

## Pinda's

De pinda is een peulvrucht die aan een plant onder de grond groeit. De pindaplant is een ongewone plant, omdat de vrucht buitengewoon snel groeit. Het duurt slechts 120 tot 160 dagen totdat de pinda volgroeid is (minder dan een halfjaar dus). De bloem groeit boven de grond en nadat deze is verwelkt, buigt de stengel voorover en boort zich in de grond. De zadjes ontwikkelen zich vervolgens onder de grond. De pinda wordt daarom niet geplukt maar opgegraven.

Wat veel mensen niet weten is dat de pinda geen noot is maar een peulvrucht. De pinda komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Al meer dan 3.500 jaar geleden gebruikten de Inca's de pinda's als voedsel dat ze meegaven aan de doden voor in het hiernamaals. De Spaanse ontdekkingsreizigers namen de pinda's mee naar Spanje en van daaruit werden ze verspreid over Azië en Afrika. De pinda werd een populair gewas, vooral in Afrika waar men zelfs dacht dat de pinda een ziel had. Vanuit Afrika werd de pinda via slavenscheperen in de VS geïntroduceerd. Daar steeg de consumptie van pinda's vooral onder invloed van de Burgeroorlog van 1860, toen zowel het Zuidelijke als het Noordelijke leger inzagen hoe waardevol de pinda was. Tegenwoordig worden pinda's in tal van producten verwerkt en worden ze in vele keukens over de hele wereld als ingrediënt gebruikt. Pinda's worden zowel met als zonder vlies verkocht of nog in de dop.



### **Land van herkomst**

Amerika, Argentinië, China

### **Voedingswaarden**

Pinda's bevatten grote hoeveelheden vitamine B3, vitamine E en zink. Zink speelt een belangrijke rol bij de opbouw van eiwitten en bij het herstellen en vernieuwen van weefsel. Vitamine E is een sterke antioxidant die een belangrijke rol kan spelen bij het voorkomen van hart- en vaatziekten en kanker. Vitamine B3 zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel en helpt je huid gezond te houden.

### **Overig**

In Zuid-Amerika worden pinda's op dezelfde velden verbouwd als die van maïs. Aan het begin van het seizoen bepaald een boer wat hij gaat verbouwen en richt zich dan op de prijs die hij verwacht hiervoor te krijgen, is de prijs van maïs hoog, dan gaan alle boeren maïs verbouwen en vice versa. Hierdoor kan de prijs flink fluctueren.