

DE KOOKHOEK SEIZOENSGROENTE EN -FRUIT

JANUARI

Aardpeer Rammenas
Boerenkool Groene kool
Selderij Schorseneren
Paddenstoelen Veldsla
Pastinaak Winterpostelein
Pompoen

FEBRUARI

Aardpeer Rammenas
Boerenkool Groene kool
Selderij Schorseneren
Paddenstoelen Veldsla
Pastinaak Winterpostelein
Pompoen

MAART

Boerenkool Groene kool
Selderij Schorseneren
Paddenstoelen Spinazie
Pastinaak Veldsla
Pompoen
Rammenas
Appel Rabarber

APRIL

Andijvie Paddenstoelen
Asperges Raapstelen
Selderij Spinazie
Aardbei Rabarber

Restjes tip!

Heb je aardappelschillen over?
Maak er chips van!

DEZE GROENTEN ZIJN ALTIJD IN HET SEIZOEN!

Aardappelen Rode Biet
Bleekselderij Rode Kool
Bloemkool Spitskool
Broccoli Spruiten
Ijsbergsla Tomaat
Koolrabi Ui
Prei Wortelen
Raapjes Witlof
Radijs Witte kool

Bewaar tip!

Bewaar je wortels zonder loof in de koelkast. Dan blijven ze langer goed!

MEI

Andijvie Paddenstoelen
Asperges Raapstelen
Doperwt Spinazie
Selderij Snijbiet
Aardbei Rabarber

Lente kook tip!

Je kunt groente en fruit combineren in een lekkere salade van bijvoorbeeld: tomaten, mozzarella en nectarine!

Restjes tip!

Van restjes groente kun je quiche, soep, omelet, salade of nasiballen maken.

JUNI

Andijvie Bonen
Artisjok Groene kool
Asperges Spinazie
Doperwt Venkel
Selderij Snijbiet
Paddenstoelen
Aardbei Kers
Abrikoos Rabarber
Blauwe bes Zwarte bes
Framboos

Zomer tip!

Maak in de zomer limonade van vers fruit!

JULI

Andijvie Groene kool
Artisjok Snijbonen
Aubergine Spinazie
Chinese kool Venkel
Courgette Snijbiet
Doperwt Selderij
Komkommer Paprika
Paddenstoelen
Aardbei Kers
Abrikoos Rabarber
Blauwe bes Rode bes
Braum Zwarte bes
Framboos

AUGUSTUS

Andijvie Paddenstoelen
Artisjok Paprika
Aubergine Pompoen
Chinese kool Raapstelen
Courgette Groene kool
Selderij Snijbonen
Komkommer Spinazie
Maïs Venkel
Snijbiet

Aardbei Kers
Abrikoos Pruim
Blauwe bes Vijg
Braum Zwarte bes
Framboos

Wist je dat?

Kiwi rijp is om te eten als je hem zachtjes met je vingers kan indrukken?

SEPTEMBER

Andijvie Pompoen
Artisjok Raapstelen
Aubergine Rammenas
Chinese kool Groene kool
Courgette Snijbonen
Selderij Spinazie
Komkommer Venkel
Koolrabi Snijbiet
Maïs
Paddenstoelen
Paprika
Blauwe bes Kiwibes
Braum Pruim
Framboos Vijg

OKTOBER

Andijvie Bonen
Artisjok Raapstelen
Aubergine Rammenas
Boerenkool Groene kool
Chinese kool Schorseneren
Courgette Snijbonen
Selderij Spinazie
Koolrabi Veldsla
Paddenstoelen Venkel
Paprika Snijbiet
Pastinaak Winterpostelein
Pompoen
Braum Kiwibes
Framboos

NOVEMBER

Aardpeer Rammenas
Andijvie Savooikool
Boerenkool Schorseneren
Chinese kool Veldsla
Courgette Venkel
Selderij Winterpostelein
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen

Herfst kook tip!

De pitjes uit een pompoen kun je roosteren in de oven en eten als heerlijke snack!
Op onze website en Instagram kun je het recept vinden.

DECEMBER

Aardpeer Pompoen
Andijvie Rammenas
Boerenkool Savooikool
Groene selder Schorseneren
Knolselder Veldsla
Paddenstoelen Winterpostelein
Pastinaak

Winter kook tip!

Maak je stampot met zoete aardappels in plaats van gewone aardappels.

Wist je dat?

Er meer vitamine c zit in boerenkool dan in sinaasappels?

DIT FRUIT IS ALTIJD IN HET SEIZOEN!

Abrikoos Kokosnoot
Ananas Limoen
Appel Mandarijn
Banaan Meloen
Citroen Nectarine
Druif Peer
Graanaatappel Perzik
Grapefruit Pruim
Kiwi Sinaasappel

Challenge!

Zie je groente of fruit dat je niet kent?
Ga ernaar op zoek in de supermarkt!

dekookhoek.com

De Kookhoek
@dekookhoekcom
@DeKookhoek