

Macadamia's

De macadamianoot groeit aan een boom van ongeveer 5 meter hoog. Een wilde macadamiaboom wordt meestal groter. De boom draagt pas na 5 jaar vruchten en bereikt na 10 jaar zijn piekproductie. Vroeger had de macadamiaboom gekartelde bladeren, maar door enting heeft de boom gladde bladeren gekregen. Bovendien is de vrucht zachter geworden en nog lekkerder van smaak. De macadamiaboom werd in 1857 ontdekt door Dr. John Macadam in het regenwoud aan de Australische oostkust. Door de jaren heen zijn steeds meer landen macadamianoten gaan produceren, zoals Afrika, Costa Rica, Guatemala, Kenia en Malawi. Ondanks het feit dat in steeds meer landen Macadamia's worden geproduceerd worden de prijzen niet lager, het blijft een zeer aantrekkelijke noot.



Land van herkomst

Australië, Zuid-Afrika, Malawi

Voedingswaarden

Macadamia's bevatten van alle noten het hoogste gehalte aan onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolniveau in het bloed en kunnen daardoor hart- en vaatziekten voorkomen. Het gehalte aan vetzuren in macadamia's is gelijk aan dat van olijfolie.

Macadamia's zijn bovendien rijk aan vitamine B1 en bevatten daarnaast ook de mineralen magnesium, fosfor, ijzer, zink en calcium.

Overig

De macadamia is de moeilijkst te kraken noot ter wereld. Er is een druk van meer dan tweehonderd kilo per vierkante centimeter nodig om de noten te kraken. Mede hierom ligt de prijs zo hoog, al is door het ruime aanbod de noot tegenwoordig wel beter betaalbaar dan vroeger.

Eerbiedig zeggen mensen dat een Macadamia niet gegeten, maar genuttigd wordt...