

SEIZOENSKALENDER



Kiezen voor **lokaal** en **seizoensgebonden** zijn twee belangrijk pijlers om klimaatvriendelijk te eten. Bij groenten en fruit gaan deze twee pijlers hand in hand. Want als iets lokaal geteeld is, maar alsnog uit een verwarmde kas komt omdat het niet in het seizoen is, is het nog niet bepaald klimaatvriendelijk. Deze kalender helpt om per maand groenten en fruit te kiezen die in Nederland in het seizoen zijn. Omdat het aanbod aan Nederlands fruit niet heel uitgebreid is, hebben we deze lijst aangevuld met producten die een goede tweede keus zijn als ze uit Europa komen in die maand.

Januari

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Aardpeer	Peer
Biet	Citroen
Bleekselderij	Granaatappel
Boerenkool	Grapefruit
Chinese Kool	Kaki fruit
Knolselderij	Kiwi
Koolraap	Mandarijn
Pastinaak	Sinaasappel
Prei	
Pompoen	
Postelein	
Rammenas	
Rettich	
Rode Kool	
Schorseneren	
Spitskool	
Spruiten	
Ui	
Veldsla	
Winterpeen	
Witlof	

Februari

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Aardpeer	Peer
Biet	Citroen
Bleekselderij	Grapefruit
Boerenkool	Kakifruit
Chinese Kool	Kiwi
Knolselderij	Mandarijn
Koolraap	Sinaasappel
Pastinaak	
Pompoen	
Postelein	
Prei	
Rammenas	
Rettich	
Rode Kool	
Savooiekool	
Schorseneren	
Spitskool	
Spruiten	
Ui	
Veldsla	
Winterpeen	
Witte Kool	
Witlof	

Maart

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Aardpeer	Peer
Biet	Citroen
Bleekselderij	Grapefruit
Boerenkool	Kakifruit
Knolselderij	Kiwi
Koolraap	Mandarijn
Pastinaak	Sinaasappel
Prei	
Pompoen	
Postelein	
Raapstelen	
Rammenas	
Rettich	
Rode Kool	
Savooiekool	
Schorseneren	
Spitskool	
Ui	
Veldsla	
Winterpeen	
Witlof	
Witte Kool	
Witlof	

April

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Aardpeer	Peer
Asperge (wit)	Abrikoos
Biet	Citroen
Bleekselderij	Grapefruit
Lamsoor	Kiwi
Postelein	Mandarijn
Prei	Nectarine
Raapstelen	Sinaasappel
Rabarber	
Radijs	
Rettich	
Rode Kool	
Schorseneren	
Spinazie	
Ui	
Veldsla	
Winterpeen	
Witlof	
Witte Kool	
Zeekraal	

Mei

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Andijvie	Peer
Asperge (wit)	Abrikoos
Biet	Citroen
Bleekselderij	Kersen
Bosui	Mandarijn
Chinese Kool	Meloen
Groene erwt	Nectarine
IJsbergsla	Perzik
Koolrabi	Pruim
Kropsla	Sinaasappel
Lamsoor	
Paksoi	
Peulen	
Postelein	
Prei	
Rapen	
Raapstelen	
Rabarber	
Radijs	
Rettich	
Rode Kool	
Spinazie	
Ui	
Veldsla	
Witlof	
Witte Kool	
Winterpeen	
Wortel	
Zeekraal	

Juni

Groenten	Fruit
Aardappel	Aardbei
Andijvie	Appel
Asperge	Kers
Biet	Peer
Bleekselderij	Abrikoos
Bloemkool	Citroen
Bosui	Kersen
Chinese Kool	Meloen
Groene erwt	Nectarine
IJsbergsla	Perzik
Koolrabi	Pruim
Kropsla	Sinaasappel
Lamsoor	
Paksoi	
Peulen	
Postelein	
Prei	
Rapen	
Rabarber	
Radicchio	
Radijs	
Rettich	
Rode Kool	
Rucola	
Savooiekool	
Snijboon	
Spinazie	
Spitskool	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Witlof	
Witte Kool	
Winterpeen	
Wortel	

Juli

Groenten	Fruit
Aardappel	Aardbei
Andijvie	Appel
Bleekselderij	Frambozen
Biet	Kers
Bloemkool	Kruisbes
Bosui	Peer
Broccoli	Pruim
Chinese Kool	Abrikoos
Groene erwt	Citroen
IJsbergsla	Granaatappel
Koolrabi	Meloen
Kropsla	Nectarine
Lamsoor	Perzik
Paksoi	Pruim
Peulen	
Postelein	
Prei	
Rabarber	
Rapen	
Radicchio	
Radijs	
Rettich	
Rode Kool	
Rucola	
Savooiekool	
Spinazie	
Spitskool	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Witte Kool	
Witlof	
Winterpeen	
Wortel	
Zeekraal	

Augustus

Groenten	Fruit
Aardappel	Aardbei
Andijvie	Appel
Biet	Bramen
Bleekselderij	Frambozen
Bloemkool	Kers
Bosui	Kruisbes
Broccoli	Peer
Chinese Kool	Pruim
IJsbergsla	Abrikoos
Koolrabi	Citroen
Kropsla	Druiven
Lamsoor	Granaatappel
Paksoi	Meloen
Peulen	Nectarine
Postelein	Perzik
Prei	Pruim
Rapen	
Raapstelen	
Radicchio	
Radijs	
Rettich	
Rode Kool	
Rucola	
Savooiekool	
Snijboon	
Spinazie	
Spitskool	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Winterpeen	
Witte Kool	
Witlof	
Wortel	
Zeekraal	

September

Groenten	Fruit
Aardappel	Aardbei
Andijvie	Appel
Biet	Bramen
Bleekselderij	Peer
Bloemkool	Pruim
Boerenkool	Abrikoos
Bosui	Druiven
Chinese Kool	Granaatappel
IJsbergsla	Grapefruit
Knolselderij	Kakifruit
Koolrabi	Meloen
Kropsla	Nectarine
Paksoi	Perzik
Pastinaak	Pruim
Peulen	
Pompoen	
Postelein	
Prei	
Rapen	
Raapstelen	
Radicchio	
Radijs	
Rammenas	
Rettich	
Rode Kool	
Rucola	
Savooiekool	
Schorseneren	
Spinazie	
Spitskool	
Spruiten	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Winterpeen	
Witte Kool	
Witlof	
Wortel	

Oktober

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Andijvie	Peer
Biet	Pruim
Bleekselderij	Abrikoos
Bloemkool	Citroen
Boerenkool	Druiven
Bosui	Granaatappel
Chinese Kool	Grapefruit
Knolselderij	Kakifruit
Koolraap	Kers
Koolrabi	Mandarijn
Kropsla	Meloen
Paksoi	Nectarine
Pastinaak	Perzik
Pompoen	Pruim
Postelein	
Prei	
Rapen	
Raapstelen	
Radicchio	
Radijs	
Rammenas	
Rettich	
Rode Kool	
Rucola	
Savooiekool	
Schorseneren	
Spinazie	
Spitskool	
Spruiten	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Winterpeen	
Witte Kool	
Witlof	
Wortel	

November

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Aardpeer	Peer
Biet	Abrikoos
Bleekselderij	Citroen
Bloemkool	Druiven
Boerenkool	Granaatappel
Bosui	Kakifruit
Chinese Kool	Kiwi
IJsbergsla	Mandarijn
Knolselderij	Nectarine
Koolraap	Perzik
Paksoi	Pruim
Pastinaak	Sinaasappel
Pompoen	
Postelein	
Prei	
Radijs	
Rapen	
Radicchio	
Radijs	
Rammenas	
Rettich	
Rode Kool	
Savooiekool	
Schorseneren	
Spitskool	
Spruiten	
Ui	
Veldsla	
Winterpeen	
Witte Kool	
Witlof	
Wortel	

December

Groenten	Fruit
Aardappel	Appel
Aardpeer	Peer
Biet	Citroen
Boerenkool	Druif
Bosui	Granaatappel
Chinese Kool	Kakifruit
IJsbergsla	Kiwi
Knolselderij	Mandarijn
Koolraap	Sinaasappel
Pastinaak	
Pompoen	
Postelein	
Prei	
Radicchio	
Rammenas	
Rettich	
RodeKool	
Savooiekool	
Schorseneren	
Spitskool	
Spruiten	
Ui	
Veldsla	
Winterpeen	
Witlof	
Witte Kool	
Wortel	