nieuws

Kiwibes combineert lokaal karakter met de gezondheidskracht van kiwi

nieuws

Het seizoen van de Belgische kiwibes is weer aangebroken. Deze lokaal geteelde mini-kiwi zit boordevol vitamine C en vezels, maar is slechts beperkte tijd verkrijgbaar in de winkels. Net als de groene kiwi – die erkend is voor zijn positieve effect op de stoelgang – kan ook de kiwibes mogelijk bijdragen aan een vlotte spijsvertering.

22 AUGUSTUS 2025

Joris Rigo

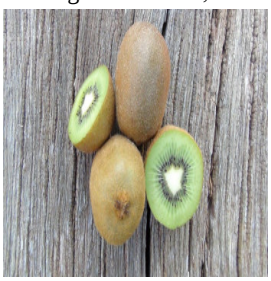
Lees meer over:
fruitteelt
fruit

Bij de telers is het alle hens aan dek want de kiwibessen zijn klaar om geplukt te worden. De kleine vrucht wordt in Vlaanderen al meer dan tien jaar geteeld. Het seizoen is echter kort: ze zijn beschikbaar van half augustus tot oktober. "Vorig jaar was een zwakker jaar met slechts vijf ton, dit jaar zitten we op 30 ton dankzij het gunstig voorjaar. In topjaren zoals 2020 haalden we zelfs100 ton, afhankelijk van het weer en de vruchtzetting", zegt Shannen Dienn, trade specialist zachtfruit bij Coöperatie Hoogstraten.

Kiwibes aan plant Foto: Coöperatie Hoogstraten

Lokaal én duurzaam geteeld

De kiwibes is nauw verwant aan de klassieke groene kiwi, maar heeft als voordeel dat hij perfect in ons klimaat groeit, en dat in open lucht. "In tegenstelling tot de gewone kiwi, die een warm klimaat nodig heeft, kunnen kiwibessen hier gewoon lokaal worden geteeld, zonder serre", vertelt Dienn. “Onze acht telers, verspreid over Vlaanderen en Nederland, zetten zich elk jaar opnieuw in om dit seizoensfruit in topconditie aan te leveren.”
De teelt is relatief duurzaam: de planten zijn sterk, goed bestand tegen ziekten en plagen, en vragen weinig bestrijdingsmiddelen. “Het gaat ook om robuuste klimplanten die meerdere jaren meegaan. De plant bevat veel takken en bladeren en vraagt hierdoor wel wat onderhoud. De oogst gebeurt volledig met de hand, meestal in één of twee plukrondes”, aldus Dienn.



nieuws

EU erkent gezondheidsclaim voor groene kiwi’s als eerste vrucht ooit

20 AUGUSTUS 2025

Kiwibes als alternatief voor de klassieke kiwi?

De kiwibes blinkt uit in zijn nutritioneel profiel. Ze is caloriearm, rijk aan vitamine C, vezels en een goede bron van antioxidanten zoals polyfenolen.
De klassieke groene kiwi heeft binnen de EU een goedgekeurde gezondheidsclaim voor het bijdragen aan een normale stoelgang. Volgens de Europese voedselveiligheidsautoriteit (EFSA) is die werking voornamelijk te danken aan het hoge vezelgehalte van de vrucht.
“De kiwibes behoort tot dezelfde plantenfamilie en heeft een vergelijkbaar vezelgehalte (ongeveer 3 gram per 100 gram),” verduidelijkt Inge Coenen, voedingsdeskundige bij NICE (Nutrition Information Center). “Hoewel er nog geen aparte EFSA-goedkeuring is voor de kiwibes, lijkt het plausibel dat deze op gelijkaardige wijze de darmwerking kan ondersteunen. Maar daar is meer specifiek wetenschappelijk onderzoek voor nodig.” EFSA stelt dat je twee grote kiwi’s (of 200 gram vruchtvlees) moet eten om effect te hebben. “Dat zou dus mogelijk ook voor kiwibessen kunnen gelden, maar ook voor ander fruit dat een goede bron is van vezels”, besluit Coene.

Uitgelicht

VIDEO: Het verhaal achter de Belgische miniwatermeloen Tomélon

nieuws

De Tomélon is een miniwatermeloen van Vlaamse bodem: compact, zoet en bijna zonder pitjes. Lynn Vermeire teelt vooral tomaten, maar begon vier jaar geleden als experiment met...

24 JUNI 2025

Lees meer

Bron: Eigen berichtgeving

Beeld: Coöperatie Hoogstraten

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Webdesign by Who Owns The Zebra