

# Lente

Maart	April	Mei
aardappelen	aardappelen	andijvie
bloemkool	andijvie	asperges
groene selder	bloemkool	bloemkool
knolselder	groene selder	doperwtjes
paddenstoelen	paddenstoelen	groene selder
pastinaak	prei	koolrabi
pompoen	raap	kropsla
prei	raapstelen	paddenstoelen
raap	radijs	prei
radijs	rode biet	raap
rammenas	spinazie	raapstelen
rode biet	uien	radijs
rodekool	witlof	spinazie
savooikool	*****	spitskool
schorseneren	mango	uien
spinazie	pompelmoes	warmoes
spruiten	rabarber	wortelen
uien	sinaasappelen	*****
veldsla		aardbeien
witlof		pompelmoes
wortelen		rabarber
*****		sinaasappelen
appelen		
mango		
pompelmoes		
rabarber		
sinaasappelen		

Gebruik deze handige groente- en fruitkalender 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](http://www.groentekalender.be)

# Zomer

Juni	Juli	Augustus
aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	artisjok
asperges	aubergine	aubergine
bloemkool	bleekselder	bleekselder
broccoli	bloemkool	bloemkool
doperwtjes	broccoli	broccoli
groene selder	chinese kool	chinese kool
koolrabi	courgette	courgette
kropsla	doperwtjes	groene selder
paddenstoelen	groene selder	knolselder
prei	komkommer	komkommer
prinsessen	koolrabi	koolrabi
-bonen	kropsla	kropsla
raap	maïs	maïs
radijs	paddenstoelen	paddenstoelen
spinazie	paprika	paprika
spitskool	prei	pompoen
tomaten	prinsessen	prei
uien	-bonen	prinsessen
venkel	raapstelen	-bonen
warmoes	rode biet	raap
wortelen	rodekool	raapstelen
*****	savooikool	radijs
aardbeien	snijbonen	rammenas
abrikozen	spinazie	rode biet
frambozen	spitskool	rode biet
kersen	tomaten	rodekool
nectarines	uien	savooikool
perziken	warmoes	schorseneren
rabarber	wittekool	snijbonen
rode bessen	wortelen	spinazie
sinaasappelen	*****	spitskool
zwarte bessen	aardbeien	tomaten
	abrikozen	uien
	appelen	venkel
	bramen	winkel
	frambozen	witlof
	kersen	warmoes
	mango	wittekool
	nectarines	wortelen
	perziken	*****
	rabarber	appelen
	rode bessen	bananen
	zwarte bessen	bramen

# Herfst

September	Oktober	November
aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	bleekselder
aubergine	aubergine	bloemkool
bleekselder	bleekselder	broccoli
bloemkool	bloemkool	chinese kool
broccoli	broccoli	courgette
chinese kool	chinese kool	groene selder
courgette	courgette	knolselder
groene selder	groene selder	paddenstoelen
knolselder	knolselder	pastinaak
komkommer	komkommer	pompoen
koolrabi	koolrabi	prei
kropsla	kropsla	raap
paddenstoelen	paddenstoelen	rammenas
pastinaak	pastinaak	rade biet
pompoen	pompoen	rodekool
prei	prei	savooikool
raap	raap	schorseneren
rammenas	rammenas	spruiten
rode biet	rode biet	uien
rodekool	rodekool	veldsla
savooikool	savooikool	witlof
schorseneren	schorseneren	wittekool
spruiten	spruiten	wortelen
uien	uien	*****
veldsla	veldsla	appelen
witlof	witlof	bananen
wittekool	wittekool	mandarijnen
wortelen	wortelen	mango
*****	*****	peren
appelen	appelen	pompelmoes
bananen	bananen	sinaasappelen
kiwi's	kiwi's	
mandarijnen	mandarijnen	
mango	mango	
peren	peren	
pompelmoes	pompelmoes	
sinaasappelen	sinaasappelen	

# Winter

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

