

Naam: .....

Klas: ..... Datum: .....



# Fruit

## 1. Wat is Fruit?

Fruit is de verzamelnaam voor eetbare vruchten van planten. Fruit wordt meestal rauw gegeten en het meeste fruit is zoet of zuur van smaak. Voorbeelden van fruit zijn: appels, peren, bananen, .... maar ook tomaten, aubergines en komkommers zijn feitelijk fruit, maar worden in de keuken eerder als groente gebruikt.

**Oefening 1.** Denk even na over deze vragen.

- Wat is jouw lievelingsfruit? .....
- In welk seizoen is dit fruit op zijn best? ..... (zomer/herfst/winter/lente)
- Is dit een lokaal fruit of een geïmporteerd fruit? ..... (groeit het in België)

**Oefening 2.** Fruit en de seizoenen

Fruit groeit in een bepaald seizoen en is de rest van het jaar niet verkrijgbaar of helemaal niet zo lekker. Noteer per seizoen een soort fruit. Werk per 2 en controleer daarna jullie opdracht met de seizoenskalender. (achteraan de bundel)

Lente: .....

Zomer: .....

Herfst: .....

Winter: .....

## 2. De 6 Grote Fruitsoorten

Fruit wordt ingedeeld in verschillende groepen of soorten. Er bestaan 6 grote soorten fruit. Ken jij ze al?

### Pitvruchten

Vruchten die binnenin een klokhuis met pitten hebben.

Bijvoorbeeld: appel, peer

### Citrusvruchten

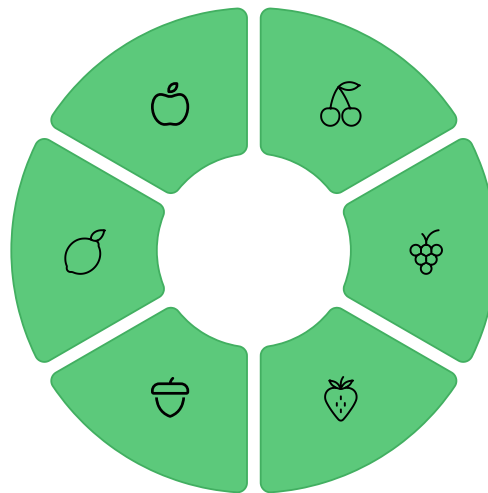
Vruchten die bestaan uit de families van de citroenen en sinaasappelen.

Bijvoorbeeld: citroen, sinaasappel, pompelmoes

### Nootvruchten

Vruchten met een eetbare kern in een harde schil.

Bijvoorbeeld: walnoot, amandel, kastanje



### Steenvruchten

Vruchten die binnenin één houtachtige pit hebben.

Bijvoorbeeld: abrikoos, kers, avocado

### Bosvruchten

Vruchten die aan struiken groeien, sommigen in trossen.

Bijvoorbeeld: druiven, bosbes, braambes

### Schijnvruchten

Eigenlijk valse vruchten. Ze zien eruit als vruchten maar groeien aan een kruidachtige plant.

Bijvoorbeeld: aardbei, ananas

**Wist je dat?** Fruit is supergezond! Je zou best 2 stuks fruit per dag eten.

**Oefening 3.** Verbind het soort vrucht met de juiste uitleg en met de juiste foto

1. Pitvruchten	A. Wij zijn eigenlijk valse vruchten. We zien eruit als vruchten maar we groeien aan een kruidachtige plant. (vb. aardbei, ananas...)
2. Steenvruchten	B. Wij zijn vruchten die binnenin een klokhuis met pitten hebben. (vb. appel, peer)
3. Bosvruchten	C. Wij zijn vruchten die bestaan uit de families van de citroenen en de sinaasappel
4. Schijnvruchten	D. Wij zijn vruchten die binnenin één houtachtige pit hebben. (vb. abrikoos, avocado)
5. Nootvruchten	E. Wij zijn vruchten die aan struiken groeien, sommigen onder ons doen dit in trossen. (vb. druiven, bosbes...)
6. Citrusvruchten	F. Wij zijn vruchten met een eetbare kern in een harde schil. (vb. walnoot, amandel...)

1	2	3	4	5	6



## Oefening 4. Fruit Sorteren: Doe-Opdracht

Nu je de verschillende fruitsoorten kent, is het tijd om zelf fruit te sorteren! Bij welke soort hoort elk stuk fruit?

Zet het volgende fruit bij de juiste soort:

druif - pistachenoot - framboos - limoen - passievrucht - perzik - avocado



### Nootvruchten

- Okkernoot
- Amandel
- Kastanje
- .....



### Bosvruchten

- Bosbes
- Braambes
- .....
- .....



### Citrusvruchten

- Citroen
- Pompelmoes
- Sinaasappel
- .....



### Steenvruchten

- Kers
- .....
- .....
- Nectarine



### Pitvruchten

- Appel
- Peer



### Schijnvruchten

- Kiwi
- .....
- Aardbei
- Ananas

### 3. Fruit herkennen.

Oefening 5. Ken jij al deze fruitsoorten.

1. Schrijf de juiste naam onder elke foto. Kies uit:

hazelnoot

kiwi

banaan

mango

rabarber

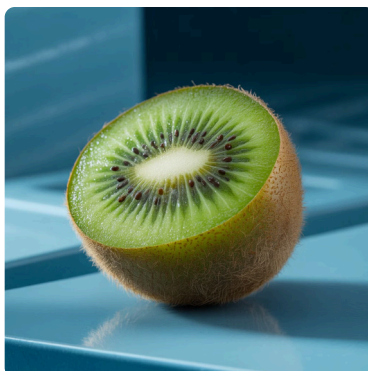
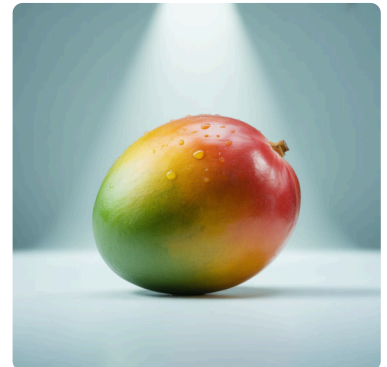
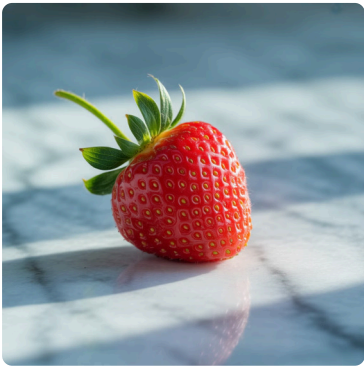
vijg

blauwe bes

aardbei

watermeloen

1. Trek een cirkel rond de vruchten die niet in België geteeld worden.



...vervolg van de oefening

1. Schrijf de juiste naam onder elke foto. Kies uit:

meloen

walnoot

ananas

braambes

stervrucht / carambola

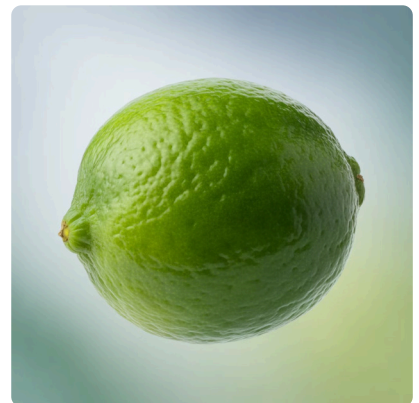
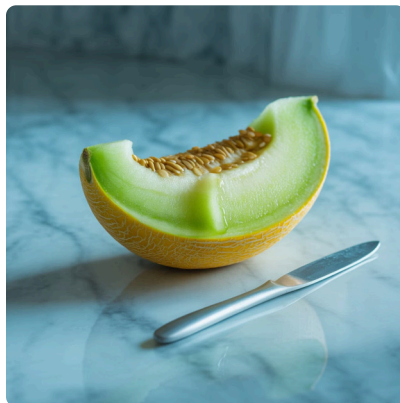
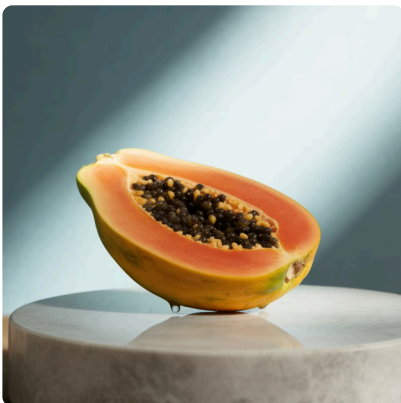
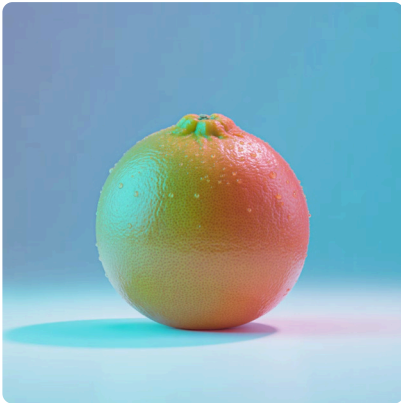
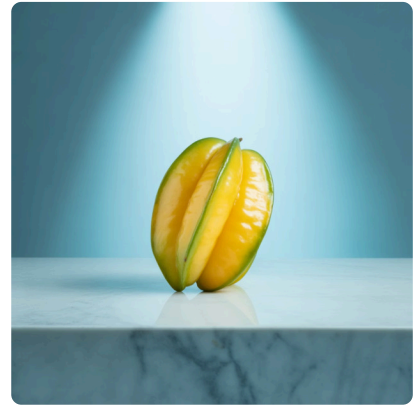
pomelmoes

peer

papaya

limoen

2. Trek een cirkel rond de vruchten die niet in België geteeld worden.



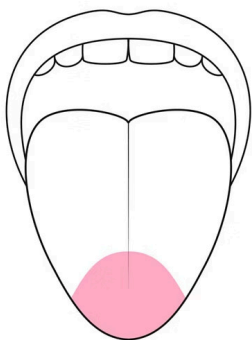
## 4. Fruit en Smaak: Wat Proef Jij?

Veel fruit smaakt **zoet**. Toch zijn er ook heel wat vruchten die een andere smaak hebben. Laten we de verschillende smaken ontdekken!

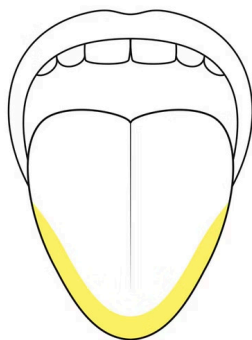
**Oefening 6: Welke smaken ken je allemaal?** Is er fruit met die smaak? Zo ja, schrijf een voorbeeld naast de smaak.

SMAAK	FRUIT
1.....	.....
2.....	.....
3.....	.....
4.....	.....
5.....	.....

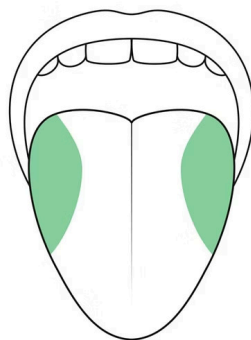
**⚠ Wist je dat?** Onze tong heeft verschillende zones die gevoelig zijn voor verschillende smaken: zoet, zuur, zout, bitter en umami.



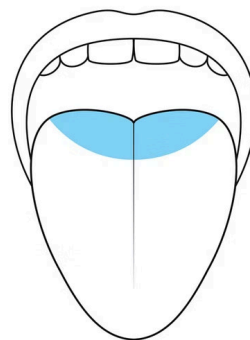
ZOET



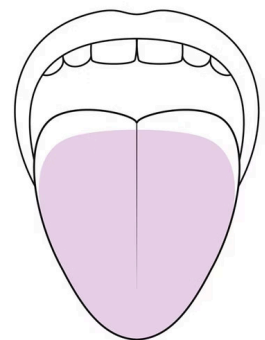
ZOUT



ZUUR



BITTER



UMAMI

Bron afbeelding: [Joost Leopold: De afdrank](#)

## 5. De Grote Fruit Proeftest!

### Proeftest 1

**Opdracht:** Proef een stukje van de verschillende soorten fruit en noteer of ze een zoete of een andere smaak hebben.



#### Voelen

Let op de textuur. Is het fruit:

- Zacht of hard?
- Glad of ruw?
- Sappig of droog?

#### Ruiken

Denk na over de geur. Is het:

- Sterk of mild?
- Zoet of zuur?
- Herkenbaar?

#### Proeven

Let op de smaak. Is het:

- Zoet, zuur, bitter?
- Sappig?
- Herkenbaar?

**Wist je dat?** Je neus helpt je bij het proeven! Als je je neus dichtknijpt, proef je veel minder goed. Probeer maar!!!

## Proeftest 2

**Opdracht:** Ruik - Voel - Proef geblinddoekt een stukje fruit. Kan jij proeven welk fruit dit is? Schrijf de benaming in de vakjes.

Kies uit

<input type="checkbox"/> Aardbei	<input type="checkbox"/> Peer	<input type="checkbox"/> Citroen
<input type="checkbox"/> Watermeloen	<input type="checkbox"/> Kiwi	<input type="checkbox"/> Walnoot

Proef 1	Proef 2	Proef 3
.....	.....	.....

Proef 4	Proef 5	Proef 6
.....	.....	.....

## 6. Fruit is Gezond!

Fruit is heel gezond voor je lichaam. Het zit vol met belangrijke stoffen die je nodig hebt om sterk en gezond te blijven.

 <b>Vitamines</b> Fruit zit vol vitamines, zoals vitamine C in sinaasappels, die je helpen om niet ziek te worden.	 <b>Vezels</b> Vezels in fruit helpen je darmen goed te werken. Je kunt dan gemakkelijker naar het toilet.	 <b>Water</b> Veel fruit bevat water, wat goed is voor je lichaam. Watermeloen heeft zelfs 90% water!
---	---	--

### Hoeveel fruit moet je eten?

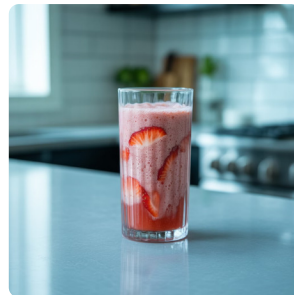
Hoeveel stukken fruit zou je best per dag eten? ..... stuks. Dat is genoeg om je lichaam gezond te houden!

✔ **Tip:** Kies voor verschillende kleuren fruit. Elke kleur geeft andere gezonde stoffen aan je lichaam!

## 7. Fruit in de Keuken: Wat Kan Je Ermee Doen?

Fruit kun je niet alleen zo opeten, maar je kunt er ook lekkere dingen mee maken! Laten we eens kijken naar de verschillende manieren om fruit te gebruiken in de keuken.

- Gewoon wassen en eten. Dat is makkelijk
- Fruitsalade: snij verschillende soorten fruit in mooie stukjes, meng alles en je hebt een heerlijk dessert
- Smoothie: mix 250 gr diepvriesfruit, 350 ml yoghurt, 3 appelsienen (sap) en 2 rijpe bananen
- Confituur: neem 1 kg seizoensfruit (gekuist) en voeg 1 kg geleisuiker toe. Kook alles een paar minuten, schuim af en je hebt heerlijke confituur
- Moes maken: Schil 1 kg appels, verwijder het klokhuis en snij in kleine stukjes. Doe met een bodempje water in een kom en laat stoven tot de appeltjes zacht zijn. Proef en voeg eventueel een beetje suiker toe. Je hebt nu appelmoes gemaakt! Kan ook met ander fruit natuurlijk.
- Grillen. Sommige fruitsoorten (vb steenvruchten) kan je prima grillen. Probeer eens met nectarines. Wanneer ze bijna gaar zijn, voeg je een beetje honing toe en voor de durvers wat chili vlokken. Heerlijk bij ijs.
- Weet jij nog meer?



## 8. Fruit Bewaren en voorbereiden

Wist je dat je fruit langer lekker kunt houden met slimme trucjes? Of het nu aardbeien zijn, appels of mango's, hoe je ze bewaart en klaarmaakt is belangrijk! Dan blijft je fruit lekker vers en smaakvol. Klaar om zo te eten of in een recept te gebruiken.

### Waar bewaar je fruit?

Niet al het fruit hoeft in de koelkast. Sommige fruitsoorten vinden het fijn in de kamer. Andere blijven langer goed in de koelkast.

#### In de koelkast

Fruit dat snel slecht wordt of al rijp is, kun je het beste in de koelkast bewaren. Dat zorgt dat ze langer goed blijven.

- Bessen (aardbeien, frambozen, blauwe bessen)
- Kersen en druiven
- Gesneden fruit (in een dicht bakje)
- Rijpe perziken en nectarines

#### Buiten de koelkast

Sommige fruitsoorten worden minder lekker als het te koud is. Die kun je beter in de kamer leggen. Als ze rijp zijn, mogen ze dan misschien wel in de koelkast.

- Bananen (worden zwart in de koelkast)
- Citrusvruchten (sinaasappels, citroenen, limoenen)
- Appels en peren (tot rijp, dan eventueel koelkast)
- Mango's, avocado's, kiwi's (rijpen verder in de kamer)

## 9. Fruit voorbereiden: Zo doe je dat

Voordat je fruit eet of gebruikt, is het belangrijk om het goed klaar te maken. Hier zijn de stappen:

### 1. Wassen

Spoel al het fruit goed af onder koud water. Doe dit zelfs als je de schil niet opeet. Zo spoel je vuil en viezigheid weg. Je kunt een zachte borstel gebruiken voor stevig fruit zoals meloenen.

### 2. Schillen of niet?

Kijk of je het fruit moet schillen. Appels en peren eet je vaak met schil (daar zitten vezels in!). Kiwi's, bananen en ananassen schil je meestal wel. Bij citrusvruchten haal je de schil en het witte vliesje weg.

### 3. Snijden en pitjes weghalen

Snijd het fruit in stukjes. Haal de pitjes, klokhuizen of zadjes weg. Denk aan het klokhuis van een appel, de pit van een avocado of kers, en de kern van een ananas.

# Fruit Quiz: Test Je Kennis!

Nu je alles over fruit hebt geleerd, is het tijd om je kennis te testen! Doe mee met onze fruittest en ontdek of je een echte fruitkenner bent geworden.

1

Welke vitamines zitten vooral in citrusvruchten?

- A. Vitamine A
- B. Vitamine B
- C. Vitamine C
- D. Vitamine D

2

Hoeveel stukken fruit kun je best per dag eten?

- A. 1 stuk
- B. 2 stuks
- C. 5 stuks
- D. 10 stuks

3

Welke van deze is GEEN steenvrucht?

- A. Perzik
- B. Appel
- C. Abrikoos
- D. Kers

4

Welk fruit is tropisch en heeft een kroon van bladeren bovenop?

- A. Mango
- B. Ananas
- C. Peer

5

Welk fruit moet je altijd eerst schillen voor je het eet?

- A. Appel
- B. Banaan
- C. Aardbei

6

Welk fruit groeit in trossen?

- A. Druif
- B. Peer
- C. Kers

7

Welk fruit is een citrusvrucht?

- A. Sinaasappel
- B. Meloen
- C. Peer

8

Van welk fruit wordt vaak confituur gemaakt?

- A. Aardbei
- B. Meloen
- C. Banaan

9

Welk fruit is erg zuur en wordt vaak bij vis gebruikt?

- A. Citroen
- B. Banaan
- C. Appel

## Mijn Fruit Top-3

Schrijf hier je drie favoriete fruitsoorten:

1. ....
2. ....
3. ....

## Nieuw Fruit Ontdekt

Welk nieuw fruit heb jij vandaag voor het eerst geproefd?

.....

## 10. Fruit per Seizoen: De Belgische Kalender

Wist je dat fruit op zijn lekkerst is wanneer het lokaal geoogst wordt en in het juiste seizoen? Door seizoensfruit te kiezen, geniet je van de meest smaakvolle en voedzame vruchten. Bovendien is het beter voor het milieu en ondersteun je lokale boeren.

Hieronder vind je een handige kalender met veelvoorkomend fruit dat je in België per seizoen kunt vinden. Deze lijst is gebaseerd op typische Belgische teelten, hoewel sommige fruitsoorten ook uit kassen kunnen komen.

Lente	Zomer	Herfst	Winter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Appel (bewaard)</li><li>• Peer (bewaard)</li><li>• Aardbei (vanaf mei)</li><li>• Rabarber</li><li>• Kruisbes (vanaf mei)</li><li>• Honingbes (vanaf mei)</li><li>• Sleedoornbes</li><li>• Kweepeer (bewaard)</li><li>• Blauwe bes (vroeg)</li><li>• Framboos (vroeg)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aardbei</li><li>• Kers</li><li>• Framboos</li><li>• Rode bes</li><li>• Witte bes</li><li>• Zwarte bes</li><li>• Blauwe bes</li><li>• Braam</li><li>• Pruim</li><li>• Appel (nieuwe oogst)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appel</li><li>• Peer</li><li>• Druif</li><li>• Pruim</li><li>• Walnoot</li><li>• Hazelnoot</li><li>• Mispel</li><li>• Kweepeer</li><li>• Vlierbes</li><li>• Braam (late)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appel (bewaard)</li><li>• Peer (bewaard)</li><li>• Kweepeer (bewaard)</li><li>• Mispel (bewaard)</li><li>• Walnoot (bewaard)</li><li>• Hazelnoot (bewaard)</li><li>• Duindoornbes</li><li>• Veenbes</li></ul> <p><b>Import</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandarijntjes</li><li>• Appelsien</li><li>• Pompelmoes</li><li>• Mango</li></ul>



**Tip:** Bezoek een lokale boerenmarkt voor het meest verse seizoensfruit of ga eens bij de boer zelf je fruit plukken. Dat kan bij heel wat boeren.