

GROENTE- EN FRUITKALENDER

Lokaal verbouwde groenten en fruit van het seizoen hebben een kleinere impact op het milieu. Als je hiervoor kiest verklein je met je maaltijd je ecologische voetafdruk. Maar niet alleen dat is een voordeel, ook stimuleer je de lokale economie. Bovendien zijn seizoensgroenten en -fruit verser en hebben ze een grotere voedingswaarde. Dus ook nog gezond!

JANUARI



FRUIT Appels
Citrusvruchten
Stoofperen
Handperen

GROENTE Savoieikool
Schorseneer
Aardpeer
Boerenkool
Rode bietjes
Koolraap
Knolselderij
Pastinaak
Prei

FEBRUARI

FRUIT Appels
Stoofperen
Handperen

GROENTE Prei
Savoieikool
Schorseneer
Aardpeer
Boerenkool
Rode bietjes
Koolraap
Knolselderij
Pastinaak

MAART

FRUIT Handperen



GROENTE Aardpeer
Broccoli
Koolraap
Pastinaak
Radijs
Savoieikool
Schorseneren
Veldsla
Witlof
Wortel

APRIL

FRUIT

Aardbeien
Handperen
Rabarber



GROENTE

Broccoli
Koolrabi
Kropsla
Lamsoren
Morieltjes
Raapstelen
Radijs
Waterkers
Zeekraal

MEI



FRUIT Aardbeien
Handperen
Rabarber

GROENTE Lamsoren
Morille
Raapstelen
Radijs
Rode ui
Rucola
Snijbiet
Spitskool
Waterkers
Zeekraal

JUNI

FRUIT

Aardbeien
Frambozen
Kersen
Meloen
Rabarber
Rode Bessen



GROENTE Aardappelen
Andijvie
Artisjokken
Bloemkool
Bosui
Capucijners
Courgettes
Doperwten
Eikebladsla
Groene Asperges
Komkommers
Koolrabi
Knoflook
Kropsla
Kruisla
Lamsoren

Lenteui
Maïs
Peultjes
Pluksla
Raapstelen
Rammenas
Rucola
Snijbiet
Spitskool
Sperziebonen
Spinazie
Tuinbonen
Rode Bieten
Wortelen
Ijsbergsla
Zeekraal

JULI

FRUIT

Aardbeien
Abrikozen
Appels
Bramen
Frambozen
Handperen
Kersen
Kruisbes
Meloen
Perziken
Rode bessen
Witte bessen
Zwarte bessen

GROENTE

Aardappelen
Andijvie
Aubergines
Artisjokken
Bosui
Bloemkool
Boterbonen
Cantharellen
Capucijners
Courgette
Chineese kool
Doperwten
Ijsbergsla
Komkommer
Maïs

Kropsla
Paprika
Peultjes
Prei
Raapstelen
Rode ui
Rode Bieten
Rucola
Sjalot
Snijbiet
Sperziebonen
Tomaten
Tuinbonen
Venkel
Wortelen

AUGUSTUS

FRUIT

Abrikozen
Appels
Blauwe Bessen
Bosbessen
Bramen
Frambozen
Handperen
Meloen
Perziken
Pruimen



GROENTE

Aardappelen
Andijvie
Aubergines
Artisjokken
Bleekselderij
Cantharellen
Courgette
Eenkhoortjes-Venkel
brood
Groenlof
Komkommer
Paprika

SEPTEMBER

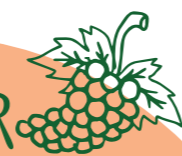
FRUIT

Appels
Bramen
Druiven
Frambozen
Handperen
Pruimen
Stoofperen
Vijgen

GROENTE

Aardappelen
Andijvie
Aubergines
Augurken
Bleekselderij
Courgette
Groenlof
Paprika
Raapstelen
Rucola
Snijbiet
Tomaten
Venkel

OKTOBER



FRUIT

Appels
Druiven
Handperen
Noten
Stoofperen
Vijgen

GROENTE

Andijvie
Bleekselderij
Groenlof
Pompoen
Rucola
Snijbiet

NOVEMBER

FRUIT

Appels
Handperen
Noten
Vijgen

GROENTE

Andijvie
Groene kool
Groenlof
Knolselderij
Pompoen
Rucola
Rode kool
Witte truffel

DECEMBER

FRUIT

Appels
Citrusvruchten
Handperen
Stoofperen
Vijgen



GROENTE

Andijvie
Boerenkool
Knolselderij
Pompoen
Rode kool
Spruitjes
Witlof
Witte kool
Witte truffel