

# Fruit

## Een wereld van verschil

Welke fruitsoorten ken jij allemaal? Waarschijnlijk weet je best wat appels, peren en bananen zijn, maar heb je ooit gehoord van de doerian, guave of kaki?

### Veel soorten

Er zijn heel veel verschillende soorten fruit en deze groeien op verschillende plekken op de wereld. Appels en peren groeien wel in ons eigen land, maar voor sinaasappels moeten we al naar Spanje en de mango's groeien in het regenwoud. Veel van deze vruchten kunnen we gewoon in de supermarkt kopen, andere alleen in speciale winkels of alleen in een bepaald deel van het jaar of zelfs helemaal niet in Nederland.



Iedere soort vrucht groeit weer aan een heel ander soort plant van de kleinste struiken tot de grootste bomen. Zo zijn er vruchten die aan palmbomen groeien, maar ook die aan kleine struiken in het water groeien. Planten maken vruchten, die bij hun soort horen.

Fruit is daarom in heel veel verschillende maten, vormen en smaken verkrijgbaar. Maar sommige vruchten lijken wel op elkaar en zijn familie van elkaar. Bijvoorbeeld de sinaasappel en de mandarijn. Deze vruchten behoren tot de citrusvruchten.

### Waarom groeit fruit juist daar?

Vruchtdragende planten groeien daar waar het klimaat voor de soort gunstig is. Temperatuur en water zijn belangrijke factoren! Als de planten veel warmte en water nodig hebben, zullen ze graag in het regenwoud groeien. Als ze wel warmte nodig hebben, maar niet zoveel vocht, kom je ze bijvoorbeeld tegen in droge gebieden nabij woestijnen.

Appels die goed in Nederland groeien, houden wel van een slokje. Het hoeft niet zo heel warm voor ze te zijn. Toch kan het misgaan als het hier vriest op het moment dat ze in bloei staan. Als de bloemetjes bevriezen... komen er geen appels.

### Niet alle vruchten zijn fruit, maar alle fruit zijn wel vruchten

Er zijn vruchten die we niet tot fruit rekenen. Kleine besjes die je niet kunt eten omdat ze giftig zijn, rekenen we niet tot fruit. We noemen een vrucht dus fruit wanneer deze voor mensen eetbaar is. Daarom is bijvoorbeeld een bosbes wel fruit.

### Waarom maken planten vruchten?

Planten die vruchten maken, doen dat om hun zaden te beschermen, te voeden en door dieren te laten verspreiden.

Dat werkt zo: een musje trekt bijvoorbeeld een aalbes van de struik en eet die op.

Op een andere plek poept ze. En het zaadje, dat niet verteerd kan worden in de musmaag, poept ze dus ook uit. Als de plek waar het poepje valt een geschikt plekje is, dan kan daar weer een aalbessenstruik gaan groeien.



### Exotisch fruit

In de supermarkt zie je soms gekke vruchten met rare vormen en kleuren. Deze vruchten komen uit verre landen zoals Indonesië, India en Brazilië. We noemen ze exoten of exotisch fruit. Wij kennen ze niet zo goed, maar voor de mensen die bijvoorbeeld in Indonesië wonen, zijn ze net zo'n normaal tussendoortje als voor ons de appel.

Exotische fruit is in Nederland steeds vaker verkrijgbaar. Dat komt omdat we meer en meer handel drijven met verre landen op de wereld. Sommige vruchten die we vroeger exotisch vonden, zijn daardoor nu al heel normaal. De banaan bijvoorbeeld! We eten deze rare buitenlandse vrucht alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Hieronder staan een aantal voorbeelden van exotisch fruit.



Guave

Kaki

Doerian

Cactusvijg

## Glazen huizen

In Nederland hebben we een oplossing gevonden voor het verbouwen van vruchten uit een ander klimaat. Je kunt bijvoorbeeld tegenwoordig sinaasappels eten die in Delft zijn verbouwd. Deze vruchten groeien in kassen.

Kassen zijn glazen huizen. Daarin bepaalt de tuinder de temperatuur en de hoeveelheid water. Zo kunnen we nu ook sinaasappels in Nederland verbouwen.



Vruchten die enkel de winter niet overleven, kunnen we ook houden in een zogenaamde oranjerie. In een oranjerie staan de struiken en bomen in potten. In de zomer staan ze gewoon buiten, maar in de winter halen mensen ze met pot en al naar binnen, de warmte in.

## Fruit is gezond

Fruit is erg gezond. Er zitten vezels en vitamines in die belangrijk zijn voor je lichaam. Vezels zijn goed voor je darmen. Vitamine C in fruit is belangrijk om goed te groeien en om ziekten te voorkomen. Zo is een sinaasappel een goed middel tegen de verkoudheid. Twee stuks fruit op een dag is de richtlijn waaraan je je eigenlijk zou moeten proberen te houden om voldoende vitamines binnen te krijgen en een gezonde weerstand op te bouwen.