

Groenten & Fruit in het seizoen

Klimaatvriendelijke fruitkeuzes in de winter en het voorjaar

In de winter en het voorjaar is er minder vers seizoensfruit van Nederlandse bodem beschikbaar. Een goed alternatief zijn dan bepaalde fruitsoorten uit het buitenland met een lage klimaatimpact, zoals:

- » ANANAS
- » BANANEN
- » CITRUSVRUCHTEN (ZOALS SINAASAPPELS EN MANDARIJ-NEN)
- » DRUIVEN
- » KIWI'S

Deze fruitsoorten worden efficiënt geteeld en vervoerd en zijn daardoor een verantwoorde keuze in het seizoen dat Nederlands fruit schaars is.

Let op met vers zacht fruit zoals aardbeien en frambozen in de winter: deze worden vaak ingevlogen of geteeld in verwarmde kassen, wat zorgt voor een hoge klimaatbelasting. Wil je toch zacht fruit gebruiken? Kies dan voor de diepvriesvariant, die is het hele jaar door beschikbaar én klimaatvriendelijker.

Bij Distrivers helpen we je graag bij het maken van bewuste keuzes, voor je menu én voor het klimaat.

KIES WAT HET SEIZOEN BIEDT - VAN NEDERLANDSE BODEM

In de seizoenskalender hiernaast zie je precies welke groente en fruit uit de Nederlandse volle grond, plastic tunnel of onverwarmde kas afkomstig zijn. Producten van eigen bodem, geteeld in het juiste seizoen, zijn vaak de meest klimaatvriendelijke keuze.

Houd er rekening mee dat de beschikbaarheid van seizoensfruit afhankelijk is van het weer. Daardoor kan de oozTperiode per jaar iets verschillen.

KLIMAATBEWUST KIEZEN MET GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN

Wil je een stap zetten richting een duurzamere menukeuze? Kies dan voor Nederlandse seizoensgroenten en -fruit. Deze producten vragen minder energie om te telen en te vervoeren, waardoor de uitstoot van broeikasgasen flink wordt beperkt. Een klimaatvriendelijke keuze dus!

In de supermarkt of groothandel is vaak niet direct zichtbaar of groente en fruit uit de volle grond komen of zijn geteeld in een kas. Wat wél op het etiket of schap vermeld staat, is het herkomstland. Producten van Nederlandse bodem zijn in het seizoen vaak de meest duurzame optie.

Let op: ook producten van buiten Nederland kunnen duurzaam zijn. Sommige groente- en fruitsoorten worden efficiënt geteeld en op een klimaatvriendelijke manier vervoerd, met een relatief lage impact op het milieu. Deze vallen dan weliswaar buiten de lijst met Nederlandse seizoensproducten, maar kunnen alsnog een verantwoorde keuze zijn.

DUURZAAM KIEZEN: ZO GA JE SLIM OM MET GROENTE EN FRUIT

Groente en fruit zijn onmisbaar in een gezond menu, maar helaas ook de meest verspilde producten. Door slim te kiezen en goed te bewaren, voorkom je onnodig verlies én maak je een duurzamere keuze.

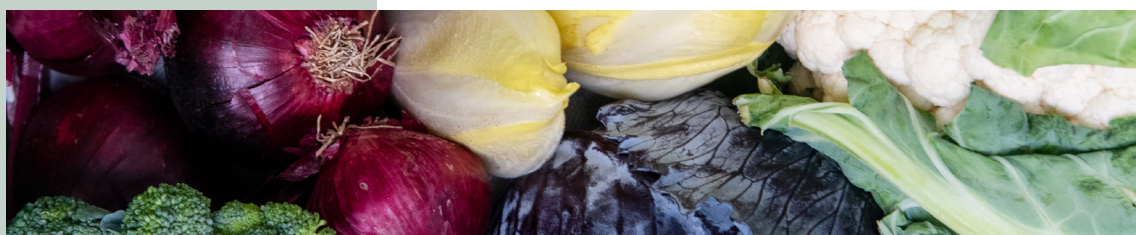
Geen seizoensproduct? Kies dan voor groente of fruit uit de diepvries, blik of pot. Dat is vaak net zo voedzaam en gaat langer mee – ideaal als je niet zeker weet wanneer je het gebruikt.

Let bij bewaren op het verschil in houdbaarheidsdatum:

- » THT-datum (ten minste houdbaar tot): producten kunnen na deze datum nog veilig gegeten worden. Kijk, ruik en proef om de kwaliteit te beoordelen.
- » TGT-datum (te gebruiken tot): geldt voor voorgesneden groente en fruit. Deze zijn kort houdbaar. Gebruik ze vóór of op de datum – of vries ze op tijd in.

Extra duurzaam eten?

Vervang vaker vlees door plantaardige alternatieven, kook op maat en voorkom verspilling. Zo maak je elke dag het verschil – voor je gasten én voor het klimaat.



GROENTE- EN FRUITKALENDER
Winter - Lente

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
aardpeer boerenkool groene selderij knolselderij koolraap meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool schorseneer spruiten ui veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	bloemkool boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raapsteel rabarber radijs rammenas rode biet rodekool schorseneer spruiten veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	andijvie asperge bloemkool groene selderij meiraap paddenstoelen paksoi pompoen prei raapsteel rabarber radijs rode biet roodlof snijbiet spinazie ui waterkers wortel aardbei appel peer	andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla meiraap paddenstoelen paksoi peultjes prei rabarber radijs rode biet roodlof snijbiet spinazie spitskool ui waterkers wortel aardbei appel peer	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette doperwt groene selderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei sperzieboon rabarber radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel waterkers wortel aardbei abrikoos blauwe bes framboos kers nectarine perzik rode bes zwarte bes



GROENTE- EN FRUITKALENDER
Zomer - Herfst

Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette doperwt groene selderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei sperzieboon rabarber radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel waterkers witte kool wortel aardbei abrikoos blauwe bes braam framboos kers nectarine perzik rode bes zwarte bes	andijvie artisjok aubergine bleekselderij boerenkool bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pastinaak pompoen prei schorseneer sperzieboon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseneer snijbiet snijboon spitskool spruiten tomaat ui veldsla venkel waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel braam druif framboos kiwibes kweeper meloen peer	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksoi paprika pompoen prei schorseneer sperzieboon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel appel braam druif framboos kiwibes kweeper meloen peer	andijvie artisjok aubergine bleekselderij boerenkool bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pastinaak pompoen prei schorseneer sperzieboon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseneer snijbiet snijboon spitskool spruiten tomaat ui veldsla venkel waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel braam druif framboos kiwibes kweeper meloen peer	aardpeer andijvie bleekselderij bloemkool boerenkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel druif meloen peer	aardpeer andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel druif meloen peer