



# Luister naar het ritme van de seizoenen

## Groente- en fruitkalender

### Lente

#### Dit eet je vroeg in de lente

knolselder, pastinaak, pompoen, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneer, spruiten, veldsla, witlof, wittekool

appel, mango

### Zomer

#### Dit eet je vroeg in de zomer

asperge, doperwt

rabarber, rode bes, sinaasappel

### Herfst

#### Dit eet je vroeg in de herfst

artisjok, aubergine, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paprika, prinsessenboon, radijs, snijboon, spinazie, tomaat

braam, framboos, meloen, nectarine, perzik, pruim

### Winter

#### Dit eet je vroeg in de winter

andijvie

kiwi

#### Dit eet je heel de lente door

bloemkool, groene selder, radijs, spinazie  
pompelmoes, rabarber, sinaasappel

#### Dit eet je heel de zomer door

andijvie, artisjok, bloemkool, broccoli, groene selder, koolrabi, kropsla, prinsessenboon, radijs, savooikool, spinazie, tomaat, venkel

aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, zwarte bes

#### Dit eet je heel de herfst door

andijvie, bleekselder, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, pompoen, rode biet, rodekool, savooikool, venkel, wittekool

appel, banaan, druif, kiwi, mango, peer, pompelmoes

#### Dit eet je heel de winter door

groene selder, knolselder, pastinaak, pompoen, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneer, spruiten, veldsla, witlof, wittekool

appel, banaan, mandarijn, mango, peer, pompelmoes, sinaasappel

#### Dit eet je laat in de lente

andijvie, asperge, doperwt, koolrabi, kropsla

aardbei

#### Dit eet je laat in de zomer

aubergine, bleekselder, Chinese kool, courgette, knolselder, komkommer, maïs, paprika, pompoen, rode biet, rodekool, snijboon, wittekool

appel, braambes, druif, mango, meloen, peer, pruim

#### Dit eet je laat in de herfst

pastinaak, schorseneer, spruiten, veldsla, witlof, wittekool

mandarijn, sinaasappel

**Er zijn geen groenten die je enkel laat in de winter eet.**

**Aardappelen, paddenstoelen, prei, raap, ui en wortelen kun je het hele jaar door eten.**