

Seizoensgroenten & -fruit

Maart

- Aardappelen
- Bloemkool
- Boerenkool
- Groene selder
- Knolselder
- Koolraap
- Paddenstoelen
- Pastinaak
- Pompoen
- Prei
- Raap
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Rodekool
- Savooikool
- Schorseneren
- Spinazie
- Spruitjes
- Ui
- Veldsla
- Winterpostelein
- Witlof
- Wittekool
- wortelen

-
- Appel
 - Citroen
 - Mango
 - Pompelmoes
 - rabarber
 - sinaasappel

*In deze fruitkalender zijn ook een aantal **zuiderse fruitsoorten** opgenomen omdat ze zo zijn ingeburgerd in onze eetgewoonte dat we er moeilijk omheen kunnen. Toch zijn ook deze fruitsoorten seizoensgebonden.*

*Bijna alle fruitsoorten in deze kalender die je bij ons niet in de openlucht of in de koude serre kunt telen zijn geschikt als **winterfruit**. In de winter leggen ze het minst aantal voedselkilometers af. Als je sinaasappelen in de zomer koopt, dan zullen die eerder uit Zuid-Amerika komen. En dat scheelt heel wat met de Spaanse sinaasappelen in de winter.*

*Alle opgenomen fruitsoorten worden hoofdzakelijk aangevoerd met de boot en hoeven dus niet met het erg energievervlindende vliegtuig te komen. De voorkeur blijft uiteraard uitgaan naar **Belgisch fruit**. Daarom eet je het zuiderse fruit het best met mate.*