook nog beschermd door een stevige groene bolster die bij de rijping open barst.

In de botanie wordt de walnoot beschouwd als een steenvrucht, dus niet als noot, in tegenstelling tot de eikel en de hazelnoot. Van de andere kant is de walnoot, in het algemeen spraakgebruik, juist de archetypische noot.



CASHEWNOOT (Eng.: CASHEW NUT; Fr.: NOIX DE CAJOU; Du.: CASHEWNUSS; Spaans: ANACARDO; Ital.: ANACARDI

De **cashewnoot**, **cachounoot**, **bombaynoot** of **olifantsluis** is het zaad van de kasjoeboom, *Anacardium occidentale*, die inheems is in Brazilië. De afbeelding rechts toont de vrucht met daarboven de veel grotere getransformeerde vruchtsteel, een voorbeeld van een schijnvrucht. De eigenlijke vrucht, met daarin het zaad, is onopvallend en hangt onder de schijnvrucht.

De vruchthuid bevat het gif (*cardol*), dat ernstige huidirritaties kan veroorzaken. Een onderdeel van de verwerking van de vruchten tot eetbare noten is het verwijderen van de huid met het gif. De van de huid ontdane noten worden op diverse manieren verwerkt: ze kunnen in olie gebakken worden (en eventueel gezouten), met hete lucht geroosterd, in suiker gecoat zoals een suikerpinda, voorzien worden van een beslaglaagje vergelijkbaar met borrelnoten of gebruikt worden als keukeningrediënt.

Cashewnoten bevatten veel magnesium en fosfor. Ze bevatten ook een grote hoeveelheid eiwit en ijzer.

LET OP: In PESTO wordt tegenwoordig CASHEW gebruikt i.p.v. pijnboompitten omdat cashewnoten veel goedkoper zijn.



PECANNOOT (Eng.: PECAN NUT; Fr.: NOIX DE PÉCAN; Du.: PEKANNUSS; Spaans: PACANA; Ital.: PECAN)

De **pecannoot** (*Carya illinoensis*) is een bladverliezende, tot 40 of 50 meter hoge boom uit de okkernootfamilie (*Juglandaceae*).

De vruchten zijn langwerpig-ovale tot cilindrische nootvruchten. De schil is roodbruin van kleur en bezet met donkerbruine strepen. Het zaad is net als bij de walnoot sterk gegroefd. Het heeft een zoetig tot nootachtige smaak. De zaden bevatten tot 75% vet en circa 10% eiwit. Hiernaast bevatten ze veel zink en vitamine B1. Een handje pecannoten (25 g) bevat ongeveer een kwart van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zink en 18% aan vitamine B1



PARANOTEN (Eng.: BRAZIL NUT; Fr.: NOIX DE BRÈSIL; Du.: PARANUSS; Spaans: NUEZ DE BRASIL; Ital.: NOCE DEL BRASILE)

De **paranoot** wordt geleverd door een boom (*Bertholletia excelsa*) uit de familie *Lecythidaceae*. De boom komt van nature voor in Suriname, Guyana, Venezuela, Brazilië, Colombia, Peru en Bolivia en groeit voornamelijk langs de oevers van de Amazone, Rio Negro, Rio Vaupés en de Orinoco op plaatsen die niet worden overstroomd bij een gemiddelde jaartemperatuur van 28 °C. Het is een van de grootste bomen uit het regenwoud met een hoogte tot 50 meter, een spanwijdte van 25 tot 35 m en een stam van 1 tot 2 m dik. Sommige bomen worden meer dan 500 jaar oud. De vrucht van de paranoot is hard, kegelvormig, weegt zo'n 2 kg en heeft een diameter van 10 tot 15 cm. In deze vrucht bevinden zich 10 - 25 paranoten. De boom wordt nauwelijks geteeld. De gehele productie komt bijna alleen van in het wild verzamelde noten uit Brazilië, Peru en Bolivia. Bolivia is de grootste producent. Door het klimaat is de paranoot gevoelig voor een schimmelsoort, die een kankerverwekkende stof aflatoxine afscheidt. In Brazilië noemt men de paranoot 'castanhas do Pará', naar de provincie Pará. De Nederlandse naam is hiervan afgeleid. Paranoten zijn ook bekend onder de naam **Brazielenoten** of **Amazonianoten**.

Paranoten worden o.a. gebruikt in studentenhaver, ontbijtgranen en muesli. Ze bevatten 65% vet, 17% eiwit en 9% koolhydraten. Ze zijn daarnaast een goede bron van de antioxidanten seleen en vitamine E. Ook bevatten ze de mineralen magnesium, zink, calcium en ijzer.



PISTACHENOOT (Eng.: PISTACHIO NUT; Fr.: PISTACHE; Du.: PISTAZIE; Spaans: PISTACHO; Ital.: PISTACCHIO)

De **pistache** (*Pistacia vera*) is een kleine boom uit de pruikenboomfamilie (*Anacardiaceae*). De minder gebruikte Nederlandse naam is **pimpernoot**. De plant wordt ook wel 'echte pistache' genoemd om onderscheid te maken met soorten uit hetzelfde geslacht. De pistache komt van nature voor in Azië, maar wordt veel in Europa gekweekt vanwege de eetbare, groene zaden, die bijvoorbeeld in roomijs worden verwerkt.



MACADAMIANOOT (Eng.: MACADAMIA NUT; Fr.: NOIX DE MACADAMIA; Du.: MACADAMIANUSS; Spaans: NUEZ DE MACADAMIA; Ital.: NOCE DI MACADAMIA)

De **macadamianoot** is een van oorsprong Australische noot van planten uit het geslacht *Macadamia*. Twee soorten worden op commerciële basis gekweekt: *Macadamia integrifolia* en *Macadamia tetraphylla*. Ze worden ook wel '**Queensland nuts**' genoemd, naar het land van herkomst.

Eind 19e eeuw begon men de noot te verbouwen op plantages in onder andere Hawaï, Kenia, Malawi, Zuid-Afrika, Guatemala en Puerto Rico. Australië is nog steeds de grootste exporteur van de macadamianoot gevolgd door Hawaï en Zuid-Afrika.

De macadamianoot is de moeilijkst te kraken noot ter wereld. Er is een druk van meer dan twintig kilo per vierkante centimeter voor nodig. Mede hierom ligt de prijs hoog, al is door het ruime aanbod de noot wel goedkoper geworden.

De noot bevat het hoogste gehalte aan onverzadigde vetten van alle noten. Hij is bovendien rijk aan vitamine B1 en bevat daarnaast ook de mineralen magnesium, fosfor, ijzer, zink en calcium. Uit de macadamianoot wordt ook olie geperst.

