



FICHE 4: SEIZOENSKALENDER



VOORSTEL FRUIT/GROENTEN

VOORSTEL AROMA

SEPTEMBER	FRUIT	INLANDS	appels, peer, kiwibes, braambes, framboos, pruim, aardbei	FRUIT	INLANDS	appels, aardbei, kiwibes, braambes, framboos
		UITHEEMS	druiven, banaan, nectarine, meloen		UITHEEMS	nectarine
	GROENTEN	INLANDS	(kers)tomaat, wortel, komkommer, bloemkool, paprika, radijs	GROENTEN	INLANDS	komkommer
				KRUIDEN	INLANDS	ment, basilicum, tijm, rozemarijn, salie, oregano
OKTOBER	FRUIT	INLANDS	appels, peer, kiwibes, braambes, framboos	FRUIT	INLANDS	appels, kiwibes, braambes, framboos
		UITHEEMS	kiwi, druiven, banaan, mango, mandarijn, meloen		UITHEEMS	kiwi, mango
	GROENTEN	INLANDS	(kers)tomaat, wortel, bloemkool, paprika, radijs	KRUIDEN	INLANDS	ment, tijm, rozemarijn, salie
NOVEMBER	FRUIT	INLANDS	appels, peer	FRUIT	INLANDS	appels
		UITHEEMS	kiwi, druiven, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel		UITHEEMS	kiwi, mango, ananas, sinaasappel
	GROENTEN	INLANDS	wortel, radijs, bloemkool	KRUIDEN	INLANDS	ment
DECEMBER JANUARI FEBRUARI	FRUIT	INLANDS	appels, peer	FRUIT	INLANDS	appels
		UITHEEMS	kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel		UITHEEMS	kiwi, mango, ananas, sinaasappel, limoen, citroen, pompoelmoes
	GROENTEN	INLANDS	wortel, radijs			
MAART	FRUIT	INLANDS	appels, peer	FRUIT	INLANDS	appels
		UITHEEMS	kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel		UITHEEMS	kiwi, mango, ananas, sinaasappel, limoen, citroen
	GROENTEN	INLANDS	bloemkool, wortel, radijs	KRUIDEN	INLANDS	ment
APRIL MEI	FRUIT	INLANDS	appels, peer, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos	FRUIT	INLANDS	appels, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos
		UITHEEMS	banaan, sinaasappel, nectarine		UITHEEMS	sinaasappel, nectarine
	GROENTEN	INLANDS	(kers)tomaat, radijs, wortel, komkommer, paprika, bloemkool	GROENTEN	INLANDS	komkommer
				KRUIDEN	INLANDS	ment, tijm, rozemarijn, salie, oregano
JUNI	FRUIT	INLANDS	appels, peer, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos, kers, abrikoos, perzik	FRUIT	INLANDS	appels, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos, kers
		UITHEEMS	banaan, sinaasappel, nectarine		UITHEEMS	sinaasappel, nectarine
	GROENTEN	INLANDS	(kers)tomaat, wortel, komkommer, radijs, paprika, bloemkool	GROENTEN	INLANDS	komkommer
				KRUIDEN	INLANDS	ment, tijm, rozemarijn, salie, oregano

- ▶ Probeer steeds de voedselkilometers te beperken. Kies voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Dat kan je zien op het etiket.
- ▶ Afgeleid van de [seizoenkalender van Oog Voor Lekkers](#)