

De kers

De kers, een kleine vrucht met een grote impact, is geliefd om zijn sappige zoetheid en levendige kleuren. Oorspronkelijk is de kers afkomstig uit **Europa en Azië** maar ondertussen heeft deze vrucht zijn weg gevonden naar alle uithoeken van de wereld. Ze zijn dan ook niet alleen heerlijk maar ze zitten ook nog eens boordevol voedingsstoffen zoals **antioxidanten, vitamine C en vezels**.



Fruittips!

Spoel kersen voorzichtig af onder koud water voordat je ze eet om vuil en bacteriën te verwijderen.

Verwijder de pit voordat je kersen eet om te voorkomen dat je er per ongeluk op bijt.

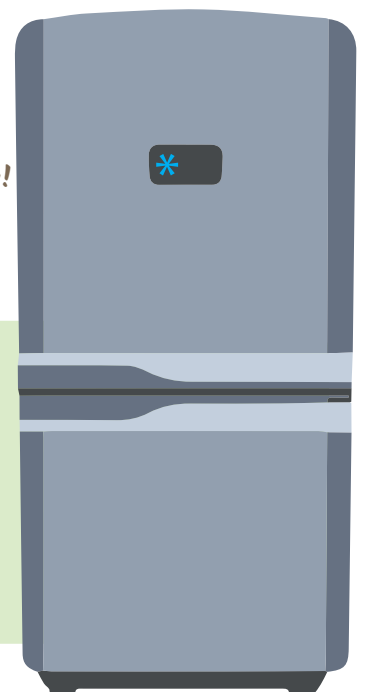
Kersen zijn een geweldige toevoeging aan fruitsalades, smoothies en yoghurt.

Probeer ook eens kersen te grillen of te roosteren voor een unieke smaakervaring.



Bewaartip

Bewaar kersen in de koelkast om hun versheid en smaak te behouden.



Wist je dat...

Kersen zorgen voor een goede nachtrust



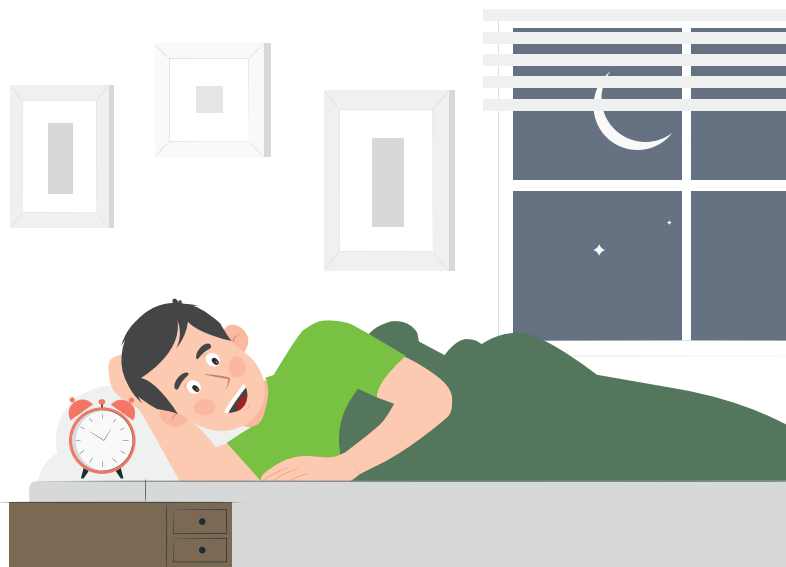
... kersenbloesems vaak worden geassocieerd met de Japanse cultuur.

... Er verschillende soorten kersen zijn, waaronder zoete kersen en zure kersen. **Zoete** kersen zijn vaak **rood of donkerrood**, terwijl **zure** kersen meer **roze** van kleur zijn.

... Kersen verkrijgbaar zijn in een **breed scala** aan variëteiten, van zoet tot zuur en van **donkerrood tot geel**.

... Kersen vaak vers gegeten worden, maar ze ook gebruikt worden in gebak, jam, sap en zelfs wijn.

Het consumeren van kersen verhoogt de melatoninewaarden in het lichaam, wat cruciaal is voor een goede nachtrust.



Beschikbaarheid: Het seizoen van de kers begint in mei en duurt tot en met augustus, afhankelijk van de regio en de weersomstandigheden.