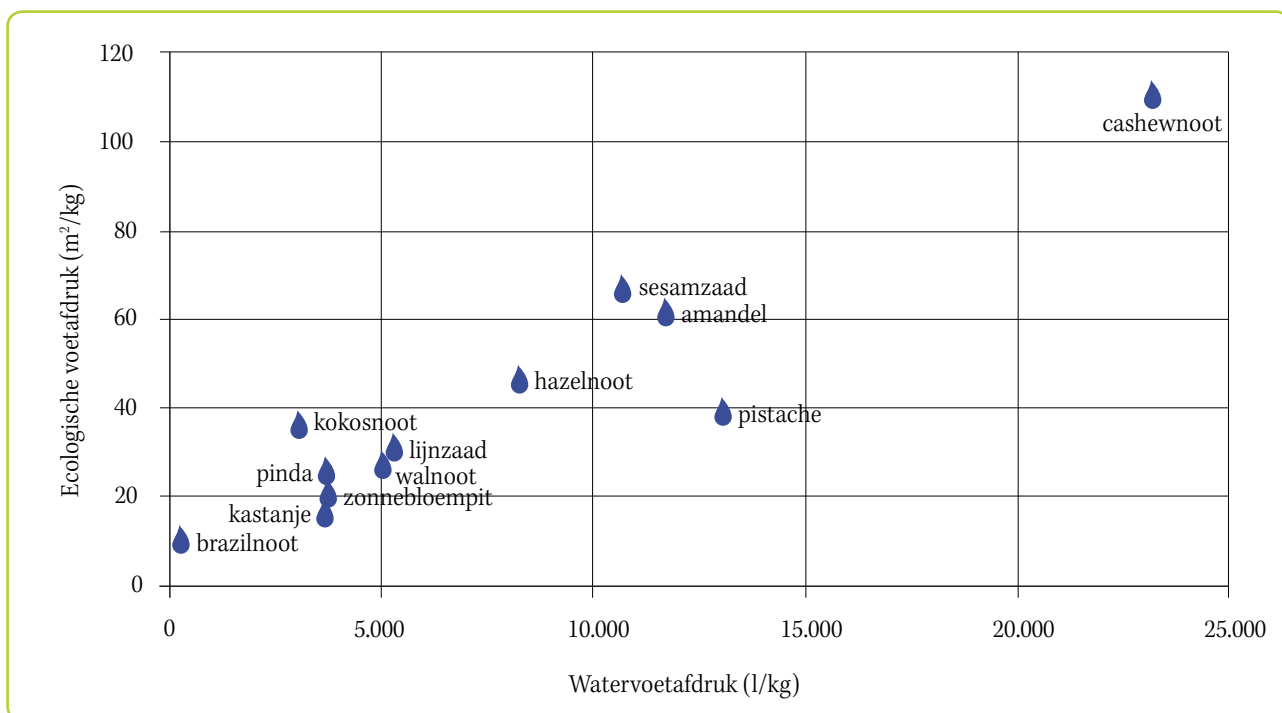


Noten en zaden

Noten en zaden leveren in de eerste plaats vetten en eiwitten. De vetten zijn van een goede kwaliteit en bestaan vooral uit meervoudig onverzadigde vetzuren. Daardoor hebben ze een cholesterolverlagend effect. Ze bevatten ook ijzer, kalk, vitamine B en vezels. Noten en zaden zijn door deze eigenschappen interessant als je weinig of geen vlees eet. Een handvol noten per dag (50 tot 100 g) is een goede maat. Je kunt noten beschouwen als een volwaardig ingrediënt van een gerecht. In de keuken kun je heel wat doen met noten. Door noten te roosteren maak je ze beter verteerbaar. Notenolie geeft een aparte toets aan je salades. Je kunt notenpasta's van diverse notensoorten op brood smeren of gebruiken als basis voor een saus.



Tropische noten met een hoge WV

Cashewnoten scoren het hoogst, zelfs hoger dan rundsvlees. Maar over het algemeen zul je minder noten eten dan vlees. Per vrucht – de cashewappel – kun je slechts 1 noot oogsten. Cashewnoten worden in de oostere keuken vaak geroosterd, en verwerkt in kipgerechten.

Pistaches zijn mediterrane notjes die we voornamelijk gebruiken in ijs en als borrelnootje. In moderne kookboeken vind je meer en meer gerechten waarin pistaches zorgen voor een subtiele toets.

De **amandelnoot** is een veelzijdige noot en reeds lang ingeburgerd in onze keuken. Gebakken forel wordt vaak geserveerd met amandelschilfers. Nougat bevat amandelen en ook als borrelnoot is deze noot lekker. En laten we de Belgische frangipane en marsepein niet vergeten.

De **paranoot** of Brazilnoot is een uitzondering; ze heeft de laagste WV van alle noten. Paranoten zijn afkomstig van de grootste bomen in het Amazonewoud. De noten worden enkel in het wild geoogst door lokale stammen. De vrucht bevat 12 tot 24 noten die worden opgeraapt als de rijpe vrucht van de boom valt. Paranoten hebben een fijne smaak.

De WV van **kokosnoot** ligt tussen de paranoot en de amandelnoot in. Kokosmelk 'blust' in pikante currygerechten en is een goede vervanger van room op basis van koemelk. Gemalen kokos wordt verwerkt in koekjes en gebak.

Een voorkeur voor noten uit loofbossen

Walnoten, kastanjes en hazelnoten kun je in de herfst in onze loofbossen of tuinen rapen en zelf kraken. Ze verdampen minder water dan de mediterrane en de tropische noten.

De noten met een hoge WV kun je gemakkelijk vervangen door een van deze noten. Enkele voorbeelden? Pesto met walnoten, hazelnootijs en kastanjepuree ...

Pittenplezier

Pitten en zaden geven aan gerechten een knapperige beet en een extra smaaktoets. Ze combineren goed met slaatjes en warme groentegerechten.

Zonnebloem- en pompoenpitten kun je kort droog roosteren en over een salade of groentegerecht strooien.

Sesamzaad wordt veel gebruikt in de vegetarische keuken. Je kunt het kopen als een soort kruidenzout (gomasio), en er is sesampasta (tahin) die wordt gebruikt in hummus. Hummus is broodbeleg of dipsaus op basis van knoflook en kikkererwten. Sesamzaad scoort minder goed dan de andere pitten.

De WV van noten en zaden is vergelijkbaar met die van de eiwitrijke producten. Als je vlees vervangt door een handvol noten, dan heb je normaal gezien een lagere WV. De meeste noten die je in de winkel vindt zijn ingevoerd uit zuidelijke of tropische landen.



© Van links naar rechts: Dan McKay, BananaStock, drumecho, Naomi Ibuki

Recepten



Gestoofde knolselder met een notensmaakje

1 kg knolselder • 250 g walnoten • 5 el notenolie • groentebouillonextract • tijm

Maak de knolselder schoon en snijd hem in dobbelsteentjes. Los de groentebouillon op in wat warm water. Verwarm de olie met de tijm en voeg de knolselder toe. Laat enkele minuten zachtjes bakken onder voortdurend roeren. Voeg de bouillon toe en laat de knolselder gaar stoven. Hak intussen de walnoten grof. Voeg de noten bij de knolselder en laat nog enkele minuten stoven.

voor 10 personen

Romig soepje van kastanjes en paddenstoelen

500 g gekookte kastanjes (zie kastanjes koken)
• 750 g paddenstoelen • 12 kleine stengels witte selder • 2 grote uien • 3 teentjes knoflook
• groentebouillon • 5 dl sojaroom • 3 el olijfolie
• 4 laurierblaadjes • 3 tl tijm • zwarte peper
• bos kervel

Snijd de kastanjes in plakjes. Maak de selder schoon en snijd in kleine stukjes. Borstel de champignons en snijd ze in kwartjes. Snipper de ui. Verwarm de olie en fruit de ui zachtjes. Voeg de paddenstoelen en de tijm toe en laat ze even meebakken. Voeg dan de kastanjes, de knoflook en selder toe en overgiet met 3 l water. Kook de soep tot ze gaar is. Mix de soep goed fijn. Voeg bouillon en sojaroom toe en breng de soep verder op smaak. Verdeel de soep over de borden en garneer met een takje kervel.

Tip: kastanjes op het vuur zetten

In de winkel vind je gekookte (ongezoete) kastanjes. Je kunt natuurlijk zelf kastanjes rapen. Kerf de kastanjes in langs de bolle kant. Kook de kastanjes in water gedurende 8 minuten. Giet het water af. Laat de kastanjes slechts een beetje afkoelen, want warm pellen ze beter. Verwijder de schil en het bruine vliesje. Kook de kastanjes in een half uur gaar.