

Groentekalender

Billie is gek op verse groente. In de kalender vind je verschillende soorten seizoen groente. Welke vind jij lekker? Herken je een groente niet? Proef ze eens! Seizoen groenten zijn in "hun" periode op hun best, het lekkerst én gezond. Vaak is de prijs in deze periodes ook gunstiger én steun je de lokale teler. Bovendien bevatten groenten in 'hun' seizoen meer voedingsstoffen dan wanneer ze buiten het seizoen geteeld worden. Variëren is belangrijk om zo alle voedingsstoffen, mineralen en vitamines binnen te krijgen.

Lente

Maart

April

Mei

Van Nederlandse bodem kun je in de lente weer genieten van:

| | | | |
|-----------------|-----------|-------------|------------|
| Bloemkool | Postelein | Rode kool | Ui |
| Boerenkool | Prei | Savooikool | Veldsla |
| Groene selderij | Raapsteel | Schorseneer | Witlof |
| Knolselderij | Rabarber | Spinazie | Witte kool |
| Pastinaak | Radijs | Spruiten | Wortel |
| Pompoen | Rode biet | | |

BILLY'S TIP

In de winter is je weerstand lager. Let daarom meer op dat je voldoende veel vezels en vitamine C binnen krijgt.

Vitamine C helpt bij het sneller genezen en opruimen van virussen.

Herfst

September

Oktober

November

In de herfst is er genoeg variatie. Ontdek het eens op een regenachtige dag een nieuw recept:

| | | | |
|-----------------|-------------|-------------|------------|
| Andijvie | Komkommer | Radijs | Ui |
| Artisjok | Krop sla | Rode biet | Veldsla |
| Aubergine | Paksoi | Rode kool | Venkel |
| Bleekselderij | Paprika | Savooikool | Waterkers |
| Boerenkool | Pastinaak | Schorseneer | Witlof |
| Bloemkool | Pompoen | Snijboon | Witte kool |
| Broccoli | Postelein | Spinazie | Wortel |
| Chinese kool | Prei | Spitskool | |
| Courgette | Sperzieboon | Spruiten | |
| Groene selderij | | Tomaat | |

BILLY'S TIP

Wintergroenten zoals winterwortel, knolselderij, pastinaak, pompoen, bieten en ui kun je beter bewaren op een koele, droge en donkere plek (lieft bij 12-15 °C). Dan kun je ze 2 tot 4 weken bewaren.

Zomer

Juni

Juli

Augustus

In de zomermaanden is er een ruime keuze bijvoorbeeld in:

| | | | |
|-----------------|--------------|------------|------------|
| Andijvie | Knolselderij | Radijs | Ui |
| Artisjok | Komkommer | Rode biet | Venkel |
| Aubergine | Krop sla | Rode kool | Waterkers |
| Bleekselderij | Mais | Savooikool | Witte kool |
| Bloemkool | Paksoi | Snijboon | |
| Broccoli | Paprika | Spinazie | |
| Chinese kool | Pompoen | Spitskool | |
| Courgette | Prei | Tomaat | |
| Groene selderij | Sperzieboon | | |

RESTJES

Kort koken (blancheren) en invriezen is handig om de houdbaarheid verder te verlengen als je ziet dat je het niet op tijd opeet. Heb je restjes groente? Maak ze dan op bij de lunch, of laat ze de basis zijn van een nieuwe maaltijd.

HOEVEELHEID

1 tot 4 jaar elke dag:
50 tot 100 gram groente.
4 tot 9 jaar elke dag:
100 tot 150 gram groente.
9 tot 12 jaar elke dag:
150 tot 200 gram groente
12 jaar en ouder elke dag:
250gram groente

Winter

December

Januari

Februari

Stampen maar! Met vele wintergroente tover je een heerlijke stampot op tafel:

| | | | |
|-----------------|--------------|------------|------------|
| Andijvie | Knolselderij | Rode biet | Venkel |
| Bleekselderij | Koolraap | Rode kool | Waterkers |
| Bloemkool | Pastinaak | Savooikool | Witlof |
| Boerenkool | Pompoen | Spruiten | Witte kool |
| Broccoli | Postelein | Ui | Wortel |
| Chinese kool | Prei | Veldsla | Zuurkool |
| Courgette | | | |
| Groene selderij | | | |