

Pinda's

Hét hoofdbestanddeel van pindakaas en pindasaus!

Pinda's eten we op veel verschillende manieren. Doppinda's, gebrande pinda's, gekruid, geroosterd, in olie gebakken, gesuikerd, in chocolade. Pinda's gaan naar fabrieken en daar verwerken mensen ze op veel verschillende manieren.



Bron van voedingsstoffen

Voor het pindakiemplantje is de pinda de voedselbron. Maar ook dieren en mensen maken graag gebruik van die voedingsstoffen. Pinda's zijn vooral flinke vetreserves. Pinda's bevatten ongeveer 45 tot 50% vet, 25% eiwit, ongeveer 14% koolhydraten en verder vooral water.

Dieren zoals vogels en knaagdieren zijn er dol op en in veel hapjes van mensen zijn ook pinda's verwerkt. Soms niet de hele pinda's, maar we maken er ook meel en olie van. En meel en olie kunnen als grondstoffen dienen van koekjes e.d. Soms treffen we zelfs pindameel of olie aan in producten waar je het helemaal niet van verwacht.

In arachideolie of borrelnootjes zitten bijvoorbeeld altijd pinda's, maar in sommige andere producten (bijv. shampoo of verf) kunnen pinda's verwerkt zijn! Het hoeft echter niet per se zo te zijn. Er zijn dus ook soorten verf en shampoo waarbij dat niet het geval is.

Het is belangrijk om bij aanschaf van producten te weten of er pinda's in verwerkt zijn of niet, omdat mensen allergisch kunnen zijn voor pinda's en een pinda-allergie kan levensbedreigend zijn...

Producten waarin pinda's verwerkt zijn:

- amandelspijs en banketspijs
- arachideolie (pindaolie) en slaolie
- bonbons
- borrelnootjes
- bouillonblokjes
- candybars
- chocopinda's
- diepvriesfrites
- dressing
- explosieven (bijv. dynamiet)
- inkt
- ijs (met nootjes of met pistache- praline of amandelsmaak)
- kaassoufflés
- champignonsoufflés
- ketjap
- koekjes (bijv. pindarotsjes)
- lippenstift
- margarine of bakvet (sommige soorten)
- marsepein
- massageolie
- mayonaise
- muesli of andere ontbijtgranen
- pindakaas
- pindasaus of satésaus
- pindasoep
- rösti
- sardines of tonijn uit blik
- shampoo en scheerschuim
- smeerkaas en smeltkaas
- soep uit blik
- speculaas
- suikerpinda's
- veevoer (voor varkens)
- verf
- vleesvervangers voor vegetariërs
- vruchtennoga



Pinda-allergie

Van een groep van 1000 mensen zijn ongeveer 7 mensen allergisch voor pinda's. Deze allergie zorgt vaak voor het opzetten van de slijmvliezen in je mond, neus en keel. Daardoor worden patiënten benauwd en kunnen in het ergste geval zelfs stikken.

Het is een lastige allergie. Zoals je hierboven hebt gezien, zitten pinda's in veel voedingsmiddelen, vooral ook in veel voedingsmiddelen en producten waarvan je het helemaal niet verwacht! En sommige patiënten hoeven pinda's maar te ruiken om er al last van te krijgen. Zie dat maar te vermijden als je bijvoorbeeld je huis aan het verven bent, met pindahoudende verf!