



# LEKKER MAKKELIJK MEER FRUIT ETEN VOOR ELK 'EXCUUS' EEN OPLOSSING

## 'FRUIT IS TE DUUR'

- **Koop fruit van het seizoen.**  
Raadpleeg de seizoenskalender online of print hem af en geef hem een vaste plek in huis, bv. op de koelkast. Zo blijf je op de hoogte van al dat fruitig lekkers.
- **Ga voor lokaal geteeld fruit**  
of haal je fruit direct bij de boer ([www.rechtvanbijdeboer.be](http://www.rechtvanbijdeboer.be)). De landbouwer kan zelf zijn prijs bepalen en in ruil daarvoor krijg je verse en kwaliteitsvolle producten.
- **Vermijd voedselverspilling.**  
Voedsel weggooien betekent ook geld weggooien. Koop niet meer fruit dan nodig, bewaar het op de juiste manier en eet zoveel mogelijk van de vrucht op. Verwerk restjes op een slimme manier, bv. in een smoothie, een gezond ijsje of yoghurt.  
Voor meer tips: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Materialen > Tools > Op weg naar minder voedselverspilling.
- **Koop eens gek fruit:**  
te groot, te klein, minder mooi maar wel even lekker. Ze kosten vaak wat minder én je helpt zo voedselverspilling tegen te gaan.

## 'FRUIT IS SAAI'

- **Zoveel keuze aan verschillende soorten fruit, dat gaat nooit vervelen.**  
Van lekker zoet tot fris zuur, van zacht tot hard, van tropisch tot lokaal en in alle kleuren van de regenboog. Variatie is bovendien belangrijk. Zo krijg je een brede waaier aan vitaminen, mineralen en antioxidanten binnen.
- **Met fruit kan je ontzettend veel variëren in de keuken.**  
Hierbij alvast wat fruitige inspiratie.
  - Fruit combineert heerlijk met yoghurt of plattekaas: in de zomer lekker met aardbeien, frambozen of bessen; in de winter met stukjes appel of peer, die je verder op smaak kan brengen met kaneel of vanille.
  - Fruit kan prima als zoet beleg op een volkoren boterham of pistolet: perzik met tonijn, appel met rosbief, peer bij varkensgebraad, banaan met plattekaas, druiven of ananas bij jonge kaas.
  - Geef salades een frisse toets met fruit: gebakken peertjes in een salade met geitenkaas, koolsalade met appeltjes, mango met gebakken kip, watermeloen-salade met fetakaas en gegrilde perzik met mozzarella.
  - Kies je favoriete stukken fruit en mix ze tot een smeuijge fruitmoes. Met wat yoghurt of melk erbij wordt het een smoothie. Steek ze in de vriezer om er gezonde fruit-ijsje van te maken.

- Doe dat enkel af en toe ter afwisseling want fruit mixen tast de fruitvezels aan.
- Pimp (bruis)water met fruit tot een frisse, fruitige cocktail. Voeg schijfjes limoen of citroen toe en versier met frambozen, aardbeien, schijfjes appel of druiven. Vergeet het fruit zelf ook niet op te peuzelen.
  - Fruitchips, een goed idee? Ja, ze kunnen de zin in een snack op een gezonde manier stillen. Snijd fruit in zeer dunne schijfjes (bv. mango, appel, banaan) en bak ze op ongeveer 90°C in de oven tot ze droog zijn (1,5 tot 2 uur).

## 'FRUIT IS TE VEEL WERK'

- **Fruit schillen is niet altijd nodig.**  
Je bespaart schilwerk en dus tijd en je krijgt extra vezels binnen. Wist je dat een appel met schil bijna dubbel zoveel vezels bevat als een appel zonder schil? Was fruit wel altijd goed voor gebruik.
- **Kies voor hapklaar fruit.**  
Bv. aardbeien, frambozen, bessen, een appel, peer, banaan of perzik. Fruit dat iets meer schoonmaakwerk vergt (bv. mango, ananas) versnijdt je best ineens helemaal. Deel het fruit met je gezinsleden of bewaar het in kleine porties in de koelkast voor een volgend fruitmoment.
- **Een bakje voorgesneden vers fruit kan soelaas bieden bij weinig tijd.**  
Je vindt ze tegenwoordig in bijna alle supermarkten of lunchbars.
- **Fruit uit blik (op eigen nat) of uit het vriesvak, is gebruiksklaar.**  
Handig om te verwerken in yoghurt, een smoothie of haver-moutpap.

## 'IK VERGEET FRUIT TE ETEN'

### • Koppel fruit eten aan een andere gewoonte

Bv. een stuk fruit bij de koffie (in plaats van een koekje), na het middageten of 's avonds als dessert.

### • Zet fruit standaard op je boodschappenlijst.

### • Bouw je fruitmomenten op.

Eet je zelden fruit? Begin dan alvast met één stuk fruit per dag en zorg voor voldoende variatie.

### • Neem elke dag een stuk fruit mee in je werktas of boekentas.

Wil je geen geklieder? Kies een leuk fruitdoosje uit.

### • Leg fruit in het zicht.

Thuis in een schaal op tafel of op het werk op je bureau.

## 'FRUIT IS NIET LANG HOUDBAAR'

### • Verschillende fruitsoorten kan je minstens een week of langer bewaren.

- Diepvriesfruit: weken tot enkele maanden
- Appelen, peren: 2 tot 4 weken
- Kiwi's: 1 tot 3 weken
- Bananen, mango, ananas, meloen, perziken, nectarines, druiven: enkele dagen tot 1 week
- Aardbeien, bessen, frambozen: slechts enkele dagen

### • Bewaar fruit op de juiste manier.

- In de koelkast: appelen, peren, kiwi's, perziken, nectarines, druiven, aardbeien en klein fruit.
- Buiten de koelkast in een fruitschaal of in een koele berging: bananen, citrusfruit zoals limoen, citroen,

mandarijnen en sinaasappelen, exotische vruchten zoals ananas, mango en meloen.

- Voor meer tips? [www.voedselverlies.be](http://www.voedselverlies.be) > Wat kan je thuis doen > Bewaren > Fiche: waar bewaar je groenten en fruit?

### • Leg appelen, peren, bananen en perziken apart.

- Zij verspreiden het rijpingshormoon 'ethyleen', dat het rijpingsproces van andere vruchten versnelt.

### • Versneden fruit en fruitsla zijn minder lang houdbaar.

- Versneden fruit heeft meer contact met lucht. Dek het goed af in de koelkast en consumeer het zo snel mogelijk voor een optimale kwaliteit.

## 'HOE LEER IK MIJN KIND FRUIT ETEN?'

### • Zorg dat er altijd fruit in huis is.

Koop voldoende fruit en zet het op een zichtbare plek, bv. in een fruitschaal op tafel.

### • Reik voldoende variatie aan.

Zo leren kinderen nieuwe smaken en fruitsoorten kennen.

### • Bied fruit hapklaar aan.

Schil het fruit en snijd het in stukjes.

### • Laat je kinderen mee fruit kiezen en klaarmaken.

Ga samen met je kinderen boodschappen doen en laat ze mee het fruit kiezen. Laat ze waar mogelijk ook helpen met het fruit te wassen, te schillen en te snijden.

### • Plan een vast fruitmoment in.

Bijvoorbeeld als vieruurtje na school of als dessert na het avondeten.

Maak er ook een gewoonte van om dagelijks een hapklaar stuk fruit mee te geven in de brooddoos.

### • Knutsel met fruit.

Maak eens een funky fruitbrochette, een fruit-smoothie of een fruitpizza van watermeloen en fantasieer er een leuke naam bij.

### • Creëer een positieve omgeving.

Moedig je kinderen aan om fruit te eten.

Geef zelf het goede voorbeeld en vertel hen hoe lekker het is.

## 'IK WEET NIET HOEVEEL FRUIT IK MOET OF MAG ETEN'

- Een minimum van 2 stukken fruit (± 250 g) per dag komt ongeveer overeen met bijvoorbeeld
  - 1 kiwi + 1 banaan in schijfjes op een volkoren cracker + 1 mandarijn
  - een schaalje frambozen met plattekaas + 1 appel
  - een pannenkoek op basis van 1 banaan + een schaalje blauwe bessen met yoghurt
  - 1 peer + 1 perzik in schijfjes op een volkoren boterham
  - 2 pruimen + 1 schijf verse ananas in een salade
  - 1 handvol druiven bij een boterham met kaas + 1 sinaasappel
  - Een schaalje aardbeien + 1 bolletje fruitijs (zelf ingevroren gemixt fruit)