

Noten

Noten leveren ijzer, vitamine E en B-vitamines. Het zijn volwaardige vleesvervangers.

In noten zit veel vet, vooral onverzadigd vet. Hoeveel verzadigd vet ze leveren verschilt per soort. Hazelnoten, walnoten of amandelen bevatten relatief meer onverzadigd vet en minder verzadigd vet dan cashewnoten of pinda's.

Er zijn sterke aanwijzingen dat het eten van noten beschermend werkt tegen hart- en vaatziekten, maar dat is nog niet bewezen.

Sommige mensen zijn overgevoelig voor noten. Het afweersysteem reageert specifiek op het eiwit dat in 1 of meerdere soorten noten zit.

Inhoud

Omschrijving

Voordelen voor de gezondheid

Veiligheid

Duurzaamheidsaspecten

Cijfers en data

Omschrijving

In de plantkunde is een noot een enkelvoudige dopvrucht. Dopvruchten behoren tot de droge vruchten en hebben meestal één zaad, waarvan het steenachtige of houtachtige omhulsel of een deel daarvan bij rijpheid zeer hard wordt. Dit is de vruchtwand. De nootdragende bomen komen wereldwijd voor.

Noten leveren belangrijke mineralen zoals ijzer en B-vitamines. Het zijn volwaardige vleesvervangers.

In noten zit veel vet, vooral onverzadigd vet. Hoeveel verzadigd vet ze leveren verschilt per soort. Hazelnoten, walnoten of amandelen bevatten relatief meer onverzadigd vet en minder verzadigd vet dan cashewnoten of pinda's.

Voorbeelden van noten zijn:

- amandelen
- cashewnoten
- paranoten
- hazelnoten
- macadamianoten
- pecannoten
- pistachenoten
- walnoten

Pinda's zijn eigenlijk geen noten, maar peulvruchten. Ze bevatten wat minder ijzer dan noten. Amandelen worden officieel beschouwd als fruit.

Bewaren

Noten moeten goed afgesloten en droog worden bewaard, omdat ze gevoelig zijn voor schimmels. Het is het beste om ze koel te bewaren bij een temperatuur van ongeveer 10 tot 15 °C. Walnoten en kastanjes bederven snel, maar pistachenoten en amandelen zijn wel een jaar houdbaar.

Voordelen voor de gezondheid

Er zijn sterke aanwijzingen dat het eten van noten beschermend werkt tegen hart- en vaatziekten, maar dat is nog niet bewezen. Het eten van noten zorgt bovendien voor een lager cholesterolgehalte. De gunstige vetzuursamenstelling met veel onverzadigde vetten is waarschijnlijk de oorzaak van deze gunstige effecten.

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert dagelijks 30 gram peulvruchten, noten en zaden te eten. Noten zijn echter niet opgenomen in de Schijf van Vijf, omdat ze veel energie leveren.

Veiligheid

Sommige mensen zijn overgevoelig voor noten. Het afweersysteem reageert specifiek op het eiwit dat in 1 of meerdere soorten noten zit. Pinda's zijn niet verwant aan de notenfamilie. Daardoor ontstaan bij een overgevoeligheid voor noten geen klachten na het eten van pinda's.

Het eten van noten kan bij sommige mensen leiden tot:

- Atopisch eczeem
- Urticaria
- Nikkelallergie

Allergie kan voorkomen bij:

- Amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten en producten op basis van deze noten.
- Noten gebruikt in distillaten voor sterk alcoholische dranken
- Amandelen en walnoten gebruikt als smaakstof in sterk alcoholische dranken
- Sesamzaad en producten op basis van sesamzaad
- Pinda (aardnoten) en producten op basis van pinda

In noten kunnen kleine hoeveelheden van de schimmelgiftstof aflatoxine voorkomen.

Het is aan te raden noten niet dagelijks als vleesvervanger te gebruiken, omdat ze veel calorieën leveren. Als noten wel als vleesvervanger worden gebruikt, is het aan te raden ongeveer op 30-40 gram per persoon per keer te rekenen. Voor kinderen van 4 tot 12 jaar is dat wat minder.

Duurzaamheidsaspecten

Noten hebben een hoge klimaatbelasting per kilo, maar de meeste mensen er weinig van eten is de totale belasting laag. Het is minder dan vlees en ei.

Voedingskenmerken **Walnoten**

Voedingswaarden

Gegevens per 100 g / ml (bron: NEVO)

Energie		Eiwit	
Energiewaarde in 2920 kJ		Eiwit totaal	16 g
kJ		Eiwit plantaardig	16 g
Energiewaarde in 708 kcal		Vitamines	
kcal		Vitamine B2	0,11 mg
Vet		Vitamine C	0 mg
Vet totaal	68,1 g	Retinol act	2 µg
Vetzuur		equivalent	
Vetzuren	6,1 g	Vitamine D	0,0 µg
verzadigd		Vitamine E	3,1 mg
Vetzuren trans	0,0 g	Vitamine B1	0,29 mg
Vetzuren	13,0 g	Vitamine B12	0,00 µg
enkelvoudig		Vitamine B6	0,417 mg
onverzadigd cis		Folaat equivalenten	62,1 µg
Vetzuren	45,2 g	Nicotinezuur	1,4 mg
meervoudig		Alfa-caroteen	0 µg
onverzadigd		Beta-caroteen	16 µg
Vetzuren n-3	8,0 g	Luteïne	15 µg
meervoudig		Zeaxanthine	13 µg
onverzadigd cis		Beta-cryptoxanthine	21 µg
Vetzuren n-6	37,1 g	Lycopen	0 µg
meervoudig		Overigen	
onverzadigd cis		Alcohol	0 g
Linolzuur	37,1 g	Water	4 g
ALA	7,48 g	Cholesterol	0,0 mg
EPA	0,18 g	As	2 g
DHA	0,00 g	Koolhydraten	
Vezel		Glucose	0,1 g
Voedingsvezel	4,6 g	Fructose	0,1 µg
		Lactose	0,0 g
		Maltose	0,0 g
		Saccharose	2,7 g
		Polyolen	0,00 g
		Koolhydraten	5,4 g
		Mono- en	2,9 g
		disacchariden	
		Polysacchariden	2,5 g
		Natrium/zout	
		Natrium	0,000 g
		Zout	0,000 g
		Mineralen	
		Kalium	532 mg
		Magnesium	196 mg
		Calcium	117 mg
		Fosfor	521 mg
		IJzer	3,4 mg
		Selenium	12 µg
		Jodium	2 µg
		Koper	1,10 mg
		Zink	3,40 mg

[sluit venster](#)

Informatie over bewaren, bereiden en duurzaam eten

Bewaren		Duurzaamheid	
Bewaartijd buiten koelkast (dagen)	182	Klimaatbelasting	

1 🍌 = 100 gram CO₂-eq



Watergebruik

1 🍌 = 120 liter water



[sluit venster](#)