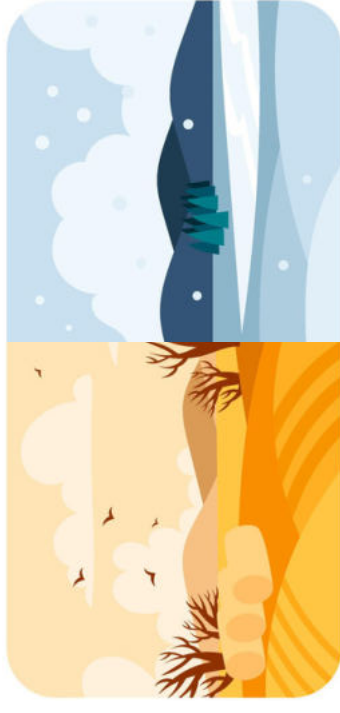




Groente- en fruitkalender
(Cosis.nu)

Seizoen fruit

Herfst Winter



September		Oktober	
Aardbeien		Appel	
Appel		Bramen	
Bramen		Druiven	
Druiven		Frambozen	
Frambozen		Peer	
Peer		Rode bessen	
Pruimen			
Rode bessen		Ananas	
Zwarte bessen		Meloenen	
		Mango	
Ananas		Banaan	
Mango		Mandarijn	
Banaan			
Nectarine			
Meloen			

November		December	
Appel		Appel	
Druiven		Peer	
Rode bessen			
Peer		Ananas	
		Sinaasappel	
Ananas		Mango	
Sinaasappel		Banaan	
Mango		Mandarijn	
Banaan		Kiwi	
Mandarijn			
Kiwi			

Januari		Februari	
Appel		Appel	
Peer		Peer	
Ananas		Ananas	
Sinaasappel		Sinaasappel	
Mango		Mango	
Banaan		Banaan	
Mandarijn		Mandarijn	
Kiwi		Kiwi	

Fruit komt niet altijd vanuit Nederland.

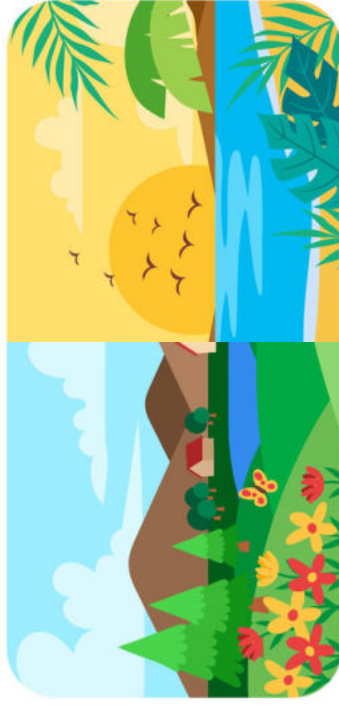
Bananen en mango's zijn bijvoorbeeld het hele jaar beschikbaar maar komen altijd van ver weg. Deze staan *cursief* weergegeven.

Kijk altijd even naar het land van herkomst.

Diepvriesfruit is ook buiten het seizoen een goede keuze.

Seizoen fruit

Lente Zomer



Maart		April	
Appel		Aardbeien	
Peer		Appel	
		Peer	
Ananas			
Mango		Ananas	
Sinaasappel		Mango	
		Meloen	
		Sinaasappel	

Mei		Juni	
Aardbeien		Aardbeien	
Abrikozen		Abrikozen	
Appel		Appel	
Peer		Frambozen	
Rode bessen		Kersen	
		Nectarines	
Ananas		Perziken	
Meloen		Rode bessen	
Sinaasappel			
		Ananas	
		Meloen	

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

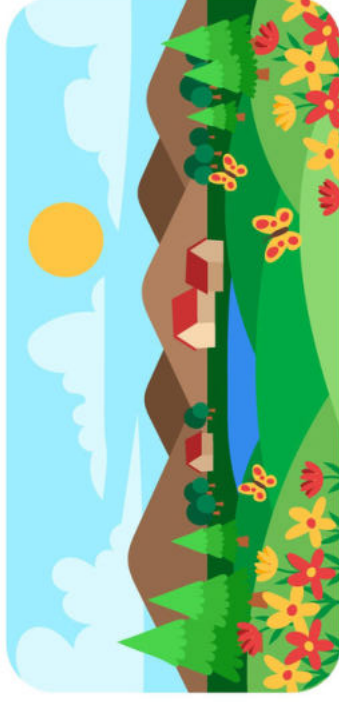
In deze lijst staan groenten die in Nederland geproduceerd kunnen worden. Kijk wel altijd naar het land van herkomst.

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

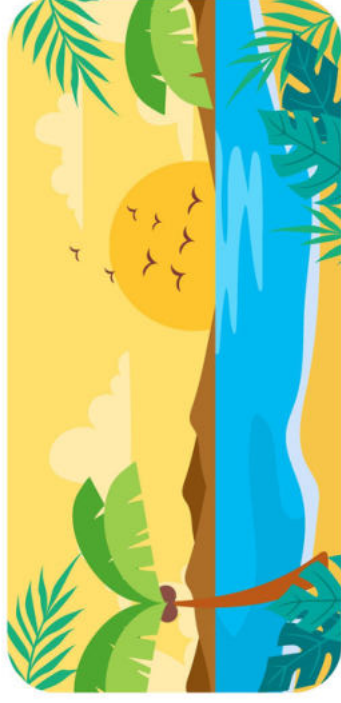
Veldsla

Witlof

Wortel

Seizoen groenten

Zomer



Juni

Aardappelen	
Andijvie	
Artisjok	
Asperges	
Aubergine	
Bleekselderij	
Bloemkool	
Broccoli	
Chinese kool	
Courgette	
Doperwtjes	
Knolselderij	
Komkommer	
Koolrabi	
Kropsla	
Paddenstoelen	

Paprika	
Prei	
Rabarber	
Radijs	
Rode kool	
Snijbonen	
Spinazie	
Tomaten	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Wortel	

Juli

Aardappelen	
Andijvie	
Artisjok	
Aubergine	
Biet	
Bleekselderij	
Bloemkool	
Broccoli	
Chinese kool	
Courgette	
Doperwtjes	
Knolselderij	
Komkommer	
Koolrabi	
Kropsla	
Paddenstoelen	

Paprika	
Prei	
Radijs	
Rode kool	
Snijbonen	
Spinazie	
Spitskool	
Tomaten	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Wortel	

Augustus

Aardappelen	
Andijvie	
Artisjok	
Aubergine	
Biet	
Bleekselderij	
Bloemkool	
Broccoli	
Chinese kool	
Courgette	
Knolselderij	
Komkommer	
Koolrabi	
Kropsla	
Maïs	
Paddenstoelen	

Paprika	
Prei	
Radijs	
Rode kool	
Snijbonen	
Spinazie	
Spitskool	
Tomaten	
Ui	
Veldsla	
Venkel	
Wortel	

Seizoen groenten

Herfst



September

Aardappelen

Andijvie

Artisjok

Aubergine

Biet

Bleekselderij

Bloemkool

Boerenkool

Broccoli

Chinese kool

Courgette

Knolselderij

Komkommer

Koolrabi

Kropsla

Mais

Paddenstoelen

Paprika

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Snijbonen

Spinazie

Spitskool

Tomaten

Ui

Veldsla

Venkel

Wortel

Oktober

Aardappelen

Andijvie

Artisjok

Aubergine

Biet

Bleekselderij

Bloemkool

Boerenkool

Broccoli

Chinese kool

Courgette

Knolselderij

Koolrabi

Kropsla

Paddenstoelen

Paprika

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Snijbonen

Spinazie

Spitskool

Spruitjes

Tomaten

Ui

Veldsla

Venkel

Witlof

Wortel

November

Aardappelen

Andijvie

Artisjok

Aubergine

Biet

Bleekselderij

Bloemkool

Boerenkool

Broccoli

Chinese kool

Courgette

Knolselderij

Koolrabi

Paddenstoelen

Pastinaak

Pompoen

Prei

Radijs

Rode kool

Schorseneer

Spruitjes

Ui

Veldsla

Witlof

Wortel

