



Rode Lambertsnoot  
(*Corylus maxima* 'Purpurea').



# Ambachtelijk geperste notenolie in de Betuwe

**Noten, zoals walnoten en hazelnoten, kunnen ambachtelijk geperst worden tot heerlijke, pure notenolie. In Frankrijk wordt het al eeuwen gedaan, in Italië gebeurt hetzelfde met olijven.**

Tot voor kort konden we in ons land alleen maar industrieel gefabriceerde notenolie kopen en waren we verplicht om met onze noten naar Frankrijk te reizen. Ook wie het ambacht van het persen wilde leren, moest daarvoor uitwijken naar het buitenland. Melissa en Rudolf Jan den Beer Portugal van Mobipers hebben een schuur ingericht voor het noten persen. Rudolf Jan heeft het vak in drie jaar geleerd van zijn Franse leermeester. Nu hoeven we niet meer naar Frankrijk, maar kunnen we terecht in Zoelen in de Betuwe, bij Mobipers, al jaren bekend van het appels persen.



Walnoten met notenkraker.

pers hebben een schuur ingericht voor het noten persen. Rudolf Jan heeft het vak in drie jaar geleerd van zijn Franse leermeester. Nu hoeven we niet meer naar Frankrijk, maar kunnen we terecht in Zoelen in de Betuwe, bij Mobipers, al jaren bekend van het appels persen.

Van januari tot en met april kunt u walnoten en hazelnoten op afspraak bij Mobipers afleveren. Vanaf 10 kg gepelde noten krijgt u olie van uw eigen noten. U kunt de olie direct meenemen in een 5-literverpakking of in uw eigen lege waterflessen en u koopt bij Mobipers lege kwartliterflesjes om deze thuis te vullen. Of u neemt kant-en-klare olie in flesjes mee naar huis. Dan laat u de olie bij Mobipers achter en zij laten de olie bezinken en vullen deze af in flessen. Het bezinken duurt twee weken en daarna kunt u de flessen met de eigen notenolie ophalen.

Om te beginnen moeten de noten goed droog zijn. Dat betekent dat ze het beste op een luchtige plek, bijvoorbeeld op een stuk plastic, op de vloer uitgespreid kunnen worden, op zolder of in het hok waar de verwarmingsketel hangt. Controleer de noten geregeld op eventuele schimmelaantasting, verwijder de slechte (zwarte) exemplaren en wacht geduldig tot januari. Dan is de tijd aangebroken voor de klus die we onze vijand nog niet gunnen: de noten ontdoen van de houtige schil, met behulp van een hamer of een notenkraker. Ach, het is toch winter en goed uit te houden bij de brandende kachel. 5 kg walnoten levert 2 kg gepelde noten op.

Na aankomst in de notenschuur van Mobipers worden de noten gewogen en verkleind. Daarna worden ze langzaam geroosterd. Er hangt dan een bijzondere, maar heerlijke geur



Het roosteren van de gepelde en verkleinde walnoten.

in de perserij. Door het roosteren wordt nog meer vocht onttrokken aan de noten, wat beter is voor de houdbaarheid van de olie, ook krijgt deze hiervan een betere smaak.

Vervolgens worden de noten geperst in persdoeken. De notenpers perst met een heel grote kracht waardoor nagenoeg alle olie uit de noten wordt geperst. Het proces duurt ongeveer een half uur, afhankelijk van de hoeveelheid noten die in één keer geperst wordt. Van 2 kg gepelde noten houden we 1 liter walnootolie over. Het afval bevat nog voldoende



De notenpers in actie.

#### Gemiddelde voedingswaarde per 100 gram walnootolie

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Energie                   | 900 kcal/ 3799 kJ |
| Vetten, waarvan verzadigd | 9 g               |
| enkelvoudig onverzadigd   | 18 g              |
| meervoudig onverzadigd    | 73 g              |
| Eiwitten                  | 0 g               |
| Koolhydraten              | 0 g               |

#### Gemiddelde voedingswaarde per 100 gram hazelnootolie

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Energie                   | 910 kcal/ 3741 kJ |
| Vetten, waarvan verzadigd | 9 g               |
| enkelvoudig onverzadigd   | 83 g              |
| meervoudig onverzadigd    | 8 g               |
| Eiwitten                  | 0 g               |
| Koolhydraten              | 0 g               |



**De emmer loopt vol met notenolie.**

voedingsstoffen om, goed gedoseerd, als voer voor melkkoeien te dienen.

Het persen van de noten kost 3 euro per kilo. Als de olie op verzoek in mooie flesjes afgevuld wordt, dan is



**100% walnootolie.**

de prijs 3 euro per flesje van 250 ml.

Notenolie is heerlijk in salades of als toevoeging aan gerechten. Recepten vindt u op het internet, onder andere op de website van Mobipers.



**Notenraper van Mobipers.**

Een praktische notenraper kost € 79,50 en kan besteld worden in de webwinkel van Mobipers. Er is ook een appelraper te koop.

*Marianne van Lienden*