



# Nötter som mat

Göran Christiansson, [www.nötträd.se](http://www.nötträd.se)



# Mat – näring - glädje

## Nordiska näringsriktlinjer 2012

100g kolhydrater  
50g proteiner  
20g fett

Nötter har allt, utom lysin som finns i baljväxter.

## Nötodlarens handbok:

En vuxen person kan få hälften av sin näring från ett par uppvuxna hasselbuskar, ett valnötsträd och en matkastanje.



## Nordic Nutrition Recommendations 2012

Integrating nutrition and physical activity



# ...men nötter äts ofta i efterrätter

Akta er för alla smarriga nötkakor, påläggsklet och sockerkanderade produkter!



# Nötter går att ha som basmat



Kastanjer – liknar potatis och spannmål  
Andra nötter – liknar kött och oljor

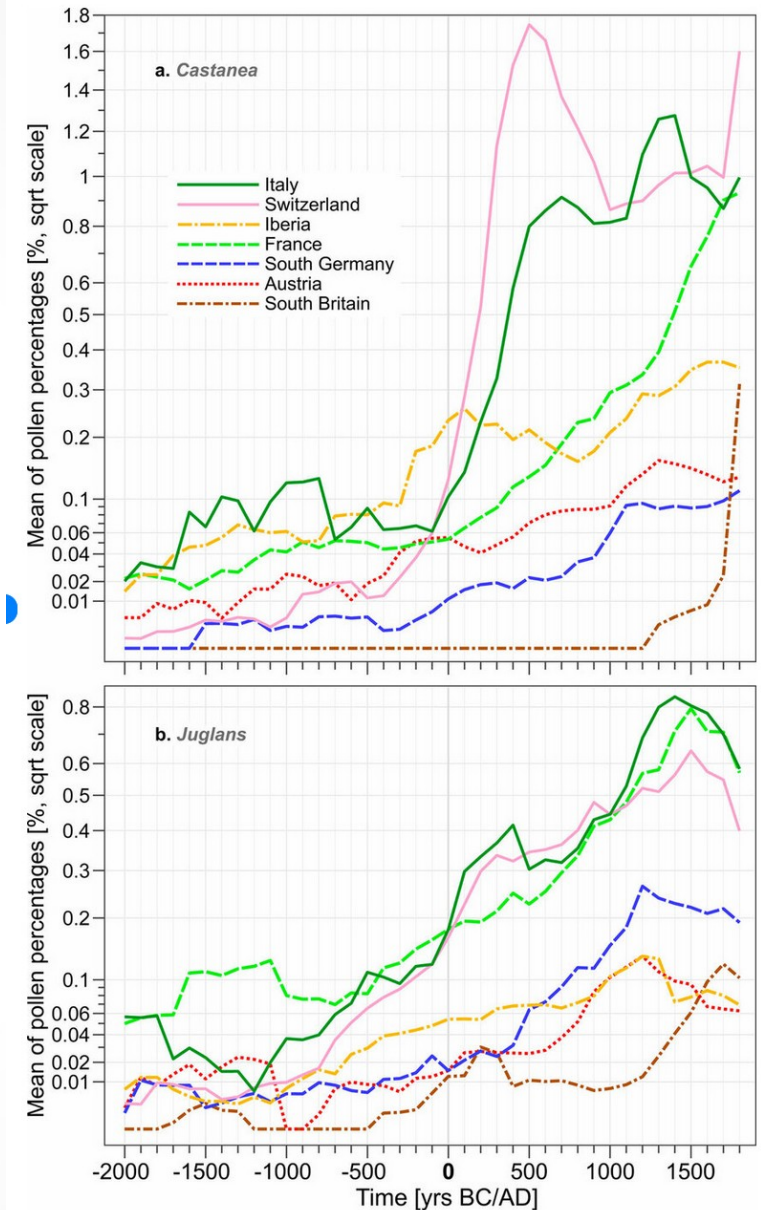
# Mala kastanjemjöl hemma



# Vi har alltid ätit nötter...



Hasselnötskal, 8700 år gamla  
Ljungaviken, Blekinge  
Foto Sydsvensk Arkeologi AB



Charts showing the evolution of the mean of pollen percentages for Castanea (a) and Juglans (b) in seven regions of Western Europe during the last four millennia according to the analysis of the Neotoma pollen database. We use a square-root scale on the y-axis to ensure small values remain visible.

# Med nötter i skafferiet...

“  
Den som har nötter går aldrig hungrig  
”