

Cashewnoten

De cashewnoot komt oorspronkelijk uit Brazilië, Portugese ontdekkingsreizigers die de noot hadden ontdekt brachten hem eerst naar andere landen zoals; Mozambique, Tanzania, Kenia, India en Brazilië. De grootste exporteurs van cashewnoten op het moment zijn India en Vietnam. Cashewnoten groeien aan Cashew-appels, die op hun beurt weer aan een boom groeien. Deze tropische boom is zo'n 12-15 meter hoog en draagt pas vrucht na 3 jaar. Één boom brengt een gemiddelde productie tussen de 15 en 30 kilo. Aan één Cashew-appel kunnen soms meerdere cashewnoten groeien. De kleur van Cashew-appels varieert van geel tot rood. De appel is ook eetbaar en kan verwerkt worden tot sap. De cashewnoot verg een zeer intensieve bewerking. Nadat de noot rijp is valt hij van de boom en kan hij geraapt worden, waarna hij wordt gedroogd. De cashewnoot wordt allereerst in de dop gebrand zodat de bast makkelijker kan worden gekraakt. Het kraken van de bast gebeurt vervolgens in sommige landen nog met de hand, wat erg arbeidsintensief is. Als de bast gekraakt is blijft er een cashewnoot over met vlies, dit vlies moet in veel gevallen wek met de hand verwijderd worden.



Land van herkomst

Brazilië, India, Vietnam.

Voedingswaarden

Cashewnoten zijn rijk aan selenium, magnesium en fosfor. Verder zijn ze rijk aan ijzer, IJzer vormt een belangrijk deel van hemoglobine, een essentieel deel van rode bloedlichaampjes. Rode bloedlichaampjes vervoeren zuurstof van de longen naar de rest van het lichaam.

Overig

De olie van de schil wordt in de volksgeneeskunde door Indianen gebruikt als middel tegen wratten en likdoorns. Ook kan het worden gebruikt als houtbeschermingsmiddel tegen termieten. Verder dient het als industrieolie voor de fabricage van verven, lakken, lijmen, coatings, remvoeringen en koppelingsplaten. Van het zoetzure sap kan ook frisdrank worden gemaakt en lokaal ook wijn (caju-wijn) en azijn.