



Vijgen: verrassend veelzijdig

Bewaartips, bereiding & recepten

Vijgen zijn het hele jaar door verkrijgbaar, maar in de periode van augustus tot november zijn ze extra sappig, super smakelijk én goedkoper. Hoe je het beste uit je verse vijgen haalt, van bewaren tot serveren, lees je hier!

De zoete smaak van vijg combineert heerlijk met zoute tegenhangers, zoals parmaham of mozzarella. Maar gegrild of gebakken geven ze nóg meer smaak. In warme bereidingen komen vijgen dus beter tot hun recht! Tijd om aan de slag te gaan...

The basics: hoe vijgen bewaren en eten (met of zonder vel)?

Heb je de vijgen vers gekocht en zijn ze in seizoen? Dan kan je **ook de schil eten**. Is dit niet meer het geval? Snijd ze dan open en gebruik enkel het vruchtvlees.

De koelkast is de beste plek om vijgen in te bewaren. Zo blijven ze ongeveer 5 tot 7 dagen goed.

Tip: Te veel vijgen gekocht of een te grote oogst uit je tuin? Gooi ze niet weg, maar **laat ze drogen om later lekker van te snacken! Ontdek hoe onderaan dit artikel.**



Inspiratie voor in de keuken met vijgen

Vijgen in je salade: su-per-lekker. Combineer met paprikareepjes, feta en rode ui en je waant je meteen op vakantie in het zonnige zuiden. Maar... Wat kan je er nog allemaal mee?

- **Apéro-time:** Tover in no-time een origineel hapje op tafel met onder andere vijgen, prosciutto en kruidenkaas. [Ontdek hier het recept voor gevulde vijgen.](#)
- **Gebakken Berloumi met vijgen:** Berloumi is de Belgische tegenhanger van halloumi. Bak de kaas in olijfolie samen met de vijgen en dresseer over een salade. Een fantastische lunch!
- **Pizza, pronto:** Heb je al ooit vijgen op je pizza gelegd? Wij eerst ook niet... Maar toen we deze pizza-variant probeerden, waren we helemaal verkocht! [Probeer snel deze crostata met vijgen en balsamico!](#)
- **Hartige pannenkoekjes:** Originele luxe-pannenkoekjes voor als je gasten hebt? Zoek niet verder! Bak pannenkoekjes volgens je favoriet recept en beleg ze met plakjes mozzarella, een vijg in kwartjes en een paar reepjes parmaham. Valt bij iedereen in de smaak!
- **De grote finale:** Wat krijg je als je tiramisu een frisse, fruitige toets wilt geven? [Deze perfecte combinatie van Italië met vijgen, honing en amaretto.](#)

[Ontdek hier al onze recepten met vijgen!](#)



3x waarom je vijgen moet toevoegen aan je boodschappenlijstje

1. Vijgen bevatten een enorme hoeveelheid vezels, wat goed werkt tegen constipatie, indigestie en maagpijn. Eén van deze vezels is pectine, die het **slechte cholesterol** in je lichaam absorbeert en afvoert!
2. Ideale **suikervervanger**: maal de vijgen fijn tot een smeùige pasta, en gebruik ze in plaats van suiker in je baksels, havermout, smoothies... Perfect voor onze raw foodies!
3. Ook zit er veel kalium in deze vrucht. Dit is een belangrijk mineraal dat de hartslag en bloeddruk op peil houdt. Het eten van vijgen kan om deze reden een **bloeddrukverlagende werking** hebben.



Keinijge vijgenweetjes:

- Je hebt misschien wel een vijgenboom(pje) in je tuin staan, maar heb je al eens **vijgenbladeren** geproefd? Ze zijn vooral gezond voor diabetespatiënten door het insulinegehalte dat erin zit.
- De vijg werd traditioneel gebruikt als **medicijn tegen keelpijn**. De aanwezige polymeren in de vrucht helpen de keel te smeren. En vermits vijgen op hun best zijn van augustus tot november, is dit ideaal om een vervelende verkoudheid te overbruggen!



Vijgen zelf drogen

Te veel vijgen gekocht? Ga zelf aan de slag op een vrije dag en droog ze in je eigen oven! Zo blijven ze weken tot maanden houdbaar.

- Verwarm de oven voor tot maximaal 60°. Gebruik indien mogelijk de ventileerstand om het vocht goed af te voeren.
- Snijd de vijgen doormidden, zodat ze sneller drogen. Grote exemplaren kan je best in kwartjes snijden.
- Leg de vijgen met het snijvlak naar beneden op een ovenrooster en zet een tiental uur in de oven. Ze zijn klaar wanneer ze goed stevig zijn en er geen vocht meer uitkomt.