|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VruchtID | Vruchtnaam | Veiling | Kcalper100g | Bewaren | Koelkast | Info | Foto |
| 1 | Winterpeen | Roeselare | 11 | ? | ? | Winterwortel is een echte bewaarwortel. Op een koele plaats is de groente enkele weken houdbaar. Snij voor gebruik een plakje van de boven- en onderkant. Schil en was de wortel daarna. Winterwortel is met ui als pakket voor stamppot peen en uien ook kant-en-klaar gesneden verkrijgbaar. | winterpeen_klein.gif |
| 3 | Abrikozen | Roeselare | 36 | 1-3 | 5-7 | De abrikoos is een steenvrucht. Het vruchtvlees bevat een steenachtige pit, die bij rijpe vruchten gemakkelijk los laat. Abrikozen komen onder andere uit Griekenland en Frankrijk. Bewaar abrikozen niet in de koelkast, maar op een koele plaats of de fruitschaal. Smaak en aroma blijven dan op zijn best. | abrikozen_klein.gif |
| 4 | Ananas | Brussel-Vroegmarkt | 50 | 3-7 | niet | De vrucht wordt (bijna) rijp geplukt, omdat deze moeilijk narijpt. De smaak is heerlijk fris zoet en heeft een kenmerkend aroma. Bewaar een ananas niet in de koelkast, maar op een koele plaats of op de fruitschaal. Verse ananas bevat een stof, die er voor zorgt dat zuivelproducten vermengd met verse ananas na enige tijd waterig worden. Ananas uit blik heeft dit effect niet. | ananas_klein.gif |
| 6 | Avocado | Roeselare | 12 | 1-6 | Niet | Avocado's worden aangevoerd uit onder andere Afrika, Midden-Amerika en Israël. Een rijpe avocado voelt bij lichte vingerdruk rond de steelaanzet zacht aan en heeft zacht geel romig vruchtvlees met een licht nootachtige smaak. Niet in de koelkast bewaren. Het vruchtvlees verkleurt snel. Voor salades eventueel besprenkelen met limoen- of citroensap. | avocado_klein.gif |
| 8 | Bramen | Roeselare | 37 | 1 | 1-3 | Bramen zijn familie van de aardbei. Ze bestaan uit talrijke zogenaamde deelvruchtjes. Bramen komen uit eigen land, maar worden ook aangevoerd uit onder andere Duitsland en Frankrijk. Voor gebruik de vruchtjes eerst wassen en daarna de kroontjes verwijderen. Uitgespreid op een bord zijn bramen 1-2 dagen in de koelkast houdbaar. | bramen_klein.gif |
| 9 | Carambola | Roeselare | 32 | 5-7 | 7 | Deze vrucht wordt ook wel stervrucht genoemd, omdat plakjes carambola op een ster lijken. De smaak is fris zoetzuur. Carambola's zijn onder andere afkomstig uit tropisch Afrika en Brazilië. Voor gebruik de vrucht wassen en met een mesje eventueel het vliesje van de uitstekende ribben trekken. Schillen is niet nodig. | carambola_klein.gif |
| 11 | Cranberries | Mechelen | 40 | 1-2 | 2-5 | Bekend zijn vooral de rode bessen, bosbessen en kruisbessen. Was de vruchtjes voor gebruik eerst in koud water. Verwijder daarna pas de steeltjes. Uitgespreid op een bord zijn bessen in de koelkast 1-2 dagen houdbaar. | cranberries_klein.gif |
| 12 | Druiven | Mechelen | 64 | 2-4 | 7 | Druiven komen onder andere uit Chili, Griekenland en Italië. In ons land groeien kleine hoeveelheden in kassen. Rassen zonder pitjes zijn onder andere de Thompson Seedles en de Sultana. | druiven_klein.gif |
| 13 | Frambozen | Roeselare | 32 | 1 | 1-2 | Frambozen komen uit eigen land, maar worden ook aangevoerd uit onder andere Duitsland en Frankrijk. De vrucht bestaat uit zogenaamde deelvruchtjes. Het zoete sappige vruchtvlees heeft een kenmerkend aroma. Was frambozen voor gebruik en verwijder daarna de kroontjes. Uitgespreid op een bord zijn frambozen 1-2 dagen in de koelkast houdbaar. | frambozen_klein.gif |
| 14 | Grapefruit | Brussel-Vroegmarkt | 30 | 1-3 | Niet | Voor grapefruits geldt hoe order hoe zoeter en minder bitter de smaak. De vruchten komen onder meer uit Israël en de Verenigde Staten. Bewaar grapefruits op een koele plaats of op de fruitschaal. | grapefruit_klein.gif |
| 15 | Kersen | Roeselare | 52 | 1-2 | 3-5 | Er bestaan zoete en zure kersen. Zure kersen, zoals de morel worden verwerkt in dranken. Was kersen voor gebruik eerst en verwijder dan pas de steeltjes. Tegenwoordig zijn er vooral geïmporteerde kersen verkrijgbaar, bijvoorbeeld uit Griekenland. | kersen_klein.gif |
| 16 | Kiwi | Mechelen | 40 | 2-6 | 1-3 | De kiwi komt oorspronkelijk uit China. In Nieuw Zeeland kreeg deze de naam kiwi. Aanvoerlanden zijn onder andere Nieuw Zeeland, Griekenland, Frankrijk, Italië en Chili. Naast de groene zijn er nu ook gele kiwi's verkrijgbaar. Zuivelproducten vermengd met verse kiwi worden na enige tijd waterig. Kiwi uit blik of geblancheerde kiwi hebben dit effect niet. | kiwi_klein.gif |
| 17 | Litchi | Roeselare | 76 | 5-7 | niet | De oorsprong van deze vrucht ligt in China. De brosse roze schil rond het witte zoete vruchtvlees is gemakkelijk met de vingers te verwijderen. Druk met 2 duimen op het midden, zodat de schil openbreekt. De pit is niet eetbaar. Aanvoerlanden zijn onder meer Thailand en Israël. | litchi_klein.gif |
| 18 | Mandarijnen | Roeselare | 42 | 5-10 | niet | Er bestaan veel soorten mandarijnen. De kleur varieert van groengeel tot diep oranje. Vanwege de zoete smaak en de losse schil vallen mandarijnen bij kinderen goed in de smaak. Aanvoerlanden zijn onder andere Spanje en Marokko. | mandarijnen_klein.gif |
| 19 | Mango | Roeselare | 60 | 7-10 | Niet | De kleur van de schil zegt niets over de rijpheid van de vrucht. Een rijpe mango ruikt lekker en geeft bij lichte vingerdruk mee. Het vruchtvlees is sappig en zoet van smaak. Mango's komen onder andere uit Mexico, Amerika, Brazilië en Mali. Schil de mango voor gebruik en snij het vruchtvlees van de grote pit af. Niet in de koelkast bewaren. | mango_klein.gif |
| 20 | Meloenen | Mechelen | 30 | 2 | Niet | Meloenen worden in veel tropische en subtropische streken verbouwd. Daarnaast groeien ze ook in kassen, onder meer in Nederland. Meloenen rijpen na op de fruitschaal. Parten meloen zijn verpakt in plastic folie enkele dagen in de koelkast houdbaar. | meloenen_klein.gif |
| 21 | Nectarine | Roeselare | 36 | 1-3 | 3-7 | Deze vrucht is een spontaan opgetreden variant van de perzik. De schil is glad en de vrucht is minder kwetsbaar. Nectarines kunnen als een appel worden gegeten. Bewaar de vruchten op een koele plaats. Een belangrijk aanvoerland is Italië. | nectarine_klein.gif |
| 22 | Passievrucht | Brussel-Vroegmarkt | 37 | Niet | 2-3 | De schil van deze vrucht is hard en glad. Binnenin zit zacht geel vruchtvlees dat samen met de eetbare pitjes een frisse zoete smaak heeft. Passievruchten worden rijp in de winkels aangeboden. Eenmaal rimpelig moet de vrucht op korte termijn worden opgegeten. Aanvoerlanden zijn onder andere Kenia, Ivoorkust en Brazilië. | passievrucht_klein.gif |
| 23 | Peren | Brussel-Vroegmarkt | 47 | 1-7 | 2-3 | Er zijn hand- en stoofperen. Stoofperen moeten voor gebruik eerst worden gekookt anders zijn ze niet lekker. Peren komen uit Nederalnd, maar worden ook aangevoerd uit onder andere Frankrijk. Onrijpe handperen rijpen op kamertemperatuur na. Besprenkel het vruchtvlees eventueel met citroensap om verkleuring te voorkomen. | peren_klein.gif |
| 24 | Perziken | Roeselare | 36 | 1-3 | 3-7 | De perzik is net zoals de pruim en de kers een steenvrucht. Het zoete zachte vruchtvlees bevat een harde pit. Bewaar perziken niet in de koelkast, dat gaat ten koste van de smaak. Aanvoerlanden zijn onder meer Italië en Chili. | perziken_klein.gif |
| 25 | Pruimen | Mechelen | 42 | 1-5 | 3-7 | Pruimen zijn er in allerlei kleuren en vormen. Zijn de vruchten nog niet zoet, laat ze dan narijpen bij kamertemperatuur. Pruimen komen uit eigen land, maar worden ook aangevoerd uit bijvoorbeeld Frankrijk. | pruimen_klein.gif |
| 26 | Sharon | Mechelen | 76 | Niet | 3 | De sharon is een veredelde kakisoort, waarvan de naam is ontleend aan het dal in Israël waar hij wordt gekweekt. Het zoete oranje vruchtvlees bevat geen pitten. De vrucht kan zowel hard als zacht worden gegeten. Eet de sharon als een appel of halveer de vrucht en lepel hem uit. | sharon_klein.gif |
| 27 | Sinaasappelen | Roeselare | 47 | 1-3 | Niet | Sinaasappelen worden nooit bijgekleurd. Het zijn de lage temperaturen gedurende de nacht, die de groene schil oranje kleuren. Vandaar dat sinaasappelen uit de tropen niet fel oranje zijn, maar geel tot groen van kleur.  Perssinaasappelen hebben een wat vezelig vruchtvlees. Dat maakt ze midner geschikt om zo te eten. Aanvoerlanden zijn onder andere Spanje, Marokko en Zuid-Afrika. | sinaasappelen_klein.gif |
| 28 | Stoofperen | Brussel-Vroegmarkt | 68 | 1-2 | Niet | Deze peren moeten voor gebruik eerst worden gekookt, anders zijn ze niet lekker. Echte 'roodkokers' zijn de Gieser Wildeman en de Brederode. Stoofperen zijn enkele weken houdbaar op een koele plaats. | stoofperen_klein.gif |