

Fruitkalender

Billie lust graag fruit, elke dag twee stuks. Doe jij dit ook? Seizoen fruit zijn fruitsoorten die je koopt in bepaalde seizoenen, omdat de weersomstandigheden voor hen waar zij groeien het beste is. Bij het schap of op het etiket staat altijd uit welk land het fruit vandaan komt. Sommige fruitsoorten kun je het hele jaar door krijgen maar zijn het lekkerst in "hun" seizoen. Eten volgens de seizoenen is een handige manier om variatie te brengen in het menu. Variatie is belangrijk omdat niet elke fruitsoort dezelfde vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen bevat.

Lente

Maart	April	Mei
Appel	Appel	Aardbeien
Peren	Peren	Abrikozen
Mango	Mango	Peren
Sinaasappel	Meloen	Rode bessen
	Sinaasappel	Meloen
		Sinaasappel



BILLY'S TIP

Het is beter om groente in een aparte schaal of apart kistje te bewaren en niet bij fruit op de fruitschaal.

Zo blijft de groente (en ook het fruit) langer goed. Een koele donkere plaats is het beste. Denk aan een voorraadkast.

Herfst

September	Oktober	November
Aardbeien	Appel	Appel
Appel	Bramen	Sinaasappel
Bramen	Druiven	Druiven
Druiven	Frambozen	Rode bessen
Frambozen	Peren	Peren
Peren	Rode bessen	Mango
Pruimen	Meloen	Banaan
Rode bessen	Mango	Mandarijnen
Zwarte bessen	Banaan	Kiwi's
Mango	Mandarijnen	
Banaan		
Nectarines		
Meloen		

BILLY'S TIP

Weten of groente en of fruit vers is?

- Proef en ruik
- Kijk
- Voel
- Hou het koel
- Volg de seizoenen
- Bewaar groenten niet langer dan 2 à 3 dagen

Zomer

Juni	Juli	Augustus
Aardbeien	Aardbeien	Aardbeien
Abrikozen	Abrikozen	Abrikozen
Frambozen	Bramen	Appel
Kersen	Frambozen	Bramen
Nectarines	Kersen	Druiven
Perziken	Rode bessen	Frambozen
Rode bessen	Zwarte bessen	Kersen
Meloen	Perziken	Pruimen
	Mango	Rode bessen
	Nectarines	Zwarte bessen
	Meloen	Perziken
		Mango
		Nectarines

OVERRIJP

Het kan weleens gebeuren dat je groente en of fruit sneller overrijp wordt dan je had ingeschat.

Geen nood, maak er een lekkere smoothie van.

Spinazie en boerenkool kunnen bijvoorbeeld heel goed worden toegevoegd aan zelf bereidde smoothies.

HOEVEELHEID

1 tot 4 jaar elke dag:
150 gram fruit

4 tot 9 jaar elke dag:
150 gram fruit

9 tot 12 jaar elke dag:
200 gram fruit

12 jaar en ouder elke dag:
200 gram fruit

Winter

December	Januari	Februari
Appel	Appel	Appel
Peren	Peren	Peren
Sinaasappel	Sinaasappel	Sinaasappel
Mango	Mango	Mango
Banaan	Banaan	Banaan
Mandarijnen	Mandarijnen	Mandarijnen
Kiwi's	Kiwi's	Kiwi's

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			