

4.1.4 Pittige nootjes – Van de noot een deugd maken

4.1.4.1 Zonnebloempitten

De zonnebloem (📖 *Helianthus annuus*) is een tot 3 meter hoge, eenjarige plant uit de composietenfamilie (Asteraceae).

Ze groeit overal gemakkelijk, met varianten van klein tot supergroot, met 1 of meerdere bloemen. Het bloemhoofd kan een diameter hebben tot 30 cm.

Volwassen zonnebloemen waarvan de bloemknop nog niet geopend is, vertonen heliotropisme 📖: overdag volgt de bloemknop op zonnige dagen de zon van oost naar west. 's Nachts keert hij terug naar de oostelijke stand. Later verstijft het flexibel segment (pulvinus) van de stengel waardoor de bloem naar het oosten gericht blijft staan. Zonnebloemen die er niet in slagen 's ochtends zonnewarmte uit het oosten op te vangen hebben later stuifmeel, lokken minder bijen en hebben minder en lichtere zaden.

Zwarte zaden bevatten veel olie, en zijn geschikt om te persen. Gestreepte (en witte) worden gebruikt om te eten, eventueel geroosterd of gemalen. Of als nootjes.

(Opbrengsten van meer dan 1.000 kg/ha zouden mogelijk zijn.)

Als de zaden goed zichtbaar zijn (en de vogels ervan beginnen te pikken), kan je oogsten.

Snij de bloem af met circa 10 cm steel en hang ze omgekeerd beschut te drogen.

Ontkiemde zaden met een uitloop van maximaal 6 millimeter zijn ook eetbaar, vb. bij salades of sandwiches. Zaden met een langere uitloop smaken bitter.

De zaden zitten in de bloem volgens een prachtig zichtbare structuur met een ordening waarin zowel de gulden Snede als de Reeks van Fibonacci herkenbaar zijn.



Zonnebloemen bestaan ook in roos, bruin, purper, oranje en zelfs blauw.


Zonnebloem 'pitten' pellen

Strooi een laag zonnebloemzaadjes in een zak of kussensloop. Je kan ze vooraf extra drogen of roosteren (oven, kachel), dan breken de pellen makkelijker. Rol er in 2 richtingen flink met de deegrol over. Schud de zak leeg in een bak water en schep er met de schuimspaan de lichtere, drijvende schilletjes af. Giet het water met de gepelde zaden door de zeef. Laat ze goed uitlekken en drogen.


♫Afgod: god van een ander. Piet Grijs

4.1.4.2 Dennenzaadjes

Zaden van sommige dennen zijn eetbaar. Pijnboompitten  worden gewonnen uit naaldbomen van de dennenfamilie (Pinaceae), geslacht Pinus. Er zijn meer dan 100 species wereldwijd, waarvan vele met eetbare zaden. In Europa betreft het veelal de parasolden (Pinus pinea). Dennenkegels ( of dennenappels) gaan bij droog weer open en laten dan hun gevleugelde zaden los. Wanneer het regent sluiten de kegels, om het zaad droog te houden zodat het verder kan vliegen. Dus wil je aan de zaadjes kunnen, laat dan de kegels goed drogen (bij het vuur). Sommige mensen houden er zeer lang een bittere, metalige nasmaak van.



F. Nouwens vertelt in 'De allerlaatste getuigen van WO I' dat er ook in Westelbeers, in het neutrale Nederland, honger werd geleden. En dat ze op weg naar school haar klompen gebruikte om dennenappels stuk te slaan en de zaden er uit te eten. 

Dennen herken je aan de naalden die op korte loten in bundels staan van twee tot 5 of meer. Bij de spar staat iedere naald afzonderlijk ingeplant.

Ezelsbruggetje : Duo staat voor Den, Solo staat voor Spar.

Dennenappels zijn kort en dik, sparrenkegels lang en kegelvormig.

Een den heeft lange, zachte naalden, de spar harde en korte naalden.

 **Pijnboom**  is een wat oudere benaming voor den. Alle delen van veel pijnbomen zijn eetbaar, niet alleen de pijnboompitten. Dus ook naalden, de binnenste (wittige) laag van de schors, hars, dennenpollen. Ook de nog kleine, groene, jonge **dennenappels** zijn geraspt of gekookt eetbaar.

Giftig zijn de (in Amerika voorkomende) kamerden (Araucaria heterophylla, Norfolk Island Pine), gele den (Pinus ponderosa), montereyden (Pinus radiata) en (kust)draaiden (Pinus contorta, lodgepole pine), alsook een aantal sparren en natuurlijk de taxus!!

♣ Mijn knieën, rug en hals kraken. Maar ik en niet oud, ik ben gewoon krokant

4.1.4.3 Beukennootjes

Beuk krijgt pas nootjes na 50 jaar (om de 4 jaar). Een beukennootje 📖 is een klein driehoekig nootje, een dopvrucht, de vrucht van de beukenboom (*Fagus Sylvatica*). De vruchtwand is verhout zoals bij de hazelnoot, eikel en kastanje. De nootjes zitten in een napje dat gevormd wordt uit de vruchtbladen en de schutbladen. In elk napje zitten 2 nootjes. Als de nootjes rijp zijn opent het napje in vier delen en vallen de nootjes eruit. Ze worden o.a. verspreid door eekhoorns, die ze als wintervoorraad gebruiken. Vroeger werden ze ook als meel aan de varkens gevoerd.

Beukennootjes zijn voor de mens ook eetbaar (maar zijn in grote hoeveelheden wel giftig). Je raapt ze in oktober, november en december. In verse nootjes zit een lichte hoeveelheid blauwzuur 📖, beter bekend als cyanide 📖. Laat de beukennootjes een weekje drogen op een zonnige plek, of rooster ze in de oven of in de pan. Het gif vervliegt dan en de nootjes zijn écht eetbaar en minder bitter.

Pellen is prutswerk: 3 gepelde nootjes wegen samen ongeveer 1 gram. Vandaar allicht dat ze weinig populair zijn, en weinig gebruikt worden.

🎶 Een adviseur is een schoonmoeder met een koffertje. Robert Orben



Figuur 26 Beuk en Boek

De woordverwantschap tussen **boek en beuk** 📖 wordt toegeschreven aan de eerste boekingen die op beukenhouten plankjes werden gedaan (om dingen te boekstaven), en de beukenhouten letters en houtsneden bij het uitvinden van de boekdrukkunst. Soms wordt verondersteld dat de gladde schors als papier werd gebruikt. Daar vond ik nergens bewijs

voor. Door die gladde schors is beuk wel de enige boom die als boek gebruikt wordt. Hij wordt vol namen, hartjes, jaartallen en letters gekerfd.

Door zijn dunne bast is de beuk zonnebrand gevoelig, waardoor hij zijn takken als bescherming naar beneden buigt (als hij alleen staat). De haagbeuk 📖 herken je vooral aan zijn gespierde stam.

Fagus sylvatica purpurea of --*Atropunicea* zouden synoniemen zijn voor rode beuk, die ook bruine wordt genoemd, of 📖 bloedbeuk.

🎶 Wacht niet op iemand anders om je gelukkig te maken. Aan de slag...