

FRUIT



Lekker

Gezond

Da's de klok rond genieten!

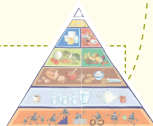


Fruit, een lekker stukje gezonde voeding

Fruit is een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Het levert ons niet alleen een flinke portie van onze dagdagelijkse voedingsstoffenbehoefte. Ook op lange termijn is het een prima investering. Zowel fruit als groenten spelen een rol in de preventie van chronische aandoeningen en welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker, overgewicht, diabetes, osteoporose en constipatie. Fruit is lekker puur natuur, als broodbeleg of verwerkt in een tussendoortje of dessert.

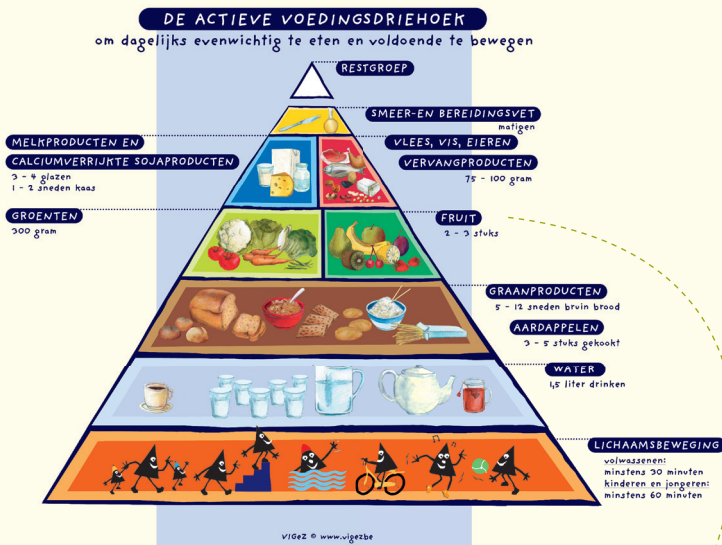
10 gezonde voedingstips

(overeenkomstig de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek)



1. Varieer! Dat geldt onder meer voor groenten en fruit maar ook voor vlees, vis, eieren en vervangproducten.
2. Eet regelmatig: neem 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes per dag.
3. Drink veel water en neem 3 tot 4 melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten per dag. Magere en halfvolle zuivelproducten, zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur.
4. Eet elke dag 300 g groenten en 2 tot 3 stuks fruit.
5. Geef de voorkeur aan volkorenbrood en wees matig met beleg.
6. Matig de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet: een mespuntje per snede brood en 1 eetlepel of 15 g per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd volstaan. Gebruik bij voorkeur vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.
7. Gebruik in plaats van zout meer andere smaakmakers zoals verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen.
8. Vul je maaltijdbord voor de helft met groenten, voor een vierde met aardappelen en voor een vierde met vlees, vis of een vervangproduct.
9. Beperk allerlei zoetigheden, vetrijke snacks en sauzen.
10. Hou je gewicht op het juiste peil. Breng je energie-inname en energieverbruik in evenwicht. Zorg voor voldoende beweging: minstens 30 minuten per dag of 3 keer 10 minuten is ook goed. Kinderen en jongeren moeten minstens 60 minuten per dag bewegen.

De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je er gemiddeld van moet gebruiken om gezond en energiek te blijven (vanaf 6 jaar).



Fruit en groenten onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Ze kunnen elkaar dus niet vervangen. Daarom wordt er in de actieve voedingsdriehoek aanbevolen om dagelijks 2 tot 3 stukken fruit (250 – 375 g) en 300 g groenten te eten. Eén portie fruit komt overeen met een appel, een peer, een trosje druiven, een schaalpje aardbeien of bessen zoals frambozen, rode bessen, witte bessen, braambessen, blauwe bessen, kiwibessen en stekelbessen, 2 kleine pruimen, 2 handenvol kersen, enz. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd fruit. Eet jij voldoende fruit? Doe de test op www.gezondheidstest.be

Bron: Gezonde voeding en beweging. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie [VIGeZ] - www.vigez.be/voeding - www.gezondheidstest.be



Voedingskundige feiten en cijfers

Een gezond samenspel van voedingsstoffen

Fruit levert weinig calorieën maar wel veel essentiële voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen, mineralen en vocht. Welke voedingsstoffen maken een stuk fruit zo aantrekkelijk? Kalium, vitamine C, bètacaroteen en vitamine B6 zijn maar enkele voorbeelden. De intense kleur van fruit wijst op een breed scala aan bioactieve stoffen die niet alleen zorgen voor extra gezondheidstoevoegingen maar ook kleur geven aan onze voeding. Zonder deze stoffen zou een aardbei niet rood zijn en een pruim niet paars. Tot op heden is het precieze werkingsmechanisme achter de beschermende werking van fruit nog onduidelijk. Waarschijnlijk is het een gevolg van een complex samenspel van verschillende fruitcomponenten.

Belang van variatie

Er zijn zoveel verschillende fruitsoorten dat het zonde zou zijn ze niet eens allemaal te proeven. Zoals elke fruitsoort haar eigen smaak heeft, heeft ze ook haar eigen samenstelling. De ene soort bevat wat meer vitamine C en een andere wat meer foliumzuur. Variëren is dus de boodschap om volop van alle voordelen van fruit te kunnen genieten. Varieer niet alleen in soort maar ook in ras. Bijvoorbeeld een Jonagold of Golden Delicious appel en een Conference of Durondeau peer.

Een belangrijke bron van vitamine C

Vitamine C is het best gekend omwille haar antioxiderende eigenschappen en haar stimulerende rol bij de opname van ijzer uit de voeding. Vitamine C is eveneens betrokken bij andere processen in het lichaam zoals het immuunsysteem. Vitamine C wordt niet door het menselijk lichaam aangemaakt en moet via de voeding worden ingenomen. Een effectieve manier om de vitamine C-inname te verhogen is een regelmatige consumptie van fruit. Zwarte bessen, kiwibessen, aardbeien en sinaasappels zijn echte vitamine C-kampioenen.

Past fruit in een lijnriendelijke voeding?

Fruit levert net zoals groenten koolhydraten. Daar waar groenten vooral meervoudige koolhydraten bevatten, bevat fruit eerder enkelvoudige koolhydraten zoals fructose. Het gemiddelde suikergehalte van een rijpe vrucht varieert van ongeveer 5 tot 15 g per 100 g. Dit is nog altijd veel lager dan het suikergehalte van andere zoetigheden zoals chocolade, snoep, koek en gebak. Bovendien levert fruit behalve natuurlijke suikers ook nog andere essentiële voedingsstoffen. Fruit schrappen uit het menu is dus niet aan te raden. Twee tot 3 stuks fruit per dag passen perfect in een lijnriendelijke voeding.

Pesticiden, geen enkele reden tot ongerustheid

Pesticiden of gewasbeschermingsmiddelen worden algemeen toegepast op zowel grote (agrarische sector) als kleine schaal (huis- en tuin-gebruikers). Uit controleonderzoeken blijkt de blootstelling aan pesticidenresidu's in het algemeen onder controle en zijn er geen aanwijzingen voor schadelijke neveneffecten, ook niet bij een ruime consumptie van fruit. De gezondheidsvoordelen van de aanbevolen hoeveelheid fruit weegt ruimschoots op tegen de mogelijke nadelen van pesticidenresidu's in onze voeding. Het risico voor de gezondheid is bovendien nog verder te verlagen door de volgende maatregelen in acht te nemen:

- varieer tussen de verschillende fruitsoorten;
- was fruit altijd voor gebruik onder stromend water;
- geef de voorkeur aan fruit van bij ons;
- fruit schillen zal het residugehalte verder verlagen maar dan gaat er ook een deel van de voedingsstoffen verloren.

Voor meer informatie?

www.fruitvanbijons.be en www.alldaylong.be



In de winkel

Let er bij de aankoop op dat het fruit niet gekneusd is. Beschadigde vruchten beschimmelen immers sneller. Kwetsuren herken je vaak aan bruine vlekken. Is het fruit zeer zacht, dan gaat de kwaliteit snel achteruit. Wil je het fruit enkele dagen bewaren, dan kies je beter voor wat stevigere vruchten. Fruit dat weinig geur heeft, is nog niet rijp. Fruit met een sterk aroma is wel klaar voor consumptie. Let bij de aankoop ook op de kleur. Aardbeien met een egaal rode kleur zijn bijvoorbeeld lekker zoet van smaak.

Geef de voorkeur aan inlandse seizoensgebonden producten. De tijd tussen de oogst en de verkoop is korter dan bij producten die uit het buitenland worden ingevoerd. Bovendien is kiezen voor seizoensproducten een makkelijke manier om variatie te brengen in het menu en hebben ze vaak een betere prijs/kwaliteitsverhouding. Het Belgische assortiment biedt voor elk wat wils: bessen, bramen, frambozen en kersen zijn toppers tijdens de zomer. De Belgische aardbeien zijn beschikbaar van april tot september en appels en peren zijn het hele jaar door verkrijgbaar. Vergeet tot slot ook de kiwibes niet (september tot november). Belgisch fruit herken je onder meer aan het Flandria-, Truval-, Eburon- en Hoogstraten-label. Laat je inspireren door de groente- en fruitkalender op www.alldaylong.be.

In de keuken

Fruit bewaren

Hardfruit en citrusvruchten zijn lang houdbaar en blijven het best goed buiten de koelkast. Zachtfruit is meestal al rijp bij de aankoop en is in de koelkast slechts enkele dagen houdbaar. Lage temperaturen remmen rijping en bederf verder af. De meeste exotische vruchten koop je als ze nog niet volledig rijp zijn. Deze moeten nog even narijpen buiten de koelkast. Voor alle fruitsoorten geldt dat ze niet lang houdbaar zijn als ze gesneden zijn. Het vruchtvlees kleurt snel bruin als het aan de lucht wordt blootgesteld. Bewaar het daarom steeds in een afgesloten doosje en besprenkel eventueel met wat citroensap.

Kan gedroogd fruit, fruit uit blik, fruitsap en smoothies vers fruit vervangen?

Gedroogd fruit, fruit uit blik, fruitsap en smoothies zijn energiedenser dan vers fruit. Ze leveren in verhouding tot hun gewicht meer energie en minder essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Door productie- en conserveringstechnieken treedt er bovendien een extra verlies aan voedingsstoffen op. Gedroogd fruit blijft wel een goede leverancier van voedingsvezels maar is erg kleverig waardoor het vanuit tandheelkundig oogpunt behoort tot de categorie snoep. Kies je voor fruit uit blik? Geef dan de voorkeur aan fruit op eigen sap. Dit bevat minder toegevoegde suikers dan blikfruit op siroop. Fruitsappen en smoothies brengen niet alleen meer energie maar ook minder voedingsvezels aan dan een portie fruit en stillen daardoor minder de honger. Gedroogd fruit, fruit uit blik, fruitsap en smoothies kunnen een bijdrage leveren tot de fruit-inname, maar kunnen de aanbevolen hoeveelheid fruit (2 tot 3 stuks per dag) niet volledig vervangen.

Hoe haal je moeiteloos de aanbeveling van 2 tot 3 stuks fruit per dag?

Fruit eten kan op elk moment van de dag: bij het ontbijt, op de boterham, als tussendoortje, gemengd onder een slaatje of als dessert. Fruit brengt ook yoghurt en andere zuiveldesserts verder gezond op smaak, bijvoorbeeld yoghurt met verse aardbeien, kiwi(bessen) gemixt met ijsgekoelde melk of een bessensmoothie met yoghurt en ijsblokjes. En natuurlijk is fruit evenmin te versmaden op een taart, bij ijs of pannenkoeken, al gaat de calorieteller dan wel de hoogte in. Fruit smaakt ten slotte ook heerlijk als sap, moes, saus of coulis bij tal van desserts. Door fruit te persen, pletten en mixen gaan er wel veel voedingsvezels verloren. Vers fruit blijft daarom de voorkeur genieten. Bovendien zeer gebruiksvriendelijk: wassen, schillen en opeten.

Voor meer informatie?

www.fruitvanbijjons.be en www.alldaylong.be





Aardbeien-bessenbom

Ingrediënten (voor 4 personen)

2 bultjes groene thee
300 g aardbeien
200 g blauwe bessen
sap van ½ citroen

Bereidingswijze

1. Zet een halve liter thee en laat een nacht afkoelen in de koelkast.
2. Was de vruchten en verwijder de kroontjes van de aardbeien. Mix samen met de thee en het citroensap.
3. Serveer koud.

TIP

Lekker om mee te nemen naar het werk of te drinken thuis op het terras.





Boterham met cottage cheese, appel, braambessen en rode bessen

Ingrediënten (voor 4 personen)

8 sneden bruin brood
1 appel (Jonagold)
1 bakje rode bessen
1 bakje braambessen
125 g cottage cheese
ong. 10 muntblaadjes, fijngehakt
4 el rode vruchtencoulis
zwarte peper

Bereidingswijze

1. Spoel de appel en snij hem in flinterdunne partjes. Was de bessen en verwijder de steeltjes.
2. Lepel de munt en de vruchtencoulis door de kaas.
3. Beleg de boterhammen met de kaas, de bessen en de partjes appel. Werk af met wat zwarte peper.

TIP

Lekker bij het ontbijt of als tussendoortje.





Toast met peren en geitenkaas

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 rijpe peren (Conference)
- 8 sneden toastbrood
- 500 ml perensap
- 250 ml water
- 4 kleine, verse geitenkaasjes
- 4 olijven, zonder pit
- 2 el vloeibare honing
- verse tijm en rozemarijn
- peper van de molen

Bereidingswijze

1. Spoel de peren en dep ze goed droog. Halveer ze in de lengte, verwijder het klokhuis en de pitten.
2. Breng in een steelpan het perensap en het water samen met de honing aan de kook. Leg er de halve peren in en voeg een takje tijm toe.
3. Laat 15 minuten sudderen tot de peren zacht zijn (maar niet uiteen vallen).
4. Snij de olijven in ringetjes. Strooi er wat gehakte tijm en rozemarijn over en kruid met peper.
5. Neem de peren uit het vocht en leg op een vuurvaste schotel.
6. Leg op elke peer een geitenkaasje en zet kort onder een hete grill.
7. Lepel er wat van het warme stoomvocht bij en werk af met olijfringetjes en wat afgeriste tijmblaadjes.
8. Serveer met geroosterd brood.

TIP

Lekker met een fris slaatje met tomaat en komkommer.





Aardappelsalade met witloof, sla, appel en garnalen

Ingrediënten (voor 4 personen)

6 stevige vastkokende
aardappelen
6 witloofstronken
250 g grijze garnalen
1 appel (Jonagold)
1 kropsla
2 el bieslook, fijngesneden
sap van 1 limoen
4 el slaolie
peper

Bereidingswijze

1. Schrob de aardappelen schoon onder stromend water en kook ze gaar. Pel ze als ze afgekoeld zijn en snij ze in blokjes.
2. Spoel de sla. Snij de appel in fijne reepjes en besprenkel met wat limoensap.
3. Snij het witloof fijn en voeg ook daar wat limoensap aan toe.
4. Maak een dressing met de olie, de rest van het limoensap en de bieslook. Kruid met wat peper.
5. Meng de aardappelen met het witloof, de garnalen en de helft van de dressing. Schik daar de appelreepjes op. Werk af met een paar blaadjes sla en de rest van de dressing.

TIP

Deze aardappelsalade is ook ideaal om mee te nemen in de lunchbox.



FRUIT

Verrassend lekker en gezond

Fruit is zoet, lekker, kleurrijk en komt in alle soorten en maten voor. Van een Belgische appel of peer tot een excentrieke kiwibes. Er is voor elk wat wils. Bovendien is fruit nog eens gezond ook. Het zit boordevol essentiële voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen en levert maar weinig calorieën. Er wordt aanbevolen om dagelijks 2 tot 3 stuks fruit te eten. Maak van fruit een vast onderdeel van elke maaltijd. Begin de dag met fruit bij het ontbijt, eet het als tussendoortje en sluit er de lunch en de warme maaltijd mee af.

Meer informatie en recepten voor alle smaken en seizoenen:

www.alldaylong.be – www.fruitvanbijons.be



Gratis exemplaren van de folder bijbestellen:

www.vlam.be > Webwinkel > Product- en voedingsinformatie



www.alldaylong.be - www.fruitvanbijons.be

