

KALENDER



Belgische seizoensgroenten en -fruit



Ixelles
Elsene

Belgische seizoensgroenten en -fruit *

Wat betekent bewaren?

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



Hier vind je de kalender en meer informatie
over duurzame voeding in Elsene.

* Bewaring

Hoezo, een kalender met seizoensgroenten en –fruit? Omdat gezonde, uitgebalanceerde en duurzame voeding van maatschappelijk belang is. In deze kalender komt aan bod hoe groenten en fruit worden geteeld afhankelijk van hun kweekmethode en seizoensgebondenheid. Daarbij wordt zowel met kinderen als volwassenen rekening gehouden, om ervoor te zorgen dat iedereen kwaliteitsvoeding binnenkrijgt, ongeacht hun inkomen of leefomstandigheden.

Toch eten heel wat mensen nog altijd niet genoeg groenten en fruit. Dat kan te maken hebben met hun eetgewoonten, prijzen die te hoog liggen of gebrek aan tijd. Wij willen een proactief beleid voeren om je te helpen het hele jaar door voedingskeuzen te maken om in goede gezondheid te blijven en ultrabewerkte voedingsmiddelen te vermijden.

Ook in België mogen we ons gelukkig prijzen over het lokale groenten- en fruitaanbod. Door plaatselijk en volgens de seizoenen te eten kun je niet alleen de kosten drukken, maar ook onze landbouwers een steuntje in de rug geven en de druk op het milieu verminderen. We hopen dan ook dat deze kalender je in het dagelijks leven van pas zal komen.

Onze belangrijkste uitdagingen zijn daarnaast het bewustzijn rond voedingswelzijn te vergroten en solidaire initiatieven te nemen op het gebied van duurzame voedseltoegankelijkheid, zodat gezond eten effectief een universeel recht wordt.

Nevruz Unal

*Schepen van Schoolmaaltijden
en Duurzame voeding*

FRUIT

- Kastanje
- Hazelnoot*
- Walnoot*
- Peer*
- Appel*

Look*
 Wortel*
 Bleekselderij*
 Knolselderij*
 Kervel
 Champignon
 Witloof
 Spruitjes
 Boerenkool
 Groenekool
 Winterpostelein
 Waterkers
 Sjalot*
 Spinazie
 Veldsla
 Raap*
 Ui*
 Pastinaak*
 Zoete aardappel
 Wortelpeterselie
 Oesterzwam
 Prei
 Aardappel*
 Witte rammenas
 Rammenas
 Koolraap*
 Mizuna
 Schorseneren
 Aardpeer
 Yacon

Kastanje
Hazelnoot*
Walnoot*
Peer*
Appel*

* Bewaring

FEBRUARI

GROENTEN

Look*
Wortel*
Bleekselderij*
Champignon
Witloof
Spruitjes
Boerenkool
Groenekool
Winterpostelein
Waterkers
Sjalot*
Spinazie
Veldsla
Raap*
Ui*
Pastinaak*
Zoete aardappel
Wortelpeterselie
Oesterzwam
Prei
Aardappel*
Witte rammenas
Rammenas
Koolraap*
Mizuna
Schorseneren
Aardpeer
Yacon



FRUIT

Kastanje
Hazelnoot*
Walnoot*
Peer*
Appel*

MAART

GROENTEN

Groene selder*
Champignon
Witloof
Spruitjes
Bloemkool
Boerenkool
Winterpostelein
Waterkers
Sjalot*
Spinazie
Sojascheuten
Veldsla
Raap*
Ui*
Wortelpeterselie
Oesterzwam
Prei
Aardappel*
Witte rammenas
Rammenas
Koolraap*
Sla
Mizuna
Schorseneren
Aardpeer



FRUIT

Hazelnoot*
Walnoot*
Peer*
Appel*



APRIL

GROENTEN

Look

Witte asperge

Groene asperge

Snijbiet

Wortel

Champignon

Bloemkool

Winterpostelein

Waterkers

Spinazie

Sojascheuten

Oesterzwam

Prei

Aardappel*

Rucola

Ijsbergsla

Mizuna



FRUIT

Hazelnoot*

Walnoot*

Peer*

Appel*

Rabarber



MEI

GROENTEN

Look

Witte asperge

Groene asperge

Snijbiet

Wortel

Kervel

Champignon

Chinese kool

Bloemkool

Paksoi

Spinazie

Sojascheuten

Erwten

Oesterzwam

Peultjes

Radijs

Rucola

Sla

IJsbergsla



FRUIT

Aardbei

Hazelnoot *

Walnoot *

Appel *

Rabarber

JUNI

GROENTEN

Look

Witte asperge

Groene asperge

Snijbiet

Broccoli

Wortel

Kervel

Champignon

Chinese kool

Paksoi

Bloemkool

Spitskool

Courgette

Spinazie

Venkel

Raap

Erwten

Oesterzwam

Aardappel

Peultjes

Postelein

Radijs

Rucola

Sla

FRUIT

Zwarte bes

Kers

Aardbei

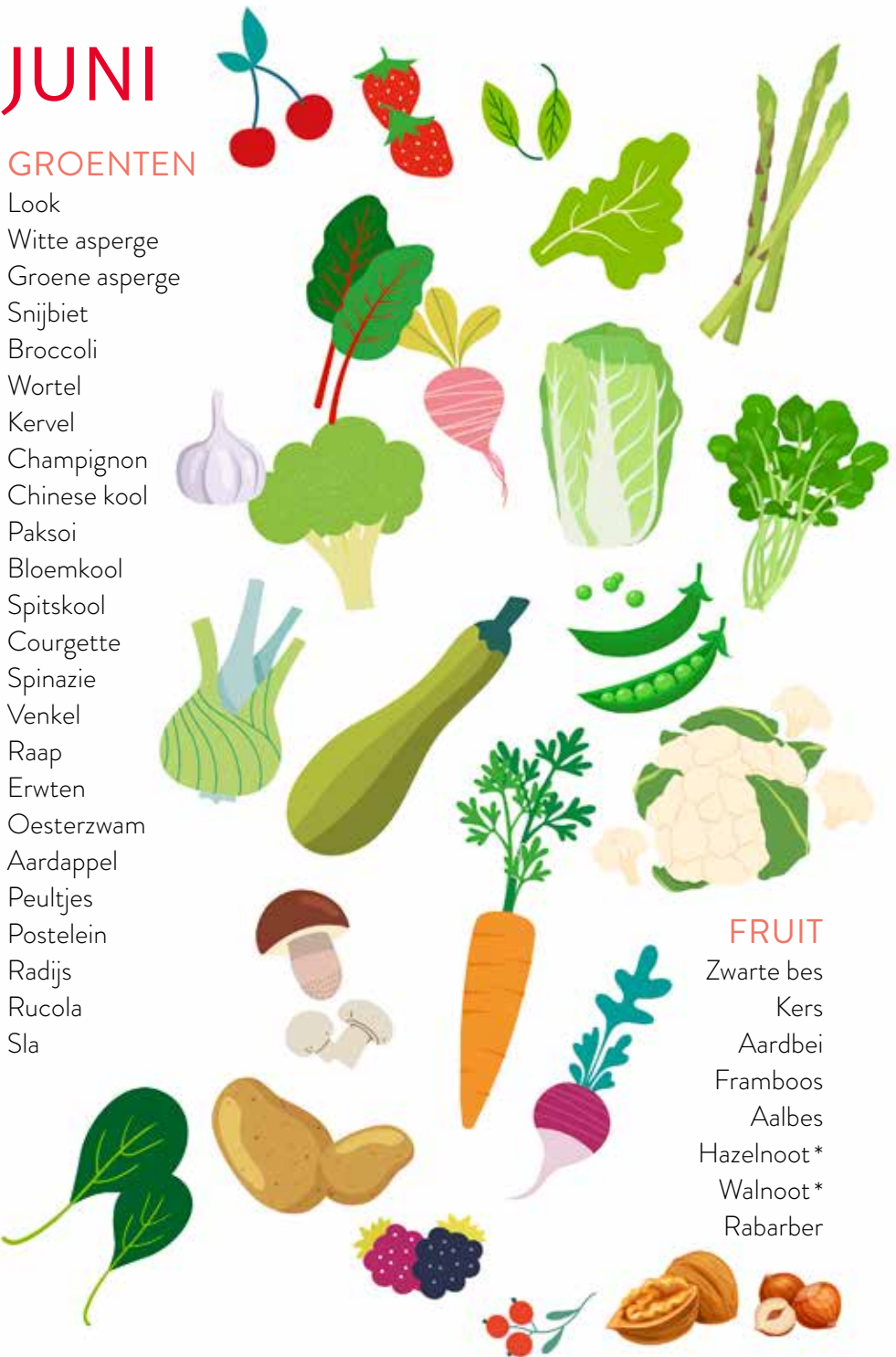
Framboos

Aalbes

Hazelnoot*

Walnoot*

Rabarber



JULI

GROENTEN

Look

Artisjok

Aubergine

Snijbiet

Rode biet

Broccoli

Wortel

Groene selder

Champignon

Kruidlandijvie

Chinese kool

Paksoi

Bloemkool

Spitskool

Koolrabi

Komkommer

Augurk

Courgette

Spinazie

Venkel

Prinsessenboon

Raap

Ui

Kardinaalsmuts

Erwten

Oesterzwam

Paprika

Aardappel

Peultjes

Postelein

Radijs

Rucola

Sla

Zomerspinazie

Tomaat

FRUIT

Abrikoos

Zwarte bes

Kers

Aardbei

Framboos

Griotte (zure kers)

Aalbes

Kruisbes

Meloen

Braambes

Bosbes

Hazelnoot*

Walnoot*

Rabarber

AUGUSTUS

GROENTEN

Look

Artisjok

Aubergine

Snijbiet

Rode biet

Broccoli

Wortel

Groene selder

Champignon

Kruidlandijvie

Witte kool - Chinese kool

Paksoi - Bloemkool

Spitskool - Koolrabi

Rodekool - Groenekool

Komkommer

Augurk

Courgette

Sjalot

Spinazie

Venkel

Prinsessenboon

Mais

Raap

Ui

Kardinaalsmuts

Erwten

Oesterzwam

Paprika

Aardappel

Peultjes

Postelein

Radijs

Rucola

Sla

Zomerspinazie

Tomaat

FRUIT

Abrikoos

Aardbei

Framboos

Meloen

Mirabel

Braambes

Bosbes

Hazelnoot*

Walnoot*

Peer

Appel

Pruim

Rozijn

Reine-Claude

* Bewaring

SEPTEMBER

GROENTEN

Look*

Artisjok

Aubergine

Snijbiet

Rode biet

Broccoli

Butternutpompoe

Wortel

Groene selder

Knolselderij

Champignon

Kruldijvle

Groenlof

Witte kool

Spruitjes

Chinese kool - Bloemkool

Boerenkool - Paksoi

Spitskool - Koolrabi

Rodekool - Groenekool

Komkommer

Augurk

Courgette

Sjalot

Spinazie

Venkel

Prinsessenboon

Maïs

Raap - Ui

Pastinaak - Zoete aardappel

Kardinaalsmuts

Wortelpeterselie

Oesterzwam

Prei

Paprika

Aardappel

Kastanjepompoe

Pompoe - Postelein

Radicchio - Witte rammenas

Rammenas - Radijs

Rucola

Koolraap

Sla

Zomerspinazie

Tomaat

FRUIT

Abrikoos

Kastanje

Kweeper

Aardbei

Framboos

Kiwibes

Mirabel

Meloen

Hazelnoot

Walnoot

Peer

Appel

Pruim

Rozijn

Reine-claude

* Bewaring

OKTOBER

GROENTEN

Look*

Artisjok

Aubergine

Snijbiet

Rode biet

Broccoli

Butternutpompoe

Wortel

Groene selder

Knolselderij

Kervel

Knolkervel

Champignon

Kruidlandijvie

Groenlof - Witte kool

Spruitjes - Chinese kool - Bloemkool

Boerenkool - Paksoi

Spitskool - Koolrabi

Romanesco - Rodekool

Groenekool

Winterpostelein

Komkommer

Augurk

Courgette

Waterkers

Sjalot*

Spinazie

Venkel

Prinsessenboon

Veldsla

Raap* - Ui*

Pastinaak

Zoete aardappel

Kardinaalsmuts

Wortelpeterselie

Oesterzwam

Prei

Paprika

Aardappel

Kastanjepompoe

Pompoe

Radicchio

Witte rammenas

Rammenas - Radijs

Rucola

Koolraap - Sla

Schorseneren

Zomerspinazie

Tomaat

Aardpeer

FRUIT

Kastanje

Kweeper

Framboos

Kiwibes

Hazelnoot

Walnoot

Peer

Appel

Pruim

Rozijn

NOVEMBER

GROENTEN

Look*
Snijbiet
Rode biet*
Broccoli
Butternutpompoe*
Wortel
Groene selder
Knolselderij*
Kervel
Knolkervel
Champignon
Witloof
Kruandijvie
Groenlof
Witte kool
Spruitjes
Bloemkool
Boerenkool
Spitskool
Romanesco
Rodekool
Groenekool
Winterpostelein
Waterkers
Sjalot*
Spinazie
Veldsla
Raap*
Ui*
Pastinaak*
Zoete aardappel

Kardinaalsmuts
Wortelpeterselie
Oesterzwam
Prei
Aardappel
Kastanjepompoe*
Pompoe*
Radicchio
Witte rammenas
Rammenas
Rucola
Koolraap
Sla
Schorseneren
Aardpeer
Yacon

FRUIT

Kastanje
Hazelnoot*
Walnoot*
Peer*
Appel*

* Bewaring

DECEMBER

GROENTEN

Look*

Snijbiet

Rode biet

Butternutpompoe

Wortel

Bleekselderij*

Knolselderij*

Kervel

Champignon

Witloof

Kruidlandijvie

Witte kool

Spruitjes

Boerenkool

Rodekool

Groenekool

Winterpostelein

Waterkers

Sjalot*

Veldsla

Raap*

Ui*

Pastinaak*

Zoete aardappel

Kardinaalsmuts

Wortelpeterselie

Oesterzwam

Prei

Aardappel*

Kastanjepompoe*

Pompoe*

Witte rammenas

Rammenas

Koolraap*

Sla

Mizuna

Schorseneren

Aardpeer

Yacon

FRUIT

Kastanje

Hazelnoot*

Walnoot*

Peer*

Appel*

* Bewaring

Notities



Notities



Notities



Notities





Op initiatief van Romain De Reusme, burgemeester, Nevruz Unal, schepen van Duurzame voeding en de leden van het College van burgemeester en schepenen van Elsene.