

Seizoensgebonden eten

Het is gevarieerder

Wanneer je geen rekening houdt met de seizoenen, koop je al gauw steeds hetzelfde soort groenten en fruit. Door je aan de jaargetijden te houden, eet je bijvoorbeeld tomaten vooral in de zomer en pas je je recepten en kookstijl aan de beschikbare ingrediënten aan.

Het is gezonder én lekkerder

Lokaal gekweekte groenten, belanden veel sneller op je bord. Vaak al binnen 24 uur. Ze zijn dus supervers en bevatten veel meer voedingsstoffen en nutriënten. Ze hebben minder chemicaliën. En Het past bij je darmflora. Ook bevatten groenten en fruit in hun eigen seizoen de meeste vitaminen en mineralen, de voedingsstoffen passen bij onze specifieke behoeften op dat moment.

Het is goed voor het milieu

Geen 'ecologische voetafdruk' door het transport uit verre landen en het daaraan gekoppelde benzineverbruik. Geen – of toch in ieder geval veel minder – gebruik van chemicaliën om de oogst goed te doen groeien of kunstmatig, langer vers te houden tijdens het transport. Daarnaast is het eten van seizoensgroenten een leuke manier om in contact te blijven met de seizoenen en de natuur.

Het is goedkoper

Goed voor je bankrekening: lokale seizoensproducten zijn vaak goedkoper. Groenten of fruit in het juiste seizoen kweken is gewoon gemakkelijker en daarom goedkoper. Moeder natuur regelt het gewoon allemaal zelf.

januari

- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- winterpostelein
- abrikoos
- avocado
- kiwi
- perzik



februari

- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- pastinaak
- pompoen
- rucola
- snijboon
- spinazie
- winterpostelein
- abrikoos
- avocado
- kiwi
- perzik





INTEGRAAL
MEDISCH
CENTRUM

maart

- andijvie
- boerenkool
- bospeen
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- raapstelen
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- winterpostelein
- avocado
- kiwi
- perzik



april

- andijvie
- aubergine
- bospeen
- courgette
- paprika
- raapstelen
- rabarber
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- avocado
- kiwi
- mango



mei

- andijvie
- aubergine
- courgette
- kropsla
- paksoi
- postelein
- raapstelen
- rabarber
- snijboon
- sperzieboon
- veldsla
- aardbei
- avocado
- kiwi
- perzik



juni

- andijvie
- courgette
- doperwt
- kropsla
- paksoi
- postelein
- rabarber
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- tuinboon
- aardbei
- abrikoos
- avocado
- kersen
- kiwi
- mango



juli

- andijvie
- courgette
- doperwt
- kropsla
- paksoi
- pompoen
- postelein
- rabarber
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- tuinboon
- aardbei
- abrikoos
- avocado
- kersen
- kiwi
- mango
- perzik





INTEGRAAL
MEDISCH
CENTRUM

augustus



- andijvie
- courgette
- doperwt
- kropsla
- paksoi
- pompoen
- postelein
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- tuinboon
- aardbei
- abrikoos
- kersen
- kiwi
- mango
- perzik

september



- andijvie
- boerenkool
- courgette
- groene kool
- kropsla
- paksoi
- paprika
- pompoen
- postelein
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- aardbei
- abrikoos
- kiwi
- mango
- perzik

oktober



- andijvie
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paksoi
- paprika
- pastinaak
- postelein
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- winterpostelein
- aardbei
- abrikoos
- avocado
- mango
- perzik

november



- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- winterpostelein
- avocado
- kiwi
- mango
- perzik
- sharonfruit

december



- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- koolraap
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- winterpostelein
- abrikoos
- avocado
- kiwi
- mango
- perzik
- sharonfruit