Lente

Maart

aardappelen
bloemkool
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spinazie
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen
****
appelen
mango
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

April

aardappelen
andijvie
bloemkool
groene selder
paddenstoelen
prei
raap
raapstelen
radijs
rode biet
spinazie
uien
witlof
*****
mango
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

Mei

andijvie
asperges
bloemkool
doperwtjes
groene selder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
prei
raap
raapstelen
radijs
spinazie
spitskool
uien
warmoes
wortelen
****
aardbeien
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

Zomer

Juni

aardappelen
andijvie
artisjok
asperges
bloemkool
broccoli
doperwtjes
groene selder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
prei
prinsessen
-bonen
raap
radijs
savooikool
spinazie
spitskool
tomaten
uien
venkel
warmoes
wortelen
****
aardbeien
abrikozen
frambozen
kersen
nectarines
perziken
rabarber
rode bessen
sinaasappelen
zwarte bessen

Juli

aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
doperwtjes
groene selder
komkommer
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paprika
prei
prinsessen
-bonen
radijs
rode biet
rodekool
savooikool
snijbonen
spinazie
spitskool
tomaten
uien
venkel
warmoes
wittekool
wortelen
****
aardbeien
abrikozen
appelen
bramen
frambozen
kersen
mango
nectarines
perziken
rabarber
rode bessen
zwarte bessen

Augustus

aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
komkommer
koolrabi
kropsla
maïs
paddenstoelen
paprika
pompoen
prei
prinsessen
-bonen
radijs
raapstelen
rode biet
rodekool
savooikool
snijbonen
spinazie
spitskool
tomaten
uien
warmoes
wittekool
wortelen
****
aardbeien
abrikozen
appelen
bramen
druiven
frambozen
kersen
mango
meloenen
nectarines
peren
perziken
pruimen
zwarte bessen

Herfst

September

aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
komkommer
koolrabi
kropsla
maïs
paddenstoelen
paprika
pompoen
prei
prinsessen
-bonen
raap
raapstelen
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
snijbonen
spinazie
spitskool
tomaten
uien
venkel
warmoes
wittekool
wortelen
****
appelen
bananen
bramen
druiven
frambozen
kiwi's
mango
meloenen
nectarines
peren
perziken
pompelmoes
pruimen

Oktober

aardappelen
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paprika
pastinaak
pompoen
prei
prinsessen
-bonen
raap
raapstelen
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
snijbonen
spinazie
spitskool
spruiten
tomaten
uien
veldsla
venkel
witlof
warmoes
wittekool
wortelen
****
appelen
bananen
bramen
druiven
frambozen
kiwi's
mandarijnen
mango
meloenen
pompelmoes
peren
sinaasappelen

November

aardappelen
andijvie
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
venkel
witlof
wittekool
wortelen
****
appelen
bananen
druiven
kiwi's
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen

Winter

December

aardappelen
andijvie
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen
****
appelen
bananen
kiwi's
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen

Januari

aardappelen
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen
****
appelen
bananen
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen

Februari

aardappelen
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen
****
appelen
bananen
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen

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

Probeer de voedselkilometers zoveel mogelijk te beperken. Kies steeds die groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

Meer info en seizoensrecepten:
www.groentekalender.be