

Walnoten

Bij het gros van de mensen valt de 'walnoot' onder het kopje noten, niet verwonderlijk gezien de naam, toch valt het toch onder het kopje 'steenvrucht'. De oude Grieken en Romeinen beschouwden walnoten als Koninklijke noten. Van nature gezien draagt de walnotenboom pas na 10-15 jaar vrucht. Een walnotenboom kan 30 meter hoog worden en de groene noten/vruchten hebben exact dezelfde kleur als de bladeren. Als de vrucht rijp is barst de groene korst en is de bruine noot(schil) zichtbaar. Deze bruine walnoten in dop worden gewassen en gedroogd. Het kraken van walnoten wordt machinaal verricht in de westerse wereld in China, Turkije en India wordt dit veelal met de hand gedaan wat aan duizenden mensen werk verschaft. Over het algemeen geldt hoe lichter de kleur hoe hoger de kwaliteit. Walnoten groeien op verschillende plekken in de wereld. De meeste mensen kennen de walnootboom vanuit Nederland, maar de verhandelde walnoten komen uit het buitenland.



Land van herkomst

Amerika, Chili en Frankrijk.

Voedingswaarden

Walnoten bevatten de mineralen fosfor, magnesium, zink, ijzer en kalium. Verder zijn ze rijk aan Vitamine B1 en E.

Overig

Walnoten dienen zorgvuldig bewaard te worden. Walnoten zitten boordevol antioxidanten en houden bloed aderen flexibel en elastisch en zijn onder andere goed voor het laag houden van het cholesterol gehalte. . Verder is uit dierproeven gebleken dat walnoten remmend werken bij borst- en darmkanker.

Onrijpe walnoten worden gebruikt voor de bereiding van likeur 'Nocino' genaamd. Opmerkelijk is verder dat de NASA de fijngemalen doppen van de walnoten gebruikt als isolatie materiaal in raketten om deze tegen hoge temperaturen te beschermen.