

# KALENDER VAN PLAATSELIJK GETEELDE SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT UIT VOLLE GROND



INFO 02 775 75 75

[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)



leefmilieu  
brussel  
.brussels 



# SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT: EEN HERONTDEKKING WAARD !

Aardbeien in december, courgettes in februari, raapjes in de zomer, ... Nu er voor groenten en fruit geen seizoenen meer bestaan en ze duizenden kilometers afleggen alvorens op ons bord terecht te komen, wordt kiezen moeilijk. Met deze kalender zal u makkelijker een keuze kunnen maken. Opteren voor lokale seizoensgroenten en -fruit komt het leefmilieu ten goede ... en biedt u de gelegenheid om de heerlijke producten van elk seizoen te herontdekken!

Eet smakelijk !



# GROENTEN EN FRUIT: VERKIES PLAATSELIJK GETEELDE SEIZOENSPRODUCTEN!

Meer groenten en fruit eten is zeer belangrijk. Maar welke ? De productie en het transport van groenten en fruit hebben heel wat gevolgen voor het leefmilieu. Het verschil in uitstoot van broeikasgassen tussen een kiwi die is ingevoerd uit Nieuw-Zeeland en aardbeien uit Haspengouw die in juni op de markt worden verkocht, is enorm. Dit komt door de verre reis van aan de andere kant van de wereld. Maar ook de verwarming van de serres voor productie buiten het seizoen heeft gevolgen voor de opwarming van de aarde ...

## Enkele cijfers :

- 1 kg tomaten geproduceerd in verwarmde serres = 11 keer meer energie dan 1 kg tomaten geproduceerd in de open lucht.
- 1 kg sla geproduceerd in verwarmde serres = 47 keer meer energie dan 1 kg sla geproduceerd in de open lucht.
- Fruit of groenten die lokaal en gedurende het seizoen worden geproduceerd, verbruiken 10 tot 20 keer minder brandstof dan fruit of groenten die in het buitenland gekweekt worden en ingevoerd zijn per vliegtuig.

## Tips en trucs ...

Neem steeds deze kalender mee in uw boodschappentas of handtas zodat u seizoensgebonden kan kopen. Om lokale groenten en fruit te kopen, kan u het etiket lezen waar de oorsprong op vermeld staat.

***Aardbeien in december?  
Pompoenen in mei?***

***Krijg een antwoord op de  
smartphone-app  
"Recepten 4 seizoenen"!***

- Raadpleeg per maand de **lijst van producten**
- Krijg toegang tot **honderden recepten**
- Stel uw eigen **boodschappenlijstje** op
- Sla uw **favoriete recepten** op

Download gratis de app  
"Recepten 4 seizoenen"



App Store



Android market

Voor de andere versies van smartphones,  
afpraak op  
**[m.recepten4seizoenen.be](http://m.recepten4seizoenen.be)**

# WAT BETEKENT BEWARING ?

Bewaring is de opslag (in kelders, opslagplaatsen of koelkasten) van fruit en groenten om hun smaak te bewaren en te voorkomen dat ze bederven. In deze kalender betekent bewaring dus niet het invriezen of inblikken van groenten of fruit.

Te onthouden: de bewaring in koelkasten vraagt minder energie dan het transport per boot, per vliegtuig of per vrachtvervoer.

## **Bijvoorbeeld :**

- 1 kg Belgische bewaarappels, opgegeten na de winter in april = 0,15 kg CO<sub>2</sub>.
- 1 kg Chileense appels ingevoerd per boot = 0,55 kg CO<sub>2</sub>.

Om de ecologische impact van uw voeding te verminderen, kiest u het best voor verse seizoensgroenten- en fruit geproduceerd en/of bewaard in België. De milieu-impact van uw voeding zal zo sterk verkleinen.



## **WAARSCHUWING**

U vindt geen sinaasappelen, meloenen of abrikozen in de kalender? Dat is normaal! De kalender vermeldt immers enkel de plaatselijk geteelde groenten en fruit, d.w.z. seizoensproducten – dus niet van serreteelt – die geteeld zijn in België of in één van de aangrenzende streken.

# LENTE

	MAART	APRIL	MEI
Appel	●		
Hazelnoot	●	●	●
Peer	●		
Walnoot	●	●	●

	MAART	APRIL	MEI
Aardappel	●	●	
Aardpeer	●		
Asperge		●	●
Boerenkool	●		
Champignon	●	●	●
Groene kool	●		
Kervel		●	●
Knolselder	●		
Koolraap	●		
Kruidkers	●		
Oesterzwam	●	●	●
Pastinaak	●	●	
Prei	●	●	
Raap	●		
Rabarber		●	●
Rammenas	●		
Rode biet	●		

● VERS

● BEWARING

	MAART	APRIL	MEI
Rode kool	●		
Roze radijs		●	●
Schorseneer	●		
Sla		●	●
Sojascheuten	●	●	●
Spinazie		●	●
Spruitjes	●		
Ui	●		
Veldsla	●		
Witloof	●		
Witte kool	●		
Wortel	●		



## Hebt u zin om een stap verder te gaan ?

U hebt het gevoel enkel kolen te eten gedurende de winter? U zoekt ideeën om seizoensgroenten te bereiden? Leefmilieu Brussel heeft verschillende hulpmiddelen over duurzame voeding ontwikkeld. Raadpleeg de website [www.recepten4seizoenen.be](http://www.recepten4seizoenen.be) of de brochure "Voeding en Leefmilieu. 100 tips om lekker, milieuvriendelijk en gezond te eten" op onze website [document.leefmilieu.brussels](http://document.leefmilieu.brussels) of vraag ze aan via de infodienst van Leefmilieu Brussel.

● VERS  
● BEWARING

# ZOMER

	JUN.	JUL.	AUG.
Aalbes	●	●	
Aardbei	●	●	●
Appel			●
Blauwe bosbes		●	●
Druif			●
Framboos	●	●	●
Hazelnoot	●	●	●
Kers	●	●	
Mirabel		●	●
Moerbei		●	●
Morel	●	●	
Peer			●
Pruim			●
Walnoot	●	●	●
Zwarte bes	●	●	

	JUN.	JUL.	AUG.
Aardappel	●	●	●
Artisjok			●
Asperge	●		
Aubergine		●	●
Bleekselderij		●	●
Bloemkool	●	●	●
Boerenkool			●

● VERS

● BEWARING



	JUN.	JUL.	AUG.
Boontjes		●	●
Broccoli	●	●	●
Champignon	●	●	●
Chinese kool			●
Courgette	●	●	●
Erwtjes	●	●	
Groene kool			●
Knolselder			●
Komkommer	●	●	●
Koolraap			●
Koolrabi	●	●	●
Kruldijvie	●	●	●
Maïs			●
Oesterzwam	●	●	●
Paprika		●	●
Pompoen			●
Postelein	●	●	●
Prei	●	●	●
Raap	●	●	●
Rabarber	●	●	
Reuzenpompoen			●
Rode biet	●	●	●
Rode kool			●
Roze radijs	●	●	●
Sla	●	●	●
Spinazie	●		

	JUN.	JUL.	AUG.
Tomaat		●	●
Ui		●	●
Venkel	●	●	●
Warmoes	●	●	●
Witte kool			●
Wortel	●	●	●
Zomerspinazie		●	●

**Om een selderij opnieuw knapperig te maken :** leg de selderij in koud water met een beetje suiker. Hij zal opnieuw knapperig worden.

**Om een sla opnieuw knapperig te maken :** leg de sla eerst in lauw water en daarna in zeer koel water. Hierdoor kan u de sla opnieuw serveren.

### Wist u dat ...

... om te vermijden dat aardappelen gaan kiemen, volstaat het ze op een donkere plek te bewaren ... samen met twee gewone appels!

# HERFST

	SEPT.	OKT.	NOV.
Aardbei	●		
Appel	●	●	●
Druif	●	●	
Framboos	●	●	
Hazelnoot	●	●	●
Kweeper		●	●
Mirabel	●		
Peer	●	●	●
Pruim	●		
Tamme kastanje	●	●	●
Walnoot	●	●	●

	SEPT.	OKT.	NOV.
Aardappel	●	●	●
Aardpeer		●	●
Artisjok	●	●	●
Aubergine	●	●	
Bleekselderij	●	●	●
Bloemkool	●	●	●
Boerenkool	●	●	●
Boontjes	●	●	
Broccoli	●	●	●
Champignon	●	●	●
Chinese kool	●	●	●

● VERS

● BEWARING

	SEPT.	OKT.	NOV.
Courgette	●	●	
Groene kool	●	●	●
Kervel	●	●	●
Knolselder	●	●	●
Komkommer	●		
Koolraap	●	●	●
Koolrabi	●	●	●
Kruidkers		●	●
Krulandijvie	●	●	●
Maïs	●	●	
Oesterzwam	●	●	●
Paprika	●	●	
Pastinaak	●	●	●
Pompoen	●	●	●
Postelein	●		
Prei	●	●	●
Raap	●	●	●
Rammenas	●	●	●
Reuzenpompoen	●	●	●
Rode biet	●	●	●
Rode kool	●	●	●
Roze radijs	●	●	●
Schorseneer			●
Sla	●	●	●
Spinazie	●	●	●
Spruitjes	●	●	●

● VERS

● BEWARING

	SEPT.	OKT.	NOV.
Tomaat	●	●	
Ui	●	●	●
Veldsla		●	●
Venkel	●	●	●
Warmoes	●	●	●
Witloof		●	●
Witte kool	●	●	●
Wortel	●	●	●
Zomerspinazie	●	●	

### Wist u dat...

... we oude appels een kleine verjongingskuur kunnen geven? U heeft nog enkele verrimpelde appels liggen en wilt ze niet weggooien? Besprenkel ze dan met kokend water of laat ze er even in liggen... ze zullen er uitzien alsof ze net geplukt zijn!

● VERS  
● BEWARING

# WINTER

	DEC.	JAN.	FEB.
Appel	●	●	●
Hazelnoot	●	●	●
Kweeper	●		
Peer	●	●	●
Tamme kastanje	●	●	●
Walnoot	●	●	●

	DEC.	JAN.	FEB.
Aardappel	●	●	●
Aardpeer	●	●	●
Bleekselderij	●		
Boerenkool	●	●	●
Broccoli	●		
Champignon	●	●	●
Groene kool	●	●	●
Kervel	●		
Knolselder	●	●	●
Koolraap	●	●	●
Koolrabi	●	●	●
Kruidkers	●	●	●
Oesterzwam	●	●	●
Pastinaak	●	●	●

● VERS

● BEWARING



	DEC.	JAN.	FEB.
Pompoen	●	●	●
Prei	●	●	●
Raap	●	●	●
Rammenas	●	●	●
Reuzenpompoen	●	●	●
Rode biet	●	●	●
Rode kool	●	●	●
Schorseneer	●	●	●
Spruitjes	●	●	●
Ui	●	●	●
Veldsla	●	●	●
Witloof	●	●	●
Witte kool	●	●	●
Wortel	●	●	●

● VERS  
● BEWARING

Redactie : C. Van Renterghem, C. Carbonnelle,  
M. Molitor, J. Van Bambeke

Lay-out : L. Defaweux

Coördinatie : C. Van Renterghem

Wettelijk gedeponneerd : D/5762/2011/2

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier

Fotokrediet (©) : C. Carbonnelle

Verantwoordelijke uitgevers : F. Fontaine & M. Gryseels  
Havenlaan 86C/3000 - 1000 Brussel