

Seizoensgroente



Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
aardpeer	boerenkool	bloemkool	andijvie	andijvie	andijvie
boerenkool	groene selderij	boerenkool	asperge	asperge	artisjok
groene selderij	knolselderij	groene selderij	bloemkool	bloemkool	asperge
knolselderij	meiraap	knolselderij	groene selderij	doperwt	bloemkool
koolraap	paddenstoelen	meiraap	meiraap	groene selderij	broccoli
meiraap	pastinaak	paddenstoelen	paddenstoelen	koolrabi	doperwt
paddenstoelen	pompoen	pastinaak	paksoi	kropsla	groene selderij
pastinaak	prei	pompoen	pompoen	meiraap	koolrabi
pompoen	rammenas	prei	prei	paddenstoelen	kropsla
prei	rode biet	raapsteel	raapsteel	paksoi	meiraap
rammenas	rode kool	rabarber	rabarber	peultjes	paddenstoelen
rode biet	savooikool	radijs	radijs	prei	paksoi
rode kool	schorseneren	rammenas	rode biet	raapsteel	peultjes
savooikool	spruiten	rode biet	roodlof	rabarber	prei
schorseneren	ui	rode kool	snijbiet	radijs	rabarber
spruiten	veldsla	roodlof	spinazie	rode biet	radijs
ui	winterpostelein	savooikool	spruiten	roodlof	rode biet
veldsla	witlof	schorseneren	ui	snijbiet	savooikool
waterkers	witte kool	snijbiet	waterkers	spinazie	sperziebonen
winterpostelein	wortel	spinazie	witlof	spitskool	snijbiet
witlof		spruiten	wortel	ui	spinazie
witte kool		ui		waterkers	spitskool
wortel		veldsla		wortel	tomaat
		winterpostelein			tuinbonen
		witlof			ui

		witte kool			venkel
		wortel			waterkers
					wortel

Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	aardpeer	aardpeer
artisjok	artisjok	artisjok	artisjok	andijvie	andijvie
aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	bleekselderij	boerenkool
bleekselderij	bleekselderij	bleekselderij	bleekselderij	bloemkool	groene selderij
bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	boerenkool	knolselderij
broccoli	broccoli	broccoli	boerenkool	broccoli	paddenstoelen
Chinese kool	Chinese kool	Chinese kool	broccoli	Chinese kool	pastinaak
courgette	courgette	courgette	Chinese kool	courgette	pompoen
doperwt	groene selderij	groene selderij	courgette	groene selderij	prei
groene selderij	knolselderij	knolselderij	groene selderij	knolselderij	raap
komkommer	komkommer	komkommer	knolselderij	koolraap	rammenas
koolrabi	koolrabi	koolrabi	komkommer	paddenstoelen	rode biet
kropsla	kropsla	kropsla	koolrabi	pastinaak	rode kool
paddenstoelen	mais	mais	kropsla	pompoen	savooikool
paksoi	paddenstoelen	paddenstoelen	paddenstoelen	prei	schorseneren
paprika	paksoi	paksoi	paksoi	raap	spruiten
peultjes	paprika	paprika	paprika	rammenas	ui
prei	pompoen	pompoen	pastinaak	rode biet	veldsla
rabarber	prei	prei	pompoen	rode kool	waterkers
radijs	raapsteel	raapsteel	prei	savooikool	winterpostelein
rode biet	radijs	radijs	raapsteel	schorseneren	witlof
rode kool	rode biet	rammenas	radijs	snijbiet	witte kool
savooikool	rode kool	rode biet	rammenas	spruiten	wortel
sperziebonen	savooikool	rodekool	rode biet	ui	
snijbiet	sperziebonen	savooikool	rodekool	veldsla	
snijboon	snijbiet	schorseneren	roodlof	venkel	
spinazie	snijboon	sperziebonen	savooikool	waterkers	
spitskool	spinazie	snijbiet	schorseneren	winterpostelein	
tomaat	spitskool	snijboon	sperziebonen	witlof	
tuinbonen	tomaat	spinazie	snijbiet	witte kool	
ui	ui	spitskool	snijboon	wortel	

venkel	venkel	tomaat	spinazie		
waterkers	waterkers	venkel	spitskool		
witte kool	witte kool	waterkers	spruiten		
wortel	wortel	witte kool	tomaat		
		wortel	ui		
			veldsla		
			venkel		
			waterkers		
			winterpostelein		
			witlof		
			witte kool		
			wortel		

Seizoensfruit

In sommige maanden is er weinig fruit uit Nederland te krijgen. Dan kun je kiezen voor klimaatvriendelijk fruit uit het buitenland: ananas, bananen, citrusfruit, druiven en kiwi.

Koop in de winter zacht fruit (aardbei, framboos, e.d.) uit de vriezer.



Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
appel	appel	appel	aardbei	aardbei	aardbei
peer	peer	peer	appel	appel	abrikoos
			peer	peer	blauwe bessen
					framboos
					kers
					nectarine
					perzik
					rode bessen
					zwarte bessen

Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
aardbei	aardbei	appel	appel	appel	appel
abrikoos	abrikoos	blauwe bessen	braam	druif	peer
blauwe bessen	appel	braam	druif	meloen	
braam	blauwe bessen	druif	framboos	peer	
framboos	braam	framboos	kiwibes		
kers	druif	kiwibes	kweeper		
nectarine	framboos	kweeper	meloen		
perzik	kers	meloen	peer		
rode bessen	meloen	nectarine			
zwarte bessen	nectarine	peer			
	peer	perzik			
	perzik	pruim			
	pruim	vijg			
	vijg				
	zwarte bessen				