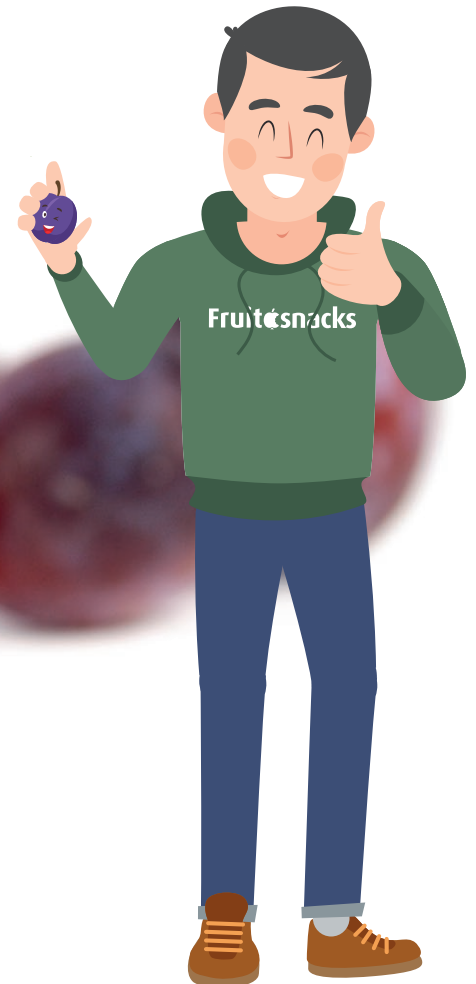


# De pruim

De pruim heeft een lekker zoete tot zoetzure smaak en is in een waaier van kleuren beschikbaar! Er bestaan meer dan 2000 verschillende soorten pruimen, met een eigen typerende kleur en smaak.

Slechts een paar van die soorten worden natuurlijk veel geteeld en geconsumeerd. Deze fruitsoort heeft zacht en sappig vruchtvlees en bevat een dikke pit. Vruchten met zo een dikke pit in de kern, dat noemen we steenvruchten.



## Fruittips!

Was de pruimen voor gebruik en verwijder de pit.

Pruimen kunnen worden gegeten als snack, als ingrediënt in salades, als topping op yoghurt of als bijgerecht bij vleesgerechten.

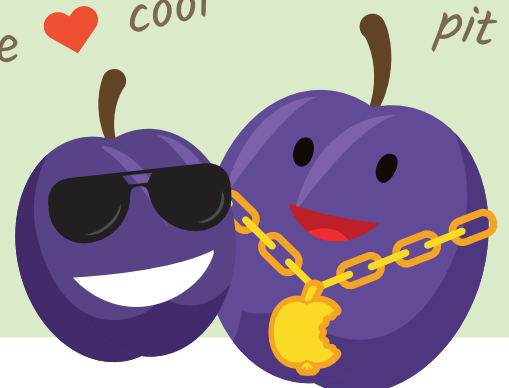
Ook gedroogd zijn pruimen een gezonde snack voor kinderen om mee te nemen naar school.

Pruimen kunnen ook worden gebruikt om jam of compote te maken, een leuk en lekker project om samen met kinderen te doen.

## Bewaartip

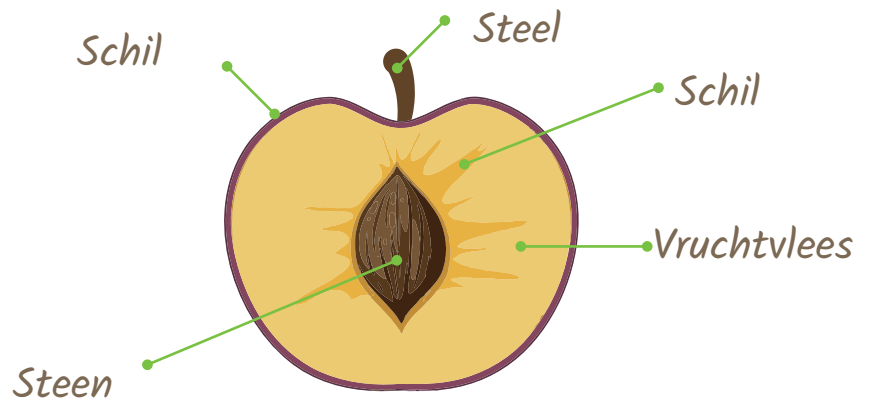
Bewaar pruimen op een koele, droge plaats en consumeer ze binnen een paar dagen na aankoop.

We  cool  
en we hebben pit



## Onderdelen van de pruim

Ken jij alle delen van de pruim?



Wist je dat...

... De pruim dé fruitsoort is met het meeste antioxidanten!

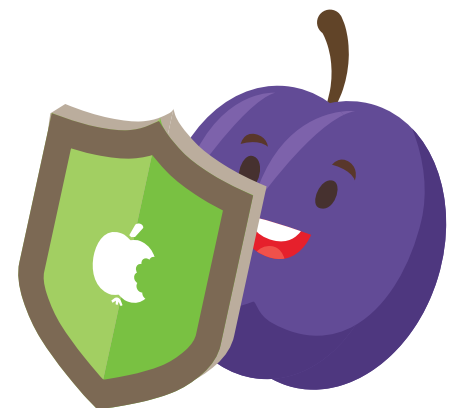
... Pruimen veel vezels bevatten? Daarom is deze fruitsoort goed voor de spijsvertering.

... De pruimenbloesem de nationale bloem van Taiwan is en wordt beschouwd als een symbool van de lente.

... Pruimen vaak gedroogd worden om pruimedanten te maken, die als een natuurlijk laxemiddel worden gebruikt.

... Er pruimenrassen bestaan met een roodbruine schil, zoals de Black Amber pruim, die van binnen geel van kleur is.

... Pruimen verwant zijn aan andere fruitsoorten, zoals abrikozen, perziken en kersen. Ze behoren allemaal tot het geslacht Prunus.



... Één pruim meer antioxidanten bevat dan een handvol blauwe bessen? Antioxidanten zijn stoffen die ons lichaam helpen beschermen tegen schadelijke stoffen die ons ziek kunnen maken.



**Beschikbaarheid:** Pruimen zijn meestal verkrijgbaar in het seizoen van juni tot en met september, afhankelijk van het land en het klimaat. In sommige regio's kunnen pruimen al vanaf mei verkrijgbaar zijn en in andere regio's zijn ze beschikbaar tot in oktober. De beschikbaarheid kan ook variëren afhankelijk van het specifieke ras van de pruimen en de teeltlocatie.