



### **Hazelnoten**

De hazelnoot is een vrucht van de hazelaar, een grote heester die wel drie tot vijf meter hoog kan worden. Deze heester heeft een dunne stam en een dik bladerdak. De bladeren zijn te herkennen aan de ronde, ovaal of hartvormige vorm. Vanaf het begin van de groei wordt de hazelnoot beschermd door schutbladeren die later de harde bast vormen. In tegenstelling tot andere notenbomen, produceert de hazelaar geen bloemen in het voorjaar. De heester groeit op kalkrijke, vochtige humusgrond en groeit van januari tot en met april. Naarmate de noot rijper wordt, verkleurt de bast van de noot naar geeloranje. De hazelnoot gedijt beter in een koele, vochtige zomer dan in een droge en warme zomer. De hazelnoot komt vooral voor in landen rond de Middellandse Zee. De hazelnoot groeit tegenwoordig in Turkije (land van herkomst), Spanje, Italië en de VS. Turkse plaatsnamen als Trabzon en Ordou associëren Turken met hazelnoten zoals wij Gouda en Alkmaar aan kaas verbinden. In deze plaatsen worden hazelnoten machinaal gekraakt en geblancheerd. Hazelnoten in dop worden vaak gepolijst zodat ze er mooier uitzien.



### **Land van herkomst**

Turkije

### **Voedingswaarden**

Hazelnoten zijn een rijke bron van vitamine E. Een handvol hazelnoten (25 g) bevat niet minder dan 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Vitamine E is een sterke antioxidant. Antioxidanten kunnen een belangrijke rol spelen in de preventie van hart- en vaatziekten en kanker.

### **Overig**

De hazelnoot is al van oudsher een bekende noot. De Grieken en de Romeinen aten de noot vanwege de uitzonderlijke smaak. Vroeger werd de hazelnoot als geneesmiddel gebruikt. Niet alleen de noot, maar ook de bast en de bladeren van de boom werden gebruikt tegen verschillende kwalen. Daarnaast was de boom het symbool van het huwelijk, overvloed aan rijkdom en familiegeluk. De hazelnoot werd als het ware gezien als het symbool van vrede en gezondheid.