



# NØTTER OG FRUKT SOM SIER "JUL"

Illustrasjoner: Helene Ask Hunskaar

## Valnøtter



Sies å stamme fra Iran.

Er - i likhet med mandelen - egentlig ikke er ekte nøtter, men steinfrukt. Det vi spiser er egentlig kjernen inni steinen til selve frukten.

Inneholder 60% umettet fett, B6 og kalsium. Valnøtter en god kilde til omega 3.

## Hasselnøtter



Opprinnelse: Sør-Europa og Asia, men har etter hvert spredt seg nordover. Er i dag en av våre lokale nøttetyper.

I flere hundre år har vi her i Norden plukket eikenøtter og hasselnøtter om høsten, og tørket og lagret dem. De ble spist som godteri gjennom vinteren.

Rik på vitamin E, jern, magnesium, kalsium og fiber.



## Paranøtter

Rike på selen, magnesium, kalsium, fiber og E-vitamin. Kan gi høyt kolesterol ved høyt forbruk.

Opprinnelse: Sør-Amerika.

Paranøtter vokser kun på viltvoksende trær, som er blant de høyeste trærne i den Sør-Amerikanske regnskogen.

## Mandler



Rik på vitamin E, kalsium, fiber, og på jern, sink, magnesium og fiber. Gunstig for hjerte og blodtrykk.

Opprinnelse: Midtøsten og Sør-Asia.

Mandler kan brukes til mye: Mandelmelk, mandelolje, mandelmel, og, selvfølgelig, marsipan.

## Dadler



Inneholder A- og B vitaminer, kalium, kalsium, fosfor og jern. Inneholder også kalorier i form av glukose og fruktose.

Opprinnelse: Midtøsten og Sør-Asia.

Daddeltreet blir brukt til mye forskjellig; til byggemateriale, tresaften til palmevin, og skudd blir brukt som palmekål.

## Fiken



Opprinnelse: Midtøsten.

Det finnes over 800 forskjellige arter fiken. Fikentreet står sentralt i både Islam og Buddhismen.

Fiken er rik på A og B-vitaminer og inneholder kalium, 60% sukker, mye protein og mineraler. Høyt fiberinnhold og bra for fordøyelsen.

## Visste du at?

Mange av disse nøttetyperne har vært dyrket siden oldtiden, og mange av dem fikk ekstra status nettopp fordi de kom langveisfra.

Daddeldyrking foregår fortsatt på den tradisjonelle måten, der man kutter ned hannblomsterstandene og henger dem opp i hunntrærne for bestøvning.

Det å knekke nøtter på julaften er en gammel tradisjon. Den eldste nøtteknekkeren sies å være fra 300- eller 400-tallet, og var laget av metall. Den ble utviklet til det samme formål som den har i dag - nemlig å knekke skallet på nøttene.

Nøtteknekkere kom fra gammelt av i tre varianter;- som en skruestikke, som en hammer eller som en klemme/tang.

En tidlig form for juletrepynt, var å henge tørket frukt i snorer på treet. Juletrekurver i papir ble fylt med nøtter og godsaker, og ble høstet gjennom hele jula.

Gamle nøtteleker fra rundt 1800: Filippine: Finne to nøtter i samme skall "Legge reven": Lage revefigur av hele nøtter