

Lente	Zomer	Herfst	Winter
MAART	JUNI	JULI	AUGUSTUS
aardappel bloemkool boerenkool groene selderij knolselderij paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap radis rammenas rode biet rode kool roodlof savoie spinazie spruiten ui veldsla warmoes winterpostelein witlof wittekool wortel appel rabarber	aardappel andijvie artisjok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat tunboon ui venkel warmoes waterkers wortel aardbei abrikos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwt groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat tunboon ui venkel warmoes waterkers wortel aardbei abrikos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pompoen prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat venkel warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel appel druif meloen peer
APRIL	JUNI	JULI	AUGUSTUS
aardappel andijvie bloemkool groene selderij paddenstoelen paksoi pompoen prei raap radis rode biet rode kool spinazie ui warmoes waterkers wortel witlof aardbei rabarber	aardappel andijvie artisjok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat tunboon ui venkel warmoes waterkers wortel aardbei abrikos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwt groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat tunboon ui venkel warmoes waterkers wortel aardbei abrikos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pompoen prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat venkel warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel appel druif meloen peer
MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS
aardappel andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei raap radis raapsteel rode biet rode kool spinazie spitskool ui warmoes waterkers wortel aardbei rabarber	aardappel andijvie artisjok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat tunboon ui venkel warmoes waterkers wortel aardbei abrikos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwt groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat tunboon ui venkel warmoes waterkers wortel aardbei abrikos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pompoen prei prinsessen raap radis savoie spinazie spitskool tomaat venkel warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel appel druif meloen peer
DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI	
aardappel andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolrabi paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rode kool roodlof savoie spinazie spruiten ui veldsla warmoes winterpostelein witlof wittekool wortel appel peer	aardappel andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolrabi paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rode kool roodlof savoie spinazie spruiten ui veldsla warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel appel peer	aardappel andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolrabi paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rode kool roodlof savoie spinazie spruiten ui veldsla warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel appel peer	

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.

Meer info en seizoensrecepten
www.groentekalender.be