

Tijd voor zomerfruit

Veel fruit is tegenwoordig het hele jaar verkrijgbaar, maar lang niet het hele jaar betaalbaar of ook echt lekker. Heel wat fruit is gewoon het lekkerst in de zomer. Daarom de lekkerste voor je op een rij!



Aardbeien

Heerlijk op beschuit of in taart, maar ook zo uit het vuistje is de aardbei een ware verwennerij. Daarnaast zitten aardbeien vol met gezonde stoffen die je lichaam nodig heeft. Zo gezond zijn aardbeien.

Pruimen

Pruimen zijn niet alleen lekker, ze zijn ook nog eens heel gezond. Alle reden dus om pruimen te kopen. Waarom ze zo gezond zijn? Pruimen zijn vezelrijk en goed voor je spijsvertering. Vezels zorgen voor een optimale darmwerking en zijn daarnaast gunstig voor het cholesterolgehalte.

Kersen

Van velen het favoriete zomerfruit! Kersen bevatten veel vitamine A en C en het mineraal kalium. Dit mineraal werkt bloeddrukverlagend en beschermt tegen hartritmestoornissen. Ook zorgt kalium er – samen met natrium – voor dat zenuwprikkels goed geleid worden en spieren zich samentrekken.

Frambozen

Op zijn lekkerst zijn frambozen natuurlijk in de zomer. Lekker door de yoghurt bij het ontbijt, maar ook zo uit het handje als tussendoortje. Frambozen bevatten unieke antioxidanten, zogeheten ellagitannines. Deze stof is in 2006 door onderzoekers van de Wageningen Universiteit ontdekt. Ellagitannines vind je in kleine hoeveelheden in aardbeien en in sommige geneeskrachtige kruiden. Ze voorkomen dat cellen beschadigen.

Nectarines

Dat wortels goed zijn voor je ogen wist je natuurlijk allang, maar dat nectarines nóg beter zijn voor je kijkers is minder bekend. Nectarines bevatten namelijk niet alleen bètacaroteen, maar ook twee familieleden daarvan: luteïne en zeaxanthine.

Bramen

Augustus en september zijn dé maanden voor bramen. Eerst zijn ze nog wat friszuur, maar als de zon zijn werk gedaan heeft, worden ze heerlijk zoet. De kleine bolletjes zitten vol gezond sap. Bramen behoren tot de rozenfamilie, net als aardbeien en frambozen. Ze bestaan uit allemaal bolletjes, kleine deelvruchtjes. Ze zijn rijk aan mineralen en vezels.

Perziken

Dankzij de geur en smaak van de perzik is het direct een beetje zomer. Een rijpe perzik is heerlijk sappig en je kunt het schilletje er zo vanaf trekken. Het is daarbij ook nog eens een slanke vrucht, per 100 gram bevat een perzik gemiddeld een derde minder calorieën dan ander fruit.

Watermeloen

Een goede dorstlessen is de watermeloen. Wist je dat een watermeloen voor 95 procent uit water bestaat! Daarnaast zijn ze ook rijk aan ijzer, kalium en vitamine C.