

Groentekalender

Andijvie in de zomer? Dat wist ik niet!

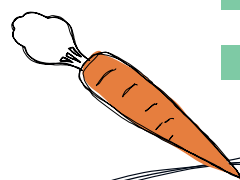
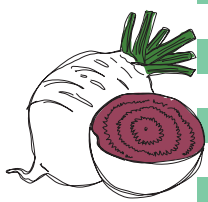


jan feb mrt april mei jun jul aug sep okt nov dec

Andijvie	•	•	•	•	••	••	••	••	••	••	•	•
Asperges					••	••						
Aubergine	•	•	•	•	•	••	••	••	••	•	•	•
Avocado	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bleekselderij	•	•	•	•	•	•	••	••	••	••	••	••
Bloemkool	•	•	•	•	••	••	••	••	••	••	••	••
Boerenkool	••	••								••	••	••
Broccoli	•	•	•	•	•	••	••	••	••	••	•	•
Chinese kool	•	•	•	•	••	••	••	••	••	••	••	••
Courgette	•	•	••	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Eikenbladsla	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Groene kool	••	••	••							••	••	••
Knolselderij	••	••	••	•	•	•	•	•	•	•	••	••
Komkommer	•	•	•	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Koolraap	••	••	••								••	••
Koolrabi	•	•	•	••	••	••	••	••	•	•	•	•
Kropsla	•	•	••	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Maïs	•	•	•	•	•	•	•	••	••	•	•	•
Paddenstoelen	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Paksoi	•	•	•	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Paprika	•	•	••	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Pastinaak	••	••	••	•	•	•	•	•	•	•	••	••
Peulen	•	•	•	•	••	••	•	•	•	•	•	•
Pompoen	••	••	••	•	•	•	•	•	•	••	••	••
Postelein				••	••	••	••	••	••			
Prei	••	••	••	••	•	•	•	•	•	•	••	••
Raapstelen				••	••	••						
Rabarber				••	••	••	••	••	••			
Radijs	•	•	••	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Rettich	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	••
Rode biet	••	••	••	•	•	•	••	••	••	••	••	••
Rode kool	••	••	••	•	•	•	•	•	•	••	••	••
Rucola	•	•	•	•	•	••	••	••	••	••	•	•
Schorseneer	••	••	••								••	••
Snijbonen	•	•	•	•	•	••	••	••	••	•	•	•
Sperziebonen	•	•	•	•	•	•	••	••	••	•	•	•
Spinazie	•	•	•	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Spitskool	•	•	•	•	••	••	••	••	••	••	••	••
Spruiten	••	••									••	••
Stoofpeer	••	••								••	••	••
Tomaten	•	•	••	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Tuinbonen					••							
Ui	••	••	••	•	•	•	•	•	••	••	••	••
Veldsla	•	•	••	••	•	•	•	•	•	••	•	•
Venkel	•	••	••	•	•	•	•	•	•	••	•	•
Witlof	••	••	••	•	•	•	•	•	•	••	••	••
Witte kool	••	••	••	•	•	•	•	•	•	•	••	••
Wortel	•	•	•	•	••	••	••	••	••	••	••	••
Zuurkool	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••

Bleekselderij: ontzettend gezond door kalium, vitamine B en C

Pastinaak: kun je geen vergeten groente meer noemen! Geschikt voor soepen, stampotten en stoofschotels



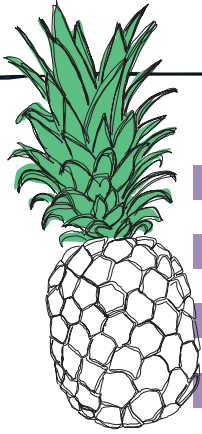
Nederlanders eten gemiddeld 193 gram groente en 1,7 stuks fruit

•• In het seizoen • Buiten het seizoen



Fruitkalender

Handig!
Hang mij op de
koelkast

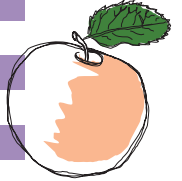


	jan	feb	mrt	april	mei	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
Aardbei	•	•	•	•	•	••	••	••	••	•	•	•
Abrikoos					••	••	••	••				
Ananas	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Banaan	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Blauwe bes	•	•	•	•	•	•	••	••	••	••	•	•
Braam	•	•	•	•	•	•	••	••	••	•	•	•
Citroen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cranberry's												••
Druif	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Elstar	••	••	••	••	••	••			••	••	••	••
Framboos	•	•	•	•	•	•	••	••	••	•	•	•
Galia meloen	•	•	•	••	••	••	••	••	••	•	•	•
Goudrenet	••	••	••							••	••	••
Golden Delicious	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Granaatappel	•	•	•	••	•	•	•	•	•	•	•	•
Granny Smith	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Grapefruit	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Jonagold	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Junami	••	••	••	••							••	••
Kers						••	••	••	••			
Kanzi	••	••	••	••	••	••				••	••	••
Kiwi (groen)	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	•	•
Limoen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lychee	••	••										••
Mandarijn	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mango	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Nectarine							••	••	••	••		
Passievrucht	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peer	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Perzik					••	••	••	••				
Pruim	•	•	•	•	•	•	•	•	••	••	•	•
Rode bes			••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Sinaasappel	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Watermeloen					••	••	••	••				

De blauwe bes is
op zijn best in het
najaar!

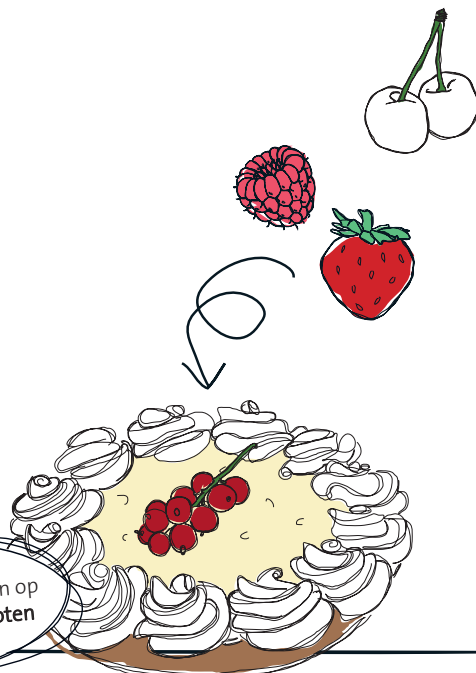


Goudrenet:
dé appel voor een
heerlijke appeltaart
of appelmoes!



In India is mango heilig, omdat
Boeddha slapend onder een
mangoboom aan zijn wijsheid is
gekomen!

Kijk voor
de lekkerste seizoensgerechten op
jumbosupermarkten.nl/recepten



•• In het seizoen • Buiten het seizoen

JUMBO