

Onbekende fruitsoorten

Het eten van onbekende fruitsoorten is een goede manier om nieuwe smaken te ontdekken en je bloot te stellen aan verschillende vitamines en mineralen. Veel mensen houden zich vast aan bekende fruitsoorten, maar er zijn duizenden andere vruchten die ook gezond en lekker kunnen zijn. Ken jij onderstaande fruitsoorten al?

Kiwibes

De kiwibes (oftewel mini kiwi, baby kiwi of Siberische kruisbes) is familie van de gewone kiwi, met het verschil dat ze zo groot zijn als een druif. De gladde schil is eetbaar, net als bij de gewone kiwi. Verder zijn ze veel zoeter dan een gewone kiwi en net zo rijk aan vitamines en mineralen.



Curuba

Ook wel bananenpassievrucht, is een langwerpige vrucht die familie is van de passievrucht. De vrucht is zoetzuur van smaak en wordt zowel vers gegeten als verwerkt in sap of andere gerechten.



Papple

De Papple is een hybride appel/peer, een kruising tussen Europese en Aziatische peren, die eruit ziet als een appel maar de smaak en textuur van een peer heeft. Hij is mild zoet, knapperig en saprijk en wordt vaak direct vers gegeten. Of in salades, desserts of sauzen gebruikt.



Drakenfruit

Ook wel bekend als pitahaya of pitaja, is een exotische vrucht met een opvallende schil en een kiwi-achtig vruchtvlees. Het is de vrucht van een cactus en komt in verschillende variëteiten, waarvan de rode (met wit of rood vruchtvlees) en de gele de meest bekende zijn.



Kiwano

Ook wel bekend als meloen of stekelaugurk, is een vrucht met een opvallende oranje schil met stekels en een groen, geleachtig vruchtvlees. De smaak wordt omschreven als een combinatie van banaan, komkommer en citroen. Het is een klimplant die familie is van de komkommer en afkomstig is uit Afrika.



Cherimoya

Ook wel bekend als suikerappel of anone, is een tropische vrucht met een hartvormige groene schil en wit vruchtvlees. Het smaakt zoet, als een mix van aardbei, framboos en ananas, en heeft grote, zwarte pitten die niet eetbaar zijn.



Jackfruit

Het is een tropische vrucht die groeit aan bomen in Azië, Zuid-Amerika en Afrika. Je herkent hem aan de groene, stekelige structuur. Het vruchtvlees is geel, knapperig en smaakt een beetje naar ananas, mango en appel. Lekker zoet dus, maar niet té zoet.



Tamarillo

Het vruchtvlees van de tamarillo is oranje en bevat kleine eetbare pitjes. De smaak is lichtzoet en vrij intens. Net zoals een tomaat, maar pittiger en tropisch. De smaak van de schil is bitter en wordt daarom meestal niet gegeten.



Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl