



WALNOTEN RAPEN

Walnoten zijn er vooral vanaf oktober tot en met maart. Als de noten rijp zijn, vallen ze uit de boom. Geraapte noten moeten direct worden gewassen en eventueel nog aanwezige restjes bolster moeten worden verwijderd met een mesje. Als ze helemaal schoon zijn, kun je ze drogen. Bewaar walnoten in hun schaal op een koele, droge plaats.

Heb je een zeer grote oogst, dan kun je een deel daarvan tot olie laten persen. Kijk daarvoor op www.mobipers.nl. Walnoten rapen kan in de natuur, maar let wel op dat je niet op verboden terrein bent. Het mag in elk geval op de Notendijk van Landgoed Heerlijkheid Mariënwaardt in Beesd of in de Fruitpluktuin Haaksbergen.



LEKKERS IN EEN noten DOP

Het walnotenseizoen is aangeboren. Kopen kan, maar is het niet leuk om ze met je vriendinnen op een van de vele locaties in Nederland zelf te rapen? En dan... Maak je taart, koekjes, brood of een borrelhapje van deze supergezonde noten!



Knapperige walnotenkoekjes voor bij de thee of koffie. Niet moeilijk maar net even anders.



Walnotenkoekjes

(± 20 stuks)

• 70 g gepelde walnoten, grofgehakt • 90 g zachte boter of margarine • 80 g rietsuiker • 1 ei • 250 g zelfrijzend bakmeel

Verwarm de oven voor op 180°C. Mix de boter met de suiker tot een romig mengsel, voeg het ei toe en roer goed door elkaar. Zeef het bakmeel, meng dit door het botermengsel en roer er dan de walnoten door. Vorm van het deeg een worst en laat deze, verpakt in plasticfolie, 30 min. rusten in de koelkast. Snijd hem in plakjes van ± 1 cm dik. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak de koekjes in ± 10 min. gaar en bruin. Steek ze voorzichtig los en laat afkoelen op een rooster. Bereidingstijd: ± 20 min. + 30 min. koeltijd + afkoelen

Walnotentaart met notenkaramel (10-12 punten)

voor de taart • 250 g bloem • 250 g poedersuiker • 1 zakje gedroogde gist à 7 g • 250 g zachte boter of margarine • 5 eieren • 160 g gepelde walnoten, fijngehakt voor de notenkaramel • 220 g suiker • 20 g boter of margarine • 125 ml slagroom • 100 g gepelde walnoten

Verwarm de oven voor op 180°C. Mix de boter en de suiker tot een romig mengsel en meng er dan een voor een de eieren doorheen. Zeef in een andere kom de bloem en meng dit met het gist door het botermengsel. Spatel de walnoten erdoor. Vet een taartvorm van ± Ø 24 cm in en schep het beslag erin. Bak de taart in ± 45 min. goudbruin en gaar. De taart is goed als een ingestoken satéprikker er droog

uit komt. Laat de taart afkoelen. Los voor de karamel de suiker op in 125 ml water op matig vuur, zonder te roeren. Schud de pan af en toe voorzichtig heen en weer totdat de suiker is gekarameliseerd. Dit duurt ± 15 min.. Neem de pan van het vuur en roer de boter en de slagroom erdoorheen en daarna driekwart van de walnoten. Giet het mengsel over de taart en bestrooi met de rest van de noten. Bereidingstijd: ± 1 uur + afkoelen

Vorbereidingstip: je kunt de karamel een dag van tevoren maken. Verwarm hem au bain marie voor je hem over de taart giet. De afgekoelde karamel is ook erg lekker op brood, omdat hij bij afkoeling smeerbaar wordt.

Walnoten- TAART MET noten- KARAMEL

Een verrukkelijke taart van walnotenbeslag, die je na het bakken overgiet met walnotenkaramel.



Walnoten- STOK- brood

De smaak van dit walnotenstokbrood wordt versterkt door de hartige walnotentapenade, maar smaakt ook erg lekker bij een kaasplateau.



Walnotenstokbrood

- 330 g bloem • 10 g zout • 1 zakje gedroogde gist à 7 g • 10 g suiker • 2 dl lauwwarme melk • handvol gepelde walnoten

Zeef de bloem en meng het zout erdoor. Meng in een andere kom de suiker met de gist en wat melk tot de gist is opgelost. Maak een kuiltje in de bloem en giet er het gismengsel bij. Meng door elkaar en giet de resterende melk erbij. Kneed tot een soepele deegbal en laat deze, afgedekt met een theedoek 45 min. rijzen op een warme plek. Kneed het deeg goed door op een met bloem bestoven werkvlak en kneed de walnoten erdoor. Vorm tot een stokbrood en kerf dit bovenop schuin in. Bestrooi met nog wat bloem en laat nog 45 min. rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C en bak het brood ± 20 min.. Gaar brood klinkt hol als je erop klopt. Laat afkoelen. Heerlijk met de walnotentapenade of karamelpasta. Bereidingstijd: ± 45 min. + ± 1½ uur rijzen

Walnotentapenade

- (1 potje)
- 125 g gepelde walnoten • 1 tl honing • ½ dl walnoten- of zonnebloemolie • 1 teen knoflook • versgemalen peper, zout

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een grove pasta. Breng hem op smaak met peper en zout. Heerlijk op (walnoten)stokbrood of op een broodje oude kaas of zachte geitenkaas. Bereidingstijd: ± 5 min.

WALNOOT = SUPERFOOD

- **Noten zijn gezond en de allergezondste noot is... de walnoot. Deze supernoot wordt dan ook wel superfood genoemd.**
- **In walnoten zitten veel vetten, maar dat zijn vooral gezonde onverzadigde vetten. Deze helpen het cholesterolniveau in het bloed te verlagen en verminderen daarmee het risico op hart- en vaatziekten**

Borrelhapje met walnoten

- 200 g zachte blauwschimmelkaas • 50-75 g gepelde walnoten, fijngehakt • 50-75 g dadels, fijngehakt • 100 g ontbijtspek, in dunne plakjes gesneden

Meng de kaas met walnoten en dadels en rol er balletjes van. Laat 15 min. opstijven in de koelkast. Bak het spek licht knapperig op matig vuur en laat uitlekken op keukenpapier. Wikkel de plakjes direct om de kaasballetjes en garneer met een walnoot. Bereidingstijd: ± 20 min. + 15 min. koeltijd

- **en een hoge bloeddruk. Een handje (50 g) walnoten per dag is voldoende.**
- **Walnoten bevatten naast omega-3-vetzuren ook eiwitten en vezels, vitamine E en B6, magnesium, kalium, melatonine, koper en zink. Allemaal pluspunten voor een goede hersenwerking en het verminderen van het stressgevoel.**