

Noten en zaden

Lekker en voedzaam!



Noten en zaden zijn voedingsmiddelen die net als peulvruchten in het westerse dieet maar al te vaak over het hoofd worden gezien. Nochtans zijn er heel wat argumenten om van deze lekkere en zeer voedzame energieleveranciers een vast onderdeel van een gezond en evenwichtig voedingspatroon te maken. Wat zijn de algemene nutritionele voordelen van noten en zaden, welke verscheidenheid aan soorten bestaat er zoal en wat zijn van elk de specifieke eigenschappen?

Wereldwijde waardering

Talrijke volkeren in alle werelddelen hebben door de eeuwen heen noten en zaden verzameld of geteeld en hen als een **rijke voedingsbron** beschouwd. Zo werden amandelnoten als een kostbare gift door de Romeinen aan notabelen en geliefden geschonken, moesten Noord - Amerikaanse Indianen om te kunnen overwinteren reservantsoenen aanleggen van diverse noten en bleken de walnoten als "godenvoedsel" in het Kretenzische dieet achteraf als bronnen van omega-3-vetzuren uitstekende beschermers van de bloedvaten te zijn en. Ook werden deze voedingsmiddelen graag verwerkt. Denk maar aan pijnboompitten in de lekkere Italiaanse pesto, het sesamzaad in de smakelijke tahinpasta van het Midden-Oosten en het kastanjemeel in gebak en brood van ondermeer de Kelten. Een tijdlang als **eiwitbron** in het westerse dieet vooral verdrongen door vlees en zuivelproducten, zijn noten en zaden net als peulvruchten dus nu dringend aan een herwaardering toe.

Plantaardige eiwitten

Noten en zaden zijn in de eerste plaats goede bronnen van **plantaardig eiwit**. Uitzonderingen hierop zijn pinda's en kastanjes (die trouwens geen echte noten zijn, zie verder) en die meer koolhydraten bevatten. Het eiwit in noten en zaden is niet compleet: dat wil zeggen dat het

niet alle essentiële aminozuren bevat. Vooral de verhouding lysine/arginine is vaak laag, wat niet zo ideaal is bij verzwakte immuniteit en bijvoorbeeld (chronische) herpesinfecties. In een verstandig dieet moeten dus noten gecombineerd worden met andere eiwitbronnen. Wie er vooral een vegetarische levenswijze op nahoudt, moet dan zeker in de loop van de dag ook volle granen en peulvruchten op het menu zetten.

Onverzadigde vetten

Daarnaast zijn noten en zaden rijk aan **onverzadigde plantaardige vetten**. Uitzonderingen hierop zijn kokosnoten en pijnboompitten, die vrij veel verzadigd vet bevatten, maar daarom niet minder interessant zijn. Tot de onverzadigde vetten in noten en zaden behoren vooral de **essentiële omega-6-vetzuren** en dit doorgaans onder de vorm van **linolzuur** (LA). Iets minder vertegenwoordigd, maar daarom in het klassieke westers dieet met zijn overmaat omega-6-vetzuren precies sterk aangeraden, zijn de **omega-3-vetzuren**. Met name walnoten, lijnzaad, koolzaad en pompoenpitten bevatten in meerdere of mindere mate het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA). Omdat zowel linolzuur als alfa-linoleenzuur meervoudig onverzadigde vetzuren zijn, bij verhitting dus onstabiel zijn en aanleiding geven tot storende "transvetzuren" geldt dus als algemene stelregel dat oliën, gehaald uit noten en zaden niet mogen verhit worden en steeds koud moeten gebruikt worden! Belangrijkste uitzondering hierop is het ongeraffineerde

kokosvet, rijk aan de stabiele verzadigde vetten. Andere mogelijkheden om toch plantaardige vetten te **verhitten** zijn: **sesamolie** en **extra vierge olijfolie**, die beiden rijk zijn aan het bij verhitting stabielere mono-onverzadigde oleïnezuur, en **ongeraffineerde palmolie**, dat vooral rijk is aan verzadigd vet. Ten slotte is het vermelden waard dat noten en zaden **geen cholesterol** bevatten.

Koolhydraten en vezels

Op uitzondering van pinda's en kastanje zijn echte noten en zaden dus geen belangrijke bronnen van koolhydraten. In de voedselcombinatieleer worden noten en zaden als **eiwit/vet combinaties** aanzien, die dan ook beter niet met koolhydraten of zetmeel in eenzelfde maaltijd gegeven worden. Toch bevatten noten en zaden verhoudingsgewijs vrij veel onverteerbare koolhydraten of voedingsvezels, die in het lichaam een functie vervullen en ondermeer de **darmwerking** en de **darmfora** ten goede komen. Sommige voedingswetenschappers maken wel een kanttekening bij de vrij hoge hoeveelheid van de vezel fytynezuur. Die zou, eventueel samen met o.a. oxaalzuur (bijvoorbeeld in amandelen), mineralen innig binden en ervoor zorgen dat deze waardevolle nutriënten minder goed opgenomen worden. Een oplossing hiervoor is de noten te eten in combinatie met vitamine C-rijke voedingsmiddelen als groenten en fruit.

Micronutriënten

Na het bekijken van de drie grote voedingsgroepen (eiwitten, vetten, koolhydraten), kunnen we ons afvragen wat noten en zaden vooral te bieden hebben qua vitamines en mineralen. Hoewel we verderop per soort de accenten leggen, mogen we in het algemeen stellen dat noten en zaden vooral rijke bronnen zijn van de **vitaminen B** (behalve vitamine B12) en **E** en de mineralen **magnesium** en **calcium**. De vitamines

Nog enkele tips

Koop uw noten en zaden best in een winkel die erin gespecialiseerd is en waar ze een **hoge omloopsnelheid** hebben, zodat je ze zoveel mogelijk vers kan eten. Wens je noten wat langer te bewaren, dan koop je ze het best nog **in de dop**, om deze pas te openen vlak voor je ze eet. Het kopen van op voorhand geraspte of gemalen noten is niet aan te raden: de meervoudig onverzadigde vetzuren worden ondermeer door blootstelling aan lucht en licht snel ranzig. Dus maal je ze het best vlak voor gebruik.

B bevorderen vooral de **energiestofwisseling** en ondersteunen de werking van het **zenuwstelsel**, terwijl vitamine E een **belangrijk antioxidant** is voor de vetachtige structuren en celmembranen in ons lichaam, dat tevens de bloedvatwanden helpt beschermen tegen degeneratie. De mineralen magnesium en calcium zijn belangrijk voor de **algemene lichamelijke energie, de weerstand tegen stress, een gezonde slaap, ontspannen spieren en sterke botten**.

Hoe eet je ze het best?

De rijke voedingswaarde van noten en zaden komt het best tot zijn recht als je ze rauw eet. Door ze verhitten tast je om te beginnen een deel van de meervoudig onverzadigde vetten aan en bij het roosteren wordt bovendien vaak teveel zout gebruikt. Wat betreft de verteerbaarheid kan je noten en zaden het best, net als fruit, alleen eten. Hoewel ze ook goed combineren met (vitamine C-rijk) fruit en koolhydraatarme groenten. Als eiwit/vet voedingsmiddelen kan je ze in principe vrij goed combineren met andere eiwitrijke voedingsmiddelen, terwijl de combinatie met koolhydraatrijke voeding best wordt vermeden.

Kruiden Pervisum

Biologische kruidensiroop

- Biologische kruidensiroop **Fair Trade-Max Havelaar** gezoet met bio rietsuiker (25%) met echinacea en 7 kruiden (heemst, longkruid, salie, tijm, alant, kaasjeskruid, hysop) van biologische landbouw. Een weerstandsverhogende siroop op basis van weldoende planten. Aangenaam van smaak.
- Biologische kruidensiroop zonder suiker (tarwestroop en maïsstroop) met rozenbottels en 8 kruiden (heemst, rode zonnehoed, alant, hysop, kaasjeskruid, longkruid, salie, tijm) van biologische landbouw. Aangenaam van smaak.



Distributie

HYGIENA

*Nu partner
in natuurproducten!*

La Florcita® (Kruiden Pervisum)

«La Florcita» is de eerste cosmeticalijn in België geproduceerd volgens het ECO-lastenboek, met gecertificeerde bloemen en kruiden, die met liefde en zorg geteeld, geoogst en verwerkt worden in eigen gekeurde bio-tuin. De plantenkeuze is zo samengesteld dat ze tegemoetkomt aan de specifieke behoefte van elk haartype. Edelstenen vooraf in het water gelegd, geven een toets van zalvende zachtheid en lichtkristallen aan de shampoo. Shampoo «La Florcita» geeft glans aan uw leven en haren!

Kies voor een zuivere en veilige ECO-shampoo: met «certificaat» - zonder parfum, enkel bio-essentiële olie - zonder dierlijke producten - zonder alcohol - zonder aardolie producten - enkel getest in eigen kring en bij vrijwilligers - zonder kleurstof - recycleerbare fles.

Ontdek ook onze ander producten: badschuim, douchegel en onze ECO-soap producten: afwasmiddel, allesreiniger, fijn wasmiddel, handzeep en autowash.



Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas • Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13 • email: info@hygiena.be • www.hygiena.be

Overzicht van de belangrijkste noten en zaden

Zoete amandelnoten, een kostbare supervoeding

- amandelen zijn zeer rijk aan eiwit: met 20% zijn ze de rijkste proteïnebron van alle noten
- ze bevatten redelijk compleet eiwit, maar zijn toch vrij arm aan het aminozuur lysine, belangrijk voor de weerstand en aan het zwavelhoudend aminozuur methionine, belangrijk voor de lichaamsontgiftiging en afweer
- amandelen zijn rijk aan vezels (15 %)
- wat betreft de onverzadigde vetten, zijn amandelen rijk aan het mono-onverzadigd oleïnezuur (65 % der vetzuren); samen met de rijkdom aan vitamine E maakt dat amandelen gunstig voor het voorkomen van hart- en vaatziekten
- regelmatig amandelen eten helpt trouwens het cholesterolgehalte verlagen
- amandelen zijn rijk aan de mineralen calcium, magnesium en kalium
- gelijktijdig eten van vitamine C-bronnen als fruit en groente, verhoogt de biologische beschikbaarheid van de mineralen, die anders teveel complexen vormen met de in amandelen aanwezige fytimezuur en oxaalzuur
- amandelmelk zou van alle plantaardige soorten 'melk' het dichtst moedermelk benaderen; het is dan ook een ideale bijvoeding voor opgroeiende kinderen en verzwakte personen
- vooral zoete amandelen zijn heel lekker
- bittere amandelen bevatten vrij veel van het giftige cyanide (blauwzuur) en worden het best niet in grote hoeveelheden gegeten



Hazelnoten, voeding voor hart- en bloedvaten

- hazelnoten bevatten minder eiwit dan amandelen (8 à 14 %), maar vertonen een iets evenwichtiger aminozurenprofiel
- ze zijn nog rijker aan het mono-onverzadigd vetzuur oleïnezuur (76 % der vetzuren) dan amandelen en bovendien zeer rijk aan vitamine E; derhalve zijn ze zeer gunstig voor hart- en bloedvaten en een verantwoord cholesterolgehalte
- ze zijn rijk aan de mineralen magnesium, zink, ijzer, koper, kalium en fosfor
- hazelnotenpasta is een uitzonderlijk smakelijk broodbeleg

Kokosnoot, bron van plantaardig verzadigd vet en MCT's

- de kokosnoot werd een tijdlang verguisd door haar rijkdom aan verzadigde vetten tot duidelijk gebleken is dat de mens absoluut ook verzadigd vet nodig heeft!
- het verzadigde vet in de kokosnoot onderscheidt zich vooral van verzadigd vet in dierlijke bronnen dat het **kortere ketens** bevat: de zogenaamde MCT's of "medium chain triglyceriden"
- deze MCT's zijn niet alleen **lichter verterbaar**, ze worden ook eerder **verbrand tot energie** dan te worden opgeslagen als vet in het lichaam en ze bezitten niet onbelangrijke **weerstandsvrhogende eigenschappen** (o.a. tegen candida)
- door de rijkdom aan de **stabiele verzadigde vetten**, is kokosvet bij uitstek geschikt om te bakken, te braden en te frituren
- maar een absolute voorwaarde is wel de keuze voor de **extra vierge of koudgeperste en ongeraffineerde kokosolie**, die rijk is aan antioxidanten als tocoferolen (de vitamine E-familie), carotenoiden (de vitamine A-familie) en polyfenolen
- kokosnoten zijn zeer rijk aan **vezels**

Walnoten, godenvoedsel met omega-3-vetzuren

- van alle noten zijn de walnoten het rijkst aan **omega-3-vetzuren**, dit onder de vorm van alfa-linoleenzuur (ALA)
- walnoten helpen dus meer evenwicht brengen in de **essentiële vetzuren** (de westerse mens heeft doorgaans teveel omega-6-vetzuren t.o.v. omega-3-vetzuren) en zijn daarom goed voor hart- en bloedvaten, voor een positieve instelling, een gezonde huid, soepele spieren en gewrichten, een sterke weerstand, een goed hormonaal evenwicht...
- ze zijn een goede bron van **plantaardig eiwit**
- ze zijn rijk aan magnesium, koper en vitamines B (vooral foliumzuur)
- verse walnoten zijn een ware delicatesse
- ze worden ook graag verwerkt in gebak, kaas
- **koudgeperste walnotenolie** is zeer lekker in salades



Kastanjes, bron van glutenvrije koolhydraten

- tamme kastanjes moeten uiteraard onderscheiden worden van de voor de mens niet eetbare paardekastanjes of wilde kastanjes
- kastanjes zijn eigenlijk geen echte noten
- ze zijn in tegenstelling tot de echte noten en zaden **vrij arm aan vetten en eiwitten**
- ze zijn vooral een bron van **glutenvrije koolhydraten**: 2/3 daarvan zijn complexe koolhydraten, de rest zijn natuurlijke middellange en korte suikers
- kastanjes zijn rauw niet zo interessant om te eten; hun voedingswaarde komt beter tot zijn recht als ze gekookt, gepoft, geroosterd, gebraden of gedroogd en vermalen worden
- gedroogd en vermalen is **kastanjemeel** een interessante energiebron voor mensen die gluten moeten vermijden (vb. coeliackie)
- kastanjes komen goed tot hun recht in zoete en hartige gerechten, gekookt met groenten of in soepen
- ze zijn qua **aminozuren** wel rijk aan lysine, waardoor ze granen goed aanvullen

Pinda's, plantaardig eiwit én zetmeel

- ook pinda's zijn geen echte noten, het zijn eigenlijk **peulvruchten**
- pinda's zijn rijk aan **zetmeel**
- ze zijn tevens rijk aan **plantaardig eiwit** en in het bijzonder geschikt voor mensen met bloedgroep A
- ze zijn relatief arm aan vetten in vergelijking met echte noten en zaden
- ze worden rauw of geroosterd gegeten, maar best met niet teveel zout
- ze bevatten vrij veel mineralen waaronder magnesium, ijzer, zink en jodium; ze rijk tevens rijk aan **vitamine D**
- opgepast: er zijn mensen die zwaar **allergisch** zijn aan pindanoten en die er zelfs een anafylactische shock (een levensbedreigende allergische reactie) op kunnen doen. In dergelijke gevallen moet men vermijden: pinda's, producten waarin pinda's verwerkt zitten, pinda-olie en voedingsmiddelen die ook maar de minste sporen ervan kunnen bevatten (bepaalde chocolades, candybars of mueslirepen zonder pinda's die in dezelfde machines worden verwerkt als pinda's)
- belangrijk is een **goede kwaliteit** van pinda's; indien ze slecht worden opgeslagen of vochtigheid en warmte erop kunnen inspelen, kan er zich een schimmel op ontwikkelen die giftige stoffen afscheidt: aflatoxines! Aflatoxines beschadigen de lever en zijn op de lange duur kankerwekkend

Paranoten, topbron van selenium

- paranoten of brazilnoten zijn vooral zeer rijk aan selenium, het belangrijk antioxidante mineraal met ondermeer een rol in de bescherming tegen kanker en hart- en vaatziekten
- paranoten moeten zoveel mogelijk vers genuttigd worden
- paranoten behoren tot de vetrijkste noten
- ze worden dan ook snel ranzig; koop er dus niet teveel ineens

Pistachenoten, rijk aan kalium en vitamine E

- Ⓛ hoewel deze noten het best vers worden gegeten, zijn ze bijna alleen geroosterd en gezouten te krijgen en zorgen ze vaak voor teveel natrium
- Ⓛ ze zijn vooral rijk aan kalium en vitamine E; interessant zijn ook het gehalte aan vezels, ijzer, zink en vitamine A
- Ⓛ qua vetten zijn pistaches rijk aan mono-onverzadigde vetzuren

Cashewnoten, calorierijke lekkernij

- Ⓛ cashewnoten zijn geen echte noten: het zijn steenvruchtjes die onderaan een appelachtige schijnvrucht hangen en waarvan de dop wordt verwijderd
- Ⓛ ze zijn rijk aan de hart- en vaatbeschermende mono-onverzadigde vetzuren
- Ⓛ ze bevatten veel magnesium, kalium en koper, alsook de vitaminen B3 (nicotinezuur) en foliumzuur
- Ⓛ cashewnoten worden vaak geroosterd gegeten; pas wel op voor overbodig zout
- Ⓛ zeer lekker is de cashewnotenpasta, die zachter van smaak is dan pindakaas

Macadamianoten, krokante lekkernij

- Ⓛ deze grote noten met een lichte kleur worden helaas vooral geroosterd en gezouten aangeboden
- Ⓛ macadamianoten zijn vetrijk en worden snel ranzig
- Ⓛ ideaal is dus de harde, bruine dop vlak voor gebruik te breken

- Ⓛ naast de klassieke combinatie van (vooral onverzadigd) vet en eiwit, zijn macadamianoten vooral rijk aan vezels, ijzer en zink

Pecannoten, heerlijk in gebak en ijs

- Ⓛ deze op walnoten lijkende noten, bestaan ook uit twee lobben
- Ⓛ de gladde, ovale schaal ervan is wel gemakkelijker te breken
- Ⓛ pecannoten worden in Noord-Amerika veel in gebak en roomijs verwerkt
- Ⓛ ze zijn rijk aan vitamine E en vitaminen B, en aan magnesium, calcium, zink, ijzer en koper

Sesamzaad, topbron van calcium

- Ⓛ sesam is een zeer smaakvol zaad met een nootachtige smaak, waarvan vaak een pasta wordt gemaakt: tahin
- Ⓛ een gekende oosterse lekkernij is eveneens 'halva', bestaande uit gemalen sesamzaad en honing
- Ⓛ sesam is vooral zeer rijk aan calcium; verder zijn ook ijzer, de vitaminen B (foliumzuur, niacine) en E sterk vertegenwoordigd
- Ⓛ waarschijnlijk bezorgden het gehalte ijzer en vitamine E sesam de reputatie een 'afrodisiacum' te zijn
- Ⓛ sesam is rijk aan het mono-onverzadigde oleïnezuur, waardoor het interessant is voor hart- en bloedvaten; de olie mag zoals olijfolie tot 160° verhit worden (bv. roerbakken), maar kan uiteraard ook koud gebruikt worden
- Ⓛ qua eiwit is sesam rijk aan het zwavelhoudende essentieel aminozuur methionine, in tegenstelling tot granen, noten en andere zaden

Pompoenzaad, goed voor prostaat en blaas

- Ⓛ hoewel pompoenzaad niet zo vethoudend is als de meeste noten en zaden, is het verhoudingsgewijs wel rijk aan het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA)
- Ⓛ pompoenzaad is een rijke bron van zink en fytoosterolen en om die reden sterk

aangeraden ter preventie en aanpak van goedaardige prostaatvergroting bij de rijpere man

- Ⓛ maar de bijzondere fytoosterolen zijn ook goed voor de blaasspijeren en verbeteren de continentie bij man en vrouw
- Ⓛ het zaad is verder rijk aan vezels, ijzer, magnesium, kalium, fosfor
- Ⓛ pompoenzaden bevatten bijzondere alkaloiden, die darmparasieten 'verlammen' en waardoor ze een doeltreffende remedie zijn bij wormen in de darmen als lintwormen en aarsmaden



Pijnboompitten

Pijnboompitten, smaakmakers van pesto

- Ⓛ pijnboompitten zijn een ware delicatessie om zo uit het vuistje te eten
- Ⓛ ze zijn tevens een hoofdbestanddeel van de traditionele Italiaanse pesto
- Ⓛ ze bevatten vooral veel proteïnen en vetten
- Ⓛ ze bevatten vrij veel verzadigde vetten
- Ⓛ ze zijn arm aan vezels
- Ⓛ ze zijn rijk aan vitamine E en kalium

Lijnzaad, topper van omega-3-vetzuren

- Ⓛ lijnzaad is niet onmiddellijk een zaad dat zo uit het vuistje wordt gegeten, maar is wel vaak een onderdeel van muesli of gebak
- Ⓛ koudgeperste lijnzaadolie is met perillaolie de absolute topbron van alfa-linoleenzuur (ALA) in de natuur en is om die reden interessant om de vetzurenbalans bij de westerse mens te herstellen
- Ⓛ lijnzaadolie heeft een aparte, nootachtige smaak en moet wel steeds koud gebruikt worden
- Ⓛ vanwege de rijkdom aan vezels en slijmstoffen wordt lijnzaad veel gebruikt bij constipatie en aandoeningen van de slijmvliezen van maag en darmen

Koolzaad, rijk aan omega-9-vetzuren

- Ⓛ koolzaadolie of canola-olie bevat een stuk minder van het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA) in vergelijking met lijnzaadolie
- Ⓛ maar wat koolzaadolie zeer interessant maakt, is het hoge gehalte aan oleïnezuur, het mono-onverzadigde omega-9-vetzuur dat ook olijfolie zo interessant maakt ter bescherming van hart- en vaten



Zonnebloempitten

Zonnebloempitten, topbron van vitamine E

- zonnebloempitten zijn vooral rijke bronnen van vitamine E
- ze bevatten verder ook veel vitaminen B (geen B12), ijzer, selenium, zink en kalium
- ze zijn rijk aan het omega-6-vetzuur linolzuur; de olie is hierdoor niet geschikt om te verhitten
- zonnebloempitten eet men het best rauw
- ze doen het goed in salades of gestrooid over hartige gerechten