

Paranoten

De paranoot komt van nature voor in Suriname, Venezuela, Brazilië, Colombia, Peru en Bolivia en groeit voornamelijk langs de oevers van de Amazone op plaatsen die normaal gesproken niet overstromen. De bomen waaraan de paranoten groeien kunnen 500 jaar oud worden en een hoogte van 50 meter bereiken waarbij ze een diameter hebben van 2 meter, hiermee is het één van de grootste bomen van het regenwoud. Het duurt zo'n 10-25 jaar voordat een boom voor het eerst vrucht draagt. Na de bestuiving duurt het nog zo'n 14 maanden voordat de vrucht rijp is. De vrucht waarin de paranoot zit is een harde en kegelvormige noot. In deze noot zitten gemiddeld zo'n 17 paranoten. Hoewel de boom enorm groot is, ligt de gemiddelde opbrengst van een boom tussen de 30 en 40 kilo. De noten worden in het wild verzameld en zijn olierijk.



Land van herkomst

De paranoot groeit in meerdere landen maar alleen Brazilië en Bolivia exporteren paranoten, Brazilië neemt hier verreweg het grootste gedeelte van voor zijn rekening. Hierdoor staan paranoten ook wel bekend als 'Brasil Nuts'.

Voedingswaarden

Paranoten bevatten de mineralen magnesium, zink, calcium en ijzer en zijn een goede bron van anti-oxidanten, selenium en vitamine B1 en E. Paranotenbomen staan in vruchtbare en gezonde grond en nemen hierdoor veel vruchtbare stoffen op.

Overig

Ongepeld, gedroogd en goed opgeslagen is de paranoot wel 2 jaar houdbaar. De paranoot komt uit het regenwoud en door de handel in paranoten wordt dus ook het regenwoud gesteund.