

de Walnoot (*Juglans Regia*)

Met walnoot wordt meestal bedoeld op de vrucht van de okkernoot, ook wel gewone walnoot genoemd. De vruchten van andere soorten in het geslacht Walnoot (*Juglans*) heten ook wel zo, maar zijn in de praktijk minder vaak in de handel.

De boom kan een hoogte tot 30 m bereiken en kan een meer dan 10 m brede kroon ontwikkelen. De boom vormt een ronde, halfopen kroon. Bij het ouder worden krijgt de grijze stam een diep gegroefde bast. Een gezonde walnotenboom kan wel 400 jaar oud worden.

Met zijn dicht bladerdak is de okkernoot een ideale en karaktervolle schaduwboom. Vliegen en muggen hebben een hekel aan de geur van de aromatische bladeren. Vandaar dat men op boerderijen vaak een notelaar aantreft in de nabijheid van een mesthoop.

Botanisch-technisch gezien wordt de walnoot wel beschouwd als een steenvrucht, dus geen noot, in tegenstelling tot de eikel en de hazelnoot. Van de andere kant is de walnoot, in het algemeen spraakgebruik, juist de archetypische noot. De naam is een verbastering van Waalse noot, met de betekenis: uit het zuiden afkomstig.



Onrijpe walnoten worden gebruikt voor de bereiding van de vruchtenlikeur 'Nocino'.

Men gebruikt meestal een notenkraker om de dop te kraken en de walnoot te consumeren.

De notendop werd vroeger gemalen gebruikt als antiaanbaklaag in bakkersovens. Nu nog worden in de vliegtuigindustrie de fijngemalen doppen gebruikt als polijstmiddel en de NASA gebruikt dit als isolatiemateriaal in raketten om deze tegen hoge temperaturen te beschermen.

Rijpe noten moeten vanzelf uit de boom vallen; plukken is absoluut onnodig. Andere manieren van plukken maken de kans op beschadiging van takken groot met als resultaat het bloeden van de boom. Noten zijn omgeven met een groene bolster, die de eigenlijke vrucht beschermt. De bolster bevat een okergele kleurstof, die moeilijk uit kleding is te verwijderen. Geraapte noten moeten enkele weken worden gedroogd in een goed geventileerde ruimte. Hierna is de eigenlijke vrucht tenminste twee jaar te bewaren.

Het witte vruchtvlees van de verse Hollandse natte walnoot heeft een zacht/zoete smaak. Om het witte vruchtvlees zit een geel schilletje, dat bitter smaakt. De bittere smaak verdwijnt met een aantal dagen. Als de noten vers zijn, kun je het schilletje eenvoudig verwijderen.



Walnoten kun je puur natuur als tussendoortje uit de notendop eten. Voor het openmaken van de schil gebruikt men een notenkraker. Walnoten doen het goed als toevoeging in gebak en zoetigheden. Ze combineren goed met gedroogde vruchten. Ook in salades kunnen ze een perfecte extra smaakmaker zijn. De waldorfsalade kan niet zonder de walnoot. Walnotenolie gebruikt u als basis voor dressings en vinaigrettes. Walnoten combineren goed met gedroogde vruchten, bijvoorbeeld dadels. Ook passen walnoten prima bij vleesgerechten of gevogelte en kaas. De walnoot past ook erg goed in verschillende kaassauzen (voor over de pasta).

Wat leren we van Hildegard van Bingen als het gaat om walnoten?

Dr. Strehlow, schrijver van het Hildegard van Bingen Kookboek, schrijft over walnoten het volgende: "Walnoten zijn een hoogwaardig levensmiddel". Hij citeert dan uit de boeken van Hildegard 'Zij laten de spieren groeien en sterken de botten en het zenuwstelsel. Alleen longpatiënten mogen er maar weinig van gebruiken, want zij worden er kortademig van. Walnoten veroorzaken een vrolijke geest'. En verder vervolgt Strehlow: "walnoten bevatten veel eiwit, ijzer en calcium. Vanwege hun hoge ijzergehalte zijn (amandelen en) walnoten bijzonder waardevol bij de bloedaanmaak".

Bronnen:

Wikipedia

Neerlandstuin.nl

Hildegard van Bingen Kookboek – W. Strehlow

Spotlightrecept: Vegetarische pasta met groene pesto, broccoli en walnoten

Nodig:

- * 500 g broccoli
- * 75 g walnoten
- * 1 ui, gesnipperd
- * 1 teen knoflook, geperst
- * 5 eetlepels Groene pesto
- * 400 g spelt pasta, bv. spirelli
- * Olie om in te bakken

Bereiding:

Broccoli in roosjes verdelen, stronk en stelen in stukjes snijden. Walnoten in kleine stukjes breken. Ui en knoflook fruiten in wat olie. Broccoli toevoegen en in 10-12 min. zachtjes beetgaar bakken onder af en toe omscheppen, met het deksel op de pan. De laatste 3 minuten de walnoten meebakken. Intussen de pasta beetgaar koken, afgieten en uit laten lekken. Pasta terug in de pan doen op laag vuur, de pesto erdoor schudden, eventueel meer pesto naar smaak toevoegen. Pasta op borden scheppen en het walnoten-broccoli-mengsel erover verdelen. Afmaken met wat geraspte Parmezaanse kaas. Lekker erbij: tomatensalade.

Smakelijk!