

Lente

Zomer

MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS
aardappel andijvie bloemkool groene selderij knolselderij paddenstoelen paksoi pompoen prei raap raapsteel radis rode biet roodlof spinazie wortel witlof	aardappel andijvie bloemkool groene selderij paddenstoelen paksoi pompoen prei raap raapsteel radis rode biet roodlof spinazie wortel witlof	aardappel andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei raap raapsteel radis rode biet roodlof spinazie spitskool ui warmoes waterkers wortel	aardappel andijvie artijok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei prinseszen -boon rasp radis rode biet savoieikool spinazie spitskool tomaat tuintoon venkel warmoes waterkers wortel	aardappel andijvie aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwt knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei prinseszen -boon radis rode biet rode kool savoieikool snijboon spinazie spitskool tomaat tuintoon ui venkel warmoes waterkers witte kool wortel	aardappel andijvie artijok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla maïs paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei prinseszen -boon raspsteel radis rode biet rode kool savoieikool snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel warmoes waterkers witte kool wortel aardbei abrikoos braam framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes

Gebruik deze handige groente- en fruitkalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.

Probeer de voedselkilometers zo veel mogelijk te beperken. Kies altijd voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

Vruchten die in zuidelijke landen worden geteeld (zoals banaan, citroen, kiwi, mandarijn, mango, pompelmoes/ grapefruit en sinaasappel) kun je ter afwisseling eten, bij voorkeur in de wintermaanden.

Herfst

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
aardappel	aardappel	aardappel
andijvie	andijvie	aardpeer
artijskok	artijskok	andijvie
aubergine	aubergine	bleekselderij
bleekselderij	bleekselderij	boerenkool
bloemkool	bloemkool	broccoli
broccoli	broccoli	chinese kool
chinese kool	chinese kool	courgette
courgette	courgette	groene selderij
groene selderij	groene selderij	knolselderij
knolselderij	knolselderij	koolraap
komkommer	komkommer	paddenstoelen
koolrabi	koolrabi	pastinaak
kropsla	kropsla	pompoen
paddenstoelen	paddenstoelen	prei
paksoi	paksoi	raap
paprika	paprika	ramenans
pompoen	pastinaak	rode biet
prei	pompoen	rode kool
prinsessen	prei	savooikool
boon	prinsessen	schorsener
raapsteel	-boon	spruiten
radijs	raap(steel)	ui
ramenans	radijs	veldsla
rode biet	ramenans	venkel
rode kool	rode biet	warmpjes
savooikool	rode kool	waterskers
spinaj	roodlof	winterpostelein
spinazie	savooikool	witlof
spitskool	schorsener	wittekool
tomaat	snijboon	wortel
ui	spinazie	
venkel	spitskool	appel
warmpjes	spruiten	druif
waterskers	tomaat	meloen
wittekool	ui	peer
wortel	veldsla	
	venkel	
	warmpjes	
	waterskers	
	winterpostelein	
	witlof	
	wittekool	
	wortel	
	appel	
	braam	
	druif	
	framboos	
	kiwibes	
	meloen	
	nectarine	
	peer	
	perzik	
	pruim	
	vijg	
	framboos	
	kiwibes	
	meloen	
	peer	

Winter

DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
aardappel	aardappel	aardappel
aardpeer	aardpeer	boerenkool
andijvie	boerenkool	groene selderij
boerenkool	groene selderij	knolselderij
groene selderij	knolselderij	paddenstoelen
knolselderij	koolraap	pastaanak
koolraap	paddenstoelen	pompoen
paddenstoelen	pastaanak	prei
pastaanak	prei	rammenas
pompoen	pompoen	rode biet
prei	raap	rode biet
raap	rammenas	rodekool
rammenas	rode biet	savooikool
rode biet	rodekool	schorseneer
rodekool	savooikool	spruiten
savooikool	schorseneer	ui
schorseneer	spruiten	veldsla
spruiten	ui	witlof
ui	veldsla	wittekool
veldsla	waterkers	wortel
waterkers	winterpostelein	
winterpostelein	witlof	appel
witlof	wittekool	peer
wittekool	wortel	
wortel		



Meer info en seizoensrecepten
www.groentekalender.be