

Walnoot:

supergezond, wel schimmelgevoelig

Een nieuwe Amerikaanse studie stelt dat walnoten van alle noten de gezondste zijn. Een extra reden dus om ze de komende tijd te rapen. Oktober is walnotenmaand en ook wie zelf geen boom in de tuin heeft staan, vindt er in de vrije natuur genoeg. Toch is het uitkijken want vochtige walnoten kunnen giftige schimmels bevatten.

Tekst: Jan van Klinken

Dat walnoten gezond zijn, was al veel langer bekend maar sinds kort zijn ze lijstaanvoerder. Een studie van de Universiteit van Scranton (VS) laat zien dat ze nog gezonder zijn dan andere noten. Ze blijken meer en betere antioxidanten te bevatten, stellen de wetenschappers die het onderzoek uitvoerden. "Qua gezondheid schaal ik walnoten hoger in dan pinda's, amandelen, pecannoten, pistachenoten en andere noten," zegt Joe Vinson, leider van het onderzoek. "Een handvol walnoten bevat bijna twee keer zoveel antioxidanten als een vergelijkbare hoeveelheid andere noten."

Iedere dag

De onderzoekers stellen dat het eten van noten en in het bijzonder dus walnoten, allerlei kwalen tegen kan gaan. Zo wordt aan het eten van noten een verminderd risico op hart- en vaatziekten toegeschreven. Ook bepaalde vormen van kanker, galstenen, diabetes type 2, en diverse andere gezondheidsproblemen kunnen worden tegengevoerd met een notendieet. Vinson raadt aan iedere dag een handje te nuttigen. Rijkdom voordeel is dat walnoten rijk zijn aan calorieën. Ze zijn dus erg voedzaam, dit vanwege de combinatie van eiwitten, vezels en de (gezonde) onverzadigde vetzuren. Eerder onderzoek van het Spaanse

Hospital Clínic in Barcelona gaf aan dat walnoten een bijdrage leveren aan het flexibel en elastisch houden van de aderen. Zij verbeteren de conditie van de cellen op de binnenwand van de bloedvaten. Dat wordt verklaard door de vetzuursamenstelling: walnootolie bevat ruim 10 procent alfa-linoleenzuur en maar heeft 58 procent cis-linoleïnezuur. Verder hebben walnoten de naam dat ze goed zijn tegen stofwisselingsstoornissen zoals obstipatie. Tevens reinigen noten (dus ook walnoten) het tandoppervlak. Daarom worden ze wel 'tandenborstel van de natuur' genoemd. Dat walnoten zo gezond zijn, is al van oudsher bekend. Vroeger stond op veel boerenerven een walnotenboom om een groot deel van het jaar verzekerd te zijn van de voedzame noten. De groene bast rond de noten werd gebruikt om een bruine kleurstof te maken om wol te verven of hout te beitsen. Het wordt ook wel gebruikt in zelfbruinende zonnebrandcrème. Overigens kan niet iedereen walnoten verdragen. Sommige mensen zijn er allergisch voor.

Oppassen

Tegelijkertijd is het wel oppassen met walnoten. Wie ze raapt als ze te lang in vochtig gras hebben gelegen of ze niet op de juiste manier bewaart, loopt het risico dat er giftige schimmels in de noten ontstaan. Het gaat om citrinine. Citrinine is een zogeheten mycotoxine die schade aan de nieren kan veroorzaken. Ook is ze mutagen, wat inhoudt dat ze het DNA kan vervormen en zo erfelijke veranderingen kan bewerkstelligen. Mogelijk hebben deze schimmels zelfs een carcinogeen (kankerverwekkend) effect. Daarom is het zaak walnoten regelmatig te rapen. Noten die langer onder de bomen liggen verkleuren donker door schimmelvorming. Noten

die te vochtig bewaard worden vertonen hetzelfde euvel. Geraapte noten kunnen het beste worden uitgespreid om verder te drogen. Daarbij is het van belang dat ze niet op elkaar liggen. Een zolder waar ze droog en fris liggen, is een geschikte plaats. Drogen in de huiskamer is daarentegen geen goed idee. Het is daar doorgaans te warm. Het lastige aan mycotoxinen is dat ze zeer stabiele verbindingen vormen die de meeste bewerkings- en verwerkingsprocessen doorstaan. Dat betekent bijvoorbeeld dat ze ook nog aanwezig zijn als de walnoten meegebakken worden in een cake.

Stempel

De aanwezigheid van mycotoxinen valt alleen in het laboratorium vast te stellen. Dat walnoten donker zijn gekleurd, wil zeker niet per definitie zeggen dat ze giftige schimmels bevatten, laat de Voedsel- en Warenautoriteit (VWA) weten. Wel is het risico groter dan bij de noten die de originele, lichtbruine kleur hebben. Walnotenbomen doen het vooral goed in Zuid-Europa en Californië. Ze zijn daar over het algemeen goed van kwaliteit. Behalve op de kleur moet op het gewicht van de noot worden gelet. Zijn ze verschrompeld, dan niet consumeren. Bovendien mogen de schilhelven niet van elkaar wijken. Gepelde walnoten moeten gaaf, niet gerimpeld en licht van kleur zijn. Wie op zeker wil spelen, kan het beste verpakte Californische walnoten kopen met een rood ruitvormig stempel. Die staan onder strenge controle.

Walnoten die zo van de boom afkomen, bevatten schadelijke hoeveelheden blauwzuur. Daardoor smaken ze bitter. Door het drogingsproces vermindert het blauwzuurgehalte tot een veilig niveau.