

SeniorenCafé Bussum

Lieve leden,

U herinnert zich het nog wel van vroeger: op zaterdagavond pinda's doppen. Maar wat weet u eigenlijk van de pinda? Iedereen denkt dat het een noot is, maar dat is niet het geval. De pinda is een peulvrucht. Hij behoort net als de sojaboon, de peul en de erwt tot de vlinderbloemfamilie. Wij beschouwen de pinda als noot, omdat ze daar erg op lijken. En in de supermarkt liggen ze ook bij de noten en niet bij de peulvruchten. Andere benamingen voor de pinda zijn: aardnoot, olienoot, grondnoot en apennoot. Pinda's zijn, in tegenstelling tot echte noten, nauwelijks rauw verkrijgbaar. Ze worden voor consumptie altijd gebrand.

Pinda's zijn méér dan alleen maar gezond. Ze zijn ook ongelooflijk voedzaam en zitten vol vitamines C en E, twee zeer belangrijke vitaminen. Maar ze bevatten ook veel mineralen zoals magnesium, mangaan, zink en fosfor. Aan de andere kant bevatten ze ook veel vetten, daarom is een flinke hand ongezouten pinda's per dag genoeg. En dan het liefst gedopte pinda's, dat houdt je bezig en ook het vliesje om de pinda is gezond.

De pinda groet aan pindaplanten. Deze plant komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika en werd door de Spanjaarden in de 16^e eeuw naar Europa gehaald. Het is een eenjarige plant. Er bestaan verschillende soorten, maar de pinda's zijn wel allemaal eetbaar. Na de bloei van de plant ontwikkelen zich peulen, waarna de peul zich terugtrekt in de grond om daar verder te rijpen. Pinda's groeien onder de grond en worden daarom ook aardnoten genoemd. In de nazomer vindt de oogst plaats, waarna de zeer vochtige peul een tijdje moet indrogen. Op dit moment is China de grootste producent van pinda's.

Pindakaas is wel het meest bekend van wat wij maken van pinda's. Het is het op één na populairste broodbeleg ter wereld. Hiervan is de samenstelling over de gehele wereld anders. In Nederland wordt steeds meer overgestapt op pindakaas, die alleen maar pinda's bevat. Dus zonder verdere toevoegingen. In Amerika worden echter suiker en palmolie toegevoegd. Hier is in Europa steeds meer weerstand tegen, doordat voor de productie van palmolie regenwouden moeten worden gekapt, met alle consequentie van milieu en dier van dien. Bijzonder naar is dat pinda's een allergische reactie kunnen geven, meer dan bij noten. Bijna 1% van de kinderen heeft hier last van. Zij kunnen er echter overheen groeien. Zo; deze 'noot' is ook weer gekraakt.

Noten kraken doen wij overigens regelmatig bij ons SeniorenCafé; figuurlijk gesproken dan natuurlijk.

Een goede discussie of gesprek gaan wij, ook op de maandagmorgen, niet uit de weg.

Wilt u hier ook eens getuige van zijn, schuif dan aan. U bent van harte welkom.

Wij zijn iedere maandagmorgen vanaf 10.30 uur te vinden bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

Hartelijke groeten van uw gastvrouwen

Bron: moniquevandervloed.nl