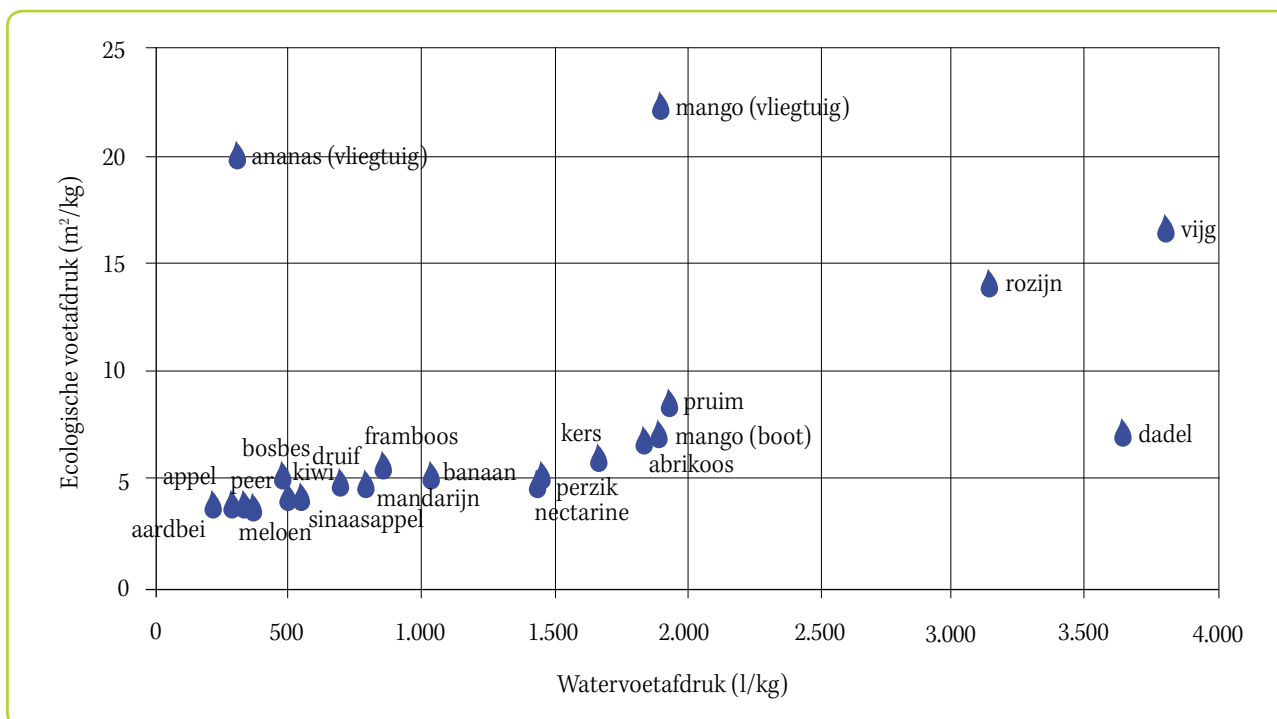


Fruit

Vers fruit levert in de eerste plaats vitamines – vooral vitamine C – mineralen en sporelementen en natuurlijk ook koolhydraten en vezels. Fruit bevat nauwelijks vet en eiwit. Je eet fruit uit de hand of je gebruikt het in desserts, salades en hoofdgerechten.



Pitfruit voor een kleine WV

Appels, peren, kersen, krieken, perziken en pruimen zijn vertrouwde fruitsoorten uit onze streken. Het aanbod beperkt zich vaak tot enkele standaardrassen. Jonagold, Cox en Jonagored voor de appels, Conference en Doyenné voor de peren. Maar er zijn heel wat meer rassen en allemaal hebben ze een typische textuur en smaak.

In de herfst eet je vooral de minder goed te bewaren appel- en perensoorten. In de winter en de vroege lente kies je voor bewaarfruit. Inheemse bewaarappels kun je eten tot maart. Vaak worden appels aangevoerd vanuit Nieuw-Zeeland, terwijl de inheemse nog niet zijn uitgeput. Op het etiket vind je de herkomst.

Bessen scoren beter

Vanaf mei tot in de herfst vind je vele soorten inlandse bessen: aardbeien, frambozen en bramen, rode en zwarte bessen. De WV van inlandse bessen is vergelijkbaar met die van groenten. Een aanrader, ook door hun rijkdom aan smaak.

Exotisch fruit: bij voorkeur in de winter

Veel zuiderse fruitsoorten zijn hier zo ingeburgerd dat ze niet meer weg te denken zijn uit ons menu. Het gaat vooral om citrusvruchten en bananen. Wil je zuiders fruit eten, doe dat dan bij voorkeur van december tot mei. Het aanbod inlands fruit is dan schaars en in die periode vind je zuiderse vruchten die uit Europa komen. In de zomer is het aangevoerde fruit meestal afkomstig van andere continenten, met meer voedselkilometers.

De WV en EV van bananen, mango en citrusvruchten zijn niet zo hoog als de vruchten worden aangevoerd met de boot. Dit transportmiddel kost minder energie dan vliegtuigtransport. Zongerijpte mango die met het vliegtuig wordt aangevoerd heeft een EV die drie keer zo hoog is als die van boot-mango. Bedenk wel dat transport met de boot ook milieuvervuiling veroorzaakt.

Kiwi's kun je ook bij ons kweken. Sinds enige tijd kun je kiwibessen kopen die bij ons zijn geteeld.

De kiwibes is een kleine kiwi die je met schil kunt opeten.

Zongerijpte ananas wordt vaak met het vliegtuig vervoerd. Op het etiket staat dat meestal vermeld. Deze ananas raden wij niet aan. Eet ananas die met de boot is vervoerd als 'feestfruit', niet te vaak dus.

Gedroogd en verwerkt fruit: hoge WV

Gedroogd fruit is een goed alternatief in het lokale fruitarme voorjaar. Het is erg zoet en daardoor zeer geschikt als natuurlijke zoetmaker in desserts. Het geeft een smakelijke toets bij verwerking in brood en gebak. De WV van gedroogd fruit is hoog. Dat komt omdat er vocht wordt onttrokken van de verse vruchten, door verdamping. Ze zijn dan ook erg zoet en geconcentreerd. Je eet er sowieso minder van. Kies je voor niet-biologische of gezwavelde gedroogde vruchten, was ze dan. Als je ze weekt, giet dan het weekwater weg.

Kies voor fruit dat bij ons wordt geteeld. Exotisch fruit eet je bij voorkeur in de winter, ter afwisseling.



© foto's: BananaStock

Recepten

voor 10 personen

Muffins met ricotta en gemengde vruchten

Voor 10 kleine muffins: 300 g bloem • 100 g suiker • 1 el bakpoeder • 2 eieren • 40 g geklaarde, zachte boter • 2.5 dl melk • 185 g ricotta • 125 g gemengde vruchtjes (bosbessen, frambozen, aardbeien ... afhankelijk van het seizoen)

Verwarm de oven voor op 180° Celsius. Vet een muffinblik in of gebruik cakevormpjes. Zeef de bloem en meng met de suiker en het bakpoeder in een grote kom. Meng de eieren, boter en melk tot een luchtige massa. Voeg dit bij de droge ingrediënten en roer losjes door elkaar. Het beslag moet licht klontig zijn. Doe in elk vormpje een grote lepel beslag tot het voor $\frac{3}{4}$ is gevuld. Schep over iedere muffin 1 à 2 el ricotta en een flinke el vruchtjes. Druk ze lichtjes in het beslag. Bak de muffins 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven.



© Banalities

Perentaart met speculaas

Voor het deeg: 100 g boter • 100 g rietsuiker • 300 g bloem • 2 eieren

Voor de vulling: 2 kg peren (Boscoop of Conference) • 2 dl witte wijn • 400 g suiker • sap van 2 citroenen • 2 dl room • 8 eieren • 4 tl speculaaskruiden • 200 g speculaas

Verwarm kort de boter en de suiker. Meng het suiker-botermengsel met de overige ingrediënten voor het deeg en kneed alles door elkaar. Leg de deegbol 30 minuten in de koelkast of 15 minuten in het vriesvak. Rol het deeg uit en bekleed er een ingevette taartvorm mee. Schil de peren en snijd ze in 4 stukken. Stoof ze met de witte wijn en de helft van de suiker. Vermeng het citroensap met de room, de eieren, de speculaaskruiden en de rest van de suiker. Voeg ook het kookvocht van de peren toe. Verdeel de peren over de taartbodem en overgiet ze met het romige mengsel. Verdeel ten slotte de verkruimelde speculaas-kokjes over de taart en bak ze ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180° Celsius.