

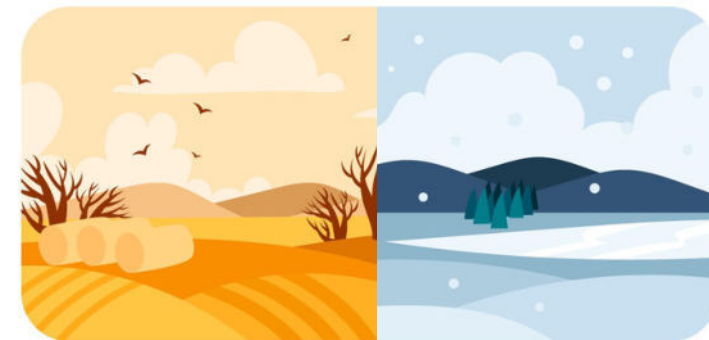


Seizoenskalender fruit & groente

(Cosis.nu)

Seizoen fruit

Herfst Winter



September

Aardbeien
 Appel
 Bramen
 Druiven
 Frambozen
 Peer
 Pruimen
 Rode bessen
 Zwarte bessen
 Ananas
 Mango
 Banaan
 Nectarine
 Meloen

Oktober

Appel
 Bramen
 Druiven
 Frambozen
 Peer
 Rode bessen
 Ananas
 Meloenen
 Mango
 Banaan
 Mandarijn

November

Appel
 Druiven
 Rode bessen
 Peer
 Ananas
 Sinaasappel
 Mango
 Banaan
 Mandarijn
 Kiwi

December

Appel
 Peer
 Ananas
 Sinaasappel
 Mango
 Banaan
 Mandarijn
 Kiwi

Januari

Appel
 Peer
 Ananas
 Sinaasappel
 Mango
 Banaan
 Mandarijn
 Kiwi

Februari

Appel
 Peer
 Ananas
 Sinaasappel
 Mango
 Banaan
 Mandarijn
 Kiwi

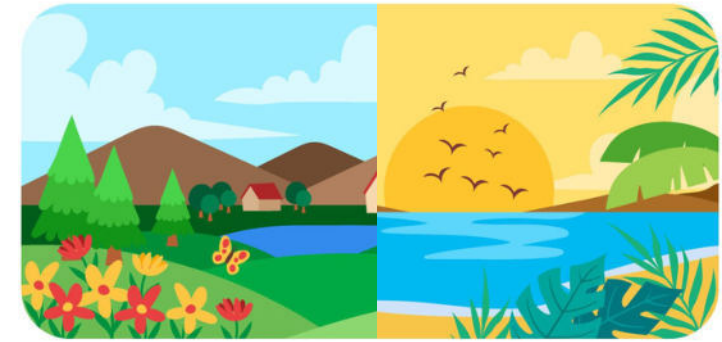
Fruit komt niet altijd vanuit Nederland. Bananen en mango's zijn bijvoorbeeld het hele jaar beschikbaar maar komen altijd van ver weg. Deze staan *cursief* weergegeven.

Kijk altijd even naar het land van herkomst.

Diepvriesfruit is ook buiten het seizoen een goede keuze.

Seizoen fruit

Lente Zomer



Maart

Appel

Peer

Ananas

Mango

Sinaasappel

April

Aardbeien

Appel

Peer

Ananas

Mango

Meloen

Sinaasappel

Mei

Aardbeien

Abrikozen

Appel

Peer

Rode bessen

Ananas

Meloen

Sinaasappel

Juni

Aardbeien

Abrikozen

Appel

Frambozen

Kersen

Nectarines

Perziken

Rode bessen

Ananas

Meloen

Juli

Aardbeien

Abrikozen

Bramen

Frambozen

Kersen

Rode bessen

Zwarte bessen

Perziken

Ananas

Mango

Nectarine

Meloen

Augustus

Aardbeien

Abrikozen

Bramen

Druiven

Frambozen

Kersen

Pruimen

Rode bessen

Zwarte bessen

Ananas

Perziken

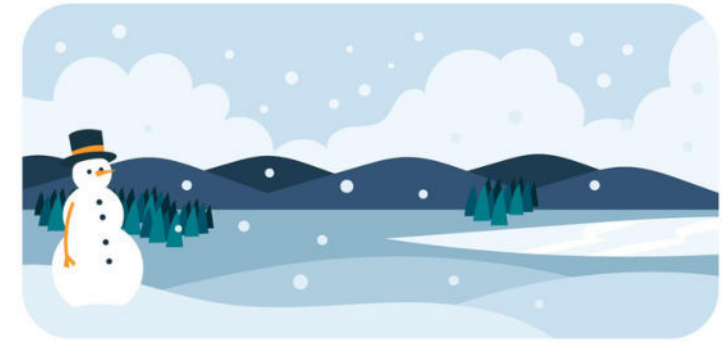
Mango

Nectarine

Meloen

Seizoen groenten

Winter



December

Aardappelen

Andijvie

Boerenkool

Knolselderij

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

Januari

Aardappelen

Boerenkool

Knolselderij

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

Februari

Aardappelen

Boerenkool

Knolselderij

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Rabarber

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Wortel

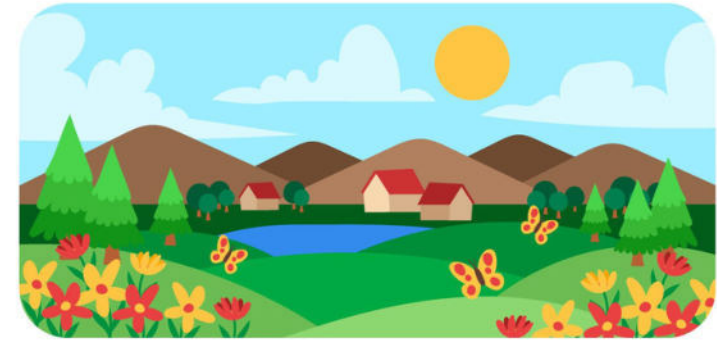
In deze lijst staan groenten die in Nederland geproduceerd kunnen worden. Kijk wel altijd naar het land van herkomst.

Groenten zijn het lekkerst en het goedkoopst wanneer het in het seizoen is.

Diepvriesgroente is ook buiten het seizoen een goede keuze.

Seizoen groenten

Lente



Maart

Aardappelen

Asperges

Aubergine

Biet

Boerenkool

Knolselderij

Komkommer

Paddenstoel

Pastinaak

Pompoen

Prei

Rabarber

Radijs

Rodekool

Spinazie

Spruitjes

Tomaten

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

April

Aardappelen

Andijvie

Asperges

Aubergine

Bloemkool

Knolselderij

Komkommer

Paddenstoelen

Paprika

Prei

Rabarber

Radijs

Rode kool

Spinazie

Tomaten

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

Mei

Aardappelen

Andijvie

Artisjok

Asperges

Aubergine

Bloemkool

Doperwtjes

Knolselderij

Komkommer

Koolrabi

Kropsla

Paddenstoelen

Paprika

Prei

Rabarber

Radijs

Rode kool

Spinazie

Tomaten

Ui

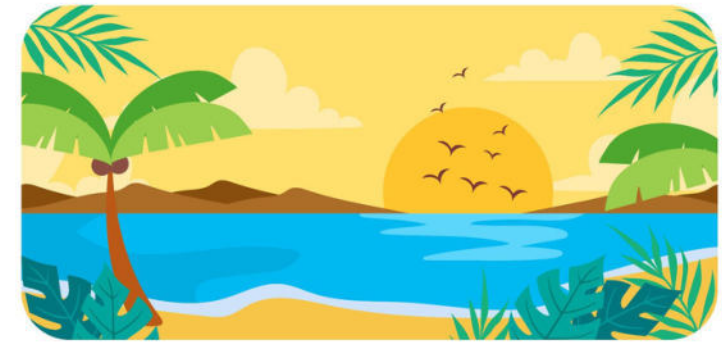
Veldsla

Witlof

Wortel

Seizoen groenten

Zomer



Juni

Aardappelen

Paprika

Andijvie

Prei

Artisjok

Rabarber

Asperges

Radijs

Aubergine

Rode kool

Bleekselderij

Snijbonen

Bloemkool

Spinazie

Broccoli

Tomaten

Chinese kool

Ui

Courgette

Veldsla

Doperwtjes

Venkel

Knolselderij

Wortel

Komkommer

Koolrabi

Kropsla

Paddenstoelen

Juli

Aardappelen

Paprika

Andijvie

Prei

Artisjok

Radijs

Aubergine

Rode kool

Biet

Snijbonen

Bleekselderij

Spinazie

Bloemkool

Spitskool

Broccoli

Tomaten

Chinese kool

Ui

Courgette

Veldsla

Doperwtjes

Venkel

Knolselderij

Wortel

Komkommer

Koolrabi

Kropsla

Paddenstoelen

Augustus

Aardappelen

Paprika

Andijvie

Prei

Artisjok

Radijs

Aubergine

Rode kool

Biet

Snijbonen

Bleekselderij

Spinazie

Bloemkool

Spitskool

Broccoli

Tomaten

Chinese kool

Ui

Courgette

Veldsla

Knolselderij

Venkel

Komkommer

Wortel

Koolrabi

Kropsla

Mais

Paddenstoelen

Seizoen groenten

Herfst



September

Aardappelen	Paddenstoelen
Andijvie	Paprika
Artisjok	Pastinaak
Aubergine	Pompoen
Biet	Prei
Bleekselderij	Radijs
Bloemkool	Rode kool
Boerenkool	Snijbonen
Broccoli	Spinazie
Chinese kool	Spitskool
Courgette	Tomaten
Knolselderij	Ui
Komkommer	Veldsla
Koolrabi	Venkel
Kropsla	Wortel
Maïs	

Oktober

Aardappelen	Pastinaak
Andijvie	Pompoen
Artisjok	Prei
Aubergine	Radijs
Biet	Rode kool
Bleekselderij	Schorseneer
Bloemkool	Snijbonen
Boerenkool	Spinazie
Broccoli	Spitskool
Chinese kool	Spruitjes
Courgette	Tomaten
Knolselderij	Ui
Koolrabi	Veldsla
Kropsla	Venkel
Paddenstoelen	Witlof
Paprika	Wortel

November

Aardappelen	Prei
Andijvie	Radijs
Artisjok	Rode kool
Aubergine	Schorseneer
Biet	Spruitjes
Bleekselderij	Ui
Bloemkool	Veldsla
Boerenkool	Witlof
Broccoli	Wortel
Chinese kool	
Courgette	
Knolselderij	
Koolrabi	
Paddenstoelen	
Pastinaak	
Pompoen	

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756