

Fruitkalender

Billie lust graag fruit, elke dag twee stuks. Doe jij dit ook? Seizoensfruit 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

Appel
Peren
Mango
Sinaasappel

April

Appel
Peren
Mango
Meloen
Sinaasappel

Mei

Aardbeien
Abrikozen
Peren
Rode bessen
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

Aardbeien
Appel
Bramen
Druiven
Frambozen
Peren
Pruimen
Rode bessen
Zwarte bessen
Mango
Banaan
Nectarines
Meloen

Oktober

Appel
Bramen
Druiven
Frambozen
Peren
Rode bessen
Meloen
Mango
Banaan
Mandarijnen

November

Appel
Sinaasappel
Druiven
Rode bessen
Peren
Mango
Banaan
Mandarijnen
Kiwi's

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

Aardbeien
Abrikozen
Frambozen
Kersen
Nectarines
Perziken
Rode bessen
Meloen

Juli

Aardbeien
Abrikozen
Bramen
Frambozen
Kersen
Rode bessen
Zwarte bessen
Perziken
Mango
Nectarines
Meloen

Augustus

Aardbeien
Abrikozen
Appel
Bramen
Druiven
Frambozen
Kersen
Pruimen
Rode bessen
Zwarte bessen
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 bereide smoothies.

HOVEELHEID

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

Appel
Peren
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijnen
Kiwi's

Januari

Appel
Peren
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijnen
Kiwi's

Februari

Appel
Peren
Sinaasappel
Mango
Banaan
Mandarijnen
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! Seizoensgroenten 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 vezels en vitamine C binnenkrijgt.

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

Herfst

September

Oktober

November

In de herfst is er genoeg variatie. Ontdek 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 (liefst 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 groenten? Maak ze dan op bij de lunch of laat ze de basis zijn van een nieuwe maaltijd.

HOEEVEELHEID

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:
250 gram groente

Winter

December

Januari

Februari

Stampen maar! Met vele wintergroente tover je een heerlijke stamppot 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			