

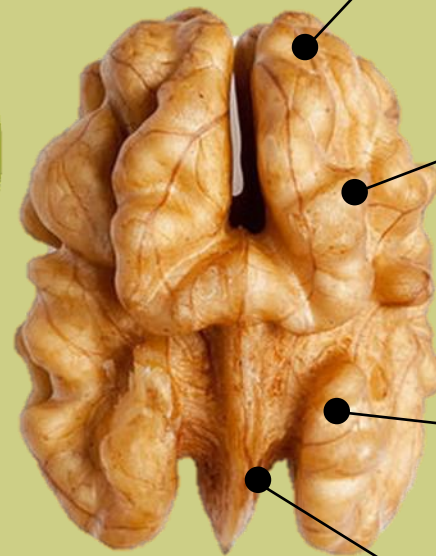
## Walnoot

(JUGLANS REGIA)

Aan walnoten worden heel veel gezondheidsbevorderende eigenschappen toegekend. Ze zijn in ieder geval vezelrijk en rijk aan meervoudig onverzadigde vetten. Net als alle noten leveren walnoten ijzer, vitamine E en vitamine B1. Daarnaast bevatten walnoten een relatief hoge hoeveelheid alfa-linoleenzuur (ALA) ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur en is een essentieel vetzuur. Omega 3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten.

## Gebruik

Walnoten lenen zich uitstekend voor gebruik in gebak, de handcracked variant is natuurlijk een mooie blikvanger als decoratie, maar ook stukjes zijn goed te gebruiken als toevoeging aan ijs of als vulling in gebak. Verder combineert de walnoot goed in salades voor een lekkere bite. En vergeet dat handje walnoten niet. Walnoten zijn naturel het lekkerst.



Walnoten groeien overal ter wereld, de beste komen van oudsher uit Frankrijk en tegenwoordig uit Chili en Amerika.

Veel verkochte noten zijn van het ras Chandler, Chandler walnoten hebben een mooie lichte kleur, zijn gemakkelijk te kraken en zijn niet bitter.

Door de noten met de hand uit de schil te halen (handcracked) krijg je de mooiste noten. Ze hebben weinig beschadigingen en veel noten blijven heel.

Biologische walnoten komen veelal uit Oost Europa, ze groeien in oorspronkelijke boomgaarden, waar geen bestrijdingsmiddelen worden gebruikt en worden veelal met de hand gekraakt.

Definuts  
exploring tastes & stories