



# SEIZOENS GROENTEN EN FRUIT

## LENTE

VRUCHTEN	MAART	APRIL	MEI
Appel	BEWARING		
Hazelnoot	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Peer	BEWARING		
Walnoot	BEWARING	BEWARING	BEWARING

GROENTEN	MAART	APRIL	MEI
Aardappel	BEWARING	BEWARING	
Aardpeer			
Asperge			
Boerenkool			
Champignon			
Groene kool	BEWARING		
Kervel			
Knolselder	BEWARING		
Koolraap	BEWARING		
Kruidkers			
Oesterzwam			
Pastinaak			
Prei			
Raap	BEWARING		
Rabarber			
Rammenas	BEWARING		
Rode biet	BEWARING		
Rode kool	BEWARING		
Roze radijs			
Schorseneer			
Sla			
Sojascheuten			
Spinazie			
Spruitjes			
Ui	BEWARING		
Veldsla			
Witloof			
Witte kool	BEWARING		
Wortel	BEWARING		



### WAT BETEKENT BEWARING ?

Bewaring is de opslag (in kelders, opslagplaat-  
sen of koelkasten) van fruit en groenten om hun  
smaak te bewaren en te voorkomen dat ze beder-  
ven. Bewaring betekent dus niet het invriezen of  
inblikken van groenten of fruit.

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

### 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 best voor verse seizoens-  
groenten en -fruit geproduceerd en/of bewaard  
in België. De milieu-impact van uw voeding zal zo  
sterk verkleinen.





# SEIZOENS GROENTEN EN FRUIT

## ZOMER

VRUCHTEN	JUNI	JULI	AUGUSTUS
Aalbes			
Aardbei			
Appel			
Blauwe bosbes			
Druif			
Framboos			
Hazelnoot	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Kers			
Mirabel			
Moerbei			
Morel			
Peer			
Pruim			
Walnoot	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Zwarte bes			

GROENTEN	JUNI	JULI	AUGUSTUS
Erwtjes			
Groene kool			
Knolselder			
Komkommer			
Koolraap			
Koolrabi			
Krulandjvie			
Maïs			
Oesterzwam			
Paprika			
Pompoen			
Postelein			
Prei			
Raap			
Rabarber			
Reuzenpompoen			
Rode biet			
Rode kool			
Roze radijs			
Sla			
Spinazie			
Tomaat			
Ui			
Venkel			
Warmoes			
Witte kool			
Wortel			
Zomerspinazie			

GROENTEN	JUNI	JULI	AUGUSTUS
Aardappel			
Artisjok			
Asperge			
Aubergine			
Bleekselderij			
Bloemkool			
Boerenkool			
Boontjes			
Broccoli			
Champignon			
Chinese kool			
Courgette			



### 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.





# SEIZOENS GROENTEN EN FRUIT

## HERFST

VRUCHTEN	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
Aardbei			
Appel			BEWARING
Druif			
Framboos			
Hazelnoot			BEWARING
Kweepeer			
Mirabel			
Peer			BEWARING
Pruim			
Tamme kastanje			
Walnoot			BEWARING

GROENTEN	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
Koolrabi			
Kruidkors			
Kruislandijvie			
Maïs			
Oesterzwam			
Paprika			
Pastinaak			
Pompoen			BEWARING
Postelein			
Prei			
Raap			
Rammenas			
Reuzenpompoen			BEWARING
Rode biet			
Rode kool			
Roze radijs			
Schorseneer			
Sla			
Spinazie			
Spruitjes			
Tomaat			
Ui	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Veldsla			
Venkel			
Warmoes			
Witloof			
Witte kool			
Wortel			
Zomerspinazie			

GROENTEN	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
Aardappel			
Aardpeer			
Artisjok			
Aubergine			
Bleekselderij			
Bloemkool			
Boerenkool			
Boontjes			
Broccoli			
Champignon			
Chinese kool			
Courgette			
Groene kool			
Kervel			
Knolselder			
Komkommer			
Koolraap			

### WAT BETEKENT BEWARING ?

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

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

### 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 best voor verse seizoensgroenten en -fruit geproduceerd en/of bewaard in België. De milieu-impact van uw voeding zal zo sterk verkleinen.



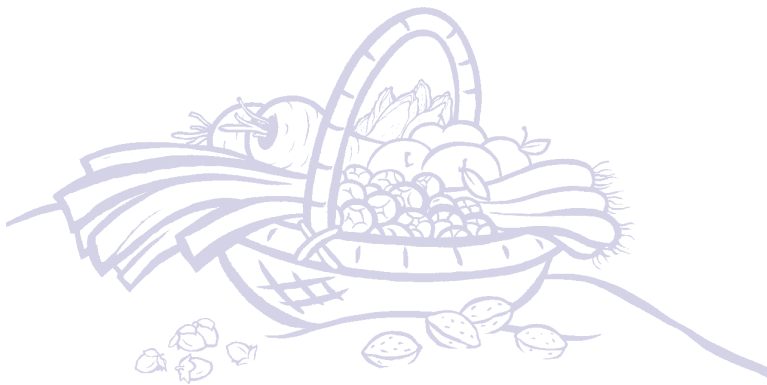


# SEIZOENS GROENTEN EN FRUIT

## WINTER

VRUCHTEN	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
Appel	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Hazelnoot	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Kweepeer			
Peer	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Tamme kastanje			
Walnoot	BEWARING	BEWARING	BEWARING

GROENTEN	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
Aardappel	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Aardpeer			
Bleekselderij			
Boerenkool			
Broccoli			
Champignon			
Groene kool			
Kervel			
Knolselder	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Koolraap	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Koolrabi	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Kruidkers			
Oesterzwam			
Pastinaak			
Pompoen	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Prei			
Raap	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Rammenas	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Reuzenpompoen	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Rode biet	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Rode kool		BEWARING	BEWARING
Schorseneer			
Spruitjes			
Ui	BEWARING	BEWARING	BEWARING
Veldsla			
Witloof			
Witte kool		BEWARING	BEWARING
Wortel	BEWARING	BEWARING	BEWARING



### WAT BETEKENT BEWARING ?

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

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

### 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 best voor verse seizoensgroenten en -fruit geproduceerd en/of bewaard in België. De milieu-impact van uw voeding zal zo sterk verkleinen.

