

# la Fruzette



www.Fruitsnacks.be

SINCE 2019 · WIJER

Jaargang 2 - 1<sup>e</sup> editie - Lente 2020



## Het Klokhuis

### Een nieuwe scheut aan de Fruitsnacks-boom.

**Het is weer de mooiste tijd van het jaar in onze boomgaard, op de pluk na dan 😊. Onze plantages kleuren weer wit en roze en de bloesems maken al snel plek voor kleine vruchtjes. De Lente staat synoniem voor nieuw leven en dat is hier niet anders. De bijen zijn weer aangekomen en onze nestkastjes zijn ook volgeboekt!**

Hopend dat de nachtvorst geen roet meer in het eten gooit, gaan we vol nieuwe moed aan de slag om onze boomgaard zo goed mogelijk te verzorgen tot aan de pluk. Hoe dit in zijn werk gaat, konden jullie al lezen in onze vorige edities. Onze bomen die we bedekken met wit poeder om ze te beschermen tegen de perenbladvlo, feromoonverwarring voor het

in standhouden van de diversiteit en onze boomgaard aange naam maken voor onze bijtjes hoort daar allemaal bij.

Niet alleen in de boomgaard verwelkomen we nieuwe gasten, ook in onze Fruitsnacks familie is er iemand bijgekomen. Trots ben ik om te mogen zeggen dat mijn opvolging verzekerd is door het intreden van mijn zoon Roel in ons bedrijf. Hij stelt zich graag aan jullie voor!

#### **Mag ik me even voorstellen?**

Hey Fruitsnackers!  
Ik ben Roel Paesmans, en zoals mijn achternaam wel doet vermoeden, de zoon van Fruitsnacks-zaakvoerders Karel en Heidi. Een maandje geleden kwam ik met veel goesting de Fruitsnacks-familie vervoegen! Hierbij bijt ik doorheen de zure appel en sluit ik een leuke periode op de Finance-afdeling bij

Janssen Pharmaceutica af. Daar heb ik leerrijke rollen bekleed en een internationale ervaring mogen opdoen. Zo ben ik nog snel een jaartje naar het VK gestuurd om hun EU-afscheidsfeestje te mogen bijwonen.

In mijn vrije tijd probeer ik veel te sporten, zo ga ik wel eens joggen of fitnessen en maken we met mijn 'liefhebbers'-voetbalploeg wekelijks appelmoes van onze tegenstanders. Daarnaast ben ik een enorme natuurliefhebber en trek ik graag op avontuur in onze boomgaard. Dat we met Fruitsnacks zo milieuvriendelijk proberen te lenen ligt me dan ook na aan mijn klokhuis!

#### **Back to the roots**

Na een tijdje in Antwerpen te hebben gewoond, keer ik nu terug naar de omgeving die ik het best ken en waar ik zo graag

vertoef. Als zoon van ben ik letterlijk tussen de boomgaard opgegroeid en kreeg ik het boerenleven met de fruitpalepel ingegeven. Zo heb ik als jonge snaak al serieus mijn peren gezien tijdens vakantie- en weekendwerk.

#### **Goesting!**

Ik kom uit een echt ondernemersnest en omdat de appel niet ver van de boom valt, begon het bij mij ook stilaan te kriebelen. Ik kijk er enorm naar uit me aan te sluiten bij een geweldig dynamisch team met een echte 'gaan-met-die-banaan'-mentaliteit en het levenswerk van mijn ouders verder helpen uit te bouwen!

Hier kunnen jullie me altijd bereiken:

[roel.paesmans@fruitsnacks.be](mailto:roel.paesmans@fruitsnacks.be)



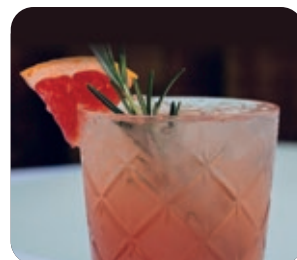
**Ontdek de appels van de toekomst**  
meer info zie **p. 2 >>**



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



**Maak kennis met Roel**  
meer info zie **p. 5 >>**



**Ontdek onze heerlijke lente recepten**  
meer info zie **p. 3 + 8 >>**

# Hoe wordt de appel van de toekomst gemaakt?



**Wist je dat de ontwikkeling van een commercieel appelras tot 21 jaar kan duren? Er moeten namelijk heel wat generaties passeren voordat het perfecte ras gevonden wordt. Hierbij spelen zowel de looks, de smaak, de bewaring als resistentie en gevoeligheid voor ziektes een grote rol. En misschien nog het allerbelangrijkst: er moet vraag naar zijn.**

Veredelaars werken met een steeds evoluerende collectie ouderrassen. Hiervan worden jaarlijks 40 verschillende combinaties gekozen van 2 ouders. Deze combinaties worden bepaald op basis van verschillende factoren. Er komen ook elk jaar nieuwe rassen bij waarmee gecombineerd kan worden. 20.000 bloemen worden handmatig bestoven, 35.000 pitten worden verzameld. Elke pit van dezelfde appel geeft een ander appelras. Je kan dit vergelijken met je eigen broers of zussen die ook niet identiek zijn aan jou. Uit het uitplanten van deze pitten komen 35.000 zaailingen voort want niet alle pitten komen uit.

Zaailingen zijn kleine plantjes waarvan alleen de sterkste 12.000 verder mogen. Van de sterkste knippen we een

takje om op een onderstam te plaatsen of te enten. Dit om ze regelmatig te laten uitgroeien.



Er worden dan 11.000 enten verkregen waaruit dan 10.000 rassen komen, 1 boom per ras. Dan wordt er geselecteerd op uitzicht, smaak bij pluk en na bewaring. Er moeten dus heel veel appels gegeten worden 😊. Hieruit worden dan de 100 beste rassen gekozen. Deze worden dan opnieuw uitgeplant maar dan in een grotere hoeveelheid. Dit keer 8 bomen per ras. Nu wordt er gecontroleerd op ziektegevoeligheid en kijkt men naar de productiehoeveelheid en vorm van de boom. Ook textuur en smaak van de appel is belangrijk. Met wat geluk kan men hieruit een top ras selecteren. Dit is een ras dat op alle aspecten hoog scoort. Nu moet er getest worden of dit ras goed in de markt zal liggen. Het wordt daarom uitgeplant

in 20 verschillende landen in de proeftuinen. Er kan zo ook meteen nagegaan worden in welk klimaat het ras het best doet. Een nieuw appelras op de markt brengen, kost erg veel energie, tijd en geld. En zeker niet elk jaar lukt het om een commercieel ras te veredelen. Het zijn de veredelingsbedrijven die dit werk verrichten. Bijvoorbeeld de Kanzi – een kruising tussen de Gala en de Braeburn – is in 1992 in het Belgische Rillaar veredeld door **Better3Fruit**.



Ook in het buitenland zijn er gelijkaardige bedrijven. De veredelingsbedrijven zijn dan ook tijdelijk eigenaar van het ras dat ze veredelen. Veredelaars zijn gedurende 35 jaar exclusief eigenaar van een ras en ze kunnen dit recht onder licentie aan telers verkopen.

Na 35 jaar zijn deze rassen vrij in de markt en iedereen (wereldwijd) kan deze planten en verkopen. Voorbeelden

van zo'n vrije rassen zijn Jonagold, Gala, Golden, Elstar en Granny Smith. Het nadeel van deze vrije rassen is dat men de afzet niet meer in handen heeft.

Om exclusiviteit en controle te bekomen investeren coöperaties en/of samenwerkingsverbanden in beschermde rassen. Ze richten een "club" op en zij laten dan enkel hun club-leden toe om deze interessante rassen te planten. Het grote voordeel is dat ze dan zelf de teelt, productie en afzet kunnen sturen en afstemmen op de markt. Voorbeelden van deze clubrassen zijn Kanzi, Pink Lady, Belgica en Morgana. Telers die geen lid zijn hebben dus op geen enkele manier toegang tot deze clubrassen. Wanneer dit ook allemaal bepaald is... hebben we met wat geluk na een dikke 20 jaar een nieuw appelras in de winkelrekken liggen. Zo'n veredeling is duidelijk geen fruitje van een cent. 😊

## Wist je dat...

... de Golden Delicious een toevalszaailing is die begin 1900 in West-Virginia gevonden werd? Tot nu weet men nog steeds niet wie de ouders zijn.

# Pompelmoes

*Pompelmoezen zijn grote ronde citrusvruchten met wit, licht-roze of donkerroze vruchtvlees. In Nederland wordt de pompelmoes ook wel grapefruit genoemd. Pompelmoezen zijn een van de grootste citrusvruchten, met een diameter van 10 tot 17 cm. De vruchten komen, naast Israël en de Verenigde Staten, ook gewoon uit Nederland. Hoe roder het vruchtvlees, hoe zoeter de smaak. Pompelmoezen bevatten veel voedingsvezels en vitamine C en weinig calorieën.*



## Hoe bewaar ik een pompelmoes?

Bewaar pompelmoes buiten de koelkast, maar wel op een koele plaats (12-15 °C) of in de fruitschaal. Na de pluk rijpen pompelmoezen niet meer. Je kunt ze wel tot ca. 2 weken bewaren.

## Wisselwerking met medicijnen

Grapefruits hebben een wisselwerking met verschillende geneesmiddelen. Grapefruitsap blokkeert dunne darm-enzymen die betrokken zijn bij de af-

braak van veel medicijnen. Het zogenaamde enzym CYP3A4 wordt geremd dat de afbraak van het medicijn bevordert. De hoeveelheid geneesmiddel die in het lichaam wordt opgenomen wordt daarmee soms dubbel zo groot. De werking en bijwerkingen nemen zo toe. Pompelmoezen werken cholesterolverlagend, maar combinatie met cholesterolverlagende medicatie kunnen ze nefaste effecten hebben. Controleer dus altijd de bijsluiter indien je geneesmiddelen neemt.

## Pompelmoes is goed voor de gezondheid

Het immuunsysteem krijgt een boost wanneer je pompelmoes eet, daarom kunnen veel ziektes geweerd worden. Bij uitstek helpt deze citrusvrucht tegen de volgende ziekten:

- Verkoudheid
- Astma
- Reumatoïde artritis
- Artrose

Ook zou pompelmoes een goede hulp zijn bij het diëten. Volgens verschillende onderzoeken zou het eten van een halve pompelmoes voor de maaltijd helpen met gewicht te verliezen. Pompelmoezen bevatten erg veel vezels en weinig calorieën waardoor ze de perfecte snack zijn. Ze stillen makkelijk je honger gevoel en zijn een licht tussendoortje. Ideaal als energieboost op het werk dus!

## RECEPTEN

# Mocktail met pompelmoes en rozemarijn, de perfecte combinatie!



**Laat het mooie weer maar komen! Deze mocktail maakt je helemaal klaar voor de zon.**

## Ingrediënten voor 4 glazen:

40 cl vers pompelmoessap, 20 cl water, 40 cl bruiswater, 20 gram rietsuiker, 8 takjes rozemarijn, crushed ice

## Aan de slag:

Verhit het water in een kleine kookpot en voeg de rietsuiker toe. Zodra de suiker opgelost is voeg je 4 rozemarijntakjes toe en haal je de kookpot van het vuur. Laat de siroop afkoelen.

## De mocktail serveren:

- Vul het glas met 2 scheppen crushed ice
- Voeg 4 eetlepels van de rozemarijn-siroop toe (de overschot kan je makkelijk enkele dagen bewaren in de koelkast)
- Voeg 10 cl pompelmoessap toe
- Vul aan met 10 cl bruisend water



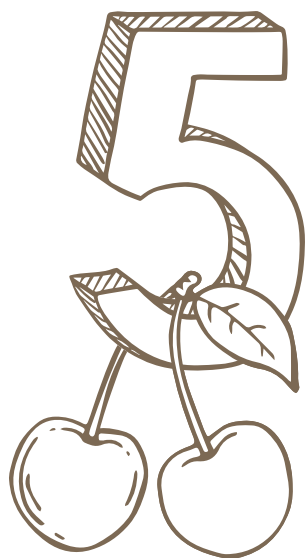
Dit recept werd ontwikkeld door [www.themocktailclub.com](http://www.themocktailclub.com) via Tournée Minérale. (\*) Pompelmoes kan de werking beïnvloeden van meer dan 50 courante geneesmiddelen. Check dus de bijsluiter of vraag ernaar bij je huisarts.



# Haspengouwse kersen!



*In onze fruitmand bezorgen wij jullie graag echte Haspengouwse kersen. Deze kersen werden met de hand geplukt en gesorteerd door een lokale kersenboer, Karel Vaes, om extra kwaliteit te bekomen. Dankzij de imkers en het werk van duizenden bijen zullen de kersenbloesems weer gretig bestoven worden. Ook zit dit jaar hopelijk het weer wat mee en krijgen we niet te maken met nachtvorst. In juli kan het kersenseizoen weer beginnen! Geniet ervan, want het is van korte duur! Kersen worden zowel op hoogstam als laagstam geteeld. De kwetsbare kersen staan onder kappen, die worden gesloten om de oogst te beschermen tegen neerslag. In de laatste 2 weken voor de oogst blanken de kersen en gaan ze van groen naar geel naar rood.*



## REDENEN WAAROM JE DEZE ZOMER ABSOLUUT KERSEN MOET ETEN:

- 1 Superfood voor supersportievelingen
- 2 Je dagelijkse portie vitamines
- 3 Het eten van kersen verbetert de nachtrust
- 4 Zoete kersen of zure krieken: voor ieder wat wils
- 5 Kersvers zijn ze superrrrlekkerrrr!

### SUPERFOOD

Sporters, deze is voor jullie! Wetenschappers bombardeerden de kers tot een rechte superfood. De kracht van deze vrucht ligt in het feit dat ze vrije radicalen tegengaat. Dit zijn schadelijke stoffen die vrijkomen na een zware inspanning, zoals lopen en andere intensieve sporten. Kersen zorgen ervoor

dat je spieren sneller herstellen. Daarbij is er minder sprake van spierafbraak en ontstekingen. Ook je cholesterol en vetopbouw dalen drastisch af door het eten van kersen. Kortom, dit fruit is een absolute topper voor topsporters en iedereen die belang hecht aan een gezonde levensstijl!

### VITAMINEBOOST

Deze geneeskrachtige vrucht zit boordevol vitamines die onder meer reuma, jicht, kanker en hart- en vaatziekten kunnen tegenaan. Hoe? Door de gezonde voedingswaarden en talrijke vitamines.

100 gram kersen bevatten maar liefst 43% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine A; een erg sterk antioxidant. Ook vitamine C (20 à 30%) en verschillende mineralen waaronder kalium zitten in kersen.

### Slaapbevorderend

Het consumeren van kersen verhoogt de melatoninewaarden in het lichaam, wat cruciaal is voor een goede nachtrust. Onderzoek heeft aangetoond dat het drinken van twee glazen kersensap leidt tot een betere slaapkwaliteit. Hierbij werd gekeken naar de slaapefficiëntie, het ontwaken en het totaal aantal geslapen uren. Zo

bleek dat deelnemers die kersensap dronken gemiddeld 1 uur per nacht meer sliepen.

**Tip: We hebben bij Fruit-snacks ook ons eigen appelsap waarbij we ook de variant appel-kers hebben toegevoegd!**

Deze zijn in de vorm van fruittaps van 5L en fruitflesjes van 20cl samen te bestellen bij je fruitmand. Lees hiervoor ook zeker verder op pagina 8.

### KERSEN OF KRIEKEN?

Eet je liever krieken? De *Prunus cerasus*, oftewel de kriek, is een zure variant van onze zoete kersen (*Prunus avium*). Alle krieken zijn dus per definitie kersen, maar niet alle kersen zijn krieken! De kriek wordt ook wel eens een "morel" genoemd, vooral bij onze Noorderburen.



# Bloemen en hagen voor onze hotelgasten!

**Er worden steeds meer milieuvriendelijke methoden toegepast in de fruitteelt. Eén daarvan is het inzetten van nuttige insecten om de boomgaard te beschermen.**

**Zo is het veel minder nodig om gewasbeschermingsmiddelen in te zetten. Deze kunnen dan veel selectiever gebruikt worden om ziektes en schimmels te bestrijden waarbij we rekening houden met deze nuttige insecten.**



## Roofinsecten

Insecten zoals roofwantsen, oorwormen, roofmijten, zweefvliegen, lieveheersbeestjes en sluipwespen helpen ons om schadelijke insecten te predateren. Roofwantsen doen zich graag tegoed aan de perenbladvlvlo terwijl lieveheersbeestjes verlekkend zijn op bladluizen. De grootste boosdoener bij peren is de perenbladvlvlo die de bloemen leegzuigt en door de afscheiding van honingdauw kan zorgen voor peren die zwart schijnen.

Roofwantsen leven tijdens de winter meestal in hagen van els, vlier of hazelaar. Het is

als fruitteler dus nuttig deze hagen aan te planten om deze nuttige insecten dichtbij te houden. Zo kunnen ze in de lente, wanneer de blaadjes en de bloesems weer op de fruitbomen verschijnen, zich helemaal laten gaan en op zoek gaan naar de larven van de perenbladvlvlo. Die is dan immers talrijk aanwezig. Met enkele positieve maatregelen om deze nuttige insecten aan te trekken, lukt het ons dikwijls om vrij te blijven van schade. Zo zorgt het aanplanten van bloemenweides ervoor dat nuttige insecten sneller de weg naar de boomgaard vinden. Deze hebben namelijk een dieet van zowel dierlijk als plantaardig voedsel. De bloemen trekken de volwassen insecten, vooral zweefvliegen en sluipwespen, aan die op hun beurt voor larven zorgen. Deze larven doen zich dan te goed aan de andere "schadelijke" insecten. Trouwens niet elke bladvlvlo moet weg. Er mogen er gerust blijven zitten want schade treedt enkel op bij grote aantallen. Het is belangrijk om een evenwicht te vinden in het ecosysteem van onze boomgaard. Bij het gebruik van het juiste bloemenmengsel duurt het niet lang voordat de roofwants de biodiversiteit komt versterken en zich voortplanten. Zo versterken we dit ecosysteem in onze boomgaard en zorgen we op een natuurlijke manier voor het beste fruit!



## Wilde en honingbijen

Wanneer je de woorden stuifmeel en nectar hoort, denk je waarschijnlijk ook al snel aan de bij. Deze kleine diertjes zijn essentieel voor onze fruitteelt. Dit omdat onze appel- en perenbomen niet altijd zelfbestuivers zijn. Ze hangen voor hun bestuiving van de bloesems en dus ook de productie van fruit volledig af van de bij. Hoe beter de bloem bestoven is, hoe meer pitten en hoe mooier het fruit.

Het aanplanten van hagen gebeurt ook vaker en vaker om bepaalde insecten aan te trekken. Gemengde hagen zijn erg geliefd bij zowel de wilde bijen, die elk

jaar hun weg terug naar de boomgaard vinden, als de honingbijen, die worden uitgezet door een plaatselijke imker. Ook het plaatsen van bijenhôtels kan een handje helpen om wilde bijen aan te trekken. Zij komen zo elk jaar naar hun vertrouwde kastje terug om hun buikjes te vullen met nectar.

Zijn naam zegt het natuurlijk zelf, de honingbij doet immers meer dan enkel de bloemen bestuiven, daarnaast zorgt ze ook voor lekkere honing die na het bloesemseizoen door de imker geoogst kan worden. Deze honing vind je trouwens terug in onze streekproductenmand.

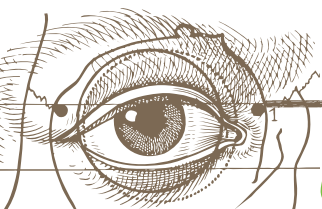
Vogels en zoogdieren Naast nuttige insecten zijn er nog enkel andere dieren die ons helpen de boomgaard te beschermen. Zo zijn pimpel- en koolmeesjes ook verzet op insecten. Daarnaast kunnen muizen en ratten ook schade toebrengen aan onze bomen. Om deze in toom te houden, vertrouwen we op de torenvalk, buizerd en wezels.

Meer weten over ons fruitbedrijf?

[www.fruitsnacks.be/nl/ons-fruitbedrijf](http://www.fruitsnacks.be/nl/ons-fruitbedrijf)







# Wie is wie?

**Roel Paesmans**

Mede-zaakvoerder en operationeel manager

## **Wie ben je? Wat zal je functie zijn binnen Fruitsnacks?**

Mijn naam is Roel Paesmans, zoals mijn naam al doet vermoeden de zoon van Karel en Heidi. 26 jaar geleden ter wereld gekomen tussen de fruitbomen. Neen, niet letterlijk 😊 Ik ben trots om te zeggen dat ik mee in de sterke zaak stap die mijn ouders samen met hun team hebben uitgebouwd. De taken die ik op mij zal nemen zijn vooral gerelateerd aan de logistieke, financiële en operationele werking. Daarnaast zal ik ook verantwoordelijk zijn voor HRM.

## **Waarom heb je beslist om het roer om te gooien en bij Fruitsnacks te komen werken?**

Ik denk dat ik de ondernemersgenen heb overgekregen van mijn ouders. Die begonnen de laatste jaren toch stilaan de kriebelen. 2020 is het jaar dat ik de knoop heb doorgehakt en ik ervoor klaar ben om mijn eigen verhaal te schrijven in het bedrijf.

## **Wat vind je het leukst aan Fruitsnacks?**

Fruitsnacks is een écht familiebedrijf en zo voelt het ook aan binnen het team. Ik heb altijd in een corporate omgeving gewerkt en dat verschil merk je hier duidelijk. Alles is hier goed op elkaar afgestemd en ligt dicht bij elkaar. Zo kan ik steeds rekenen op de steun van mijn ouders aan de ene kant en van het team aan de andere kant. Een echte Fruitsnacks-familie!

## **Wat is nu echt kenmerkend/karakteristiek voor Fruitsnacks? Wat onderscheidt Fruitsnacks van de andere?**

Dat we zelf fruittelers zijn. Mijn ouders zijn in 2005 als eerste begonnen met het fruit leveren

op het werk omdat ze een nieuwe bestemming zochten voor hun fruit. Zo konden ze blijven waken over de kwaliteit binnen de hele keten en kunnen ze terecht fier zijn op het product dat ze afleveren aan de eindklant. Dit is anders bij het leveren aan de veiling en je fruit dan achteraf in de supermarkt zien liggen aan een kwaliteit die nog niet in de buurt komt. Die vakken-nis en het meedenken aan het verhaal van de boer, dat is wat Fruitsnacks echt onderscheidt.

## **Op welke punten wil je nog meer de nadruk leggen?**

Ik heb het geluk terecht te komen in een goed draaiend bedrijf met zeer ambitieus team. Wat ik zou willen toevoegen? Iets meer structuur en een meer onderbouwd beslissingsproces. Door mijn financiële achtergrond staaf ik mijn buikgevoel met cijfers en dit wil ik hier ook doortrekken. In mijn vorige job heb ik goed kunnen waarnemen hoe een structurering met behulp van bijvoorbeeld een ERP-systeem plaatsvindt. Op 15 jaar tijd is het bedrijf immers heel erg gegroeid. Daar wil ik nu helpen aan het leggen van een operationele fundering om nog verder te groeien.

## **Waar zou je willen staan over 5 jaar?**

Ik ben pas terug naar Haspengouw verhuisd vanuit Antwerpen waartussen ook nog een jaartje Londen zat. Hier willen mijn vriendin en ik ons graag settelen en ons leven op persoonlijk vlak uitbouwen. Professioneel wil ik meer verantwoordelijkheid opnemen zodat mijn ouders het iets rustiger aan kunnen doen en zich meer kunnen focussen op het fruit telen, verduurzamen en het fruitbedrijf klaar maken voor de toekomst. Ik wil me in de toekomst ook vooral focussen op groei, zowel nationaal als internationaal.

## **Wat doe je wanneer je niet tussen het fruit zit?**

In mijn vrije tijd probeer ik veel te sporten, zo ga ik wel eens joggen of fitnessen en maken we met mijn 'liefhebbers'-voetbalploeg wekelijks appelmoes van onze tegenstanders.

Daarnaast ben ik een enorme natuurliefhebber en trek ik graag op avontuur in onze boomgaard.

## **Beschrijf Fruitsnacks in 3 woorden.**

Familiegevoel, fun en een ambitieus team waarin iedereen vooruit wil!

## **Lievelingsfruitsoort en waarom?**

Dat moet ik toch wel de Confédération peer zeggen. Ik ben opgegroeid tussen de perenbomen waar ik nu nog steeds vaak tussen te vinden ben. Zo'n lekkere peer rechtstreeks van de boom, dat kan echt smaken in de zomer én je kan er goeie perenjenever van maken! 😊

# Roel



# Wat gebeurt er dit seizoen allemaal in onze boomgaard?



**Een van de belangrijkste taken tijdens de winter is het vormsnoeien van onze appel- en perenbomen. De snoeitechniek voor beide bomen is nagenoeg hetzelfde. Om jaar na jaar mooi en lekker fruit te hebben, is een vormsnoei nodig.**

Dit omdat de boom anders geen mooie open vorm behoudt en daardoor te weinig zonlicht kan opvangen om nieuwe sterke bloemknoppen aan te maken. Hoe meer zonlicht de boom opvangt, hoe beter de productie zal zijn. Deze sterke bloemknoppen zorgen ervoor dat we elk jaar mooie, dikke vruchten kunnen plukken. Deze open vorm zorgt er ook nog eens voor dat ziekten en plagen minder goed gedijen in een mooi open-gesnoeide boom.

Appel- en perenbomen worden voornamelijk in de winter en in het vroege voorjaar gesnoeid. Liefst vóór ze gaan bloeien, anders kost dat node-loze energie en gaan de vruchten kleiner uitvallen.

We gaan nu wat dieper in op de moderne snoeitechnieken. Met de snoei van een appel- en perenboom willen we een piramidale spilvorm bereiken,

een beetje zoals een kerstboom.



## Onderaan de boom

Onderaan laten we 4 tot 5 zware takken staan, die we - zeker bij een perenboom - tot op een schuine stand van 45° in het voorjaar gaan uitbuigen als de bomen nog jong zijn. Deze vormen het 'frame of gestel'. Bij jonge bomen worden deze takken met zo'n 10 cm ingeknipt zodat ze sterk kunnen worden. Deze takken gaan later de groei van de hele boom reguleren. Op deze knip gaan tijdens het voorjaar scheuten ontstaan waarvan je de volgende winter er eentje terug knipt op een stomp van 10 cm en de andere wegnipt. Dit herhaal je jaarlijks zodat de gesteltak steeds op dezelfde

lengte blijft.

Boven dit frame laten we op de eerste meter geen of enkel heel kort vruchthout aan de harttak of spil zitten om zoveel mogelijk licht op de frametakken toe te laten. Vruchthout zijn korte scheutjes die eindigen op een dikke bloemknop. Deze techniek noemen we de 'venstersnoei', je knipt als het ware een vensteropening boven het gestel.

## In het midden van de boom

Hogerop in de boom kan je dan weer wat langere licht schuin-opgaande vruchttakken laten zitten. Bijvoorbeeld 2-jarige takken die zijdelings bekleed zijn met bloemknoppen en die je mag terugknippen tot op zo'n 4 à 5 bloemknoppen. Dit gaat meer dan genoeg vruchten geven voor 1 tak. In dit gedeelte van de boom houden we een '1,2,3-snoei' aan. Dit wil zeggen dat je 3 soorten hout in je boom laat zitten:

- **1 staat voor de 1-jarige takken.** Het is belangrijk dat we voldoende schuin-opgaande scheuten laten staan. Deze gaan het volgende jaar als 2-jarige tak mooie, dikke, zijdelingse bloemknoppen geven. Van deze 1-jarige scheuten knippen we een heel klein topje af zodat ze een beetje aansterken.

- **2 staat dus voor die mooie 2-jarige vruchttakken,** hier blijven we van af.

- **3- of 4-jarige takken zijn het oudere, verzwakte en afgedragen hout.** Dit verwijderen we uit de boom omdat het te veel licht wegvangt en te kleine en minder mooie vruchten kan voortbrengen. Zo geven we opnieuw de kans aan jonge scheuten.

## Tot aan de top

Tenslotte hebben we nog de kop van de boom. Als de gewenste boomhoogte bereikt is, mag je die gewoon jaarlijks op ongeveer dezelfde hoogte inknippen. Te lange scheuten worden helemaal verwijderd. Een hele boterham, maar dit is zo'n beetje de basis van de wintersnoei van appel- en perenbomen.

In het begin van de zomer kan je altijd nog ongewenste, bossige scheutgroei die op de snoeiwonden ontstaat, met de hand wegtrekken om weer meer zonlicht in de boom te laten doordringen.

**Voor meer info mag je steeds Boer Karel contacteren op [karel.paesmans@fruitsnacks.be](mailto:karel.paesmans@fruitsnacks.be)**



# (H)eerlijk fruitsap van Fruitsnacks



**Daar is de lente weer! De blaadjes groeien weer aan de bomen, de planten gaan bloeien en het wordt stilaan weer wat warmer. Maar de lente brengt ook wat nieuwe feestdagen met zich mee.**

Ook voor jou staan er misschien communie- of lentefeesten gepland en ben je nog op zoek naar een lekker verfrissend drankje? Een deel van onze zelf geteelde appels en peren laten we persen tot een heerlijk sap.

Het is een 100% puur sap, zonder de toevoeging van suiker of bewaarmiddelen. Daarnaast is het door pasteurisatie ook lang houdbaar, zonder dat het aan smaak of voedingsstoffen inboet.

Ons fruitsap is verkrijgbaar in flesjes van 20 cl of een fruittap van 3 & 5 liter. Deze bag-in-box fruittap is ideaal voor kinderen en grote groepen. Door de handige tap kan iedereen zelf zijn verfrissend glaasje fruitsap tappen.

**Een bestelling plaatsen kan via [fruit@fruitsnacks.be](mailto:fruit@fruitsnacks.be) voor onze fruitflesjes en 5 liter taps of surf naar onze website voor onze verkooppunten van de 3 liter taps.**



## RECEPTEN



### Stokbrood met Oudbrugge en salade van venkel en roze pompelmoes

**Zin in eens iets anders tijdens de lunch? Probeer dit lunchrecept dan zeker eens! Pompelmoes is hét fruit van dit seizoen en brengt meteen de zon op je bord. Wist je trouwens dat pompelmoes en olijven zeer goed samengaan? Met dit heerlijk en vooral simpel lunchrecept kan je er weer helemaal tegenaan!**

#### Ingrediënten

2 stokbroden, 4 plakjes Oudbrugge kaas, 2 roze pompelmoezen, 1 venkel, enkele groene olijven, fijngesneden, een beetje (smeer)boter  
Dressing, 4 el olijfolie, 2 el opgevangen pompelmoessap, 1 kl honing, 1 kl mosterd, peper en zout

#### Recept

1. Snijd de stokbroden in 2 stukken, besmeer met een beetje boter en beleg met een sneetje Oudbrugge.
2. Maak de venkel schoon en snijd hem in flinterdunne plakjes.
3. Pel de pompelmoezen en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Vang het sap op voor het maken van de dressing.
4. Schep de pompelmoes onder de venkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg de groene olijven toe en werk af met fijngehakt venkeloof.
6. Verdeel over vier borden en serveer met het stokbrood.



### Blauwe bessenkersen smoothie

Omdat het binnenkort ook kersttijd is, kon ook een kersensmoothie niet ontbreken. Perfect als ontbijt of tussendoortje op het werk om je energiepeil weer te verhogen. Lekker, snel en makkelijk!

#### Ingrediënten

150 g verse kersen, pitten verwijderd + extra om af te werken, 50 g blauwe bessen, 250 ml volle yoghurt, 2 tl agavesiroop, handvol ijs

#### Afwerking

2 tl pitten en zaden

#### Recept

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn.
2. Giet de smoothie in glazen en werk af met wat pitten en zaden en een kers.

