

# Fruitkalender

Billie lust graag fruit, elke dag twee stuks. Doe jij dit ook? Seizoen fruit zijn fruitsoorten die je koopt in bepaalde seizoenen, omdat de weersomstandigheden voor hen waar zij groeien het beste is. Bij het schap of op het etiket staat altijd uit welk land het fruit vandaan komt. Sommige fruitsoorten kun je het hele jaar door krijgen maar zijn het lekkerst in "hun" seizoen. Eten volgens de seizoenen is een handige manier om variatie te brengen in het menu. Variatie is belangrijk omdat niet elke fruitsoort dezelfde vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen bevat.

## Lente

Maart	April	Mei
Appel	Appel	Aardbeien
Peren	Peren	Abrikozen
Mango	Mango	Peren
Sinaasappel	Meloen	Rode bessen
	Sinaasappel	Meloen
		Sinaasappel



### BILLY'S TIP

Het is beter om groente in een aparte schaal of apart kistje te bewaren en niet bij fruit op de fruitschaal. Zo blijft de groente (en ook het fruit) langer goed. Een koele donkere plaats is het beste. Denk aan een voorraadkast.

## Herfst

September	Oktober	November
Aardbeien	Appel	Appel
Appel	Bramen	Sinaasappel
Bramen	Druiven	Druiven
Druiven	Frambozen	Rode bessen
Frambozen	Peren	Peren
Peren	Rode bessen	Mango
Pruimen	Meloen	Banaan
Rode bessen	Mango	Mandarijnen
Zwarte bessen	Banaan	Kiwi's
Mango	Mandarijnen	
Banaan		
Nectarines		
Meloen		

### BILLY'S TIP

- Weten of groente en of fruit vers is?
- Proef en ruik
  - Kijk
  - Voel
  - Hou het koel
  - Volg de seizoenen
  - Bewaar groenten niet langer dan 2 à 3 dagen

## Zomer

Juni	Juli	Augustus
Aardbeien	Aardbeien	Aardbeien
Abrikozen	Abrikozen	Abrikozen
Frambozen	Bramen	Appel
Kersen	Frambozen	Bramen
Nectarines	Kersen	Druiven
Perziken	Rode bessen	Frambozen
Rode bessen	Zwarte bessen	Kersen
Meloen	Perziken	Pruimen
	Mango	Rode bessen
	Nectarines	Zwarte bessen
	Meloen	Perziken
		Mango
		Nectarines

### OVERRIJP

Het kan weleens gebeuren dat je groente en of fruit sneller overrijp wordt dan je had ingeschat. Geen nood, maak er een lekkere smoothie van. Spinazie en boerenkool kunnen bijvoorbeeld heel goed worden toegevoegd aan zelf bereidde smoothies.

### HOEVEELHEID

1 tot 4 jaar elke dag:  
150 gram fruit  
4 tot 9 jaar elke dag:  
150 gram fruit  
9 tot 12 jaar elke dag:  
200 gram fruit  
12 jaar en ouder elke dag:  
200 gram fruit



## Winter

December	Januari	Februari
Appel	Appel	Appel
Peren	Peren	Peren
Sinaasappel	Sinaasappel	Sinaasappel
Mango	Mango	Mango
Banaan	Banaan	Banaan
Mandarijnen	Mandarijnen	Mandarijnen
Kiwi's	Kiwi's	Kiwi's