

Curriculum Vitae van *De Walnoot* alias Okkernoot

Persoonlijke gegevens

Naam	Juglans regia Ik heb meer familie met de naam Juglans (zoals de Juglans nigra), maar die komen minder voor in de handel dan ik als okkernoot .
Roepnaam	Walnoot
Adres	van Zuidoost-Europa tot Japan van Zuidoost-Canada tot Californië en Zuid Argentinië
Familie	Juglandaceae (okkernootfamilie)

Werkervaring

- Ik draag vruchten, genaamd de okkernoot (juglans regia), die **gegeten** worden.
- Het **hout** van de boom waar ik aan groei wordt verhandeld als noten (genormeerd) of notenhout (informeel).
Dit mooie donkerbruine getekende hout wordt gebruikt voor het vervaardigen van meubels, piano's, parket, dienbladen en lambrisering.
- Vroeger werd er **thee** getrokken van het notenblad dat groeit aan mijn boom, als middel tegen bloedarmoede en is eetlustopwekkend.
- Ik werd vroeger gebruikt **tegen ziektes** aan hoofd en hersenvlies
- Er wordt **olie** gemaakt van mij, die lekker is in de sla, maar ook geliefd is bij kunstschilders, omdat het reukloos is en snel droogt.
- Met een aftreksel van mijn bolster kan hout bruin worden **gebeitst** en wol geel **geverfd**.
- Vroeger werd ik gebruikt voor de bereiding van **likeur** of in zout ingelegd als pickles, wanneer ik nog niet was.
- Bij boerderijen houd ik samen met mijn broers en zussen aan de boom de muggen weg bij de koeienstallen, dankzij de stof juglandine.
- Nu nog worden mijn fijngemalen doppen gebruikt als polijstmiddel en de NASA gebruikt dit als isolatiemateriaal in raketten om deze tegen hoge temperaturen te beschermen.
- Mijn huis; **de dop** werd vroeger gemalen gebruikt als anti-aanbaklaag in bakkersoven.

Opleiding

Meervoudige onverzadigbare vetzuren worden door niet-veganisten uit vis opgenomen.

Tijdens mijn opleiding heb ik ervoor gezorgd dat veganisten deze vetzuren kunnen aanmaken uit linolzuur, dat voortkomt in lijnzaadolie, walnoten en walnootolie, als de opname maar niet gecombineerd is met verzadigde vetzuren uit bijvoorbeeld zuivelproducten. De combinatie van mij eten mét kaas is dus niet goed voor omzetting.

Mijn medestudent 'olijfolie' is ook een goede leverancier, omdat deze de juiste verhouding tussen linolzuur en linoleumzuur heeft.

Cursussen

Ik heb geleerd ervoor te zorgen dat mensen, die mij eten **minder risico** hebben **op** hartaandoeningen, diabetes, kanker en tal van anderen **ziektes**.

Ik ben afgestudeerd als superproduct, dat een geweldig positief effect heeft op ieders gezondheid, mits je niet meer van me eet dan een handje per dag.

Hobby's

- Samen met appelstroop en vitamine C stimuleer ik de opname van **ijzer!**
- Vitamine B6 is een essentiële vitamine bij de opname van ijzer en de samenwerking met B12 en B11. Naast vlees, vis, bruinbrood en bananen zorg ik ervoor dat deze opname positief wordt beïnvloed.
- Ik lever met mijn vrienden een bijdrage aan het flexibel en elastisch houden van de aderen en verbeter de conditie van de endotheelcellen op de binnenwand van de bloedvaten, wat onder andere goed is voor het **laag houden van het cholesterol.**

Eigenschappen

- Ik groei aan een boom, die 10 tot 40 meter hoog wordt.
- Deze boom is een waardplant* voor de larven van sommige lepidoptera/vlinders.
- De boom waar ik aan groei verliest haar bladeren en is een windbestuiver.
- Ik ben een steenvrucht.
- Mijn witte vruchtvlees heeft een zachte zoete smaak. Het schilletje dat eromheen zit smaakt bitter, maar dat verdwijnt na een paar dagen. Als ik vers ben kun je mijn schilletje makkelijk verwijderen.
- Als mijn twee schaalhelften niet geheel afsluiten kan mijn kern gaan beschimmelen.

* Een **waardplant** of gastheer is een plant waarop een organisme of virus de bestanddelen vindt, die voor zijn groei (en vermeerdering) nodig zijn.

Exposities

Van oorsprong tot heden:

- Omega-3 vetten
- Vitamine E
- Magnesium
- Polyfenolen
- Eiwitten
- Vezels
- Potassium
- Plantensterolen
- Vitamine B6
- Arginine

De boom waar ik aan groei exposeert vaak afwisselend mannelijke én vrouwelijke bloemen.

Mannelijke bloemen zijn in katjes verenigd.

Vrouwelijke bloemen bevinden zich al of niet in trossen aan het einde van nieuwe scheuten, die in het voorjaar ontstaan uit de eindknop van de langnoten en uit enkele daaronder gelegen knoppen.

Bij sommige rassen (zoals de kortloten) exposeren vrouwelijke bloemen zich meer gespreid aan de takken. Deze rassen zijn veel vruchtbaarder, hun kansen zijn gespreid.

Overig

In de Griekse mythologie is de boom, waaraan ik groei het **symbool van wijsheid.**