

De kaki

De kaki is hét fruit dat met zijn feloranje kleur onmiddellijk het zonnetje in huis brengt. De kaki is echt herfst-winter fruit. Naast zijn lekkere zoete smaak zit de kaki ook vol vitamine C die we in de winter goed kunnen gebruiken. Een echte oppepper dus!



Fruittips!

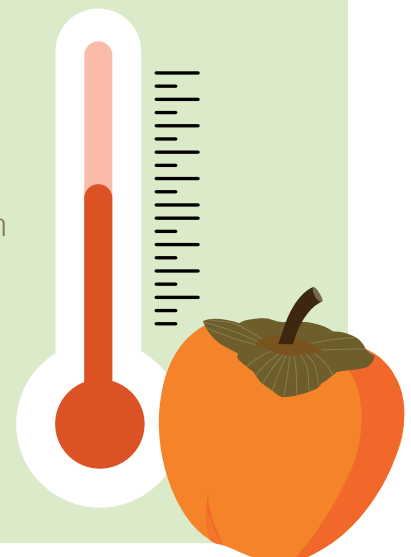
Leg je kaki's op een schaal met een appel of banaan, stop deze schaal in een ruime plastic zak zodat de zak niet in contact komt met je fruit en zet de schaal op een niet al te warme plaats. De appels of bananen lozen het rijpingsgas etheen en dat gas zorgt er dan weer voor dat je vruchten sneller gaan rijpen.

Bij het invriezen blijven de stukjes kaki goed tot 12 maanden

De meeste mensen eten de kaki gewoon rauw als snack of voegen het toe aan een salade of smoothie.

Bewaartip

Kaki's kunnen worden bewaard op kamertemperatuur totdat ze rijp zijn. Een rijpe kaki heeft een heldere oranje kleur en is enigszins zacht als je erop drukt.



Wist je dat...

de kaki **wereldwijd** geteeld wordt, maar oorspronkelijk uit **China** komt



... Deze vrucht enkel verkrijgbaar is tussen **oktober en februari**.

... Hoewel kaki's zoet zijn, ze eigenlijk geen vruchten maar bessen zijn? De kaki is een bes omdat het vruchtvlees wordt gevormd uit het vergrote vruchtbeginsel van de bloem.

... Kaki's ook rijk zijn aan antioxidanten, die helpen bij het **beschermen van cellen** tegen schade door vrije radicalen.

... De kaki een goede bron van vitamine A, C en K is, evenals vezels en kalium. Doordat ze veel vitamine C bevatten zijn ze ook heel goed om ons **immuunsysteem te versterken**.



Beschikbaarheid: beschikbaar niet beschikbaar

JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC