

# fruit



## WETEN

Fruit is lekker en gezond. Jullie nemen het vast vaak mee naar school voor in de pauze. Wat is jouw favoriete soort? Er bestaan heel veel fruitsoorten.

Fruit kan worden ingedeeld in de volgende soorten:

- Zacht fruit, zoals bessen, aardbeien en druiven.
- Steenvruchten, zoals kersen, abrikozen, pruimen, perziken, nectarines, kokosnoot en olijven.
- Pitfruit, zoals appels en peren.
- Citrusfruit, zoals sinaasappels, citroenen en mandarijnen.
- Ander exotisch fruit, zoals bananen, kiwi's en ananassen.

In het Nederlandse klimaat worden vooral appels, peren, kersen, bessen en aardbeien geteeld. Zo'n 10% van ons fruit en onze groenten belandt niet op ons bord, omdat ze niet aan bepaalde schoonheidseisen voldoen. Zou jij een appel met iets minder kleur of een aardbei met een gekke vorm wel opeten?

## DOEN

Gekke namen

Kijk eens naar de drie fruitsoorten op de foto. Zou je ze eten als ze in jouw fruitbakje zaten? Waarom wel of niet?

Kunnen jullie leuke grappige namen voor de fruitsoorten bedenken, die beter bij hen passen?



### TIP!

We kunnen in Nederland gezamenlijk een miljoen kilo fruit per week redden van de afvalbak! Help jij ook een handje?



# recept

## SMOOTHIE

Is je fruit te snel rijpt of ben je 't simpelweg uit het oog verloren? Geen probleem: je hoeft je fruit niet meteen in de vuilnisbak te gooien, want je kunt er nog heel wat mee doen. Een lekkere manier om overrijp fruit nog te gebruiken, is door het te verwerken in een smoothie. Je haalt je fruit door de blender, waardoor je van de slappere structuur niets meer merkt.

### Ingrediënten:

- 500 gram overrijp fruit, zoals blauwe bessen, banaan, aardbeien of frambozen
- scheutje (plantaardige) melk of yoghurt

Ook met een smoothie kun je naar hartenlust variëren. Voeg eens een hand spinazie toe of wat fruit uit de diepvries voor een ijskoude smoothie.

### Wist je dat?

Sommige fruitsoorten, zoals appels, bananen, peren en perziken, scheiden het gas ethyleen af tijdens het rijpen. Bepaalde groente- en fruitsoorten, zoals sla, komkommer, broccoli en aardappels, zijn hier gevoelig voor, waardoor ze sneller bederven. Sommige fruitsoorten kunnen juist baat hebben bij ethyleen in hun omgeving. Het gaat om fruitsoorten die meestal onrijp worden verkocht, zoals kiwi die door rijping beter gaat smaken.



Van alle recepten tegen voedselverspilling kun je ook een filmpje vinden. Scan de QR-code en ga aan de slag!

De stichting Samen Tegen Voedselverspilling wil Nederland steeds meer verspillingsvrij maken. Al ons eten en drinken is met aandacht en energie verbouwd, gekweekt, verwerkt, getransporteerd, gekoeld of juist verhit, en verpakt. Door goed met ons eten om te gaan en het niet te verspillen, leveren we een grote bijdrage aan het klimaat en onze leefwereld.

Jong Leren Eten Fryslân en IVN Noord zetten zich gezamenlijk in om een week minder voedsel te verspillen. Dit doen we door lesmateriaal beschikbaar te stellen aan Friese basisscholen. Er zijn vijf lesbrieven met daarin achtergrondinformatie, een leuke opdracht en een heerlijk recept. Elke lesbrieven heeft zijn eigen thema: brood, zuivel, groenten, fruit en aardappels.

De lesbrieven zijn gemaakt in opdracht van de Gemeente Assen, het Duurzaamheidscentrum Assen en Jong Leren Eten Drenthe. De inhoud van lesbrieven is tot stand gekomen met de informatie van Samen Tegen Voedselverspilling, IVN Natuureducatie, Kromkommer, Voedingscentrum en Het Vincent van Gogh huis.

- Meer informatie:
- IVN Regio Noord (Facebook)
  - jonglereneten.nl

