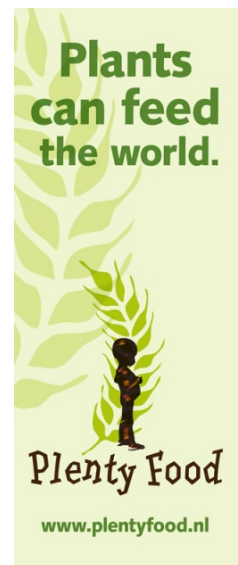


Indeling per maand

Hierna volgt een lijst van groenten en fruit die in de regel in een bepaalde maand geoogst worden (van Nederlandse bodem). Niet alles wat in het hoofdstuk indeling producten staat, is vermeld maar men krijgt desondanks een goede indruk dat er iedere maand veel vers aanwezig is.

Maand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
aardbeien						x	x					
andijvie				x	x	x	x	x	x	x		
appels	x	x	x					x	x	x	x	x
asperges					x	x						
aubergines						x	x	x	x	x		
augurken								x	x			
bessen						x	x	x				
bieten	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
bleekselderij									x	x		
bloemkool				x	x	x	x	x	x	x		
boerenkool	x	x								x	x	x
bramen								x	x	x		
doperwten						x	x					
druiven	x	x						x	x	x	x	
frambozen						x	x	x				
kersen						x	x	x				
knolselderij	x	x								x	x	x
komkommer						x	x	x	x	x		
kool, div.	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x
koolraap	x	x	x							x	x	x
kruisbessen						x		x				
maïskolven									x	x		
meloenen						x	x		x	x		
paprika						x	x	x	x	x	x	
peren	x	x							x	x	x	x
perziken							x			x	x	x
peultjes						x	x					
postelein				x	x		x			x		
prei	x	x	x	x					x	x	x	x
prinsessenbonen							x	x	x			
pruimen							x					x
raapstelen			x	x	x							
rabarber			x	x	x	x	x					
radijs			x	x	x							
schorseneren	x	x								x	x	x
sla			x		x	x	x	x				
snijbonen						x	x	x	x			
spekbonen								x	x	x		
spinazie			x	x	x	x						
spitskool							x					
spruiten	x	x	x							x	x	x
tomaten						x	x	x	x	x		
tuinbonen						x	x					
uien	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
veldsla	x	x	x									x
venkelknol			x	x								
witlof	x	x	x	x							x	x
wortelen	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x



P please don't print this recipe unless you really need to.

Plantaardige recepten voor een betere wereld.

[Steun Plenty Food](#)