



## IN DEZE NIEUWSBRIEF

---

### Van Oost-Europese cantharellen naar Zomerfruit

---

**Eten uit het seizoen biedt vele voordelen voor je gezondheid en voor het milieu. Op die manier heb je namelijk altijd vers spul en je houdt de kosten laag omdat op dat moment de groenten en fruit, dankzij het grote aanbod, goedkoop zijn.**



#### Cantharellen

Vroeger kwamen cantharellen ook in ons land veel voor. Tegenwoordig zijn ze vrij zeldzaam. Vrijwel alle cantharellen die op de markt komen, zijn afkomstig uit het buitenland, bijvoorbeeld uit Oost-Europa.

Cantharellen behoren, net als morieljes, tot de duurdere paddenstoelsoorten en gelden, vanwege hun fijne, delicate smaak, als een delicatessen. Gebakken cantharellen doen het uitstekend in omeletten, lauwwarme(wild)salades en als garnituur bij vlees, wild of gevogelte. Nu weer uitstekend verkrijgbaar!



#### Zomerfruit

Zomerfruit is nu volop te krijgen. We kunnen genieten van aardbeien, frambozen, bessen, kersen, druiven en bramen. Heerlijk! Snoep met een gerust hart, want zomerfruit is supergezond. Smoothies, hangop, fruitsalade, crumble, zoete omelet of fruitwater. Om dit fruit zo lang mogelijk goed te houden is het beter om de vruchtjes niet te wassen. Laat kroontjes en steeltjes zitten en spreid ze in de koelkast uit op een bord.