



GO NUTS

TEXT: ANKI SUNDIN

Nötter är populära mellanmål och tillugg. De är nyttiga med alla sina fettsyror och aminosyror, perfekta att ha med i väskan och så energirika att till och med en hårt tränande idrottare blir nöjd.

Nötter är botaniskt sett äkta frukter, med några undantag. Kokosnötter är egentligen en stenfrukt, precis som körsbär, valnöt och pekannöt, medan mandel egentligen är en baljväxt. I det här sammanhanget tar jag dock med både valnöt och pekannöt.

Nyttigt med nötter för idrottare

Energiinnehållet i nötter är högt, runt 600 kcal per 100 gram. Den mesta delen av den energin utgörs av fett, men nötter innehåller också en ansevärd mängd protein. Ur proteinsynvinkel med avseende på mängden motsvarar 100 gram nötter mellan fyra och fem deciliter mjölk, med undantag för pekannöt. Proteininnehållet i denna nöt är relativt lågt. Höjdarna är jordnötter och pistage, om det är proteinet du är ute efter. Dessutom innehåller nötter en rad olika andra näringsämnen: E-vitaminer, folat, järn, zink, kalcium, magnesium och fibrer är några av dessa. Inte minst om du är vegetarian är nötter ett bra livsmedel för att öka energitätheten i din mat.

Varningar

Nötter som förvarats fuktigt och varmt riskerar att mögla. Det du kan göra för att i så stor utsträckning som möjligt undvika att få i dig mögel från nötter är att köpa hela oskalade nötter istället för skalade eller hackade, och förvara dem svalt, gärna i kylskåp i öppen påse eller burk för att undvika fuktbildning. Kasta nötter som du tycker luktar mögel.

Nötter är också kraftiga allergener – många är lindrigt till kraftigt allergiska mot olika sorters nötter. Av det skälet är det olämpligt att hantera nötter på vissa allmänna platser, såsom skolor och andra arbetsplatser. På grund av allergenerna har också en del livsmedelsföretag valt att inte alls använda nötter i sin produktion, och ofta ser vi varningstexten ”kan innehålla spår av nötter” på olika förpackningar.

Ur referenslistan:
www.fruktogront.se
www.slv.se
www.tastyhouse.se



Cashewnöten kommer från Brasilien och är släkt med pistagenöten. Idag producerar Indien en stor del av de cashewnötter som vi hittar på marknaden. Den har använts sedan 1500-talet i ayurvedisk medicin. Cashewnöten används som såväl ingrediens i hårvatten som aptitretare och kärleksmedel.



Hasselnöten växer vilt i Europa, Asien, Afrika och Nord- och Sydamerika. Denna nöt omskrivs i romerska och grekiska texter, liksom i Bibeln, och tillskrivs här helande och närande krafter. Idag är Turkiet den största hasselnötsproducenten.



Mandel är släkt med rosorna, liksom äpple, päron och aprikos. Den härstammar från Asien och spreds troligtvis av fenicierna till Medelhavsländerna. Historiskt har mandel använts i matlagningen som förtjockningsmedel och smaksättare i Europa på medeltiden och ansågs vara bra för matspjälkningen.



Pekannöten är nordamerikansk från början och var troligtvis en viktig stapelvara för ursprungsbefolkningen. De användes också som betalmedel och planterades runt boplatserna för att ge ekonomisk trygghet åt kommande generationer. Av pekannötter framställde man även mjölk genom att mortla nötterna och tillsätta vatten.



Pistagenöten kommer troligtvis från Iran och har ätits av människan i minst 8700 år, enligt undersökningar med kol-14-metoden. Den omnämns till och med i gamla testamentet och sägs ha växt i kung Nebuchadnezzars hängande trädgårdar i Babylon. Nöten är besläktad med mango och cashewnötter. Detta är den enda nöt som är grön, vilket har lockat människor att använda den i desserter såsom glass och nougat sedan lång tid tillbaka.



Jordnöten kommer troligtvis från Brasilien eller Peru. Inkaindianerna lämnade gärna krukor fulla av jordnötter åt de döda att äta i nästa liv. Jordnöten kom till Nordamerika med slavar från Afrika och odlades först som grisfoder. Inte förrän 1900-talet började man odla dem i större utsträckning. Idag återfinns vi jordnötter i allt från maträtter till desserter och som tillugg och mellanmål.

Energi- och näringsinnehåll i några vanliga nötsorter

Nötsort	Energi (kcal/100g)	Protein (g/100 g)	Kolhydrater (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Enkelomättade fettsyror (g/100g)	Fleromättade fettsyror (g/100 g)
Cashewnötter	590	15,3	25,9	46,5	27,3	7,9
Hasselnötter	656	13,0	9,4	62,6	48,8	6,5
Jordnötter, torkade	587	25,7	8,2	49,0	24,5	15,5
Paranötter	677	14,3	3,4	66,5	23,0	24,1
Pistagenötter	606	20,5	21,7	48,5	32,7	7,3
Pekannöt	686	7,8	8,8	68,0	42,2	17,7
Valnötter	669	14,3	13,0	62,0	14,2	39,1

Ur Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version "2009-01-23".