

*Go*  
**Nuts**  
*Go*  
*Healthy*



Door de eeuwen heen zijn noten een belangrijk voedingsmiddel geweest over de hele wereld. Verse noten vormen een traditioneel onderdeel van het voedingspatroon in tal van landen en voegen een bijzondere smaak toe aan groenten, kruiden, specerijen, fruit, kaas of vlees. Amandelen, pecannoten, cashewnoten, pistachenoten, walnoten, hazelnoten, macadamia's. Noten van de boom zijn altijd een succes en een heerlijke aanvulling voor bijna elk recept: als onderdeel van de hoofdmaaltijd, in de salade, tussen een broodje gezond of bij het dessert. Of als snack tijdens een party of bij de borrel. Noten zijn even smakelijk als veelzijdig.

Of u nu een maaltijd voor het hele gezin bereidt, een ongedwongen picknick organiseert, een huisfeestje geeft, gasten uitnodigt voor een dineetje, een avondje gaat experimenteren met exotische gerechten of regionale specialiteiten...noten zijn lekkere en gezonde toevoegingen voor elk gerecht. Kortom... "Go Nuts Go Healthy". Elke dag!

## Wist U Dat Gezonde Noten...

Noten zijn cholesterolvrij en zitten boordevol belangrijke voedingsstoffen, met inbegrip van eiwitten en vezels. Bovendien zijn noten een rijke bron van vitamines, waaronder foliumzuur, niacine en de vitamines E en B6. Ook zijn noten rijk aan mineralen, zoals magnesium, zink, selenium, fosfor en kalium.

### Gemiddeld 85% van het vet in noten is onverzadigd

In noten zit relatief veel vet, maar vooral onverzadigde vetten. U moet nooit alleen kijken naar het vetgehalte, maar vooral ook naar het soort vetten die u opneemt. Verzadigde vetten doen het cholesterolgehalte vaak aanzienlijk stijgen. Dat betekent een verhoogd risico op een hartaanval of herseninfarct. Onverzadigde vetten daarentegen, zoals meervoudig onverzadigde vetzuren en enkelvoudig onverzadigde vetzuren kunnen zelfs het slechte cholesterolgehalte (LDL-Low Density Lipoprotein) verlagen.

### Alle drie de vettypen komen in voeding voor in verschillende hoeveelheden:

- **Enkelvoudig onverzadigde vetten** zijn op kamertemperatuur vaak vloeibaar en zitten meestal in plantaardige voeding, bijvoorbeeld in avocado's, olijfolie en noten, waaronder amandelen, cashewnoten, hazelnoten, macadamia's, pecannoten en pistachenoten.
- **Meervoudig onverzadigde vetten** zijn vaak vloeibaar op kamertemperatuur en zitten meestal in plantaardige voeding zoals walnoten, saffloer, granen en zonnebloemolie.
- **Verzadigde vetten** zijn dikwijls vast op kamertemperatuur en komen voor in dierlijk voedsel zoals spekvet, boter, vlees en op het vel van pluimvee.



### Regelmatig eten van noten kan helpen om de kans op een hartkwaal te verkleinen

Recente medische studies geven aan dat noten een belangrijke rol kunnen spelen in het reduceren van het risico van een hartkwaal. In een van de studies vonden de onderzoekers dat, hoewel de positieve effecten voor regelmatig eters van noten het grootst waren, ook personen die minder dan een keer per week

noten nuttigden 25 % minder hartklachten hadden dan degenen die helemaal geen noten aten. In een andere studie bleek dat bij vrouwen die circa 150 gram noten per week aten circa 33 % minder hartaanvallen voorkwamen ten opzichte van de groep die geen noten had gegeten. Bij mannen heeft men dezelfde effecten waargenomen.

### Enkelvoudig onverzadigde vetten

In talloze studies heeft men gekeken naar de effecten van enkelvoudig onverzadigde vetten op het LDL gehalte in het bloed (slechte cholesterol). Het schijnt dat een dieet met veel enkelvoudig onverzadigde vetten de kans op schade door dichtslibbende bloedvaten vanwege de verhoging van LDL aanzienlijk verkleint zonder de goede HDL cholesterol te ver-

### Tips om te roosteren

*Leg voor extra geur en smaak fijngehakte of in stukjes gesneden noten in een enkele laag in een niet ingevette bakpan. Rooster de noten 5 tot 10 minuten op 170 graden Celsius tot ze goudbruin zien. Schep de noten een of twee keer om tot ze rondom licht geroosterd zijn. Haal de bakpan uit de oven en laat afkoelen. De noten zullen tijdens het afkoelen nog wat bruiner kleuren.*



lagen. (HDL= High Density Lipoprotein). In een van de studies werd gevraagd aan de personen, die een dieet met laag vetgehalte (30 % van de calorieën is afkomstig van vet) volgden, om hun vetinname te verhogen tot 37 % van het totaal aantal calorieën. De aanvullende vetinname was afkomstig van noten en hoofdzakelijk enkelvoudig onverzadigde vetten. Zelfs met die hogere vetinname zagen de deelnemers



hun LDL cholesterolgehalte dalen.

### Omega-3 vetzuren

Omega vetzuren zijn over het algemeen te vinden in de olie van vis, maar wist u dat walnoten rijk zijn aan dat soort gezonde olie. Bij het helpen bestrijden van hartkwalen hebben de omega 3's ook aangetoond te beschermen tegen artritis en tal van andere ontstekingsziektes.

### **Maak eenvoudig uw maaltijd smakelijker...**

*Behoeft u aan een snelle, gemakkelijke opwaardering van uw maaltijd met vis of gevogelte? Mix gelijke delen van gekruimeld oud of geroosterd brood en gebakte geroosterde gemengde noten. Voeg naar smaak groenten of kruiden toe, zoals basilicum, tijm, cayennepeper of komijn. Doop vlees, vis of gevogelte in het gebakte mengsel en druk aan tot een laagje. Bak, braad of grill. Eet smakelijk.*

### **Eet gerust noten als u op uw gewicht moet letten.**

Experts hebben ontdekt dat noten in een slankdieet niet hoeven te betekenen dat u aankomt, zolang u het totale aantal calorieën maar niet opvoert. Een handje noten (circa 30 g) per dag is prima voor de spijsvertering en kan helpen om uw eetlust in te tomen.

### **Noten bevatten antioxidanten en phytochemicaliën**

Wetenschappers ontdekken steeds weer nieuwe belangrijke feiten over de rol die antioxidanten en phytochemicaliën spelen bij de preventie van chronische ziektes. Antioxidanten beschermen tegen oxidatie (beschadiging van de lichaamscellen). Oxidatie kan een rol spelen in de ontwikkeling van kankercellen, suikerziekte, hart- en longziektes en grauwe staar. Bekende voorbeelden van oxidatie in het dagelijks leven zijn roestvorming van metalen en het bruin worden van fruit. Enkele recente onderzoeken laten zien dat vooral vitamine E het risico van cardiovasculaire ziektes en bepaalde vormen van kanker kan verkleinen. Sommige noten, zoals amandelen, hazelnoten, pecannoten en paranoten zijn rijk aan antioxidanten, zoals vitamine E en selenium.



Phytochemicaliën zijn bestanddelen van planten die het risico van hartkwalen, kanker en andere chronische ziekten schijnen

te verkleinen. Voorbeelden van deze stoffen in noten zijn flavonoiden, fenolen, isoflavonen en ellaginezuur.

### **Noten passen bij een gezonde levensstijl**

Noten zijn, naast meervoudig en enkelvoudig onverzadigde oliën, rijk aan eiwitten, vitamines en mineralen. Noten vormen, net zoals vlees, vis en bonen, een bron van hoogwaardige eiwitten en nemen dus in de voedingspiramide een belangrijke plaats in. Raadpleeg voor een overzicht van de voedingswaarden per notensoort de tabel op pagina 6 en 7 van deze brochure. Varieer uw voeding, varieer met noten!



### **Lekker Avonturen met Verse Noten**

*Uitgekeken op uw standaardrecepten? Onverwachte gasten? Verse noten lossen uw problemen verrassend op. Probeer deze maaltijdtips eens uit voor een originele en smaakvolle creatie waarvan iedereen zal genieten:*

- *Ga vleesloos - noten zijn een bron van eiwit; voeg ze toe aan roerbakgerechten, salades en pasta's.*
- *Maakt het af met noten- strooi wat gebakte noten in een kop soep, over een groenteschotel of over uw favoriete vleesgerecht.*
- *Start uw dag met noten- experimenteer met verschillende verse noten in de receptuur van uw favoriete muffins of pannenkoekjes. Strooi over yoghurt of havermout gebakte of geraspte noten.*
- *Noten passen perfect bij kaas- garneer kaas/crackerplateau's met de lekkerste verse noten en serveer als borrelhapje of als speciaal dessert*

### **Voeding in een notendop**

We hebben allemaal zo onze voorkeuren als het gaat om de keuze van verse noten. Gelukkig heeft elke notensoort zijn specifieke voordeel. Zo bezitten sommige soorten een hoger gehalte aan vitamine E of selenium, in andere zitten weer meer koper -of zinkelementen. Eet u een mix van noten dan krijgt u gegarandeerd alle belangrijke vitamines en mineralen binnen.



## Voedingsstoffen Per 100 gr Noten

Voedingsstof	Eenheid	Amandelen	Paranoten	Cashewnoten	Hazelnoten	Macadamia's	Pecannoten	Pijnboompitten	Pistachenoten	Walnoten
Calorieën	kcal	580	660	570	630	720	690	670	570	650
Eiwitten	g*	21	14	15	15	8	9	14	21	15
Totaal vetten	g	51	66	46	61	76	72	68	46	65
Verzadigde vetten	g	4	15	9	4	12	6	5	6	6
Enkelvoudige onverzadigde vetten	g	32	25	27	46	59	41	19	24	9
Meervoudig onverzadigde vetten	g	12	21	8	8	1.5	22	34	14	47
Linolzuur (18:2Omega-6 vetzuren)	g	12	20.54	7.66	7.83	1.30	21	33	13.64	38
Linolzuur (18:3Omega-3 vetzuren)	g	0	0.04	0.16	0.09	0.20	1	0.16	0.26	9
Cholesterol	mg**	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koolhydraten	g	20	12	33	17	13	14	13	28	14
Vezels	g	12	7	3	10	8	10	4	10	7
Calcium	mg	248	160	45	114	70	70	16	110	98
Ijzer	mg	4.30	2.43	6.00	4.70	2.65	2.53	5.53	4.20	2.91
Magnesium	mg	275	376	260	163	118	121	251	120	158
Fosfor	mg	474	725	490	290	198	277	575	485	346
Kalium	mg	728	659	565	680	363	410	597	1.042	441
Natrium	mg	1	3	16	0	4	0	2	10	2
Zink	mg	3.36	4.06	5.60	2.45	1.29	4.53	6.45	2.30	3.09
Koper	mg	1.11	1.74	2.22	1.72	0.57	1.20	32	1.32	1.59
Mangaan	mg	2.53	1.22	0.83	6.17	3.04	4.50	8.80	1.27	3.41
Selenium	mcg***	2.80	1.917	11.70	2.40	3.60	3.80	0.70	9.30	4.90
Vitamine C	mg	0	0.70	0	6.30	0.70	1.10	0.80	2.30	1.30
Thiamine vit. B1	mg	0.24	0.62	0.20	0.64	0.71	0.66	0.36	0.84	0.34
Riboflavine vit. B2	mg	0.81	0.03	0.20	0.11	0.09	0.13	0.23	0.16	0.15
Niacine vit. B3	mg	3.92	0.30	1.40	1.80	2.27	1.17	4.39	1.42	1.12
Pantotheenzuur vit.. B5	mg	0.35	0.18	1.22	0.92	0.60	0.86	0.31	0.51	0.57
Vitamine B6	mg	0.13	0.10	0.26	0.56	0.36	0.21	0.09	1.27	0.54
Foliumzuur vit. B11	mcg	29	22	69	113	10	22	67	50	98
Vitamine B12	mcg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamine A	IU****	5	0	0	20	0	56	29	262	20
Vitamine E	mg	25.87	5.73	0.92	15.03	0.57	1.40	9.33	1.93	0.70
Fytosterolen	mg	120	n/a	158	96	114	102	141	214	72

Bron: USDA National Nutrient Database for Standard Reference,  
Uitgave 13, augustus 2002.

\*g = gram

\*\*mg = milligram

\*\*\*mcg = microgram

\*\*\*\*%ADH= aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

## Feestelijke salade met verse noten, appels en blauwe kaas

Smaakvolle gemengde salade... heerlijk fris voor of na de hoofdmaaltijd.

6 eetlepels vers sinaasappelsap  
1 eetlepel balsamico azijn  
1 theelepel Franse Dijon mosterd  
1 knoflookteentje uitgerst  
zout en vers gemalen peper naar smaak  
4 koppen met jonge gemengde sla  
1/2 kop lichtgeroosterde gemengde noten, halve (bijvoorbeeld macadamia's, pistachenoten en walnoten)  
1 doorboorde zure appel, in dunne plakjes gesneden  
1/2 kop gebrokkelde blauwe kaas

(1 kop staat gelijk aan circa 240 g/ml)

Doet het sinaasappelsap, de azijn, mosterd en knoflook in een middelgrote kom en roer alles goed door; breng op smaak met peper en zout. Voeg dan de gewassen sla toe en vermeng die met de dressing. Verdeel de sla gelijkmatig over vier borden. Garneer de sla met noten, appelschijfjes en kaas. Tot besluit garneren met de lichtgeroosterde gemengde noten. Direct opdienen.

Bij vier afgepaste porties

Per portie: 220 calorieën, 14 g vet (waarvan 7 g enkelvoudig onverzadigd vet, 2 g meervoudig onverzadigd vet, 5 g verzadigd vet), 8 g eiwit, 4 g vezels, 35 % ADH van vitamine A, 40 % ADH van vitamine C en 22 % ADH van foliumzuur en 15 % ADH van calcium.

ADH = Aanbevolen  
Dagelijkse Hoeveelheid



## Marokkaanse couscous met verse noten

De geurige kruiden in dit recept vormen een mooi contrast met de rijke smaak van de noten

1 eetlepel olijfolie  
1 kop couscous  
2 koppen water  
1 kop lichtgeroosterde gemengde noten (bijvoorbeeld amandelen, cashewnoten, hazelnoten, pecannoten en pijnboompitten)  
1 kop rozijnen  
1 rode Spaanse peper, fijnggehakt  
1/2 kop van elk: gehakte verse peterselie en muntblaadjes  
1 eetlepel van elk: kaneel en gemalen komijn.  
Zout en vers gemalen peper naar smaak toevoegen

(1 kop staat gelijk aan circa 240 g/ml)

Oven voorverwarmen op 170 graden C. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag op matige temperatuur. Sauteer de couscous, al roerend, tot ze goudgeel ziet, zo'n drie minuten. Voeg water toe tot de couscous net onder staat en kook op een laag vuur 5 tot 10 minuten, af en toe omscheppend, tot alle water is opgenomen.

Haal de pan van het vuur en ga met een vork door de couscous. Voeg de rozijnen, rode peper, peterselie, munt, kaneel en komijn toe.

Op smaak brengen met zout en peper. Schep alles over in een ovenvaste schaal en zet die 30 minuten afgedekt in de oven. Strooi naar behoefte de lichtgeroosterde gemengde noten over de couscous. Heet opdienen.

Bij 8 afgepaste porties

Per portie: 340 calorieën, 14 g vet (waarvan 9 g enkelvoudig onverzadigd vet, 3 g meervoudig onverzadigd vet), 2 g verzadigd vet, 9 g eiwit, 6 g vezels, 30 % ADH van vitamine A, 90 % ADH van vitamine C en 10 % ADH van ijzer.

VERSE NOTEN VORMEN EEN SMAKELIJKE MEERWAARDE VOOR ELKE MAALTIJD, OP ELK MOMENT VAN HET JAAR. OF U NU EEN ZOMERSE VAKANTIEMAALTIJD MAAKT, EEN VOORJAARSBUFFET OF EEN PICKNICK OP HET STRAND, VOEG STEEDS UW FAVORIETE NOTENMIX TOE. PROEF EN ONTDEK HET VERSCHIL.

## Mediterrane garnalen-notensalade

Deze salade kunt u makkelijk verdubbelen, afhankelijk van de grootte van uw gezelschap. U kunt de salade ook een dag van tevoren maken en dan voor de maaltijd tijdig uit de koelkast halen om op kamertemperatuur te brengen voor het opdienen.

2 eetlepels olijfolie, apart  
450 g halfgrote garnalen, gepeld en schoongemaakt  
4 middelgrote tomaten, in partjes gesneden  
1/4 kop elk: fijngesneden basilicum en muntblaadjes  
1 eetlepel vers citroensap  
1 grote teen gepelde knoflook, fijngehakt  
3 koppen saffraanrijst  
1/2 kop lichtgeroosterde gemengde noten, halve (bijvoorbeeld hazelnoten, macadamia's, pecannoten en walnoten)  
Zout en vers gemalen peper naar smaak toevoegen  
1 kop gemengde jonge sla

(1 kop staat gelijk aan circa 240 g/ml)

Doe in een grote pan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie en verhit op middelmatig vuur. Voeg de garnalen toe en bak ze, af en toe voorzichtig omdraaiend, tot ze voldoende stevig zijn en niet langer glazig (ongeveer 3 minuten). Zet apart om af te koelen. Doe in een grote kom de tomaten, basilicum, munt, citroensap, knoflook en de andere lepel olijfolie. Zet 20 minuten weg op kamertemperatuur. Roer dan voorzichtig de klaargemaakte rijst en de gebakken garnalen erdoor. Bestrooi met zout en versgemalen peper. Schep de bereiding in het midden van een ondiepe schaal en leg daaromheen de sla. Garneer met lichtgeroosterde notenmengeling.



Bij 4 afgepaste porties

Per portie: 470 calorieën, 20g vet (waarvan 12g enkelvoudig onverzadigd vet, 4g meervoudig onverzadigd vet, 3g verzadigd vet), 32 g eiwit, 6 g ijzer, 45 % ADH van vitamine A, 100 % ADH van vitamine C en 20 % ADH van vitamine E, 35 % ADH van ijzer, 16 % ADH van foliumzuur en 10 % ADH van calcium.

## Gevulde pitabroodjes met kip en notenmix

Koop -om tijd te besparen- een kant en klaar gebraden kip bij de traiteur of delicatessenzaak. Maak een salade, arrangeer op een plank of plat bord in stukjes gesneden fruit en u heeft een fantastisch lunch buffet.

1 kop Italiaanse salade dressing (light)  
2 eetlepels vers limoensap  
1 eetlepel geraspte limoenschil  
2 koppen met in reepjes gesneden kant en klare kip  
1/3 kop licht geroosterde gemengde en gehalveerde noten (mix van amandelen, paranoten, cashewnoten, pijnappelpitten en pistachenoten)  
4 ronde pitabroodjes  
1 kop fijngesneden geschilde Mexicaanse aardappelen (jicama's) of fijne stukjes geschilde komkommer  
1 avocado, geschild, ontpit en in schijven gesneden  
1/2 kop zeer fijn gesneden geroosterde rode pepers

(1 kop staat gelijk aan circa 240 g/ml)

Verwarm de oven voor op 170 graden C. Maak in een kom een vinaigrette van de Italiaanse dressing met het limoensap en de

geraspte limoenschil. Doe in een andere schaal de kipstukjes en de notenmix met net voldoende vinaigrette om wat vochtig te maken. Zet de pitabroodjes 3 minuten in de oven. Halveer de broodjes en vul deze gelijkmatig met de kip/notenmix. Vul de pitabroodjes verder op met de jicama, avocado en rode peper. Besprenkel de rest van de vinaigrette over de broodjes en serveer met de lichtgeroosterde noten erover gestrooid.

Bij 8 afgepaste porties

Per portie: 240 calorieën, 10g vet (waarvan 5g enkelvoudig onverzadigd vet, 2g meervoudig onverzadigd vet, 2g verzadigd vet), 15g eiwit, 3g ijzer, 15% ADH van vitamine A, 25% ADH van vitamine C, 10% ADH van ijzer, 12% ADH van foliumzuur.

### ***Tips voor Kopen en Bewaren...***

- ***Koop ongepelde noten altijd met een schone dop zonder barsten.***
- ***Gepelde noten moeten nagenoeg gelijk van kleur en formaat zijn.***
- ***Bewaar verse noten in een luchtdichte verpakking of doos in de koelkast dan blijven ze zeker een maand of zes goed; in de diepvriezer kun je ze bijna een jaar goed houden.***



THE INTERNATIONAL TREE NUT COUNCIL

<http://www.treenuts.org>

De International Tree Nuts Council (INC), een non-profit organisatie, vertegenwoordigt negen soorten noten: amandelen, paranoten, cashewnoten, hazelnoten, macadamia's, pecannoten, pijnboompitten, pistachenoten en walnoten. Kijk voor meer informatie over noten en gezondheid op [www.nuthealth.org](http://www.nuthealth.org).

Daar vindt u ook de belangrijkste onderzoeksresultaten.

Contactadres voor:

België: Belgafood c/o [www.Fedis.be](http://www.Fedis.be)

Nederland:

NZV Nederlandse Zuidvruchten Vereniging

[www.zuidvruchten.nl](http://www.zuidvruchten.nl)