



Wat leg ik deze zomer in mijn boodschappenmandje? Seizoensproducten ... met minder broeikasgassen.

Vandaag kunnen we op zowat elke hoek van de straat producten uit de hele wereld kopen. Heel het jaar door ligt er in de winkelrekken een grote variëteit aan groenten en fruit. Zo kunnen we hartje winter genieten van allerlei salades - eigenlijk typisch Belgische producten - ... maar die afkomstig zijn van Californië. Om op ons bord terecht te komen, leggen deze salades gemiddeld 9000 km af, eerst per vliegtuig of boot en vervolgens maken ze nog een ritje met de trein en/of vrachtwagen. Elke kilo salade die wordt vervoerd, zorgt voor 5 kg CO₂ in de lucht, m.a.w. 100 maal meer dan de salade die van onze Belgische producenten komt! Als we weten dat net die CO₂ de hoofdverantwoordelijke is voor de klimaatwijzigingen in de wereld, dan is het de hoogste tijd dat we ons hierover gaan bezinnen. En niet vergeten dat dit transport verrekend wordt in de prijs van de vervoerde producten, waardoor die heel wat duurder zijn.

Hetzelfde geldt voor groenten en fruit die in onze contreien in verwarmde serres en niet in volle grond worden geproduceerd. Uit verschillende studies blijkt dat hun milieu-impact vergelijkbaar is met die van groenten en fruit die per vliegtuig worden aangevoerd. En dat allemaal om dure producten zonder smaak of vitaminen te kunnen kopen. Laten we daarom lokale seizoensproducten consumeren! Om u te helpen kiezen, hebben we een selectie gemaakt van groenten en fruit die in de zomer kunnen worden gekocht en bereid.



De radijs : rood van plezier

Geef de voorkeur aan mooi gekleurde, kleine radijsen. Hoe groter een radijs is, hoe groter de kans dat hij hol en flauw van smaak is. Radijsen kunnen 4 tot 5 dagen in de groentebak van de koelkast worden bewaard, maar hoe sneller ze worden opgegeten, hoe smakelijker ze zullen zijn.

Met het groen kan in een handomdraai heerlijke soep, een velouté of puree worden bereid. Als het vers is, wordt het net zoals spinazie bereid.

	Juni	Juli	Aug.
Aardappelen			
Artisjokken			
Asperges			
Aubergines			
Avocado's			
Bieten			
Bloemkool			
Broccoli			
Eruwtjes			
Kuolselder			
Komkommer			
Maïs			
Paprika's			
Radijzen			
Selder			
Sla			
Snijbietten			
Sperziebonen			
Spinazie			
Uien			
Veldsla			
Venkel			
Wortel			



& -fruit (bron IEB)

	Juni	Juli	Aug.
Aalbessen			
Aardbeien			
Abrikozen			
Appels			
Bosbessen			
Braanbessen			
Citroenen			
Druiven			
Frambozen			
Kersen			
Kiwi's (Frankrijk)			
Meloenen			
Nectarines			
Peren			
Perziken			
Panels			
Pruimen			
Tomaten			
Zwarte bessen			

Pittige perziken !

Geef de voorkeur aan rijpe exemplaren want perziken rijpen niet meer verder eens ze geplukt zijn: druk er zachtjes op, ze moeten meeveren. De kleur zegt niets over de rijpheid.

Als je ze naast elkaar legt, kan je ze enkele dagen bewaren op een frisse plek, maar niet in de koelkast. Zo niet, dan worden ze melig en verliezen ze hun smaak. U kan ze wel probleemloos invriezen.



LEEFMILIEU BRUSSEL

- BIM -

Gulledelle 100, 1200 Brussel -
ecocons@ibgebim.be. - Tel 02 775 76 28
of via het loket Info-Leefmilieu in de Sint-Gorikshallen.