

# BinnensteBuiten Seizoenskalender

Eet met de seizoenen mee! Duurzaam én verantwoord.

## Januari

### Groente

- Aardpeer • Schorseneer
- Boerenkool • Spruiten
- Knolselderij • Veldsla
- Koolraap • Winterkers
- Pompoen • Winterpostelein
- Rodekool
- Savoieikool

### Fruit

- Citrusvrucht
- Stoofpeer

### Wist je dat?

'Je pompoen kan blancheren en invriezen? Ook lekker in de jam.'

Sharon

## Februari

### Groente

- Aardpeer • Schorseneer
- Boerenkool • Spruiten
- Knolselderij • Veldsla
- Pompoen • Winterkers
- Rodekool • Winterpostelein
- Savoieikool

### Fruit

- Stoofpeer

## Maart

### Groente

- Kropsla • Spinazie
- Raapsteel • Winterpostelein

### Bewaartip!

'Leg knollen niet in de koelkast, maar bewaar ze op een donkere plek.'

Ramon

## April

### Groente

- Asperge • Lente-ui
- Bosbiet • Raapsteel
- Bosknoflook • Radijs
- Kropsla • Spinazie

### Fruit

- Aardbei • Rabarber

### Wist je dat?

'Gooi droge granaatappels niet weg. Van binnen blijven de pitjes sappig.'

Nadia

## Juni

### Groente

- Asperge • Rucola
- Broccoli • Savoieikool
- Doperwt • Spinazie
- Kapucijner • Sugarsnap
- Kropsla • Tomaat
- Meiraap • Tuinboon
- Peultjes • Venkel
- Radijs

### Fruit

- Aardbei • Rabarber
- Blauwe bes • Rode bes
- Framboos • Zwarte bes
- Kers

## Augustus

### Groente

- Aubergine • Pronkboon
- Broccoli • Raapsteel
- Chinese kool • Rodekool
- Courgette • Rucola
- Knolselderij • Savoieikool
- Komkommer • Snijsboon
- Kousenband • Spekboon
- Kropsla • Sperzieboon
- Mais • Spinazie
- Paprika • Tomaat
- Peper • Venkel
- Pompoen

### Fruit

- Aardbei • Framboos
- Blauwe bes • Kers
- Bosbes • Vijg
- Braam • Zwarte bes

## September

### Groente

- Aubergine • Raapsteel
- Borlottiboon • Radijs
- Broccoli • Rodekool
- Chinese kool • Rucola
- Courgette • Savoieikool
- Knolselderij • Snijsboon
- Komkommer • Sperzieboon
- Kropsla • Spinazie
- Mais • Tomaat
- Paprika • Venkel
- Peper

### Fruit

- Blauwe bes • Kiwibes
- Braam • Stoofpeer
- Framboos • Vijg

### Bewaartip!

'Bewaar groenten in zoetzuur en confijt fruit, zo blijft het langer goed.'

Alain

## Oktober

### Groente

- Aubergine • Rodekool
- Broccoli • Rucola
- Chinese kool • Savoieikool
- Courgette • Schorseneer
- Kropsla • Snijsboon
- Paprika • Spinazie
- Peper • Spruiten
- Pompoen • Veldsla
- Raapsteel • Venkel
- Radijs

### Fruit

- Braam • Stoofpeer
- Framboos • Vijg
- Kiwibes

## November

### Groente

- Broccoli • Rucola
- Chinese kool • Savoieikool
- Courgette • Schorseneer
- Knolselderij • Spruiten
- Paddenstoel • Spinazie
- Pompoen • Veldsla
- Rodekool • Venkel

### Fruit

- Handpeer • Vijg

### Bewaartip!

'Heb je iets in overvloed? Maak er (kruiden)olie van. Bewaar in de vriezer.'

Leon

## Juli

### Groente

- Aubergine • Peper
- Broccoli • Rodekool
- Chinese kool • Rucola
- Courgette • Savoieikool
- Doperwt • Snijsboon
- Komkommer • Spinazie
- Kousenband • Tomaat
- Knoflook • Tuinboon
- Kropsla • Venkel
- Paprika • Spinazie

### Fruit

- Aardbei • Kruisbes
- Blauwe bes • Rabarber
- Braam • Rode bes
- Framboos • Witte bes
- Kers • Zwarte bes

### Bewaartip!

'Bewaar tomaten buiten de koelkast, dan blijven ze het lekkerst.'

Nadia

## Groenten zijn gezond, eet deze groenten het hele jaar rond!

- Aardappel
- Andijvie
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Koolrabi
- Paddenstoel
- Prei
- Rode biet
- Spitskool
- Snijsbiet
- Ui
- Witlof
- Witte kool
- Wortel

## Vers fruit is gezond, eet deze vruchten het hele jaar rond!

- Abrikoos
- Ananas
- Appel
- Citroen
- Druif
- Granaatappel
- Grapefruit
- Handpeer
- Kiwi
- Limoen
- Mandarijn
- Meloen
- Nectarine
- Peer
- Perzik
- Pruim
- Sinaasappel

Deze fruitsoorten zijn verkrijgbaar uit Europa.

## December

### Groente

- Boerenkool • Savoieikool
- Knolselderij • Schorseneer
- Pompoen • Spruiten
- Rodekool • Veldsla

### Fruit

- Citrusvrucht • Stoofpeer
- Handpeer • Vijg

## BinnensteBuiten

Jouw dagelijkse inspiratie voor een duurzamer leven! Ma t/m vr bij KRO-NCRV op NPO 2.

Veel dank aan biologisch tuinder Wietse Bakker die met BinnensteBuiten deze kalender heeft samengesteld.