



FILEFRUIT: LEKKER VOOR ONDERWEG!

Ben jij vaak lang onderweg en sta je weleens in de file? Dan heb je tijd voor het eten van een extra stuk fruit: #filefruit! Zo kom je makkelijker aan je dagelijkse portie fruit van 200 gram.

DOOR: NATIONAAL ACTIEPLAN GROENTEN EN FRUIT

We eten regelmatig iets in de auto, vooral tijdens de file. Alleen eten we dan vooral koek, snoep en boterhammen, zo blijkt uit consumentenonderzoek. Fruit komt pas op een vierde plek. En dat terwijl fruit en (snack)groenten hartstikke lekker zijn. En dat kunnen we bovendien goed gebruiken, want bijna negen op de tien Nederlanders eet te weinig fruit. Appel staat op nummer één als meest gegeten fruitsoort in de auto, gevolgd door banaan en druiven.

Tips voor verse groenten en fruit onderweg

Neem jij graag groenten en fruit mee onderweg? Check dan deze tips om groenten en fruit lekker vers te houden:

Tip 1: Snijd groenten en fruit vooraf, zo voorkom je geknoei. Groenten en fruit zoals druiven, besjes, frambozen, snoeptomaatjes, snackkomkommers en worteltjes hoeft je natuurlijk niet van tevoren te snijden.

Tip 2: Stop je gesneden fruit direct in een goed afgesloten bakje. Hoe minder zuurstof erbij komt, des te minder snel fruit bruin kleurt. Nog een voordeel: in een bakje wordt fruit ook minder snel beurs.

Tip 3: Eet je graag appel en wil je deze vers houden onderweg? Dat is hartstikke makkelijk. Snijd de appel in partjes en puzzel er samen met het klokhuis weer een volwaardige appel van. Houd de appel vast en doe er een elastiekje omheen. Zo worden de partjes niet bruin. Je kunt een gesneden appel ook besprenkelen met wat citroensap om te voorkomen dat de appel bruin wordt.

Bonustip: Leg standaard een afvalzakje in je auto, zo kun je je afval makkelijk verzamelen.



Gezonde snacks on the go

Op zoek naar lekkere en makkelijke recepten met groenten en fruit? Ga naar veggipedia.nl: dé onafhankelijke onlinebron met allerlei informatie over groenten en fruit. Ontdek op Veggipedia meer dan vierhonderd lekkere recepten.

1. Aardbeishake voor onderweg

Neem deze lekkere aardbeishake mee onderweg in een afsluitbare beker. Je hebt de volgende ingrediënten nodig voor twee personen: 125g aardbeien, 5dl magere yoghurt (of sojayoghurt) en 100g verse ananasstukjes.



Bereidingswijze:

1. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
2. Pureer de aardbeien met de ananas in een blender.
3. Schenk de (soja)yoghurt erbij en laat de machine nog even draaien.
4. Schenk de shake in glazen en garneer eventueel met een kleine aardbei op de drank.

2. Kleurrijke groenteknabbels

Op deze stukjes groenten kun je heerlijk knabbelen onderweg. Je hebt voor twee personen de volgende ingrediënten nodig: 3 worteltjes, 1 stengel bleekselderij, 100 g rettich, 1/2 paprika, 1/2 bloemkool, 100 g komkommer en evt. 2 eetlepels magere kwark en 2 eetlepels tomatenketchup voor een dipsaus.

Bereidingswijze:

1. Maak de groenten schoon.
2. Snijd de bloemkool in roosjes. Snijd de rest van de groenten in staafjes.
3. Optioneel: heb je in het openbaar vervoer twee handen vrij om de groenteknabbels te dippen? Maak dan een lekker dipsausje van 2 eetlepels kwark en 2 eetlepels ketchup. Geniet ervan!



Filefruit actie

De Filefruit actie staat in het teken van fruit als nieuw eetmoment en is een initiatief van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit (NAGF) en de Nederlandse Fruittelers Organisatie (NFO). Bekijk de site filefruit.nl voor nog meer handige tips. Het NAGF is een samenwerkingsverband van overheid, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties. Het NAGF heeft als doel de groente- en fruitconsumptie in Nederland te stimuleren.



RAADSELTijd

HET IS GROEN EN...

Het hangt onder een auto?
- Een spruitlaat

Het zit voorop een auto?
- Een spruitenwisser

Het mag maar 50 km/uur?
- De bebouwde komkommer