

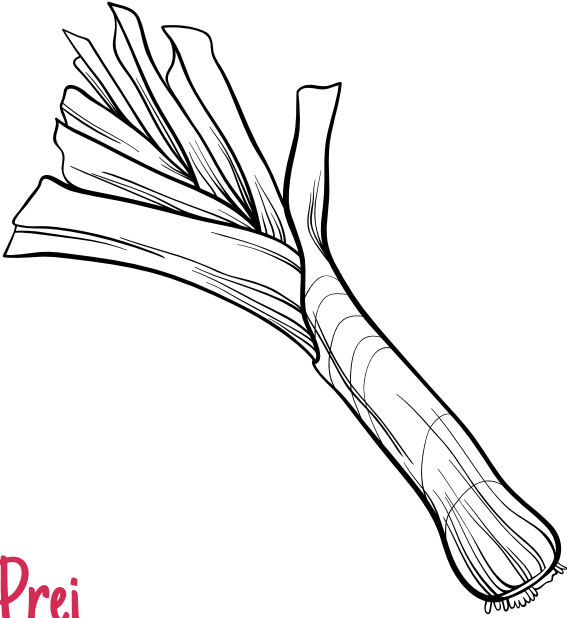
Seizoenskalender om in te kleuren



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

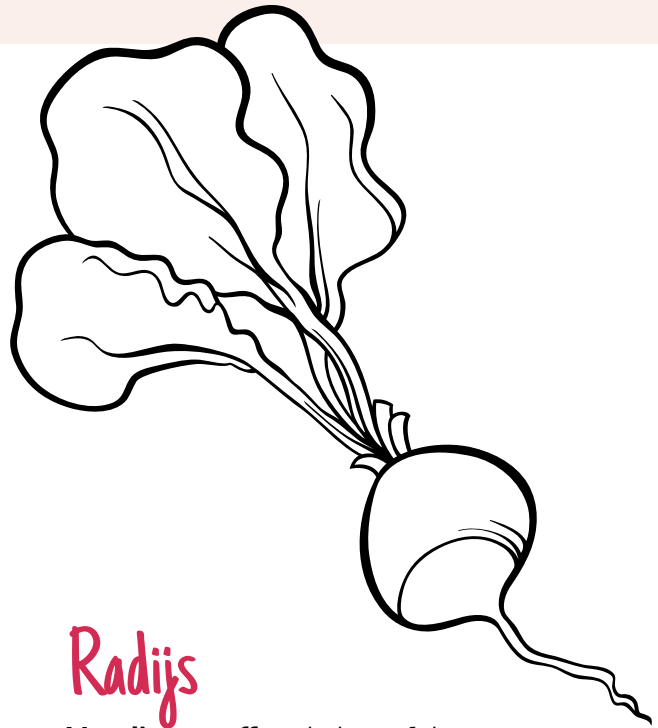
Lente

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.



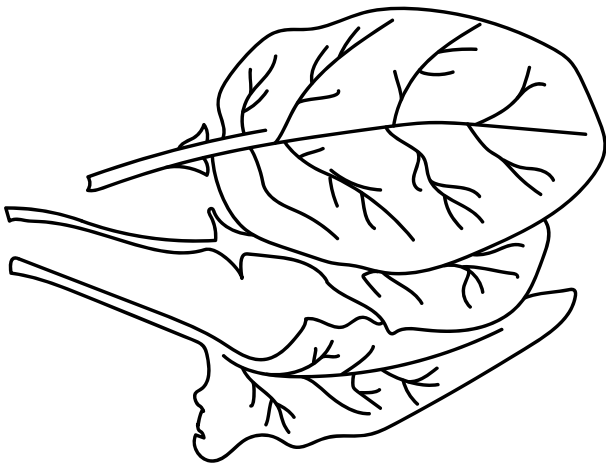
Prei

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



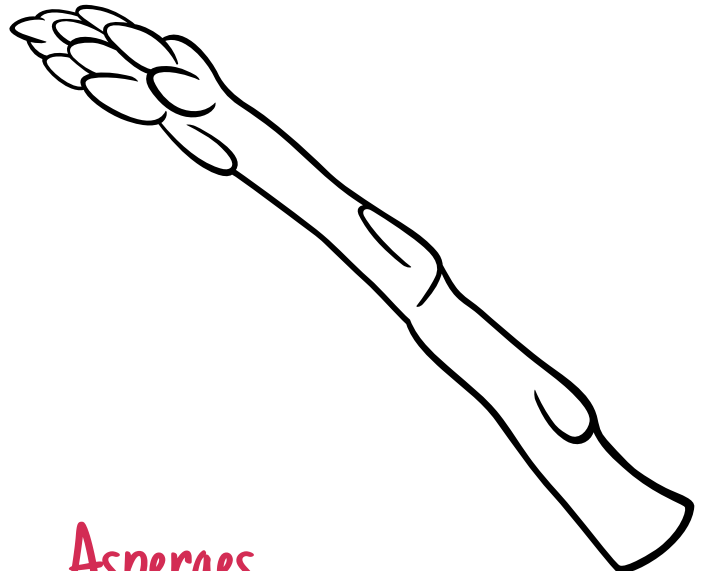
Radijs

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

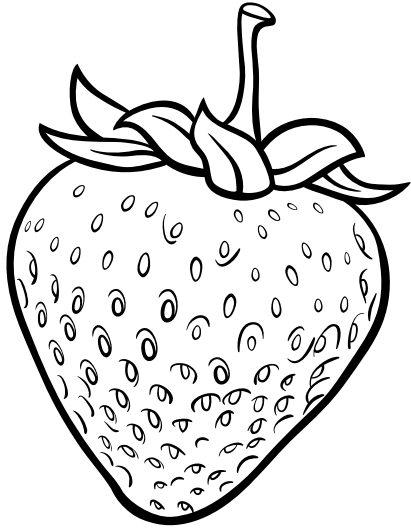


Asperges

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.

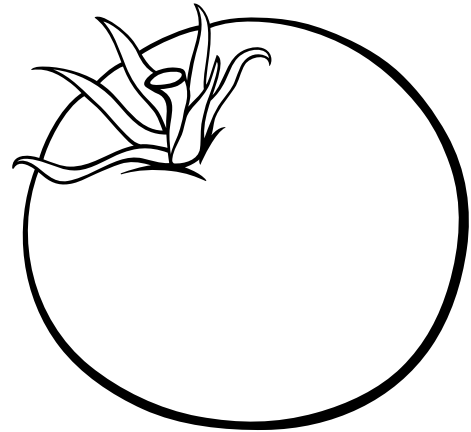


Aardbeien

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

Bereiding: voor taarten, jam en fruitslaatjes

Receptidee: aardbeensmoothie met karnemelk

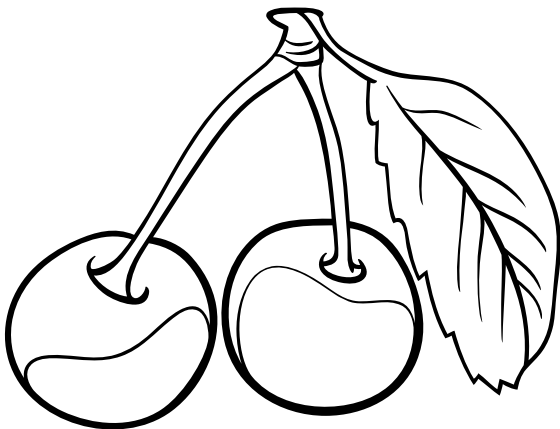


Tomaten

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

Bereiding: als bijgerecht, salade, saus of soep

Receptidee: tomaat-mozzarella met basilicum

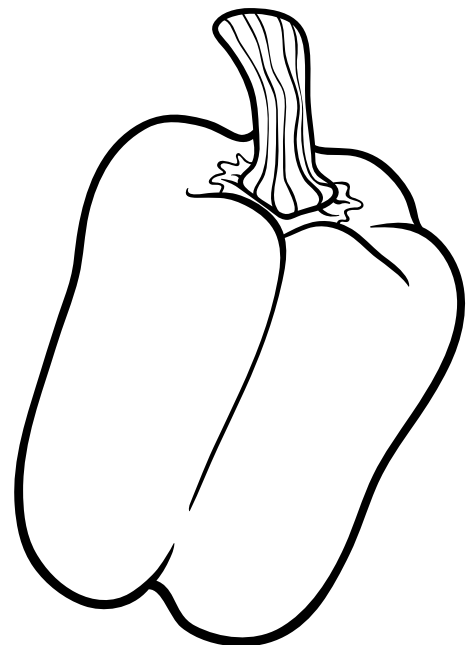


Kersen

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

Bereiding: om te bakken, als snack en voor jam

Receptidee: kersenmuffins met chocolade



Paprika

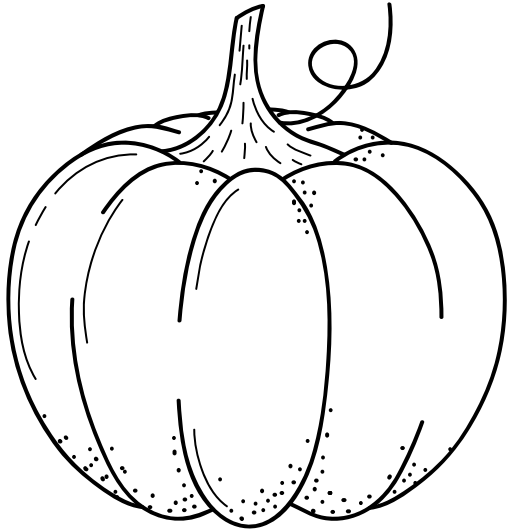
Voedingsstoffen: kalium, vitamine E, C en B-vitamines en provitaminen

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.

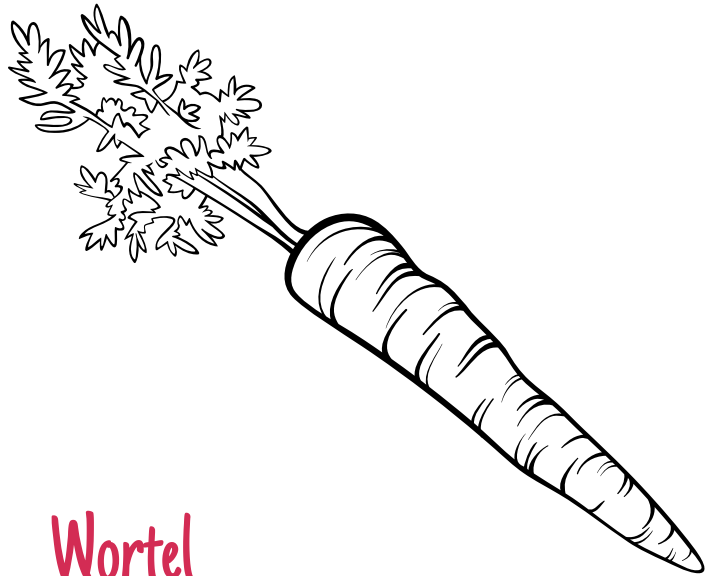


Pompoen

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

Bereiding: als soep, ovenschotel of om te bakken

Receptidee: pompoenbrood

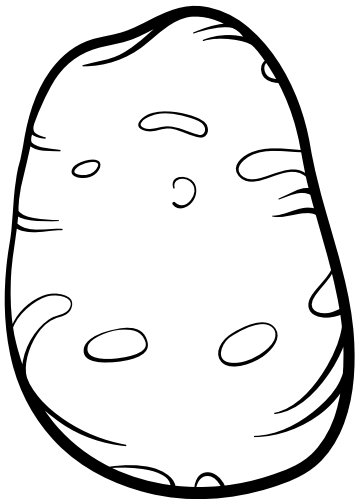


Wortel

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

Bereiding: als hapje, gekookte groente, bijgerecht of soep

Receptidee: stoofpot met aardappels en wortels

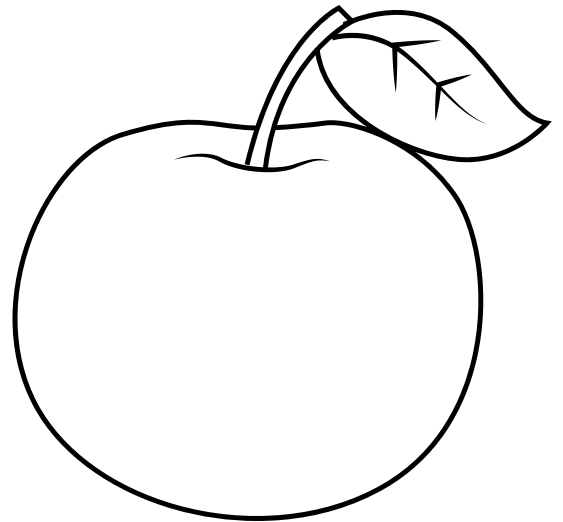


Aardappel

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

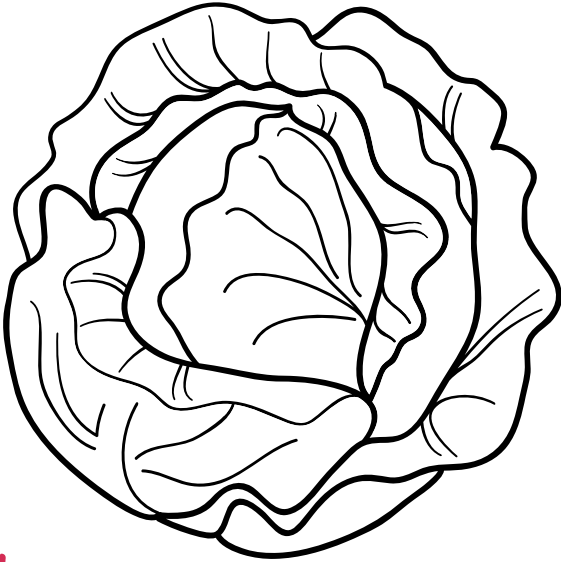
Voedingsstoffen: kalium, ijzer, biotine

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.

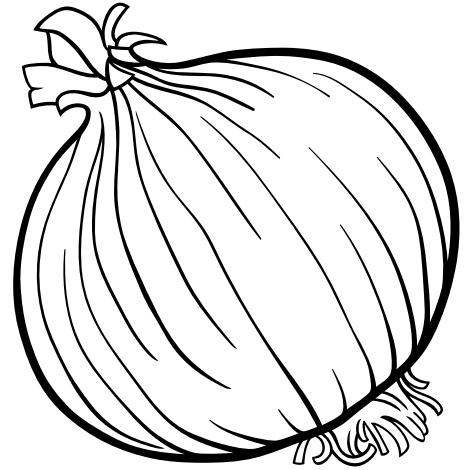


Kool

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

Bereiding: als gekookte groente of stoofpot

Receptidee: koolstoofpot met aardappelen

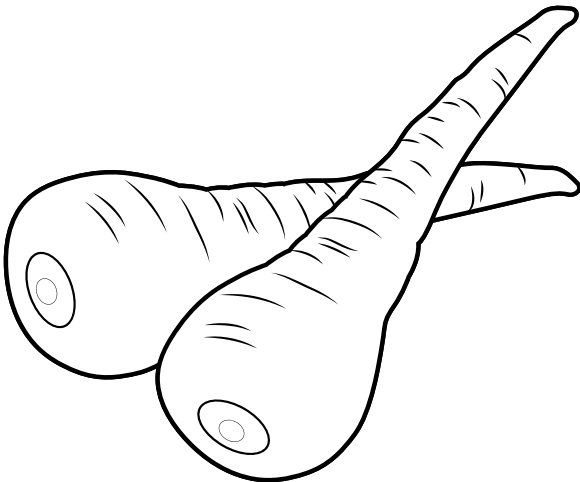


Ui

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/nl/nl/shop/tuinieren-met-kinderen>