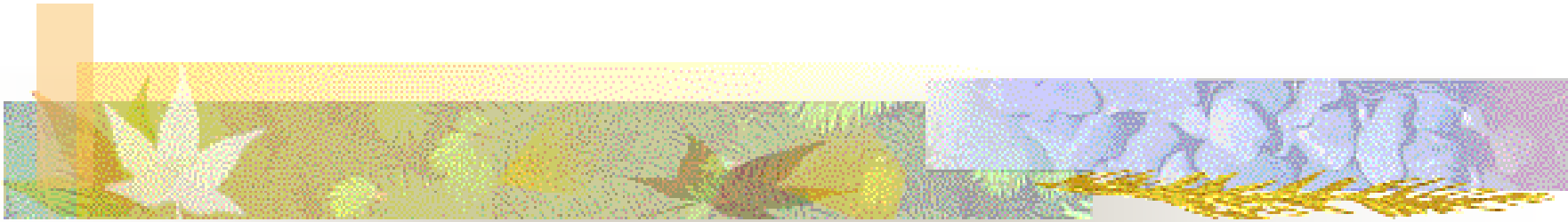


Nötter och fröer





Nötter som livsmedel

Med nötter avser man i dagligt tal inom matlagning oftast följande:

Cashewnöt (egentligen fröet från en stenfrukt)

Chilensk hasselnöt - Gevuina (egentligen fröet från en stenfrukt)

Hasselnöt

Jordnöt (egentligen en baljväxt)

Kokosnöt (egentligen en stenfrukt)

Macadamianöt (egentligen fröet från en stenfrukt)

Mandel (egentligen fröet från en stenfrukt)

Paranöt (egentligen fröet från en stenfrukt)

Pistaschnöt (egentligen fröet från en stenfrukt)

Pekannöt (egentligen fröet från en stenfrukt)

Valnöt (egentligen stenen från en stenfrukt.

Valnötskärnan är fruktens frö)

Stenfrukt

Definitionen av stenfrukt är att det i varje fruktkropp finns ett och endast ett frö. Här är några exempel på stenfrukter, som är äkta frukter inom undergruppen saftiga frukter:

Frukterna hos alla arter i släktet *Prunus*, till exempel körsbär, mandel, persika, plommon och slån

Cashew

Kaffe

Kokosnöt

Mango

Pekannöt

Valnöt

Även delfrukterna hos de sammansatta frukterna björnbär, hallon, hjortron och åkerbär är små stenfrukter. De bildas av blommor som har separata pistiller och sitter ihop i så kallade fruktförband.

Cashew, kasju eller acajou (*Anacardium occidentale*)
är ett träd i familjen sumakväxter.

IgE- nivåer mot cashew- och pistagenöt korrelerar med varandra. Även lågt IgE kan ha klinisk relevans.



Hasselns frukt är en typisk nötfrukt med ensamt frö, rikt på näringsförråd i hjärtbladen ("nötkärnan"), med benhård fruktvägg ("skalet") till fröets skydd.



Jordnöt (*Arachis hypogaea*) är en art inom familjen ärtväxter som odlas för sina näringsrika frön (nötter). Arten förekommer numera inte vild, men den härstammar möjligen från Brasilien. Jordnötens frukter är inga egentliga nötter i botanisk mening, som hasselnötter, utan baljkapslar med ett eller två frön i varje. Nötallergi innebär till exempel inte automatiskt jordnötsallergi.



Kokospalm (*Cocos nucifera*) är ett 20-30 meter högt träd som växer i tropikerna, främst längs kuster. Kokospalmen tillhör familjen palmer och är den enda arten i släktet *Cocos*. En **kokosnöt** är den upp till 3 kilo tunga stenfrukten från kokospalmen. Växer i grupper om 10-20 stycken och mognar hela året.



Macadamiasläktet (*Macadamia*) är ett växtsläkte med flera arter träd varav två, macadamia (*Macadamia tetraphylla*) och trubomacadamia (*Macadamia integrifolia*) har ätliga nötter och odlas kommersiellt. Nötternas innanmäte har vanligen en gräddvit färg, ibland något gulaktig. Macadamianötter äts rostade eller som ingrediens i godis, kakor och andra bakverk eller som ingrediens i olika maträtter på ungefär samma sätt som mandel och cashew används i asiatisk matlagning.



Mandel (*Prunus dulcis*) är ett träd inom plommonsläktet och familjen rosväxter. Mandelträdet bildar stenfrukter, och inuti kärnan i frukten finns ett frö som är det som går under namnet mandel.



Paranötsträdet är ett av de mest långlivade träden i Amazonas och kan bli över 1000 år gammalt och blir med tiden ett storvuxet träd på upp till 50 meter. Frukterna är hårda kapslar som blir 10-16 cm i diameter. De öppnar sig i änden men öppningen är dock mindre än fröna. De faller till marken vid mognaden i januari till mars. Fröna är ätliga, har ett benhårt skal och kallas i vardagligt tal för nötter, trots att de biologiskt sett inte är några nötter.



Pistasch (*Pistacia vera*) är ett litet träd i familjen sumakväxter som kan bli 10 meter högt. . Frukten är en stenfrukt som innehåller ett avlångt frö. Som livsmedel kallas fröet pistaschmandel eller pistaschnöt, men botaniskt är det alltså ingen nöt. IgE-nivåerna mot pistage- och cashewnöt korrelerar med varandra.



Pekannöt är stenfrukter som växer på ett 20-40 meter högt lövträd av arten *Carya illinoensis*. IgE-nivåer mot pekan- och valnöt korrelerar med varandra.



Valnöten, är botaniskt sett ingen nöt som namnet antyder, utan en stenfrukt. IgE-nivåer mot valnöt och pekannöt korrelerar med varandra.



Pinje (*Pinus pinea*) eller pinjeträd är ett träd inom tallsläktet och familjen tallväxter som växer i västra Medelhavsområdet. Är en av huvudingredienserna i pesto



Muskot (*Myristica fragrans*), muskotnöt och muskotblomma - kommer från muskotträdet vars hemland är Bandaöarna bland Moluckerna (tidigare Kryddöarna) i Indonesien. Muskot innehåller det amfetaminliknande ämnet myristicin, som i stora mängder kan ge förgiftningssymptom och vara livshotande¹. Trots ordet *nöt* i namnet är muskotnöten ingen egentlig nöt och orsakar därmed inte besvär för nöttallergiker.



Prunoideae- familjen



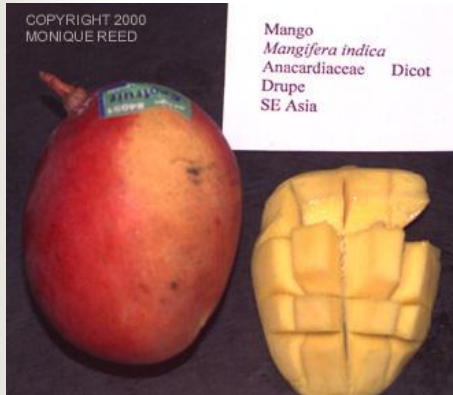
Familjen anacardiaceae



Cashewnötter



Pistaschnötter



Mango



Rosépeppar

Solrosfrö



Vallmofrö



Sesamfrö

