

# la Fruzette



www.Fruitsnacks.be

SINCE 2019 · WIJER

2<sup>e</sup> editie - Zomer 2019



Dag Fruitnackers

## Het klokhuis



**De zomer komt eraan en dat betekent dat het weer tijd is voor een nieuwe Fruzette. Na de leuke feedback zijn we weer klaar voor een zomer editie. De bloesems zijn ondertussen al uitgegroeid tot kleine vruchtjes. We hopen alvast op niet weer zo'n droge zomer als vorig jaar, want die was dramatisch voor onze Conference peren. Onze bomen begonnen zelfs te verbranden.**

Dit brengt mij bij een toch wel veelbesproken onderwerp: klimaat. Wij, als fruitboeren, hangen namelijk ontzettend veel af van wat moeder natuur ons

geeft. Temperatuur, neerslag, hagel, het zijn allemaal belangrijke aspecten in de fruitteelt. Daarom doen we bij Fruitsnacks ons uiterste best om zorg te dragen voor het milieu.

Zo investeerden we al zeer vroeg in zonnepanelen om onze frigo's van stroom te voorzien. De warmte die deze frigo's produceren, vangen we dan weer op en gebruiken we om de verblijven van onze seizoenarbeiders te verwarmen. Ook gebruiken we steeds regen- en bodemwater om onze plantages te besproeien. In het artikel op p. 3 vertellen we je hier meer over.

Verder moedigen we onze klanten aan om te gaan voor een digitale facturatie. Dit bespaart ons uiteindelijk toch een pak bomen. Over bomen gesproken, wist je dat onze plantage met zijn 67 hectaren meer dan 2000 ton CO<sub>2</sub> per jaar opeet? Dit kan je vergelijken met de uitstoot van ongeveer 600 auto's. (Op die manier kunnen we toch wel zeggen dat we met ons bedrijf CO<sub>2</sub> neutraal zijn).

Tot slot willen we jullie nog meegeven dat we volop op zoek zijn naar alternatieven voor onze plastic druivenbakjes. Dit is geen evidente klus

omdat we met een aantal factoren rekening moeten houden zoals vochtigheid, kwetsbaarheid en kruisbesmetting. We willen natuurlijk niet dat de druiven helemaal beschadigd bij jullie aankomen.

**” Af en toe je peren zien, helpt jou om je geluk scherper te stellen!**

We houden jullie alvast op de hoogte!

WEEKEND  
*van de klant*  
— 5 EN 6 OKTOBER —

**Verras je klant met het ideale geschenkje!**  
meer info zie **p. 8 >>**



**Wij gaven 50 000 kg gratis peren weg, maar waarom?**  
meer info zie **p. 2 >>**



**wat gebeurt er in ons fruitbedrijf?**  
meer info zie **p. 4 >>**



**Hoe fruit bewaren bij warm weer?**  
meer info zie **p. 7 >>**



## Wij gaven 50 000 kg gratis peren weg, maar waarom?



**Jullie herinneren je zeker wel de snikhete en droge zomer van vorig jaar. Wij zijn dit ook nog niet vergeten. Elke dag worden we met de gevolgen van deze droogte geconfronteerd. Want voor ons fruit, specifiek onze conference peren, waren deze temperaturen verre van ideaal.**

De aanhoudende droogte en hitte remden de groei van onze peren en zorgden er zelfs voor dat de bomen verbrandden. Onze peren bleven dus kleiner dan normaal. Wat we bij de oogst nog niet wisten, is dat ook de houdbaarheid van onze peren een stuk

achteruit gegaan is. Ze waren dus ook niet meer geschikt om het volledige handelsproces mee te maken. We deden dit ook om een statement te maken. De Russische boycot en de Oost-Europese subsidies doen ons immers geen goed. We vragen ons zelfs af of de Haspengouwse fruitteelt hier nog een toekomst heeft.

Normaal gezien wordt de oogst die niet geschikt is voor consumptie gebruikt om te verwerken in onze appelsappen. Toch vonden we dat deze peren nog te goed waren voor verwerking. Daarom wilden we deze peren graag

rechtstreeks aan de consument schenken, want ook wij zijn tegen voedselverspilling.

We nodigden iedereen dus uit om op 2 juni zijn gratis portie Conference peren te komen afhalen bij Fruitsnacks. De opkomst was groot. Verschillende liefdadigheidsorganisaties zoals Sint-Vincentius en andere vzw's die zich inzetten voor mensen die het niet breed hebben, kwamen peren afhalen. Daarnaast konden we ook rekenen op mensen uit Antwerpen en zelfs Oost-Vlaanderen. We zijn blij met zo'n grote opkomst. Zo hebben we er toch veel mensen een plezier mee kunnen

doen.

Zoals jullie wellicht al weten, steunen we ieder jaar de organisatie Make-A-Wish®. Via deze weg zamelden we zo'n 730 euro voor hen in door het plaatsen van hun Make-A-Wish®-sparpot. De bezoekers kregen de kans om bij het afhalen een vrije gift aan deze organisatie te doen.



**Surf zeker eens langs op onze Facebookpagina voor een sfeerverslag van deze dag en leuke perenrecepten!**



## Fruitsnacks deed mee aan de 1000Km

Elk jaar doen we met ons Fruitsnacks-team mee aan de 1000km van KOTK. Zoals jullie in onze vorige editie al konden lezen, schenken we 2 eurocent per verkochte logoappel aan Kom op tegen Kanker. Zo zamelen we doorheen het jaar geld in om deel te nemen. Dit jaar zamelden we zo'n 5200 euro in.

Van 30 mei tot 2 juni scheerden we onze benen en sprongen we op de fiets. Het is elk jaar weer een heuse beleving. Volgend jaar staan we uiteraard opnieuw paraat! **Zijn er klanten die eens willen mee fietsen met het Fruitsnacks-team? Geef ons dan zeker een seintje!**

Kom op tegen Kanker





**Milieubewust ondernemen en sustainability dragen wij hoog in het vaandel. Zo proberen we onze ecologische voetafdruk steeds te verkleinen en zorg te dragen voor onze omgeving. We kunnen ook met trots zeggen dat we hierin voortrekker zijn in onze sector. Dit ecologische principe trekken we door van het telen van het fruit tot de levering van jullie fruitmand. Maar hoe doen we dat nu allemaal?**

**Milieuvriendelijke fruitteelt**

In de maanden april en mei staan de boomgaarden in volle bloei. De plantages kleuren dan het landschap schilderachtig wit. De bevruchting van de bloesem is heel belangrijk voor een goede oogst. Speciaal daarvoor worden er in de lentemaanden bijenkasten geplaatst in de plantages. Fruitsnacks draagt ook steeds zijn steentje bij aan het milieu. We beperken het gebruik van gewasbeschermingsmiddelen zoveel mogelijk. Wanneer dit na een visuele controle toch nodig moest zijn, doen we dit steeds op een selectieve manier zodat de nuttige insecten steeds gespaard blijven. Deze worden ingezet om de schadelijke te verjagen. Door hagen te planten en bloemenstroken in de boomgaarden aan te leggen, worden deze insecten



aangetrokken. Verder nodigen we de buizerds en torenvalken in onze boomgaard uit door zitstangen te plaatsen. Zij beschermen onze boomgaard tegen schadelijke insecten en muisjes. Voor vliegenvangers en meesjes plaatsen we dan weer nestkastjes zodat zij zich helemaal thuis voelen. Om bladluizen te verdelgen worden lieveheersbeestjes ingezet. Ook passen we een techniek toe die feromoonverwarring genoemd wordt. Dit is een natuurlijke bestrijdingsmethode van de appelmade en bladroller. Lees hier meer over op p. 4.

**Plukken en sorteren op een groene manier**

De oogst begint in augustus en eindigt in oktober. Drie maanden lang werken onze vaste medewerkers én onze seizoenarbeiders eraan om al de appels en peren geplukt te krijgen. Meteen na de oogst worden ze opgeslagen in grote 'paloxen' of houten kisten en gaan ze de koelruimtes in. Hier worden ze bewaard tot vlak voor de levering. Onze fruitfrigo's en onze sorteringmachines voorzien we van energie door middel van zonnepanelen. Deze energie gaan we dan nog eens hergebruiken. De warmte die bij de afkoeling van het fruit vrijkomt wordt omgezet via een warmtewisselaar naar de warmwatervoorziening en de vloerverwarming in de accommodaties van onze seizoenarbeiders.

Bij het inpakken gelden er strenge kwaliteitscontroles op het fruit, en is er dus ook veel fruit dat net "niet goed genoeg" is. Het merendeel schenken we aan de plaatselijke voedselbank, Sint-Vincentius. Het andere deel wordt op regelmatige basis uitgereden in de aanplanting. Tot grote dankbaarheid van de wilde

dieren in onze boomgaard. Onze bio-fruitmanden worden samengesteld door de Wroeter, een bio boerderij en maatwerkbedrijf, in Kortesseem. Dit kadert ook perfect in onze buy-local visie en maatschappelijk engagement.

**En tot aan het transport..**

Bij de eerste levering van ons fruit wordt er een fruitmand meegeleverd die bij u op het bedrijf blijft. Zo besparen we terugritten. De daarop volgende leveringen gebeuren dan in een kartonnen doos uit 100% gerecycleerd papier. Om beschadigingen te voorkomen, beschermen we het fruit door middel van "matrasjes" (pakbladen). Boven op het fruit vind je steeds een paars/blauw afdekpapier. Deze kan je wekelijks onder het fruit in de mand leggen. Zo blijft je mand steeds proper.

Naast onze thuislocatie in Nieuwerkerken hebben we intussen al 5 depots (Aalter, Dilbeek, Lochristi, Sint-Laureins-Berchem en Haasdonk) waarnaar het fruit geleverd wordt met de vrachtwagen. Zo kan het fruit gebundeld worden en van daaruit geleverd aan onze klanten in de regio.



Dus geen onnodige kilometers van en naar Haspengouw. We bundelen de leveringen op maandag en woensdag zodat jouw fruit kan carpoolen met dat van je burens. We proberen de transportkost voor ons én voor jou zo klein mogelijk te houden. Doordat we als eerste (in 2005) gestart zijn met fruit op het werk en onze doorgedreven service zijn we nog steeds uitgesproken marktlieder. Met 2700 klanten en meer dan 5500 fruitpakketten per week met levering voor meer dan 90% gebundeld op maandag is de afstand tussen onze klanten ondertussen heel klein geworden. Onze ecologische voetafdruk van het transport wordt daardoor tot een minimum beperkt.



## Feromoonverwarring?

**Bij Fruitsnacks doen we al jaren ons best om zo ecologisch mogelijk ons fruit te telen. Om dit op een effectieve manier te doen, passen we verschillende technieken uit de bioteelt toe. Eén van deze technieken is feromoonverwarring.**

### Wat?

Om het heel kort te zeggen: feromoonverwarring is een techniek waarbij een stof verspreid wordt doorheen de boomgaard die een bepaalde geur vrijgeeft. Zo wordt het voorplantingsritueel bij schadelijke insecten verstoord. Dit is een natuurlijk

bestrijdingsmiddel tegen de fruitmot dat gebruikt wordt ter vervanging van verdelgingsmiddelen. Zo worden de insecten immers ook niet gedood.

### Hoe werkt het?

Door deze techniek toe te passen, verspreiden we via verdampers "feromoon" in onze boomgaarden. Dit is een stof die een geur met zich meebrengt die de vrouwelijke fruitmot verspreidt wanneer ze klaar is om te paren. Zo trekt ze de mannetjes aan. Door als het ware een feromoonwolk te creëren, zal de mannelijke fruitmot zijn vrouwtje niet kunnen

vinden. Zo vindt er dus geen voortplanting plaats of wordt deze vertraagd.



### Waarom?

Feromoonverwarring kan niet alleen tegen fruitmotten gebruikt worden, maar ook tegen bladrollers. Deze beestjes zien er misschien onschuldig

uit, maar kunnen veel schade veroorzaken aan ons fruit. De larfjes nestelen zich in het fruit en bijten er gaatjes in. We kennen allemaal wel de cartoon met het rupsje dat uit de appel gekropen komt, niet? Wanneer deze 'slechte' appels dan van bomen vallen en het winter zal worden, overwintert de rups onder de schors van de bomen. Om in mei zich dan te ontpoppen tot een fruitmot.



## Vruchtdunning



**Heb jij het zelf al eens opgemerkt? De kleine appeltjes en peertjes die onder de bomen liggen tijdens de zomer? Een deel van deze vruchtjes valt natuurlijk van de bomen, maar niet allemaal. Deze plukken wij voor de zomer al zelf én om een heel goede reden!**

Juni en juli zijn namelijk de maanden van vruchtdunning bij de appel- en perenbomen. Maar wat is vruchtdunning nu

eigenlijk en waarom is het nodig? Fruitsnacks legt het je uit.

### Wat is vruchtdunning?

Dit is eigenlijk simpelweg het uitdunnen van de vruchten aan de fruitbomen. Om kwaliteitsvollere vruchten te kunnen oogsten is het nodig om een deel van de vruchten die aan de boom hangen vroegtijdig te verwijderen. Zo kan de fruitboom zijn energie volop steken in de overgebleven vruchten die dan verder kunnen doorgroeien.

### Waarom is dit nodig?

Door het toepassen van vruchtdunning bekomen we meer vruchten van goede kwaliteit en dus dikkere en mooiere appels of peren. Bij het dunnen zullen zoveel mogelijk beschadigde vruchten (door hagel, misvormingen, insecten,...) en ondermaatse vruchten verwijderd worden. Omdat we de minder

kwaliteitsvolle vruchten op tijd verwijderen hoeven deze minderwaardige vruchten niet geplukt, bewaard en gesorteerd te worden. Deze komen niet in het handelskanaal terecht waardoor het kwaliteitsfruit wel meer kansen krijgt.

De fruitbomen zullen dankzij hun vruchtdunning ook minder kans hebben op beurtjaren. Dit wil zeggen dat wanneer de boom het ene jaar teveel uitgeput wordt, hij het volgende jaar geen energie meer heeft om nog vruchten te laten groeien. Zo kan het zijn dat er het jaar nadien weinig of zelfs geen vruchten meer aan deze boom groeien.

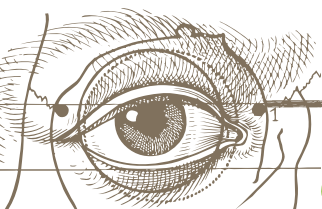
Door vruchtdunning is er minder uitbreidingskans van vruchtschimmels. Takken of twijgen die laag tegen de grond gaan hangen, worden gemakkelijker geïnfecteerd door vrucht-

schimmels. Deze geïnfecteerde vruchten kunnen dit dan overdragen aan gezonde vruchten en dat is natuurlijk niet de bedoeling.

### Hoe moet het dan?

Appels en peren worden gedund met de hand. Vruchtdunning kan gedaan worden met kleine, speciale dunschaartjes of gewoon met de hand. Je dient in de vruchtsteel te knippen om de vrucht te verwijderen. De vrucht met de steel van de boom trekken kan immers de andere vruchten beschadigen.

Bij kleine trosjes appels in de boom is het best om de middelste vrucht te verwijderen. Deze vrucht is vaak de grootste maar verhindert tegelijk ook het doorgroeien van de andere appels. Deze middelste vrucht verhoogt ook het risico op afstoten van andere vruchten.



# Wie is wie?

**Ann De Meester**, account manager en fruitleverancier  
**Walter Conings**, sales en marketing manager

## Wie is wie?

**Ann** is ons Oost-Vlaams zonnetje in huis en is al sinds de beginjaren actief bij Fruitsnacks. Naast haar jarenlange ervaring in de sales, streeft ze ook erg naar gezonde voeding. Daarom is ze ook bij Fruitsnacks komen werken. Ann staat in nauw



contact met onze klanten. Zo volgt ze steeds alle nieuwe klanten op en houdt ze vinger aan de pols bij onze bestaande klanten door middel van een regelmatig telefoontje. Verder springt Ann geregeld eens bij de klanten binnen en onderhoudt ze het contact met de verkooppunten van onze appelsappen. Daarnaast gaat ze nog wekelijks 1 dag zelf fruitmanden leveren in de regio Lokeren-Gent om dicht bij de klant te blijven staan. Ann woont in Oost-Vlaanderen en werkt daarom grotendeels van thuis uit. Maandelijks is er bij ons in Wijer een salesmeeting waar ze erg naar uitkijkt om de collega's te zien. Tussen haar Limburgse collega's is Ann als Oost-Vlaamse een beetje een buitenbeentje. Dat zijn zeker grappige momenten gegarandeerd door onze andere accenten.

**Walter** is onze trotse 'Bokrijkenaar'. Onlangs kwam hij tot de vaststelling dat van alle Fruit-snackers hij de minst jonge is. Hij is, net zoals Ann, al verschillende jaren actief bij Fruitsnacks. Hij is onze 'oude rot' in het vak van sales en marketing en de rechterhand van onze zaakvoerder, Karel. Wanneer Karel niet aanwezig is, neemt Walter de taak van leidinggevende dan ook op zich.

## Wat doen jullie wanneer jullie niet tussen het fruit zitten?

**Ann:** In mijn vrije tijd ben ik vaak, samen met mijn gezin, sportief bezig. Ik ga regelmatig lopen en ik speel tennis samen met mijn vriendinnen. We spelen dan een uurtje tennis, maar het babbelen en lachen na het spelen duurt meestal wat langer. Ik kan wel zeggen dat we een sportieve familie zijn. Ikzelf heb vroeger ook atletiek gedaan en mijn zoon en dochter doen dit al vanaf hun 7 jaar. Mijn schoonzoon heeft trouwens ook dit jaar meegereden bij de 1000 km voor Kom op tegen Kanker.

**Walter:** Ik ben heel veel met ons Ipsy bezig, een super Golden Retriever (teefje overigens), waar ik wedstrijden gehoorzaamheid mee doe. Met veel succes welliswaar – als die meisjes op bureel even goed naar mij zouden luisteren... Ik ben ook een fiere papa van 2 zonen. Onze Tom is Captain op Boeing 747 bij Tui – allicht hebben klanten al met hem gevlogen. Onze Sam heeft zijn eigen videobedrijf, genaamd Hillview. Dit startte hij anderhalf jaar geleden met heel veel succes op ([www.hillview.be](http://www.hillview.be)). En verder: als enige bij Fruitsnacks kan ik zeggen dat ik een fiere wOpa ben van Nore. Door de drukke

job van haar ouders is ze heel dikwijls bij ons.

## Wat vind je zo leuk aan je functie binnen Fruitsnacks?

**Ann:** Ik ben er sinds de start al bij, ondertussen dus al 13 jaar, dus ik heb de groei van nabij meegemaakt. Ik vind het klantencontact en de variatie in mijn functie erg leuk. Ik ben een beetje een 'manusje van alles', want ik doe zowel leveringen als de verkoop.

**Walter:** Moet ik daar echt op antwoorden? Dan gaan jullie niet toekomen met die 8 pagina's. Maar wat ik het allerleukst vind, is die heel speciale aanvragen die we soms krijgen. Meestal met de meest waanzinnige eisen, maar als ik dan een kwartiertje met Heidi samenzit en zij haar input geeft komt dat allemaal dik in de sjakosj. Die sales-productie relatie die er bij ons heerst, is dus gewoon super. Heidi vindt voor het meest zotte klantenidee wel een voorstel.

## Welk moment is jullie het meest bijgebleven tijdens de eerste jaren van Fruitsnacks?

**Ann:** De verschillende, leuke teambuildings. Ijskanten, Segways en FarmFun.

**Walter:** Ook weer zo'n moeilijke vraag. Hoeveel bladzijden mag ik? Eigenlijk zijn mij twee momenten heel hard bijgebleven: het moment dat Karel ons allemaal meldde dat hij kanker had en anderzijds het moment dat hij op Facebook kon melden dat hij genezen was. Maar eigenlijk vooral daar tussenin: hoe hij daarmee omging. Dikke chapeau! En ook voor Heidi want dat moet allemaal niet evident zijn geweest.

## Wat onderscheidt Fruitsnacks van de andere?

**Ann:** Het maatwerk. Groot of klein, het kan allemaal bij ons. De beleving en de communicatie rond het fruit, waarvan La Fruzette een mooi voorbeeld is. En ook het persoonlijk contact dat we hebben met onze klanten.

**Walter:** Nogal duidelijk, toch? Onze eigen boomgaarden en de nauwe samenwerking met andere telers om zoveel als mogelijk Limburgs fruit aan te bieden. Ons maatschappelijk belang boven het eigen belang. Onze steun aan de Belgische goede doelen zoals Kom op tegen Kanker en Make-a-Wish.

## Beschrijf Fruitsnacks in 3 woorden.

**Ann:** Teamwork - Ambitieuw - Charity

**Walter:** Pionier - Belgisch - Jong (van spirit)



## Lievelingsfruitsoort en waarom?

**Ann:** de aardbei omdat die zoet en sappig is en niet het hele jaar verkrijgbaar is, dus eens die er is eet ik toch dagelijks een bakje op! Jummie!

**Walter:** Doe mij maar paraguayas, de platte perzikken, ze zijn lekker en sappig en ons Nore is zot op banaan in schijfjes.



# Abrikoos



**Abrikozen lijken wel een beetje tropisch maar toch kunnen we ze niet echt exoten noemen. Ze komen van dichterbij ons, namelijk uit Zuid-Europa. Ze worden vooral in Spanje en Italië geteeld. Hier in België worden ze voornamelijk verwerkt. Tegen het einde van de lente begint het abrikozenseizoen. Je kan deze al enkele weken terugvinden in je fruitmand.**

### Abrikozen maken je niet dik!

De abrikoos is ook absoluut niet de dikmaker die iedereen voor ogen heeft. Ze bevat zeer weinig calorieën en zit vol caroteen en minerale zouten. Dit maakt de vrucht ook uiterst geschikt voor verwerking in warme

maaltijden. Zo kennen jullie vast ook de gedroogde variant. Deze wordt vooral in Turkije gemaakt, zelfs zo'n 85% van de wereldproductie.

De abrikoos is een steenvrucht, een vrucht waarvan de binnenkant bestaat uit een steni-ge wand. Deze fluweelzachte vrucht stamt af uit Zuidoost China en heeft een feloranje kleur. Abrikozen zijn op hun best lekker sappig en zoet.

### Waarom geen Belgische abrikozen?

De vrucht bloeit heel vroeg in het seizoen. In België begint dit al in maart. Hierdoor bestaat er een grote kans op bevroren van de bloemknop-

pen, de bloemen en/of de vruchtbeginsels. Bijkomstig bestaat er dan ook weer een grotere kans op slecht weer tijdens de bloei, waardoor bestuivende insecten niet altijd te actief zijn en de bestuiving de wensen over kan laten.

Door de bovengenoemde omstandigheden draagt een abrikozenboom in België slechts af en toe vruchten. Abrikozen kunnen hier dus heel moeilijk geteeld worden door onze voorjaarsvorst en voorkomende ziektes, waar ze heel erg gevoelig aan zijn. Vanwege deze lage oogstzekerheid worden abrikozen in België niet commercieel geteeld. Dit betekent echter niet dat wij in België

zonder deze vrucht verder moeten. Met de moderne fruitteelt en het transport daarvan kunnen wij ze gelukkig ook aanbieden in onze fruitmanden. Hierbij houden we wel steeds rekening met het seizoen.

### Wist je dat...

...er in 2014 toch een proefproject liep in onze buurtgemeente, Zeppe- ren, om Belgische abrikozen te telen? Het is pas over een heel aantal jaren duidelijk of er bepaalde rassen zijn die geschikt zijn voor Belgische teelt.

## Nectarines met perziken vergelijken...

**Wel, wij doen dat hier maar al te graag. Nectarines en perziken zijn immers ons favoriete lentefruit. Vanaf maart maken de kaki's en de mandarijnen graag plaats voor deze twee.**



Je vraagt je waarschijnlijk af wat nu juist het verschil is tussen deze fruitsoorten? Eigenlijk is

het verschil niet zo groot. Deze steenvruchten hebben nage- noeg dezelfde eigenschappen met uitzondering van de schil. Het zachte aaibare schilletje van de perzik is eetbaar, maar niet iedereen vindt dat even aantrekkelijk. Wel, hiervoor vond de natuur zelf een oplossing!

De nectarine is namelijk ontstaan als mutatie van de perzik. Er is dus geen sprake van manipulatie, maar van een spontaan opgetreden variant. Met een zeer geslaagd resultaat! De schil van een nectarine is mooi glad



en de vrucht is minder kwetsbaar dan een perzik. Rijpe nectarines smaken net zo zoet als een perzik. Door de voordelen van de gladde huid en de verminderde kwetsbaarheid neemt de nectarine langzaam maar zeker de plaats in van de perzik bij vele mensen. Maar niet bij ons! Wij vinden de perzik net zo lekker als de nectarine.

En net zo gezond. Omdat perziken veel ijzer en vitamine K bevatten hebben ze een goede invloed op de gezondheid van het hart. Net zoals nectarines vind je in perziken veel vitamine C. Vitamine C heeft een functie als antioxidant in het lichaam en is nodig voor de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van de weerstand. Ook bevatten perziken en nectarines veel Kalium, dit zorgt voor een rustgevend gevoel en een vermindering van stress. Ideaal als tussendoortje op het werk dus!



## BBQ + Fruit tap =

Dé aanrader voor je zomerbarbecue: een mocktail met appelsap! Je vindt het recept op onze facebookpagina  @Fruitsnacks.be.



# Recept Smoothie met nectarines en banaan

De zomer komt eraan en dat betekent... **SMOOTHIE-TIME!** Een smoothie is niet alleen heerlijk en lekker verfrissend voor tijdens de zomermaanden. Het bevat bovendien ook veel vitaminen, mineralen en vezels. Ideaal als tussendoortje om de dag door te komen.



Bron: Eetspiratie [www.eetspiratie.nl/zomerse-smoothie-met-nectarines](http://www.eetspiratie.nl/zomerse-smoothie-met-nectarines)

## Wat heb je nodig voor 4 glazen?

- 1 banaan
- 4 nectarines
- Sap van een limoen
- Mespunt vanillepoeder of theelepel vanille extract
- 500 milliliter melk
- 1 eetlepel honing
- Een paar frambozen of aardbeien om mee te garneren
- Veel ijsblokjes

## Bereiden:

1. Snijd het fruit in stukjes en doe dit samen met limoen-sap, melk, honing & vanillepoeder in een blender.
2. Blend het mengsel tot het romig is.
3. Schenk het in grote glazen, voeg ijsblokjes toe & garneer met frambozen of aardbeien en een takje munt.

## Geen blender op het werk?

Los het kruiswoordraadsel in dit krantje op en win een blender!



## TIPS FRUIT BEWAREN BIJ WARM WEER

### Bewaartips

In de zomer gaan veel van je collega's waarschijnlijk op vakantie. En jij misschien ook? Je bent dan regelmatig met wat minder medewerkers op kantoor en er wordt dan wat minder fruit gegeten. Wat doe je dan om je fruit wat langer te bewaren?

Als je fruit een paar dagen langer wil bewaren haal je het best uit de mand en leg je het **op vocht absorberend textiel of papier** uit elkaar. Stapelen van fruit houdt vocht vast, geeft beschadiging, hierdoor versnelt het bederf en de schimmelgroei. Rijp fruit dat je nog enkele dagen wil bewaren, kan je best **in de groentelade van je koelkast** doen. Let er wel op dat je het fruit pas in de koelkast legt als het al rijp is. Aangezien door de koude de smaak en geur van fruit afneemt is het aan te raden een uurtje voor gebruik ervan het fruit uit de koelkast te leggen.

### Opgepast!

Bananen, ananas, avocado, tomaten en passievrucht leg je best niet in de koelkast (niet onder 10°C). De banaan zal dan niet verder rijpen en de schil wordt zwart.

Welke elementen bepalen de bewaring:

- **temperatuur:** hoe hoger de temperatuur, hoe sneller de rijping, hoe korter de bewaring. Leg je fruit dus ook zeker niet in de zon.
- **licht:** de rijping gaat sneller in het licht, verduisteren zal soms nodig zijn.
- **vocht:** hoe droger de lucht hoe meer verdamping, dus snel rimpelen en gewichtsverlies. De beste vochtigheid situeert zich rond de 90 % relatieve luchtvochtigheid.
- **lucht:** rijpende vruchten doén rijpen. Daarom nu en dan luchten, om de verse lucht aan te voeren. Bij voorkeur 's nachts omdat dan de lucht koeler én vochtiger is.

### Wist je dat...

... de gas die ervoor zorgt dat fruit sneller rijp wordt ethyleen heet? Deze stof wordt voornamelijk door bananen afgegeven. Misschien wist je al dat bananen je fruit sneller doen rijpen, maar wist je dat een appel hetzelfde effect heeft? Wil je je fruit dus langer bewaren, hou het dan ook apart van appels en bananen.

... in de zomer rijp fruit een grote aantrekkingskracht heeft op fruitvliegjes? Vanaf het moment dat deze in actie schieten, leveren wij jullie een lokdoosje mee om naast de fruitmand te zetten. Dit zal de vliegjes grotendeels verwijderen op natuurlijke wijze.





### Weekend van de klant

Op 5 en 6 oktober is het weer het Weekend van de klant. Heb jij al bedacht hoe je jouw klanten gaat verwennen? Je wil hen bedanken voor hun loyaliteit. En dat dit jaar misschien wel op een heel originele manier die hen zeker zal bijblijven? Wij hebben voor jou het **ideale geschenkje!**

Voor het Weekend van de Klant ontwikkelden we bij Fruitsnacks enkele **speciale Logoappels**. Dit om jullie te helpen jullie klanten te vertellen dat jullie heel blij met hen zijn. Ga dit jaar dus eens voor een gezond, origineel en ecologisch gadget voor je klanten dat de aandacht trekt.

### Bedrukking met eetbare pasta

De appels van onze eigen boomgaard worden bedrukt met een logo of een boodschap naar keuze. Onlangs kregen we de vraag of je de bedrukking mag opeten. De pasta waarmee we de appels bedrukken is een eetbare pasta die gemaakt is op basis van aardappelzetmeel, het bevat geen allergenen en is 100% voedselveilig. Het procedé dat wij toepassen is hetzelfde als wat je op M&M snoepjes vindt. Het is dus absoluut niet nodig om de appel te schillen, het logo

eruit te snijden of de print eraf te wassen. Het mag gewoon mee geconsumeerd worden! Logofruit® is dus ook nog eens 100% zero waste.

Weekend van de klant aanwezig zullen zijn.

Wil je liever je eigen logo of je eigen tekst op je appel hebben? Dat kan natuurlijk ook! Geef ons dan zeker een seintje en wij maken jouw gepersonaliseerde appel. We willen wel opmerken dat er dan een eenmalige cliché-kost van 100,00 euro bijkomt. Je kan je cliché uiteraard hergebruiken voor andere gelegenheden.

Bestellen kan tot en met 13 september. De appels zullen centraal geleverd worden vanaf 30 september. Surf ook eens naar onze website: [www.logofruit.be](http://www.logofruit.be)



### Klaar om je klanten te verrassen?

Onze logoappels kan je bestellen vanaf **100 stuks** aan een voordeelprijs van **0,98 euro per stuk** en vanaf **3000 stuks** aan **0,65 euro per stuk**. Het is heel makkelijk! Je kiest één van onze voorbeeldappels in het rood of in het groen, je geeft ons de gewenste hoeveelheid en het leveradres door en wij zorgen dat jouw logoappels bij het

## 🍏 Kruiswoordraadsel

### Horizontaal:

- 1 > Grote houten kisten waarin de oogst wordt opgeslagen
- 2 > Het uitdunnen van de vruchten aan de fruitbomen
- 3 > Deze fruitsoort ontstond uit een mutatie van de perzik. Vele mensen waren immers geen fan van de zachte schil
- 4 > Dit kan op een appel gedrukt worden

- 5 > We hebben ze in de volgende smaken: appel helder, appel troebel, appel kers, appel vlierbes en appel peer
- 6 > Stof die een geur met zich meebrengt die de vrouwelijke fruitmot verspreid wanneer ze klaar is om te paren

### Verticaal:

- 7 > De Conference is een ...
- 8 > 85% van de wereldproductie van gedroogde variant van deze vrucht wordt in Turkije gemaakt
- 9 > Dit is de basis voor onze eetbare pasta waarmee de logoappels worden bedrukt
- 10 > Stof die ervoor zorgt dat fruit sneller rijp wordt
- 11 > Dit kleine diertje beschermt onze boomgaard tegen bladluizen
- 12 > Make-a-wish en Kom op tegen Kanker zijn ... die we steunen

### Het antwoord:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

