

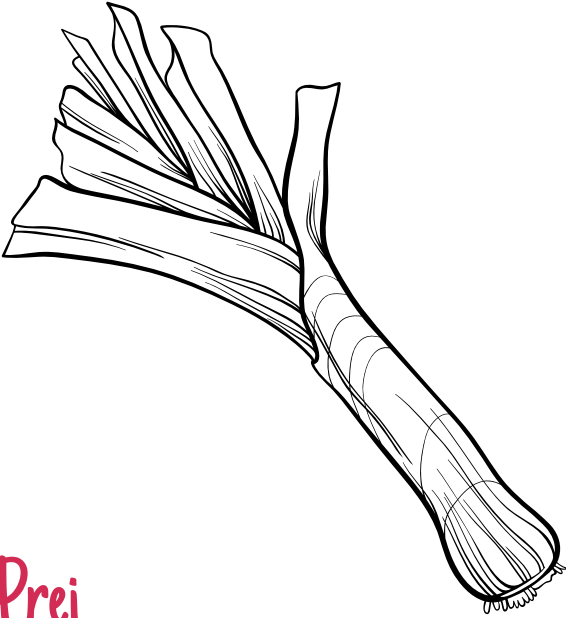
# Seizoenskalender om in te kleuren



Welke groenten en fruit groeien in welke tijd van het jaar?  
Ontdek het hier!

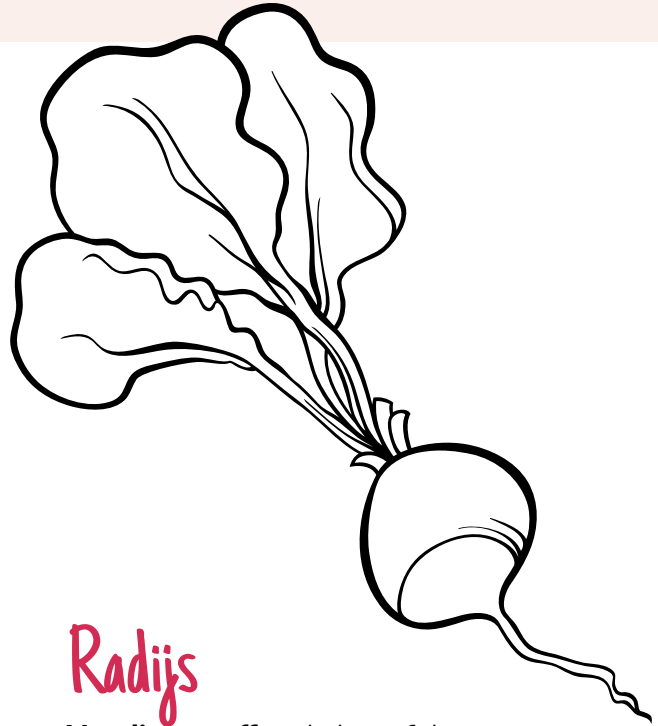
# Lente

Hoewel het buiten nog koud is, groeien er al groenten en fruit. Radijsjes, spinazie of prei vinden de vorst niet erg. In mei kijken veel aspergefans uit naar het begin van het aspergeseizoen.



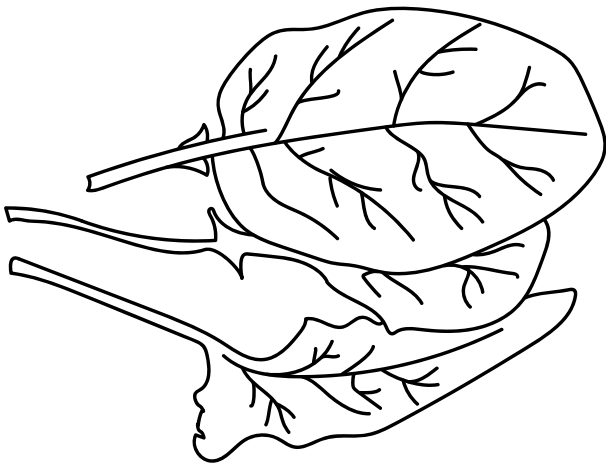
## Prei

**Voedingsstoffen:** kalium, calcium, magnesium, fosfor, ijzer, vitamine C, K, B-vitamines, foliumzuur  
**Bereiding:** als gekookte groente, bijgerecht of soep  
**Receptidee:** tarte flambée met prei, crème fraîche en spekblokjes



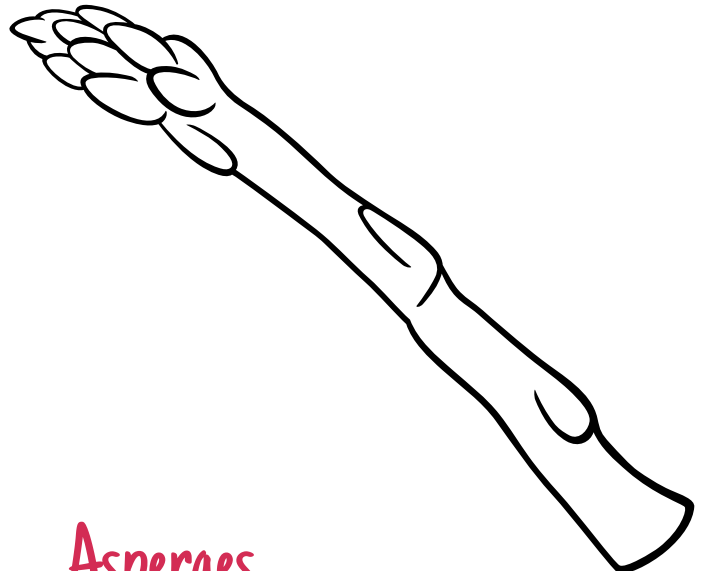
## Radijs

**Voedingsstoffen:** kalium, foliumzuur, vitamine C  
**Bereiding:** als hapje, salade of broodbeleg  
**Receptidee:** radijssalade



## Spinazie

**Voedingsstoffen:** kalium, calcium, magnesium, ijzer, jodium, vitaminen C, E, K, B en provitaminen, foliumzuur, biotine  
**Bereiding:** als gekookte groente, topping of smoothie  
**Receptidee:** spinazie met gekookte aardappelen en gebakken ei

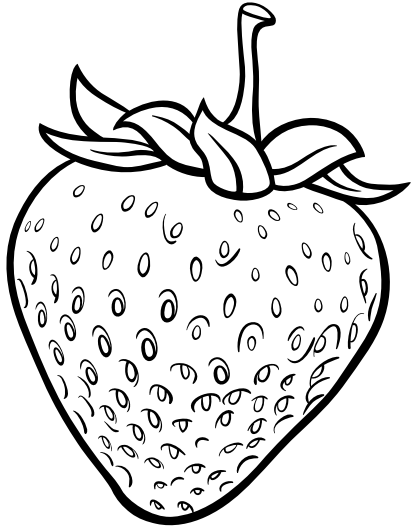


## Asperges

**Voedingsstoffen:** kalium, magnesium, ijzer, fosfor, vitamine C, K, B-vitamines, foliumzuur  
**Bereiding:** als gekookte groente, soep of gebakken in de oven  
**Receptidee:** asperges met aardappelen, ham en hollandaisesaus

# Zomer

In het warme seizoen vind je veel groenten en fruit in de tuin. Tomaten zijn bijzonder populair en zijn er in verschillende maten, vormen en kleuren. Bovendien groeien er in de zomer courgettes, komkommers of paprika's, en natuurlijk heerlijke zoete bessen.

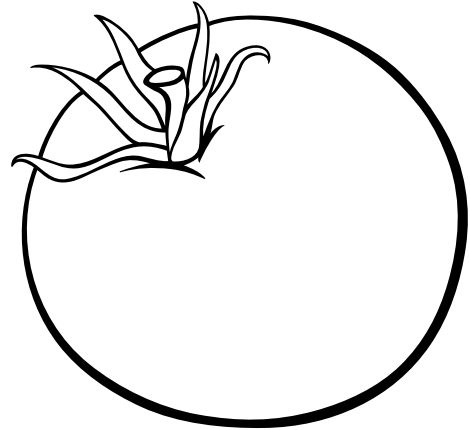


## Aardbeien

**Voedingsstoffen:** foliumzuur, kalium, ijzer, magnesium, fosfor, vitamine C

**Bereiding:** voor taarten, confituur en fruitslaatjes

**Receptidee:** aardbeensmoothie met karnemelk

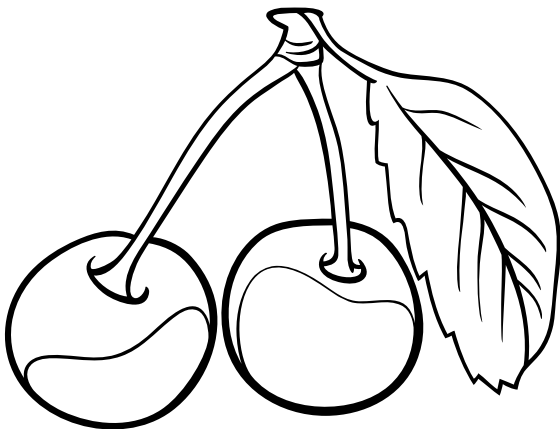


## Tomaten

**Voedingsstoffen:** kalium, magnesium, vitaminen C, A, B2 en provitaminen

**Bereiding:** als bijgerecht, salade, saus of soep

**Receptidee:** tomaat-mozzarella met basilicum

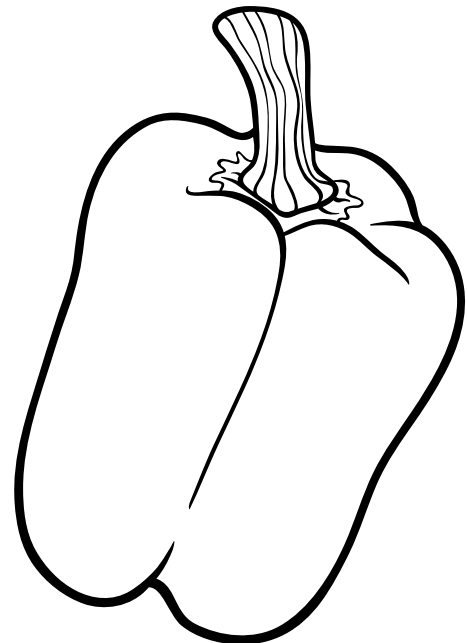


## Kersen

**Voedingsstoffen:** kalium, calcium, magnesium, ijzer, fosfor, vitamine C, B-vitamines, foliumzuur

**Bereiding:** om te bakken, als snack en voor confituur

**Receptidee:** kersenmuffins met chocolade



## Paprika

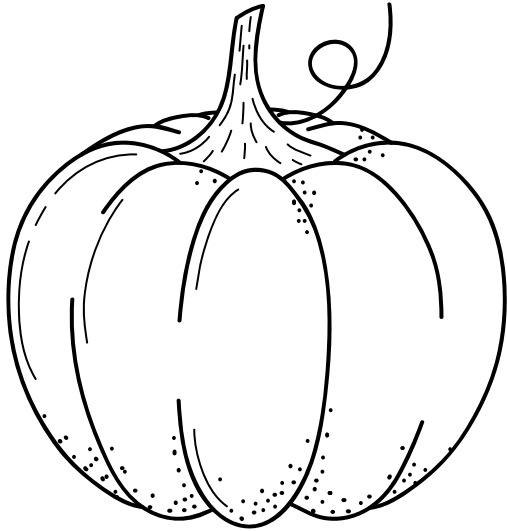
**Voedingsstoffen:** kalium, vitamine E, C en B-vitamines en provitaminen

**Bereiding:** als fingerfood, groente of relish

**Receptidee:** gegrilde paprika's met salade en stokbrood

# Herfst

Pompoen is een klassieke groente in de herfst en is er in kleine en grote variëteiten. Je kunt in de herfst ook salades, kool (bijvoorbeeld groene kool), aardappelen of broccoli oogsten. Paddenstoelen zijn ook erg populair. Seizoensfruit omvat appels, perziken en noten.

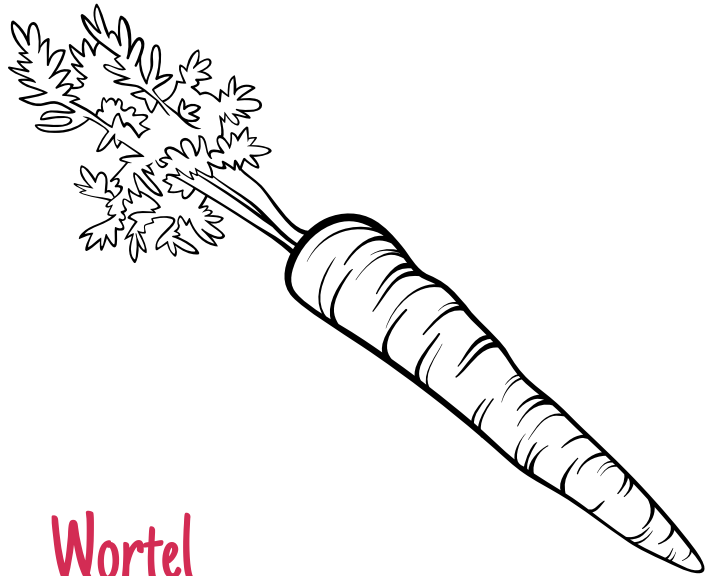


## Pompoen

**Voedingsstoffen:** kalium, fosfor, ijzer, vitamine A en provitaminen

**Bereiding:** als soep, ovenschotel of om te bakken

**Receptidee:** pompoenbrood

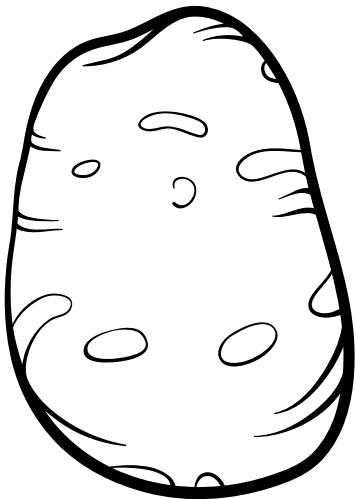


## Wortel

**Voedingsstoffen:** kalium, calcium, ijzer, magnesium, jodium, vitamine A en provitaminen

**Bereiding:** als hapje, gekookte groente, bijgerecht of soep

**Receptidee:** stoofpot met aardappels en wortels

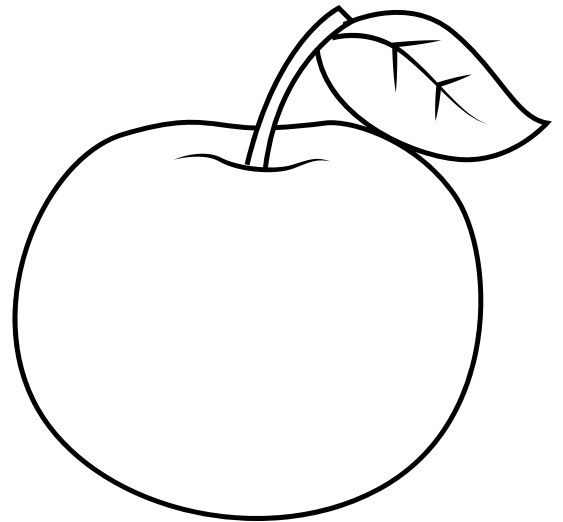


## Aardappel

**Voedingsstoffen:** kalium, magnesium, fosfor, vitamine C, K, B-vitamines, foliumzuur

**Bereiding:** als aardappelpuree, gekookte aardappelen, knoedels, gebakken of gefrituurd

**Receptidee:** aardappelsalade met spekblokjes en ingelegde augurken



## Appel

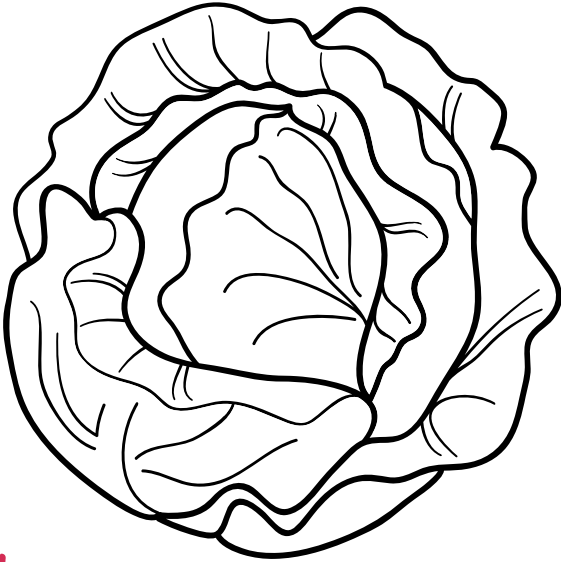
**Voedingsstoffen:** kalium, ijzer, biotine

**Bereiding:** als hapje, om te bakken, gestoofd fruit of sap

**Receptidee:** gebakken appel met vanillesaus

# Winter

Het wordt weer kouder buiten en binnenkort zal de eerste sneeuw vallen. Toch groeien er nog wat groenten en fruit in de tuin. Deze omvatten uien, kool en winterkers. Je kunt ook verschillende soorten noten vinden in het koude seizoen.

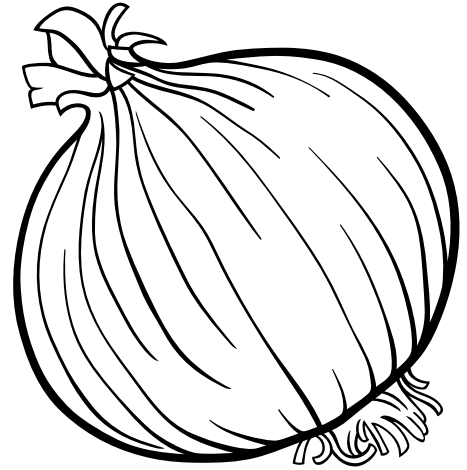


## Kool

**Voedingsstoffen:** kalium, calcium, magnesium, ijzer, vitamine C, E, K

**Bereiding:** als gekookte groente of stoofpot

**Receptidee:** koolstoofpot met aardappelen

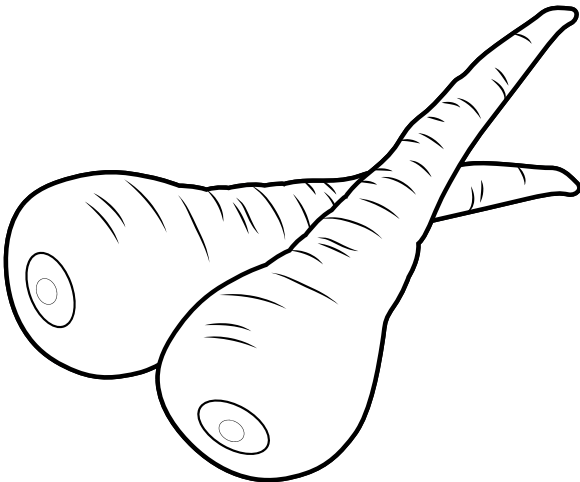


## Ui

**Voedingsstoffen:** kalium, vitamine C, biotine

**Bereiding:** om te bakken, te stomen of gerechten op smaak te brengen

**Receptidee:** uientaart



## Pastinaak

**Voedingsstoffen:** kalium, calcium, fosfaat, vitaminen E, C, B-vitaminen en foliumzuur

**Bereiding:** gekookt, als puree of in de soep

**Receptidee:** pastinaak als bijgerecht



## Hazelnoot

**Voedingsstoffen:** kalium, magnesium en calcium, zink, koper en B-vitaminen

**Bereiding:** om te bakken, als puree of in melk

**Receptidee:** hazelnoottaart

Meer informatie en inspiratie over het onderwerp tuinieren vind je hier:

<https://www.c-and-a.com/be/nl/shop/met-kinderen-tuinieren>