

### Winterpeen



#### Informatie

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 stampot peen en uien ook kant-en-klaar gesneden verkrijgbaar.

**kCal per 100 gram**

11

#### Bewaren

? – Koelkast: ?

### Abrikozen



#### Informatie

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.

**kCal per 100 gram**

36

#### Bewaren

1-3 – Koelkast: 5-7

### Ananas



#### Informatie

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 ervoor zorgt dat zuivelproducten vermengd met verse ananas na enige tijd waterig worden. Ananas uit blik heeft dit effect niet.

**kCal per 100 gram**

50

#### Bewaren

3-7 – Koelkast: niet

### Avocado



#### Informatie

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 tot oranje vruchtvlees met een

### Bramen



#### Informatie

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

### Carambola



#### Informatie

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