

Seizoen fruit

Herfst Winter



September

Aardbeien
 Appel
 Bramen
 Druiven
 Frambozen
 Peer
 Pruimen
 Rode bessen
 Zwarte bessen

Ananas
Mango
Banaan
Nectarine
Meloen

Oktober

Appel
 Bramen
 Druiven
 Frambozen
 Peer
 Rode bessen

Ananas
Meloenen
Mango
Banaan
Mandarijn

November

Appel
 Druiven
 Rode bessen
 Peer

Ananas
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijn
Kiwi

December

Appel
 Peer

Ananas
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijn
Kiwi

Januari

Appel
 Peer

Ananas
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijn
Kiwi

Februari

Appel
 Peer

Ananas
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijn
Kiwi

Fruit komt niet altijd vanuit Nederland.
 Bananen en mango's zijn bijvoorbeeld het hele
 jaar beschikbaar maar komen altijd van ver
 weg. Deze staan *cursief* weergegeven.

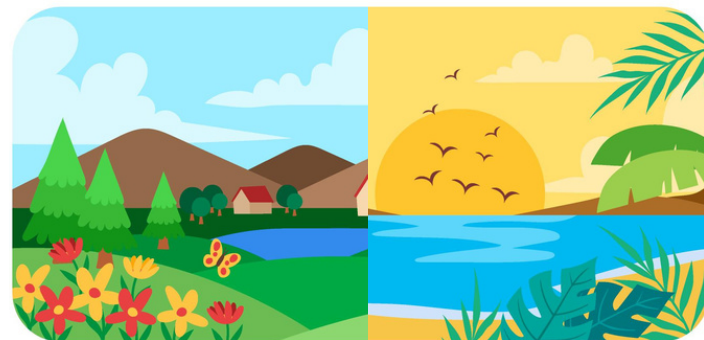
Kijk altijd even naar het land van herkomst.

Diepvriesfruit is ook buiten het seizoen een
 goede keuze.

Seizoen fruit

Lente

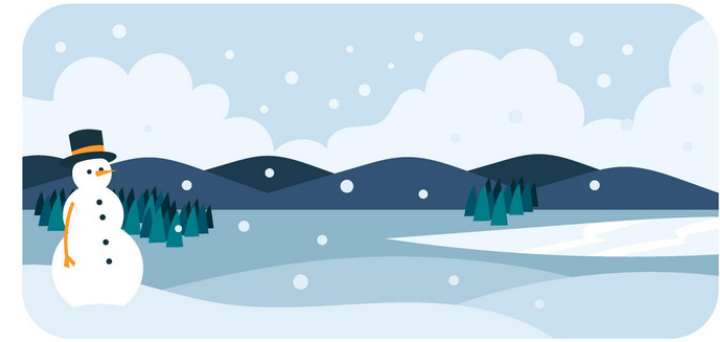
Zomer

[illegible][illegible]

Juli	Augustus
Aardbeien	Aardbeien
Abrikozen	Abrikozen
Bramen	Bramen
Frambozen	Druiven
Kersen	Frambozen
Rode bessen	Kersen
Zwarte bessen	Pruimen
Perziken	Rode bessen
	Zwarte bessen
Ananas	
Mango	Ananas
Nectarine	Perziken
Meloen	Mango
	Nectarine
	Meloen

Seizoen groenten

Winter



December

Aardappelen

Andijvie

Boerenkool

Knolselderij

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

Januari

Aardappelen

Boerenkool

Knolselderij

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

Februari

Aardappelen

Boerenkool

Knolselderij

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Rabarber

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Wortel

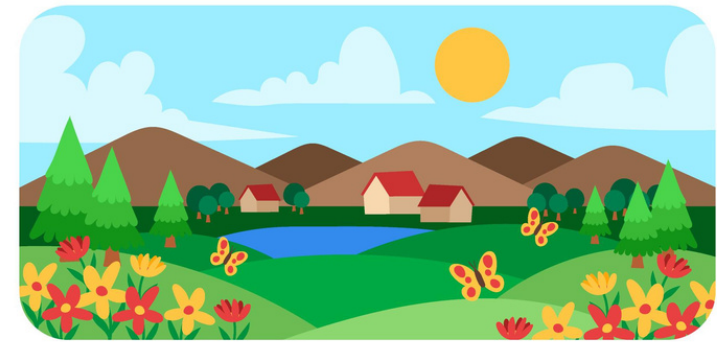
In deze lijst staan groenten die in Nederland geproduceerd kunnen worden. Kijk wel altijd naar het land van herkomst.

Groenten zijn het lekkerst en het goedkoopst wanneer het in het seizoen is.

Diepvriesgroente is ook buiten het seizoen een goede keuze.

Seizoen groenten

Lente



Maart

Aardappelen

Asperges

Aubergine

Biet

Boerenkool

Knolselderij

Komkommer

Paddenstoel

Pastinaak

Pompoen

Prei

Rabarber

Radijs

Rodekool

Spinazie

Spruitjes

Tomaten

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

April

Aardappelen

Andijvie

Asperges

Aubergine

Bloemkool

Knolselderij

Komkommer

Paddenstoelen

Paprika

Prei

Rabarber

Radijs

Rode kool

Spinazie

Tomaten

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

Mei

Aardappelen

Andijvie

Artisjok

Asperges

Aubergine

Bloemkool

Doperwtjes

Knolselderij

Komkommer

Koolrabi

Kropsla

Paddenstoelen

Paprika

Prei

Rabarber

Radijs

Rode kool

Spinazie

Tomaten

Ui

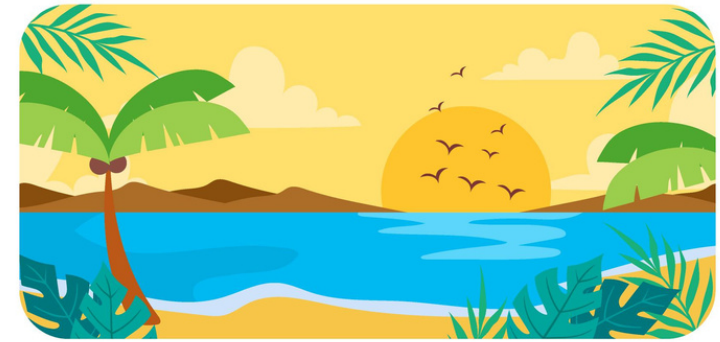
Veldsla

Witlof

Wortel

Seizoen groenten

Zomer



Juni

Aardappelen	Paprika
Andijvie	Prei
Artisjok	Rabarber
Asperges	Radijs
Aubergine	Rode kool
Bleekselderij	Snijbonen
Bloemkool	Spinazie
Broccoli	Tomaten
Chinese kool	Ui
Courgette	Veldsla
Doperwtjes	Venkel
Knolselderij	Wortel
Komkommer	
Koolrabi	
Kropsla	
Paddenstoelen	

Juli

Aardappelen	Paprika
Andijvie	Prei
Artisjok	Radijs
Aubergine	Rode kool
Biet	Snijbonen
Bleekselderij	Spinazie
Bloemkool	Spitskool
Broccoli	Tomaten
Chinese kool	Ui
Courgette	Veldsla
Doperwtjes	Venkel
Knolselderij	Wortel
Komkommer	
Koolrabi	
Kropsla	
Paddenstoelen	

Augustus

Aardappelen	Paprika
Andijvie	Prei
Artisjok	Radijs
Aubergine	Rode kool
Biet	Snijbonen
Bleekselderij	Spinazie
Bloemkool	Spitskool
Broccoli	Tomaten
Chinese kool	Ui
Courgette	Veldsla
Knolselderij	Venkel
Komkommer	Wortel
Koolrabi	
Kropsla	
Maïs	
Paddenstoelen	

Seizoen groenten

Herfst



September

Aardappelen	Paddenstoelen
Andijvie	Paprika
Artisjok	Pastinaak
Aubergine	Pompoen
Biet	Prei
Bleekselderij	Radijs
Bloemkool	Rode kool
Boerenkool	Snijbonen
Broccoli	Spinazie
Chinese kool	Spitskool
Courgette	Tomaten
Knolselderij	Ui
Komkommer	Veldsla
Koolrabi	Venkel
Kropsla	Wortel
Maïs	

Oktober

Aardappelen	Pastinaak
Andijvie	Pompoen
Artisjok	Prei
Aubergine	Radijs
Biet	Rode kool
Bleekselderij	Schorseneer
Bloemkool	Snijbonen
Boerenkool	Spinazie
Broccoli	Spitskool
Chinese kool	Spruitjes
Courgette	Tomaten
Knolselderij	Ui
Koolrabi	Veldsla
Kropsla	Venkel
Paddenstoelen	Witlof
Paprika	Wortel

November

Aardappelen	Prei
Andijvie	Radijs
Artisjok	Rode kool
Aubergine	Schorseneer
Biet	Spruitjes
Bleekselderij	Ui
Bloemkool	Veldsla
Boerenkool	Witlof
Broccoli	Wortel
Chinese kool	
Courgette	
Knolselderij	
Koolrabi	
Paddenstoelen	
Pastinaak	
Pompoen	