



GOODPLANET.be



Uitleg bij de GoodCook Seizoenskalender

Deze kalender helpt je om fruit en groenten van het seizoen te ontdekken. Het ritme van de natuur respecteren en groenten en fruit eten uit het seizoen is immers 4x winnen:

- je eten heeft meer smaak,
- het is beter voor je gezondheid,
- beter voor het milieu
- en beter voor je portemonnee.

Binnenin de cirkel van de seizoenskalender vind je de lokale producten in hun teeltseizoen terug.

Rondom de cirkel zie je exotische vruchten (en hun meest courante transportwijze naar ons land).



Daarnaast zie op de gekleurde cirkel per seizoen ook genoteerd staan welk onderdeel van de plant we (voornamelijk) eten tijdens dat seizoen. We spreken hierbij over **bladgroenten**, **vruchtgroenten**, **wortel- en knolgewassen** en **kolen**.

- Bij **bladgroenten** eten we de bladeren en de stengels van de plant. Denk aan spinazie, jonge sla, groene selder, kervel, ... Voorbeelden van stengels die we eten zijn bijvoorbeeld asperges en rabarber.
- **Vruchtgroenten** zijn groenten die voortkomen uit bloemen. Bijvoorbeeld: tomaten, courgetten, aubergines, bonen, ...
- Naast de **kolen**, die net boven de grond groeien, eten we ook de wortels van groenten op. Dit zijn de **wortelgewassen**. Zo zijn er wortels, pastinaken, rode bieten, ...

Deze onderverdeling komt overeen met de cyclus van de natuur: de bladgroenten worden geoogst in de lente, de vruchtgroenten zijn volgroeid in de zomer en de wortelgewassen en kolen zijn de hele herfst en winter beschikbaar.

GoodCook kwam tot stand met de steun van Delhaize

GoodPlanet Belgium vzw - asbl | Edinburgstraat 26 Rue d'Edimbourg | Brussel 1050 Bruxelles | T +32 (0)2 893 08 08 | www.goodplanet.be

