

la Fruzette



www.Fruitsnacks.be

SINCE 2019 · WIJER

4^e editie - Winter 2019



Dag Fruitnackers



Het klokhuis: Een terugblik op 2019

Het jaar is alweer om... Wat is dat weer snel gegaan. Ondertussen al onze 4de editie van de Fruzette waarin we jullie weer meenemen in ons fruitbedrijf. Daar is het afgelopen jaar heel wat gebeurd.

Zo kan je je wellicht onze perenactie herinneren waarbij ik 50 ton peren wegschonk. Ook de eerste helft van 2019 is niet echt een jaar waarop we met ons fruitbedrijf met veel plezier terugkijken. De oogst van 2018 veel erg tegen door de droogte en ook dit jaar kregen we te maken met weersomstandigheden die ons fruit geen goed doen. We zijn erg blij dat bijvoorbeeld onze Qtee peren met lichte hagelschade zo goed door jullie ontvangen

zijn. We willen jullie alvast van harte bedanken voor jullie vertrouwen van het afgelopen jaar en kijken uit naar een fruitige samenwerking in 2020!

Ik zet even op een rijtje wat we samen met onze Fruitsnacks-familie hebben bereikt in 2019:

We openden ons 4de wensbos voor de kinderen van Make-A-Wish® en gaven hun een duwtje in de rug met meer dan 5000 euro. Dat is namelijk één euro per fruitmand die we wekelijks bij jullie leveren. Allemaal in de naam van de Make-a-Wish kinderen een dikke dank jullie wel!

De 1000 km van KOTK lieten we ook dit jaar niet aan ons voorbij gaan. Onze opbrengst van onze actie om 2 eurocent per

logoappel te schenken leverde dit jaar meer dan 7000 euro op.

Onze plastic druivenbakjes vervingen we door een kartonnen versie. Makkelijker recyclebaar en zoveel beter voor het milieu. Daarbij behaalden we het Voka Charter Duurzaam ondernemen. Met het Voka Charter engageren we ons bij Fruitsnacks om op één jaar tijd minimum 10 acties uit te voeren die in de sustainable development goals zijn opgenomen.

Het label "Boervriendelijk" mochten we met veel plezier in ontvangst nemen. Dit wil zeggen dat we ons verbinden om steeds een eerlijke prijs te betalen aan de boeren die ons fruit leveren. Zo zijn we ook deels onze eigen fruit-

leverancier voor appels en peren en weten we als geen ander hoe belangrijk een eerlijke prijs voor je product is.

Dit engagement zetten we graag verder bij de aankoop van ons buitenlands fruit. Zo introduceerden we onze nieuwe Fairtrade-fruitmand in de eerlijkste week. Zo'n 100 bedrijven kozen ondertussen al voor de Fairtrade Bananen in hun fruitmand voor maar 1 euro extra. Waarmee ze dus ook de eerlijke handel in het buitenland steunen.

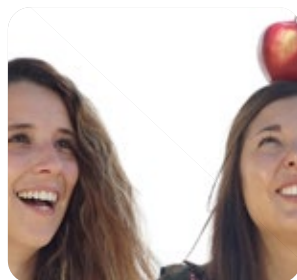
We hopen in 2020 nog verder te gaan en onze impact op eerlijke handel en milieuvriendelijke fruitleveringen te vergroten. Dat is mijn goed voornemen voor 2020! Wat zijn die van jou? 😊



Doe mee aan de wedstrijd en win
meer info zie **p. 8 >>**



Neem een kijkje in onze boomgaard
meer info zie **p. 3 >>**



Maak kennis met Jolien en Tatjana
meer info zie **p. 5 >>**



Ontdek onze heerlijk winterse recepten
meer info zie **p. 7 >>**

UIT DE *oude doos*

Februari 2013, dat is ondertussen al bijna 7 jaar geleden, deden we mee aan "Het gat in de markt" van KBC. Hier kwamen we onder de aandacht omdat Karel, onze zaakvoerder, er door veel lobbywerk voor zorgde dat naast koffie en water ook fruit 100% fiscaal aftrekbaar werd. Ons promotiefilmpje werd indertijd zelfs opgepikt door VTM! We trakteren je graag op het persbericht dat indertijd verscheen.



Ondertussen levert
Fruitsnacks aan 2.700
bedrijven!

PERSBERICHT



Fruitsnacks is al 8 jaar gezond 'gat in de markt'

Wie zoekt, die vindt, wordt wel eens gezegd. Het 'Gat in de Markt' zoeken is velen gegeven, maar toch beëindigen slechts enkelen de zoektocht met succes. Fruitbedrijf Fruitsnacks sprong 8 jaar geleden recht in dat 'gat', en is nu marktleider in het leveren van vers fruit aan bedrijven. Een voorbeeld voor wie nu wil deelnemen aan KBC's 'Het Gat in de Markt'.

KBC 'Het Gat in de Markt'
KBC is reeds enkele weken op zoek naar 'Het Gat in de

Markt'. Via verschillende mediakanalen roept de bank op om 'gaten in de markt' in jouw gemeente te melden en sterke ideeën voor te stellen om deze 'gaten' te dichtten. KBC koos reeds 8 jaar geleden om met Fruitsnacks in zee te gaan, omwille van het gezond idee achter het Fruitbedrijf, de gezonde visie van oprichter Karel Paesmans en het grote groeipotentieel voor zowel de eigen streek als nationaal en internationaal.

Triootje
"We kozen voor Fruitsnacks omdat Karel en zijn team

jaren geleden op zeer succesvolle wijze een gat in de markt hebben ingevuld, en bovendien doen ze dit al geruime tijd heel erg goed," aldus Ilse De Mey van KBC.

"Fruitsnacks is pionier in het leveren van vers fruit aan bedrijven", gaat Karel verder. "Wij zijn er effectief als eerste mee begonnen, en leveren intussen aan ongeveer 1.700 bedrijven, zowel kleine KMO's als grote multinationals. Doordat we van A tot Z alles zelf doen - van telen en oogsten tot leveren - hebben we intussen heel wat ervaring en expertise

opgebouwd. Aangezien we zelf fruittelers zijn, brengen we het product effectief ook zelf van de fruitboom naar de klant. Voor grotere bedrijven hebben we ook een speciaal aanbod, aangepast aan hun wensen. En er is nog potentieel op die markt. En al zeker sinds we er - door het lobbywerk van Fruitsnacks - in slaagden fruitleveringen op het werk 100% fiscaal aftrekbaar te maken," besluit Karel.

Wat gebeurt er dit seizoen allemaal in onze boomgaard?



Elke week genieten jullie van onze appels en peren van eigen teelt. Maar hoe belanden deze nu juist in jullie fruitmand? Hier gaat heel wat aan vooraf. In La Fruzette lichten we elke keer graag een tipje van de sluier van wat er allemaal in ons fruitbedrijf gebeurt.

Jullie weten ondertussen al hoe het dunnen en de oogst in zijn werk gaan, maar hoe worden onze bomen zelf nu geproduceerd? Onze bomen zijn natuurlijk de eerste stap in het teeltproces van de appels en de peren. Elk jaar produceert Carolus Trees, ook gelegen in Nieuwerkerken, meer dan 2 miljoen appel- en perenbomen voor professionele fruittelers in binnen- en buitenland. Onze boompjes worden daar op een heel specifieke manier gekweekt voor ze bij ons geplant kunnen worden.

Allereerst worden er onderstammen gekweekt op een apart perceel. Hierop worden in de winter de enten (een stukje tak waar 2 ogen op staan) van bomen met goede groei en smaakeigen-

schappen geënt. De onderstam wordt geselecteerd op groei- en vruchtbaarheid. Deze zorgt er ook voor dat er een regelmatige en productieve aanplant komt.

In de ent en de onderstam wordt een inkeping gemaakt zodat de 2 stukken in mekaar glijden. Dan worden ze met een lint tegen elkaar gebonden. De kop wordt in entwas gedompeld tegen het uitdrogen. Tot slot worden de enten in kisten gelegd en in een koelruimte bewaard.



Uitplanten van de onderstam met de ent

In april of mei worden de geente boompjes geplant om verder uit te groeien tot kleine maar sterke fruitbomen. De bomen worden op een regelmatige afstand van el-

kaar gepland. Dan worden er stalen staven langs geplaatst zodat de het boompje mooi rechtop groeit.



Dit scheutje is het begin van een nieuwe boom

Om ervoor te zorgen dat de boompjes goed vertakken, worden ze handmatig getopt. Dit gebeurt door de blaadjes net boven het groeipunt weg te knippen. Zo doorbreken we de dominantie van de top van de boom om verder omhoog te groeien zonder te vertakken.

Nadat de bomen twee tot drie jaar uitgegroeid zijn tot leveringsklare bomen, zijn ze klaar om richting de klant te gaan. Standaard duurt het opkweken van een appelboom 2 jaar, een perenboom 3 jaar.



De boompjes worden handmatig vertakt



Wanneer de boom in de herfst al zijn bladeren verloren heeft, worden ze gerooid. Dit gebeurt



Bij het rooien, worden bomen gesorteerd op kwaliteit

door middel van een speciale machine die de boompjes met wortel uit de grond haalt en in-



Uitplanten van de onderstam met de ent

pakt. Dan worden ze opgeslagen in een koelinstallatie tot ze bij de fruitboeren geplant kunnen worden.

In de lente moeten ook onze volwassen bomen gevoed worden. Om ze na de winter terug een energieboost te geven om goed te groeien, bemesten we al onze boompjes. Ze hebben immers veel voedingsstoffen nodig om zichzelf en hun bloesems te beschermen tegen ziektes en vorst.

Ook kalken we ongeveer om de

Wist je trouwens dat...
een volledige oogst peren per hectare 32,5 kg stikstof, 6kg fosfor en 63 kg kalium verbruikt?

3 jaar om ervoor te zorgen dat de zuurtegraad van de grond op peil blijft en de voedingsstoffen uit de mest goed door de wortels worden opgenomen.

FRUITSNACKS & CHARITY

1500 kg fruit per jaar aan het Natuurhulpcentrum



"Wekelijks leveren we appels, druiven, bananen, peren, sinaasappels en mandarijnen om hun voederbakjes te vullen"

Fruit dat niet zo'n mooie vorm heeft, of misschien licht gedeukt is, gooien we bij Fruitsnacks niet weg. Het beperken van onze food waste vinden we erg belangrijk. Dit fruit kan nog perfect gebruikt worden door organisaties zoals Sint-Vincen-tius, waar we elke maand fruit doneren voor zo'n 25 gezinnen uit Nieuwerkerken. Nu komt daar ook het Natuurhulpcentrum van Oudsbergen bij.

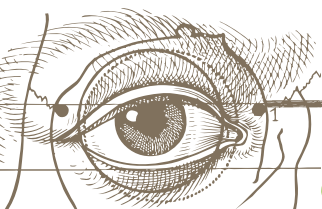
Het Natuurhulpcentrum is een opvangcentrum voor zieke, gewonde en hulpbehoevende wilde dieren. Zowel inheemse als exotische dieren worden omringd met de beste zorgen. Zo vind je er aapjes, leeuwen, tijgers, beren maar ook inheemse eenden, duiven, egeltjes en vossen.

Zij krijgen de beste zorgen om weer aan te sterken en worden dan weer vrijgelaten in het wild of indien dit niet mogelijk is herplaatst in diertuinen of reservaten. Om

dit allemaal mogelijk te maken zijn er natuurlijk heel wat financiële middelen nodig. Daarom dragen we bij Fruitsnacks graag ons steentje bij door fruit te sponsoren voor de dieren en voor jaarlijkse evenementen zoals de Vos-sentocht. Wekelijks leveren we appels, druiven, bananen, peren, sinaasappels en mandarijnen om hun voederbakjes mee te vullen.

"Sinds enkele maanden is een grote kost van onze voedselvoorziening weggevallen...

Dit komt omdat het Truiense fruitbedrijf 'Fruitsnacks' heeft beslist om al ons benodigd fruit te doneren! Jaarlijks is 20% van onze opgevangen dieren 'exoot'. Voor velen onder hen bevat het menu ook fruit. Op dit moment komt dat neer op zo'n 30kg fruit per week! Een snelle berekening komt uit op een totaal van 1560kg fruit per jaar! Met dank aan deze fijne mensen mogen we dus al dit fruit gratis ontvangen. " – Sil Janssen - Het Natuurhulpcentrum



Wie is wie?

Jolien Bangels, Marketing
Tatjana Philtjens, Sales & Marketing assistant

Wie is wie?

Jolien werkt ondertussen al tweeënhalve jaar bij Fruitsnacks en is verantwoordelijk voor alles wat met marketing en charity te maken heeft. Van de website tot ons wensbos van Make-A-Wish!

Tatjana startte een jaartje later bij Fruitsnacks en met haar zal je voornamelijk te maken krijgen als het over Logofruit® gaat. Daarnaast werkt ze samen met Walter en Jolien aan sales en marketing projecten waaronder deze La Fruzette en probeert ze de implementatie van het nieuwe ERP systeem Odoo in goede banen te leiden. Al is dat soms met een lange ij 😊

Wat doen jullie wanneer jullie niet tussen het fruit zitten?

Jolien: Ik kan altijd genieten van een restaurantbezoekje met vrienden. De rest van mijn vrije tijd gaat naar mijn kleine vriend Mellow, mijn Engelse Cocker Spaniel.

Tatjana: Bij mij wordt de meeste tijd naast het werk vooral gespendeerd met mijn man en zoontje van 2 jaar. Samen trekken we er graag op uit met

familie of vrienden. Daarnaast ga ik ook nog regelmatig lopen met enkele vrienden om toch een beetje in vorm te blijven.

Waarom ben je bij Fruitsnacks komen werken? Wat vinden jullie het leukst aan Fruitsnacks?

Jolien: Omdat ik zelf gezond leven erg belangrijk vind en ik dit ook wil helpen introduceren voor iedereen op het werk. Ook het fruitbedrijf spreekt me heel erg aan. Ik ben zelf afkomstig uit de streek en ben dus ook groot geworden tussen de appel- en perenbomen.

Tatjana: Dat is voor mij ook hetzelfde. Ons bureel bevindt zich midden in de natuur. Het is hier zowel in de lente wanneer de bloesems aan de bomen verschijnen als in de herfst prachtig om in te vertoeven, ook al is het vanachter een bureau. Maar het allerleukst is ons team: klein maar fijn 😊

Welk moment is jullie het meest bijgebleven tijdens je eerste jaren bij Fruitsnacks?

Jolien: Voor mij was dat de eerste opening van het Wensbos die ik mocht meemaken. Voor het eerst waren er zoveel kind-

jes samen naar hier gekomen om hun Wensbos officieel te openen. Het was een schitterende dag met heel veel blije gezichtjes.

Tatjana: Inderdaad. Het hart van Fruitsnacks zit echt wel op de juiste plaats. Die inzet voor zowel mens als dier is mooi om te zien.

Wat onderscheidt Fruitsnacks van de andere?

Jolien: We beheren de hele keten. De 'korte keten' voor zijn tijd. Appels en peren van onze boomgaard gaan direct de mand in en worden naar het bedrijf gebracht. Zo kan iedereen in België genieten van ons vers Haspengouws fruit.

Tatjana: Die 'korte keten' proberen we ook door te trekken in onze communicatie en de steun aan Belgische goede doelen.

Beschrijf Fruitsnacks in 3 woorden.

Jolien: Fruitbedrijf, duurzaamheid, charity

Tatjana: Haspengouw, kleurrijk, teamwork

Wat is jullie lievelingsfruitsoort en waarom?

Jolien: Dan moet ik toch wel de mandarijn zeggen. Ik ben altijd blij als het herfstfruit hier arriveert. Mandarijntjes zijn ook gemakkelijk te eten op kantoor zonder veel geknoei. Daarnaast ben ik ook wel fan van de Qtee peer. Ze zeggen dat die naar slagroom smaakt en als je er op let is dat ook wel zo 😊

Tatjana: Die vind ik ook wel lekker, maar mijn voorkeur gaat nog meer uit naar de Conference peer. Ze is lekker zoet en sappig, en komt daarbovenop nog eens van onze eigen boomgaarden dus verser kan niet. In de zomer ben ik ook wel zot van de paraguayo of beter gekend als de platte perzik.

Jolien



Tatjana



Kaki, Sharon of Bouquet Persimon

De winter staat weer voor de deur en daarbij horen onze kaki's. De feloranje kleur brengt onmiddellijk het zonnetje weer in huis. Naast zijn lekkere zoete smaak zit de kaki ook vol vitamine C die we in de winter goed kunnen gebruiken. Een echte oppepper dus!



Herkomst

Kaki's bestaan in verschillende variëteiten zoals de 'Sharon' of 'Bouquet Persimon'. Het is een echte wintervrucht die enkel verkrijgbaar is tussen september en maart. De kaki is oorspronkelijk afkomstig uit Azië maar wordt op dit moment in zowat alle subtropische landen geteeld. Daar wordt deze vrucht vooral geëerd voor zijn geneeskrachtige werking.

Bomvol vitamines

Door de grote hoeveelheid vitamine C die de kaki bevat, is deze vrucht in de winter een echte aanrader. We kunnen dan

immers allemaal wel wat extra energie gebruiken. Opvallend is ook dat zowat elke vitamine en mineraal terug te vinden is in de kakivrucht. Met andere woorden is de kaki dus echt een vitaminebom!

Smaak

De smaak van de kaki is zeer zoet en wordt soms vergeleken met de smaak van een abrikoos. De Sharon is vergelijkbaar van smaak en de Bouquet Persimon smaakt eerder naar perzik/meloen. Zowel de Sharon als de Bouquet Persimon worden gegeten als een appel met de schil. Ook kunnen deze

gegeten worden zoals een kiwi. Bij de gewone kaki moeten wel eerst de pitten verwijderd worden vooraleer je kan genieten van deze lekkere vrucht.

Te rijp?

Om eetbaar te zijn moet de kaki zelfs overrijp zijn omdat het looizuur - dat in grote hoeveelheden in de vrucht aanwezig is - dan verdwijnt. Looizuur is een stof dat een wrange smaak geeft aan de vrucht en is zeker niet aangenaam. Onrijpe kaki's kunnen een droge en ongevoelige mond veroorzaken tijdens en na het eten van de vrucht. Wanneer de kaki rijp is, is de

schil in te drukken en glazig. De bladeren krijgen een zwarte kleur en de vrucht zelf is vrij zacht van textuur. De varianten, Sharon en Bouquet Persimon, zijn iets steviger van vruchtvlees maar ook bij deze vruchten wordt aangeraden te wachten tot ze voldoende rijp zijn.

Wees dus niet bang om voor een iets rijpere kaki te kiezen. Zo zijn ze een stuk zoeter en sappiger. Een paar vlekjes kunnen absoluut geen kwaad! Smakelijk!

Mandarijn of clementine?

Kun jij ze ook niet uit mekaar houden als je ze ziet liggen in je fruitmand? Ze zien er ook zo gelijkaardig uit hé.

Clementines behoren tot de familie van mandarijnen. Dit is dus geen aparte fruitsoort. De vrucht die wij mandarijn noemen, is eigenlijk de satsuma, ook een soort mandarijn. Maar wie is nu wie?

Wel, clementines hebben weinig of geen pitten en zijn zoeter dan (satsuma)mandarijnen. Ook de kleur is een beetje anders. Een clementine is fel oranje terwijl een mandarijnschil licht geel/oranje kleurt. Bovendien bewaart een clementine langer. Deze kan je ook herkennen aan de blaadjes die

nog aan het steeltje hangen. Ze worden immers vers van de boom geplukt.

Als familie hebben ze ook gemeenschappelijke kenmerken. Ze bevatten veel vitamines en vezels, maar relatief weinig calorieën. Je mag immers twee mandarijntjes of clementines tellen als één portie fruit. Ze zijn uitstekend als tussendoortje maar je kan ze ook verwerken in verschillende gerechten (zie ons recept: eendenborst met mandarijncompote). Met ontbijtgranen en in yoghurt laten de partjes zich trouwens ook prima mengen.

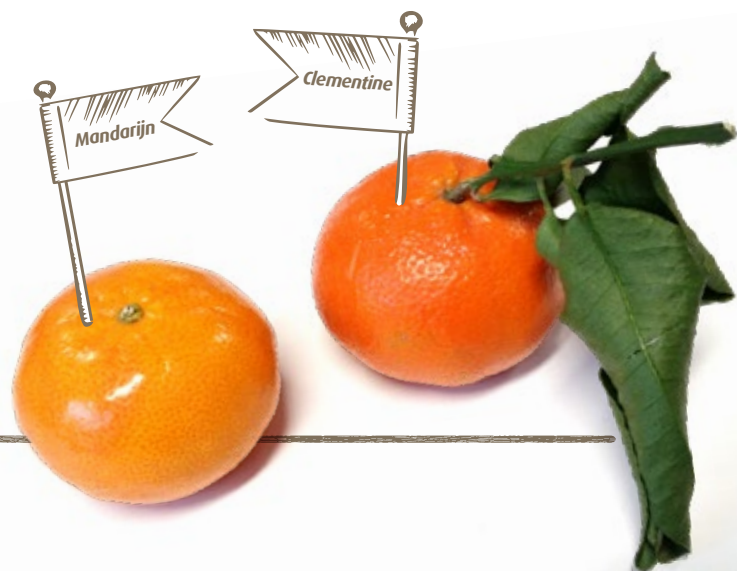
Mandarijnen/clementines vind je bij Fruitsnacks vooral rond de eindejaarsperiode terug in je fruitmand - dat is namelijk

hun piekperiode. Hier in België associëren we ze vooral met de Sinterklaasperiode.

Zo, nu kennen jullie verschil! Heb jij een voorkeur?

GEEL/LICHT ORANJE -
ZUURDER - MEER PITTEN -
GOEDKOPER

FEL ORANJE - WEINIG
PITTEN - ZOETER - LANGER
HOUDBAAR - BLAADJES



Witloofsalade met mandarijn

Ingrediënten (op basis van 4 personen)

2 stronken witloof, ½ ananas, 3 mandarijnen, 1 Jonagold appel, 1 rode paprika, 170 g kleine zoetzure augurken (potje à 340 g), 340 g zilveruitjes (potje), 3 el mayonaise.

Bereidingswijze

1. Snijd de onderkant van de stronken witloof. Halveer de stronken in de lengte en snijd in reepjes. Doe in een grote schaal. Halveer de ananas in de breedte en snijd de schil eraf. Snijd in plakken en

verwijder de harde kern met een mes. Snijd de plakken in stukjes en voeg toe aan de schaal.

2. Pel de mandarijnen en verdeel in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel, halveer deze en snijd in stukjes. Snijd de paprika in stukjes. Voeg de appel samen met de paprika en augurk toe aan de schaal.

3. Laat de zilveruitjes uitlekken, maar vang het vocht op. Voeg de uitjes toe aan de schaal en meng het vocht met de mayonaise tot een dressing. Breng op smaak

met peper en zout. Schep de dressing door de salade en serveer.

Bron: allerhande



HEERLIJK
winters

Warm winterfruit in kaneelroom

Ingrediënten

2 appels, 2 peren, 1 eetlepel citroensap, 1 ei, 1 pakje soja cuisine (250 ml), 2 theelepels kaneelpoeder, 2 eetlepels suiker, 50 g pecannoten, 3 el rozijnen.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en schil ondertussen de appels en de peren. Verwijder het klokhuis en snij in stukjes.
2. Meng dan het fruit met het citroensap. Klop het ei los en meng met de room, kaneel en suiker.
3. Hak de noten fijn en meng de rozijnen met het fruit. Verdeel het fruit over de schaaltes. Schenk de room erover en strooi daar de noten over.
4. Zet de schaaltes 15-20 minuten in de oven tot de appels en peren gaar en goudbruin worden.
5. Serveer met een bol vanille of kaneelijs.

Bron: allerhande





Goede voornemens volhouden? Gemakkelijk!

De feestdagen zijn weer voorbij. Lekker eten samen met je familie en vrienden ... en meestal niet zo gezond. Maar niet gevreesd! Januari is de maand van de goede voornemens.

En laten we nu eens samen afspreken om die wél na te komen dit jaar. Een stap in de goede richting heb je al gezet, de eerste fruitmand van het jaar is alweer aangekomen. Gezonder leven, meer sporten of afvallen zijn de meest voorkomende voornemens. En meteen ook wel degene die het snelst worden opge-

geven. Dit omdat ze weinig concreet zijn en geen duidelijk doel vooropstellen. Welke acties wil je ondernemen om gezonder te leven? Elke dag een wandeling maken van minimum 15 minuten? Of meer fruit eten en minder koekjes? Maak je voornemens duidelijk voor jezelf en stel kleine doelen. Kleine accomplishments zorgen immers voor meer motivatie en zin om door te gaan.

Bij het afvinken van een doelstelling op je lijstje hoort natuurlijk ook een beloning. Sla deze niet over en geniet hier met volle teugen van. Je kan dit ook best doen met

iets wat het behalen van je volgende doel versterkt. Nieuwe wandelschoenen bij een voornemen om meer te wandelen of een nieuw kookboek met gezonde recepten is nooit verkeerd. Wat is er leuker dan samen met andere mensen je doelen bereiken? Zij kunnen je motiveren en een extra duw-

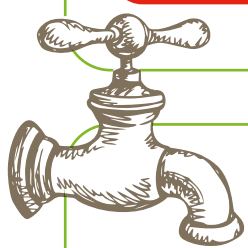
tje in de rug geven op mindere dagen. Want ja die heeft iedereen wel eens. Spreek dus samen met je collega's en vrienden af om jullie voornemens waar te maken.



PIMP JE VERGADERING OF RECEPTIE MET FRUITSNACKS

Wist je dat ...
we bij Fruitsnacks gezonde vergaderpakketten aanbieden? Deze bevatten noten, gedroogd fruit en fruitsapjes. Ideaal om je energie op pijl te houden en gefocust te blijven. Ga je met ons mee gezond het nieuwe jaar in?

FRUITFLESJES EN VERGADER PAKKETTEN



Wedstrijd

**Welk van de appelboompjes krijgt als eerste water?
1, 2, 3, 4, 5, 6 of 7?**

Stuur het correcte antwoord per mail naar fruit@fruitsnacks.be en maak kans op een Seprosa Verwenmand

Schiftingsvraag:
Hoeveel nieuwe scheutjes hebben we dit jaar in onze boomgaard geplant?

