

# Groente- en fruitkalender

## LENTE

maart	april	mei
aardappel	aardappel	aardappel
bloemkool	andijvie	andijvie
boerenkool	bloemkool	asperge
groene selderij	groene selderij	bloemkool
knolselderij	paddenstoelen	doperwt
paddenstoelen	paksoi	groene selderij
pastinaak	pompoen	koolrabi
pompoen	prei	kropsla
prei	raap	paddenstoelen
raap	raapsteel	paksoi
radijs	radijs	peultjes
rammenas	rode biet	prei
rode biet	roodlof	raap
rodekool	spinazie	raapsteel
roodlof	ui	radijs
savooikool	warmoes	rode biet
schorseneer	waterkers	roodlof
spinazie	wortel	spinazie
spruiten	witlof	spitskool
ui		ui
veldsla	<b>aardbei</b>	warmoes
warmoes	<b>rabarber</b>	waterkers
winterpostelein		
witlof		<b>aardbei</b>
wittekool		<b>rabarber</b>
wortel		
<b>appel</b>		
<b>rabarber</b>		

## ZOMER

juni	juli	augustus
aardappel	aardappel	aardappel
andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	artisjok
asperge	aubergine	aubergine
bloemkool	bleekselderij	bleekselderij
broccoli	bloemkool	bloemkool
doperwt	broccoli	broccoli
groene selderij	Chinese kool	Chinese kool
koolrabi	courgette	courgette
kropsla	doperwt	groene selderij
paddenstoelen	groene selderij	knolselderij
paksoi	komkommer	komkommer
peultjes	koolrabi	koolrabi
prei	kropsla	kropsla
prinsessenboon	paddenstoelen	mais
raap	paksoi	paddenstoelen
radijs	paprika	paksoi
rode biet	peultjes	paprika
savooikool	prei	pompoen
spinazie	prinsessenboon	prei
spitskool	radijs	prinsessenboon
tomaat	rode biet	raapsteel
tuinboon	rodekool	radijs
ui	savooikool	rode biet
venkel	snijboon	rodekool
warmoes	spinazie	savooikool
waterkers	spitskool	snijboon
wortel	tomaat	spinazie
	tuinboon	spitskool
	ui	tomaat
	venkel	ui
	warmoes	venkel
	waterkers	warmoes
	wittekool	waterkers
	wortel	wittekool
		wortel
<b>aardbei</b>	<b>aardbei</b>	<b>aardbei</b>
<b>abrikoos</b>	<b>abrikoos</b>	<b>abrikoos</b>
<b>framboos</b>	<b>braam</b>	<b>appel</b>
<b>kers</b>	<b>framboos</b>	<b>braam</b>
<b>nectarine</b>	<b>nectarine</b>	<b>druif</b>
<b>perzik</b>	<b>perzik</b>	<b>framboos</b>
<b>rabarber</b>	<b>rabarber</b>	<b>kers</b>
<b>rode bes</b>	<b>rode bes</b>	<b>meloen</b>
<b>zwarte bes</b>	<b>zwarte bes</b>	<b>nectarine</b>
		<b>peer</b>
		<b>perzik</b>
		<b>pruim</b>
		<b>pruim</b>
		<b>vijg</b>
		<b>zwarte bes</b>

## HERFST

september	oktober	november
aardappel	aardappel	aardappel
andijvie	andijvie	aardpeer
artisjok	artisjok	andijvie
aubergine	aubergine	bleekselderij
bleekselderij	bleekselderij	bloemkool
bloemkool	boerenkool	boerenkool
broccoli	bloemkool	broccoli
Chinese kool	broccoli	Chinese kool
courgette	Chinese kool	courgette
groene selderij	courgette	groene selderij
knolselderij	groene selderij	knolselderij
komkommer	knolselderij	koolraap
koolrabi	komkommer	paddenstoelen
kropsla	koolrabi	pastinaak
mais	kropsla	pompoen
paddenstoelen	paddenstoelen	prei
paksoi	paksoi	raap
paprika	paprika	rammenas
pompoen	pastinaak	rode biet
prei	pompoen	rodekool
prinsessenboon	prei	savooikool
raap(steel)	prinsessenboon	schorseneer
radijs	raap(steel)	spruiten
rammenas	radijs	ui
rode biet	rammenas	veldsla
rodekool	rode biet	venkel
savooikool	rodekool	warmoes
snijboon	roodlof	waterkers
spinazie	savooikool	winterpostelein
spitskool	schorseneer	witlof
tomaat	snijboon	wittekool
ui	spinazie	wortel
venkel	spitskool	
warmoes	spruiten	<b>appel</b>
waterkers	tomaat	<b>druif</b>
wittekool	ui	<b>meloen</b>
wortel	veldsla	<b>peer</b>
	venkel	
<b>appel</b>	warmoes	
<b>braam</b>	waterkers	
<b>druif</b>	winterpostelein	
<b>framboos</b>	witlof	
<b>kiwibes</b>	wittekool	
<b>meloen</b>	wortel	
<b>nectarine</b>		
<b>peer</b>	<b>appel</b>	
<b>perzik</b>	<b>braam</b>	
<b>pruim</b>	<b>druif</b>	
<b>vijg</b>	<b>framboos</b>	
	<b>kiwibes</b>	
	<b>meloen</b>	

## WINTER

december	januari	februari
aardappel	aardappel	aardappel
aardpeer	aardpeer	boerenkool
andijvie	boerenkool	groene selderij
boerenkool	groene selderij	knolselderij
groene selderij	knolselderij	paddenstoelen
knolselderij	koolraap	pastinaak
koolraap	paddenstoelen	pompoen
paddenstoelen	pastinaak	prei
pastinaak	pompoen	raap
pompoen	prei	rammenas
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	<b>appel</b>
witlof	wittekool	<b>peer</b>
wittekool	wortel	
wortel		
<b>appel</b>	<b>appel</b>	
<b>peer</b>	<b>peer</b>	

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.