



DE GIDS VOOR SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT



GREENPEACE

OVER GREENPEACE

Greenpeace is al sinds 1971 een onafhankelijke en internationale milieuorganisatie. We zetten ons 365 dagen per jaar in voor een groene en duurzame wereld. Met lef en overtuigingskracht, in 55 landen en miljoenen supporters. Dankzij de steun van mensen zoals jij zorgen we dat overheden krachtiger en sneller optreden tegen het verlies van biodiversiteit en de verwoestende gevolgen van de klimaatcrisis. Zo strijden we ook voor een voedselsysteem dat goed is voor klimaat, natuur én boer.

Om vrij en integer de klimaatcrisis te lijf te kunnen gaan, nemen we geen cent aan van bedrijven en overheden. Heb jij al eens overwogen om onze kwetsbare planeet te steunen? Met jouw gift kunnen we onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek doen, druk zetten op de politiek en vreedzaam actievoeren. Bescherm de planeet en doneer via [deze](#) link.

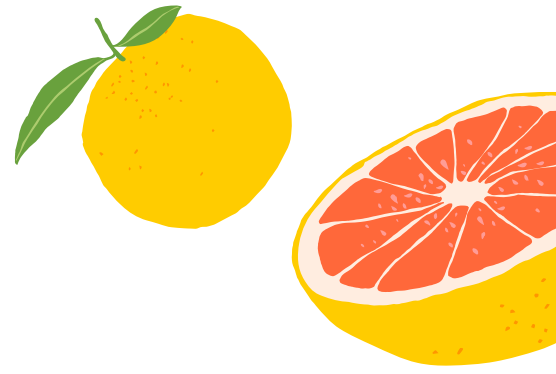


Volg ons ook op

www.greenpeace.org



GREENPEACE



WAAROM SEIZOENS-PRODUCTEN ETEN?

Het eten van lokale seizoensproducten heeft vele voordelen. Vier redenen op een rij!

1. HET IS LEKKERDER

Lokale, seizoensgebonden producten zijn vaak smaakvoller omdat ze groeien onder optimale omstandigheden en meer zonlicht krijgen. Dit natuurlijke rijpingsproces verhoogt hun smaak in vergelijking met producten die buiten het seizoen worden gekweekt in kassen of geïmporteerd uit andere landen.

2. BETER VOOR HET MILIEU

Fruit en groenten buiten het seizoen, komen vaak uit verre regio's. Ze worden vervoerd per vliegtuig of boot en vrachtwagen. Tijdens het transport zorgt koeling dat ze vers blijven. En groenten en fruit uit Nederland dan? Als deze buiten het seizoen worden gekweekt, is de kans groot dat deze uit verwarmde kassen komen. Dat kost ontzettend veel energie. Meer plantaardig, biologisch, lokaal en volgens de seizoenen eten betekent bovendien een kleinere ecologische voetafdruk. Gewassen worden geteeld in de volle grond in plaats van in kassen en bij biologische producten worden er ook geen kunstmest of chemische pesticiden gebruikt. Kies je voor het EU-keurmerk voor

biologische productie, of het Demeter-keurmerk, en let je goed op waar het product vandaan komt, dan weet je zeker dat je een duurzame keuze maakt.

3. KORTERE KETENS

Het bevorderen van korte ketens is een effectieve manier om de milieu-impact te verminderen. En kan bijdragen aan een eerlijke prijs en meer waardering voor de boer. Tip! Check de herkomst van groenten en fruit op de verpakking in de supermarkt. Die aanduiding is namelijk verplicht.

Je kunt natuurlijk ook producten direct bij de boer halen. Zo zet een Caring Farmer zet stappen naar natuurinclusieve kringlooplandbouw. Via [deze kaart](#) vind je de aangesloten boeren en de verkooppunten bij jou in de buurt. Of sluit je aan bij een [Herenboerderij](#), waarbij je eigenaar, ondernemer, producent en consument van je éigen boerderij wordt.

4. FIJN VOOR DE PORTEMONNEE

De extra energie die nodig is voor verwarmde kassen of het importeren uit verre landen, is niet alleen nadelig voor het milieu, maar ook voor je eigen portemonnee, doordat de productiekosten en daardoor de prijs vaak hoger zijn. Met het seizoen eten kan je dus ook helpen geld te besparen.

JANUARI**GROENTEN**

Aardpeer
Boerenkool
Knolselderij
Koolraap
Meiraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Rode kool
Rode biet
Schorseneer
Spruiten
Veldsla
Waterkers
Winterpostelein
Witte kool
Witlof
Wortel

FRUIT

Peer
Appel

FEBRUARI**GROENTEN**

Boerenkool
Knolselderij
Koolraap
Meiraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Rode biet
Rode kool
Schorseneer
Spruiten
Veldsla
Winterpostelein
Witlof
Witte kool
Wortel

FRUIT

Peer
Appel

MAART**GROENTEN**

Boerenkool
Knolselderij
Meiraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raapsteel
Radijs
Rode biet
Rode kool
Schorseneer
Spinazie
Spruiten
Veldsla
Winterpostelein
Witlof
Wortel

FRUIT

Peer
Appel

SEIZOENSKALENDER

APRIL**GROENTEN**

Andijvie
Asperge
Bloemkool
Meiraap
Paksoi
Prei
Raapsteel
Rabarber
Radijs
Rode biet
Rode kool
Snijbiet
Spinazie
Waterkers
Witte kool
Wortel

FRUIT

Appel
Peer

MEI**GROENTEN**

Andijvie
Asperge
Bloemkool
Broccoli
Doperwt
Koolrabi
Meiraap
Paksoi
Peultjes
Prei
Raapsteel
Rabarber
Radijs
Rode biet
Rode kool
Sla
Spinazie
Spitskool
Waterkers
Wortel

FRUIT

Aardbei
Appel
Peer

JUNI**GROENTEN**

Andijvie
Artisjok
Asperge
Bloemkool
Broccoli
Doperwt
Komkommer
Koolrabi
Meiraap
Paksoi
Peultjes
Prei
Raapsteel
Rabarber
Radijs
Rucola
Rode biet
Sla
Sperzieboon
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Tuinboon
Venkel
Waterkers
Wortel

FRUIT

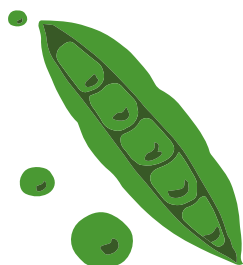
Aardbei
Abrikoos
Appel
Blauwe bes
Framboos
Kers
Rode bes

JULI**GROENTEN**

Andijvie
 Artisjok
 Aubergine
 Bleekselderij
 Bloemkool
 Broccoli
 Courgette
 Doperwt
 Komkommer
 Koolrabi
 Paksoi
 Paprika
 Prei
 Peultjes
 Radijs
 Rode biet
 Rode kool
 Rucola
 Sla
 Snijboon
 Sperzieboon
 Spinazie
 Spitskool
 Tomaat
 Tuinboon
 Venkel
 Waterkers
 Witte kool
 Wortel

FRUIT

Aardbei
 Appel
 Blauwe bes
 Kers
 Braam
 Framboos
 Rode bes
 Peer
 Pruim

**AUGUSTUS****GROENTEN**

Andijvie
 Artisjok
 Aubergine
 Bleekselderij
 Bloemkool
 Broccoli
 Courgette
 Knolselderij
 Komkommer
 Koolrabi
 Paksoi
 Paprika
 Prei
 Radijs
 Rode biet
 Rode kool
 Rucola
 Snijbiet
 Sla
 Snijboon
 Sperzieboon
 Spinazie
 Spitskool
 Tomaat
 Venkel
 Waterkers
 Witte kool
 Wortel

FRUIT

Aardbei
 Appel
 Blauwe bes
 Braam
 Druif
 Framboos
 Kers
 Rode bes
 Peer
 Pruim

SEPTEMBER**GROENTEN**

Andijvie
 Artisjok
 Aubergine
 Bleekselderij
 Bloemkool
 Broccoli
 Courgette
 Komkommer
 Knolselderij
 Koolrabi
 Paksoi
 Paprika
 Pompoen
 Prei
 Radijs
 Rode biet
 Rode kool
 Schorseneer
 Sla
 Snijboon
 Sperzieboon
 Spinazie
 Spitskool
 Spruiten
 Tomaat
 Venkel
 Waterkers
 Witte kool
 Wortel

FRUIT

Aardbei
 Appel
 Druif
 Framboos
 Kiwibes
 Kweeper
 Peer
 Pruim

OKTOBER**GROENTEN**

Andijvie
 Aubergine
 Bleekselderij
 Bloemkool
 Boerenkool
 Broccoli
 Courgette
 Knolselderij
 Komkommer
 Koolrabi
 Paprika
 Paksoi
 Pastinaak
 Pompoen
 Prei
 Radijs
 Rode biet
 Rode kool
 Rucola
 Schorseneer
 Sla
 Snijboon
 Sperzieboon
 Spinazie
 Spruiten
 Tomaat
 Veldsla
 Venkel
 Waterkers
 Witlof
 Witte kool
 Wortel

FRUIT

Appel
 Braam
 Druif
 Framboos
 Kiwibes
 Kweeper
 Peer

NOVEMBER**GROENTEN**

Aardpeer
 Andijvie
 Bleekselderij
 Bloemkool
 Boerenkool
 Broccoli
 Knolselderij
 Koolraap
 Pastinaak
 Pompoen
 Prei
 Rode biet
 Rode kool
 Schorseneer
 Spruiten
 Veldsla
 Venkel
 Waterkers
 Winterpostelein
 Witlof
 Witte kool
 Wortel

FRUIT

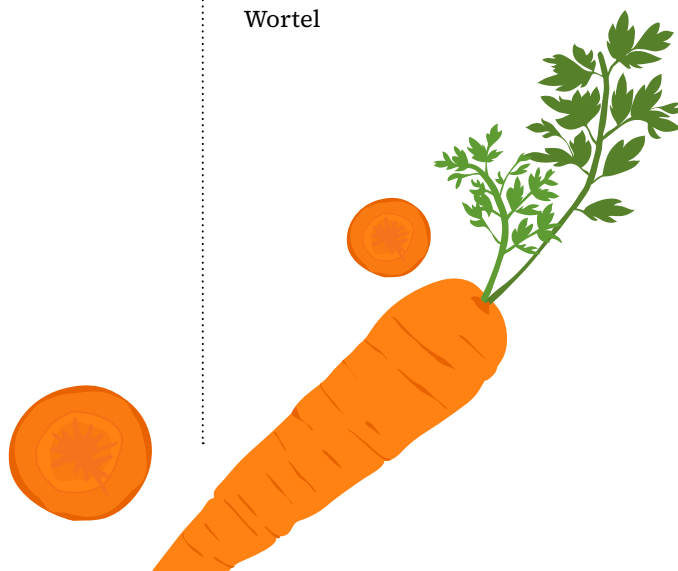
Appel
 Peer

DECEMBER**GROENTEN**

Aardpeer
 Andijvie
 Boerenkool
 Knolselderij
 Koolraap
 Pastinaak
 Pompoen
 Prei
 Rode biet
 Rode kool
 Schorseneer
 Spruiten
 Veldsla
 Waterkers
 Winterpostelein
 Witlof
 Witte kool
 Wortel

FRUIT

Appel
 Peer



TIPS & TRICKS

- **Wortel:** snijd het loof van wortelen af voordat je ze bewaart. Het loof onttrekt namelijk vocht aan de wortelen, waardoor ze sneller uitdrogen.
- **Boerenkool:** deze typische winter-groente malser en zoeter maken? Leg het een nachtje in de vriezer. De kou breekt de vezels waardoor de smaak verandert.
- **Tomaat:** bewaar tomaten op kamertemperatuur op een droge, koele plek, in plaats van in de koelkast. De kou kan de smaak en textuur van tomaten aantasten.
- **Aubergine:** bewaar je ook het liefst uit de koelkast, maar niet naast tomaten, bananen of appels. Die geven een gas af waardoor de aubergines snel bederven.
- **Komkommer:** om komkommers langer vers te houden, wikkel je ze in een vochtige doek voordat je ze in de koelkast legt. Dit voorkomt uitdroging. Dit trucje kun je ook gebruiken bij verse kruiden.
- **Sla:** als je sla verlepte bladeren heeft, laat ze dan weken in een kom met ijswater gedurende enkele minuten. Dit kan ze weer knapperig maken.
- **Rode biet:** wist je dat je van rode biet ook het loof kan eten? Het is voedzaam en kan prima door een salade heen. Of maak er bijvoorbeeld pesto van.
- **Prei:** de uiteindes van een prei kun je rechtop in een laagje water zetten. Ververs het water elke paar dagen. Zodra er wortels beginnen te groeien, kun je de stronk overpotten. Binnen enkele weken heb je een nieuwe prei!
- **Ui:** kun je niet tegen het huilen bij het snijden van ui? Om de zuurheid te verminderen, plaats je de ui voor het snijden een paar minuten in de koelkast en doe je wat citroensap op het lemmet van je mes.
- **Knoflook:** plet een teentje knoflook met de platte kant van je mes, zodat de schil loskomt en heel gemakkelijk te verwijderen is.
- **Rucola:** zoiets waar je vaak te veel van hebt en relatief snel bederft. Zonde! Wist je dat rucola ook heerlijk is in pesto's, als vervanger van bijvoorbeeld basilicum?
- **Peer:** als je wil weten of de peer al rijp is, let dan op het steeltje. Als de schil rond het steeltje soepel is, betekent dit dat de vrucht rijp is.
- **Broccoli:** gooi je de stronk van de broccoli altijd weg? Schil de harde stukken eraf en maak er een soepje van. Hetzelfde geldt voor aspergeschillen, waar je een ontzettend lekkere bouillon van kan maken!

