

Lente

MAART	APRIL	MEI
aardappel bloemkool boerenkool groene selderij knolselderij paddenstoelen pastinaak pompoe prei raap radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseneer spinazie spruiten ui veldsla warmoes winterpostelein witlof wittekool wortel	aardappel andijvie bloemkool groene selderij paddenstoelen paksoi pompoe prei raap raapsteel radijs rode biet roodlof spinazie ui warmoes waterkers wortel witlof	aardappel andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei raap raapsteel radijs rode biet roodlof spinazie spitskool ui warmoes waterkers wortel
appel rabarber	aardbei rabarber	aardbei rabarber



SEIZOENEN VOL LEKKERS

Op zoek naar inspiratie om seizoensgroenten lekker te bereiden? Word lid van Velt en ontvang zes keer per jaar het magazine *Seizoenen*, met telkens heerlijke recepten en flink wat tips om aan de slag te gaan in keuken en tuin.

Zomer

JUNI	JULI	AUGUSTUS
aardappel andijvie artisjok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi peultjes prei prinsessen -boon raap radijs rode biet savooikool spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel warmoes waterkers wortel	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwt groene selderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei prinsessen -boon radijs rode biet rodekool savooikool snijboon spinazie tomaat tuinboon ui venkel warmoes waterkers wittekool wortel	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksoi paprika pompoe prei prinsessen -boon raapsteel radijs rode biet rodekool savooikool snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel warmoes waterkers wittekool wortel
aardbei abrikoos blauwe bes framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes zwarte bes	aardbei abrikoos blauwe bes braam framboos kers nectarine perzik pruim vijg zwarte bes	aardbei abrikoos appel blauwe bes braam druif framboos kers meloen nectarine peer perzik pruim vijg zwarte bes

Herfst

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksoi paprika pompoe prei prinsessen -boon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool savooikool snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel warmoes waterkers wittekool wortel	aardappel andijvie artisjok aubergine bleekselderij boerenkool bloemkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pastinaak pompoe prei prinsessen -boon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseneer snijboon spinazie spitskool spruiten tomaat ui veldsla venkel warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel	aardappel aardpeer andijvie bleekselderij bloemkool boerenkool broccoli chinese kool courgette groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla venkel warmoes waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel
appel blauwe bes braam druif framboos kiwibes meloen nectarine peer perzik pruim vijg	appel braam druif framboos kiwibes meloen peer	appel druif meloen peer

Winter

DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
aardappel aardpeer andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei raap rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel	aardappel aardpeer boerenkool groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei raap rammenas rode biet rodekool rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof wittekool wortel	aardappel boerenkool groene selderij knolselderij knolselderij pastinaak pompoe prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla winterpostelein witlof wittekool wortel
appel peer	appel peer	appel peer



Meer info en seizoensrecepten
www.groentekalender.be

VELT IS ER VOOR JOU GENIET VAN DE VOORDELEN

Je wilt natuurlijk tuinieren, ontspannen in een tuin vol leven en genieten van lekkere, gezonde gerechten. Kortom, je kiest voor een ecologisch leven. En dus voor Velt.

Velt is dé vereniging voor al wie milieuvriendelijk aan de slag wil in de tuin en in de keuken. Bij Velt leer je niet alleen hoe je op een ecologische manier lekkere groenten kweekt; je ontdekt er ook alles over prachtige ecotuinen, over duurzaam leven, over kippen houden en over heerlijke gerechten boordevol seizoensgroenten.

Tal van boeken en workshops en het boeiende ledentijdschrift *Seizoenen* maken je wegwijs en helpen je om bewust en ecologisch te leven.

Word vandaag nog eco-actief, samen met duizenden anderen in België en Nederland.



► Word nu lid en ontdek alle voordelen op www.velt.nu/word-lid

KOOK HET SEIZOEN 4 KEER PER JAAR

Bij de start van elk seizoen zetten we de seizoensgroenten in de bloemetjes door onze favoriete gerechten en tips te delen.

Doe ook mee!
Ontvang vier keer per jaar ons weekmenu. Schrijf je in voor de nieuwsbrief via www.velt.nu/seizoenskeukens. Kook vervolgens het seizoen voor je familie, vrienden, collega's of burens.

Volg ook onze culinaire avonturen op Facebook: www.facebook.com/veltzw.

Nog meer inspiratie vind je in het boek *Kook het seizoen*.



► Bestel je exemplaar via www.velt.nu/winkel

WAAROM KIEZEN VOOR SEIZOENSGROENTEN?

Als je eet wat het seizoen biedt en je kiest voor biologische en lokale producten, dan heeft je maaltijd slechts een kleine impact op het milieu en verklein je je ecologische voetafdruk.

- 1 Je bespaart energie. Energie die anders zou gaan naar het vervoer van groenten, het stoken van serres en het aandrijven van koeling. Zo dring je mee de CO₂-uitstoot terug.
- 2 Je kiest voor plaatselijke productie en dus voor de lokale economie.
- 3 Je krijgt weer een band met de natuur en de seizoenen.
- 4 Je eet groenten en fruit vrij van chemische bestrijdingsmiddelen.
- 5 En vooral: seizoensgroenten en -fruit zijn verser, ze hebben vaak meer smaak en een grotere voedingswaarde.

HOE GEBRUIK JE DEZE KALENDER?

Gebruik deze handige kalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.

Probeer de voedselkilometers zo veel mogelijk te beperken. Kies altijd voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

Eet vruchten die in zuidelijke landen worden geteeld (zoals banaan, citroen, kiwi, mandarijn, mango, pompoelmoes/ grapefruit en sinaasappel) ter afwisseling, bij voorkeur in de wintermaanden.



© Foto: François De Heel V.U.: Leen Laenens, Uitbreidingstraat 392c, 2600 Berchem - 2019



Groente- en
fruitkalender