



DEKA

Groente en fruit van het seizoen



Bewuste keus	3
Lente	4
lenterecept	5
groente- en fruitwijzer	6
Zomer	8
zomerrecept	9
groente- en fruitwijzer	10
Herfst	14
winterrecept	15
groente- en fruitwijzer	16
Winter	18
lentetrecept	19
groente- en fruitwijzer	20

Bewuste keus

Groente en fruit leveren een grote bijdrage aan onze gezondheid. Deka biedt u het hele jaar door een enorme variatie. De teeltwijze en het vervoer van deze producten is van invloed op het klimaat. Hollandse groente en fruit van het seizoen vormen een klimaatvriendelijke keuze, als ze in de volle grond zijn geteeld. Maar hoe weet u of dit voor een product het geval is? Om alles voor u op een rijtje te zetten hebben we in samenwerking met Milieu Centraal deze groente- en fruitwijzer ontwikkeld.

Milieu Centraal

Milieu Centraal is een onafhankelijke voorlichtingsorganisatie die consumenten praktische informatie biedt over milieu en energie in het dagelijkse leven. De informatie is goedgekeurd door een wetenschappelijke toetsingscommissie.

Groente en fruit van het seizoen

Tot halverwege de vorige eeuw aten we in Nederland echt met de seizoenen. Kropsla in de zomer, peen in de winter. Tegenwoordig komt ons voedsel uit alle windstreken en is het niet meer zo duidelijk wanneer een product 'in het seizoen' is. In dit boekje vindt u per seizoen een overzicht van klimaatvriendelijke groente en fruit. Daarnaast bevat het praktische informatie, tips en smakelijke recepten. In de recepten spelen de seizoensgroenten de hoofdrol, want naast milieuvriendelijker zijn ze ook verser, lekkerder, vol vitamines én voordeliger. Eet smakelijk!



Lente

Volop verkrijgbaar

De lente is een tussenseizoen. We raken de stampotten beu en hebben zin in verse, jonge groenten. Halverwege de lente zien we weer veldsla, raapstelen en rabarber van de velden komen. De Hollandse asperge en spinazie van de volle grond zijn weer volop leverbaar vanaf mei. Meer inspiratie vindt u in de kalender, zie pagina 7.

Spitskoolpakketjes met kalkoenfilet

hoofdgerecht voor 4 personen, 40 minuten

Ingrediënten

- 1 spitskool van ca. 800 g
- 4 stukken kalkoenfilet van 100 g
- 2 kleine tomaten, in plakjes
- 2 plakken komijnekaas, gehalveerd
- 1 teen knoflook
- 2 theelepels pittige paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 150 ml kippenbouillon (van een tablet)
- 1 ui, grof gesnipperd



Wijnadvies: rijke witte wijn, bijvoorbeeld Chardonnay uit Australië of Argentinië.

Maak 8 bladeren van de kool los. Verwijder de dikke nerven en blancheer de bladeren 2 minuten in ruim kokend water met zout. Laat ze in een vergiet goed uitlekken. Snijd de kalkoenfilets in en vul ze met tomaat en kaas. Meng de knoflook, paprikapoeder en komijn met zout en peper en wrijf de kalkoen hiermee in. Verpak elk stuk in 2 koolbladeren. Leg de pakketjes in een hapjespan en schenk de bouillon en 1½ eetlepel olijfolie erover. Stoof de pakketjes afgedekt in 20 minuten gaar, keer ze regelmatig. Snijd de rest van de kool in reepjes en roerbak ze met de ui in een wok met de rest van de olijfolie beetgaar. Lekker met zilvervliesrijst.

Per portie

1240 kJ/ 295 kcal, 33 g eiwit, 14 g vet waarvan 10 g onverzadigd, 9 g koolhydraten

Groente- en fruitwijzer lente

Tip: aardbeien uit Spanje

Spanje is een belangrijk aanvoerland van verse groente en fruit, zeker in het voorjaar. De Spaanse zon heeft al vroeg in het jaar een behoorlijke kracht, waardoor er geen verwarmde kassen nodig zijn. In het voorjaar kunt u bijvoorbeeld al genieten van aardbeien, frambozen, pruimen en bospeen uit Spanje. Deze producten komen per vrachtwagen naar ons land, waardoor de klimaatbelasting relatief laag blijft.



Zomer

Volop verkrijgbaar

De zomermaanden juni, juli en augustus zijn de topmaanden van het jaar. In geen enkel seizoen is de aanvoer van verse groente en fruit gevarieerder. In deze periode kunt u bijvoorbeeld volop genieten van frambozen, bramen, pruimen, perziken en abrikozen en groenten als sla, spinazie, tuinboontjes en bloemkool. Op de kalender vindt u meer zomergroente en –fruit die een klimaatvriendelijke keuze vormen, zie pagina 11.

Tip: zomerfruit bewaren

Het meeste zomerfruit moet binnen enkele dagen na aankoop gegeten worden. Koop dus niet meer dan u op kunt. Weggooien is jammer, zeker als u bedenkt dat er veel energie in de productie of het vervoer is gaan zitten.

Zacht zomerfruit zoals bramen, aardbeien, kersen en frambozen bewaart u het best in de koelkast.

Ook steenvruchten als nectarines, perziken en pruimen kunnen in de koeling. Maar meloenen kunt u beter buiten de koelkast bewaren.

Minestrone van zomergroenten

hoofdgerecht voor 4 personen, 30 minuten

Ingrediënten

2 liter vleesbouillon
4 boswortelen, in plakjes
1 venkelknol, in stukjes
1 kleine courgette, in blokjes
100 g sperziebonen, in stukjes
500 g tomaten uit blik, in blokjes
100 g salami (stukje), in blokjes
1 pak verse soepballetjes (250 g)
1 blik kikkererwten (400 g)
3-4 eetlepels groene pesto
Parmezaanse kaas, geraspt

Breng in een grote pan de bouillon met alle groente en de salami en soepballetjes aan de kook. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Voeg dan de kikkererwten toe en roer er pesto naar smaak door. Warm de minestrone nog 5 minuten zachtjes door.

Serveer de minestrone in grote kommen met geraspte Parmezaanse kaas en eventueel nog wat pesto. Lekker met ciabatta.

Per portie

2750 kJ/ 655 kcal, 34 g eiwit, 30 g vet waarvan 20 g onverzadigd, 63 g koolhydraten



Wijnadvies: sappige rosé of lichte rode wijn, zoals Côtes du Rhône.

Groente- en fruitwijzer zomer

Peultjes

Voor sommige soorten gelden bijzonderheden. Zo zijn er in de zomer volop peultjes, maar de herkomstlanden zijn verschillend. Ze kunnen van de Nederlandse volle grond komen, maar ook uit Zimbabwe of Kenia worden ingevlogen. Het vervoer per vliegtuig van een kilo peultjes is vergelijkbaar met de energie van twee liter benzine! In zo'n geval kunt u het best kiezen voor peultjes uit Nederland. Dan staat in de rechterkolom 'alleen uit Nederland'.



Waarom zijn seizoensproducten goedkoper?

Omdat seizoensproducten allemaal rond dezelfde tijd rijp zijn, is er veel aanvoer tegelijk. Ook kost het minder energie om ze te telen. Daardoor zijn ze voordeliger.

bio Biologische groente en fruit

Voor de teelt van biologische groente en fruit zijn geen kunstmest en chemische gewasbeschermingsmiddelen gebruikt. Dat is goed voor het milieu. Toch kunnen deze producten een hoge klimaatbelasting hebben: als ze per vliegtuig zijn vervoerd, of zijn geteeld in de verwarmde kas. Biologische seizoensproducten die uit Nederland of andere Europese landen komen, hebben geen hoge klimaatbelasting.

Deze producten zijn ruimschoots verkrijgbaar bij DekaMarkt. Ligt een biologisch product niet in de winkel, dan mag u altijd aan de klantenservice van DekaMarkt voorstellen om zo'n product op te nemen in het assortiment.

Groente bewaren

De meeste groentesoorten kunt u maar enkele dagen bewaren. Wortelen, boontjes, courgette en paprika zijn enkele dagen langer houdbaar en witlof en bloemkool tot een week. Weg-gooien is kostbaar, dus let op dat u verse groente afgestapt inkoop. Bij DekaMarkt kunt u iedere dag voor uw verse producten terecht. Combineren met groente of fruit uit blik of pot kan uiteraard ook.. De meeste verse groenten kunt u bovendien invriezen (wel eerst even blancheren in kokend water), maar het invriezen en het bevroren houden van de groenten kost wel extra energie.

Afval scheiden

Ongekookte resten groente en fruit kunnen op de composthoop of in de gft-bak. In de gft-bak kunt u ook gekookte resten kwijt. Bij Deka zijn gft-zakken te koop die gemaakt zijn van composteerbaar bioplastic. Deze zakken zijn voorzien van het kiemplantlogo.



Kleine huishoudens

Heeft u een klein huishouden en komt een zak witlof nooit op? Bij Dekamarkt kunt u losse stronkjes krijgen. Kies in plaats van een hele bloemkool liever voor een voorverpakte zak met bloemkoolroosjes. De energie die nodig is voor de verpakking is namelijk verhoudingsgewijs klein. Dat geldt natuurlijk ook voor andere groentesoorten: liever een portie kopen op maat, dan voordeelkilo's die u grotendeels weggooit.

Koop op maat

Wist u dat een Nederlands gezin jaarlijks voor honderden euro's aan eten weggooit? Gemiddeld gooien we ruim 40 kilo voedsel, per persoon per jaar weg. Dat komt neer op ruim 130 euro zomaar weggooien. Vooral maaltijdresten en verse producten, zoals vlees, vis, zuivel, groente en fruit belanden ongebruikt in de vuilnisbak. Nagaan wat u kunt besparen? Doe de weggooitest op www.milieucentraal.nl/Weggooitest.

Folie rond de spitskool

Verschillende groentesoorten, zoals broccoli, komkommer en spitskool, liggen vaak in de winkel met een plastic omhulsel. Deze krimpfolie zorgt ervoor dat de groenten niet kneuzen. Hierdoor zijn ze langer te bewaren, en dat is gunstig voor het milieu.

Dekamarkt receptenpagina

Op www.dekamarkt.nl, onder recepten kunt u aangeven uit hoeveel mensen uw huishouden bestaat. Uw boodschappenlijstje voor het door u gekozen recept wordt dan direct aangepast aan de groep mensen waar u voor kookt. Dit gaat voedselverspilling tegen.

Herfst

Volop verkrijgbaar

Tijdens de herfstmaanden september, oktober en november ligt er veel vers fruit in de schappen. Denk aan appels, peren en druiven. Er is nog volop veldsla, bloemkool en zelfs spinazie. Ook voor de pompoen is de tijd weer aangebroken. Op de kalender vindt u meer herfstgroente en -fruit die een klimaatvriendelijke keuze vormen, zie pagina 17.

Witlof met ham en kruidige hüttenkäse

hoofdgerecht voor 4 personen, 20 minuten
+ 15-20 minuten in de oven

Ingrediënten

6 struikjes witlof
200 g hüttenkäse
100 g ham, in reepjes
150 g geraspte belegen kaas
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
nootmuskaat
versgemalen zwarte peper

Maak de struikjes witlof schoon en kook ze in ruim water met zout in 10 minuten beetgaar. Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de hüttenkäse met de ham, kaas, bosui en nootmuskaat en peper naar smaak. Laat struikjes witlof in een vergiet uitlekken. Halveer ze in de lengte en leg ze in een ingevette lage ovenschaal. Verdeel het kaasmengsel erover. Laat de witlof in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar worden. Lekker met gebakken aardappelen.

Per portie

1050 kJ/ 250 kcal, 22 g eiwit, 16 g vet waarvan 7 g onverzadigd, 5 g koolhydraten



*Drankadvies: vol, bovengistend abdijbier,
zoals Chimay of Dubbel.*

Groente- en fruitwijzer herfst

Tip: champignons

Paddenstoelen en herfst horen onlosmakelijk bij elkaar. Toch vindt u ze niet in deze tabel.

De champignon, en ook andere paddenstoelen die u in het schap vindt, komen uit de geklimatiseerde teelt en daardoor zijn ze minder klimaatvriendelijk.

Koop van champignons bij voorkeur niet meer dan u nodig heeft, want ze worden snel bruin.

Ze zijn slechts enkele dagen houdbaar in de koelkast. Een restje kunt u met een uitje opbakken voor op de boterham, of verwerken in een omelet.



september
oktober
november
bijkundigheden

Aardappelen	x	x	x
Ananas	x	x	x
Anjilvie	x	x	x
Appel	x	x	x
Banaan	x	x	x
Bleekselderij	x	x	x
Bloemkool	x	x	x
Bospeen	x	x	x
Broccoli	x	x	x
Chineze kool	x	x	x
Citroen	x	x	x
Courgette	x	x	x
Druif	x	x	x
Framboos	x	x	x
Grapefruit	x	x	x
Ijsbergsla	x	x	x
Komkommer	x	x	x
Koolrabi	x	x	Alleen uit NL
Kropsla	x	x	In sept. alleen uit NL, in okt en nov alleen uit Zuid-Europa
Mandarijn	x	x	x
Mango	x	x	x
Meloen	x	x	x
Nectarine	x	x	x
Paksoi	x	x	x
Peer (handpeer)	x	x	Niet uit China

september
oktober
november
bijkundigheden

Perzik	x	x	x
Pompoen	x	x	x
Postelein (zomer)	x	x	x
Prei	x	x	x
Pruim	x	x	x
Rammenas en Rettich	x	x	x
Rode bes	x	x	x
Rode biet	x	x	x
Rode kool	x	x	x
Savoieikool	x	x	x
Selderij (snij)	x	x	x
Sinaasappel	x	x	x
Snijboon	x	x	x
Sperzieboon	x	x	In sept. alleen uit NL, in okt en nov alleen uit Frankrijk en Marokko
Spinazie	x	x	x
Spitskool	x	x	x
Spruiten	x	x	x
Tomaat (rond)	x	x	x
Ui	x	x	x
Veldsla	x	x	x
Venkel	x	x	x
Witlof	x	x	x
Witte kool	x	x	x
Wortel	x	x	x

Winter

Volop verkrijgbaar

Stamppotten en andere stevige kost horen bij de winter. Hutspot, hete bliksem, boerenkoolstamppot, spruitjes, rode kool: er is volop variatie. Ook appels, peren, en citrusvruchten horen bij de winter. In de kalender vindt u meer soorten van het seizoen, zie pagina 21.

Tip: exotisch fruit

Ook in de winter kunt u smullen van verse tropische vruchten als ananas, mango en bananen. Als u rekening wilt houden met het klimaat zijn dit het hele jaar door prima producten. Ze worden in de volle grond geteeld in warme landen, en vervolgens per vrachtboot naar Nederland vervoerd. Dit vervoer kost weinig energie.

Linzensoep met wintergroenten

hoofdgerecht voor 4 personen, 45 minuten

Ingrediënten

1 liter vlees- of kippenbouillon
(van tabletten)
100 g chorizo of salami, in blokjes
2 slavinken
2 rode uien, in grove stukken
1 prei, in ringen van 1 cm dik
300 g winterwortel, in plakken
200 g spruitjes, gehalveerd
2 blikjes linzen à 400 g



Wijnadvies: stevige rode wijn, zoals Côtes du Roussillon of Pinotage.

Bak in een koekenpan de blokjes chorizo zachtjes uit. Schep ze op een bordje en bak de slavinken in het bakvet rondom bruin en gaar. Leg ze bij de chorizo. Roerbak de groenten 3-4 minuten in het bakvet en voeg dan de linzen en hun vocht toe, plus de bouillon. Snijd de slavinken in plakjes en roer ze met de chorizo en groente door de linzensoep.

Laat de soep nog 8-10 minuten zachtjes koken.

Lekker met volkorenbrood.

Per portie

2140 kJ/ 510 kcal, 31 g eiwit, 27 g vet waarvan 16 g onverzadigd, 35 g koolhydraten

Groente- en fruitwijzer winter

Let op boontjes

Snijbonen, sperziebonen en spinazie zijn in de winter wel verkrijgbaar, maar eigenlijk zijn het echte zomergroenten. In de winter worden boontjes en peultjes vanuit de hele wereld ingevlogen. Dit kost veel energie. Boontjes uit Kenia worden per vliegtuig vervoerd. Boontjes uit Spanje en Marokko zijn meer klimaatvriendelijk, want die worden per vrachtwagen naar ons land vervoerd.

Aardappeleters

Nederlanders zijn echte aardappeleters. Wist u dat aardappelen klimaatvriendelijker zijn dan rijst? Bij natte rijstteelt komt namelijk methaangas vrij, een sterk broeikasgas.



	Bijzonderheden		December		Januari		Februari	
	December	Januari	December	Januari	December	Januari	December	Januari
Aardappelen	x	x	Peer (handpeer)	x	x	x	x	Niet uit China
Ananas	x	x	Pompoen	x	x	x	x	
Andijvie	x	x	Postelein (winter)	x	x	x	x	
Appel	x	x	Prei	x	x	x	x	
Banaan	x	x	Pruim	x	x	x	x	
Bleekselderij	x	x	Raapjes	x	x	x	x	
Boerenkool	x	x	Rammenas en rettich	x	x	x	x	Retlich alleen uit Italië
Bloemkool	x	x	Rode biet	x	x	x	x	
Chinese kool	x	x	Rode kool	x	x	x	x	
Citroen	x	x	Savoieikool	x	x	x	x	
Courgette	x	x	Selderij (snij)	x	x	x	x	Alleen uit Zuid-Europa
Druif	x	x	Sinaasappel	x	x	x	x	
Grapefruit	x	x	Snijboon	x	x	x	x	
IJsbergsla	x	x	Sperzieboon	x	x	x	x	Alleen uit Senegal en Marokko
Kiwi	x	x	Spinazie	x	x	x	x	Alleen uit Zuid-Europa
Knolselderij	x	x	Spitskool	x	x	x	x	
Komkommer	x	x	Spruiten	x	x	x	x	
Koolraap	x	x	Tomaten	x	x	x	x	
Kropsla	x	x	Ui	x	x	x	x	
Mandarijn	x	x	Witlof	x	x	x	x	
Mango	x	x	Witte kool	x	x	x	x	
Melben	x	x	Wortelen	x	x	x	x	
Nectarine	x	x	Zoete aardappel	x	x	x	x	
Paksoi	x	x						
Paprika	x	x						

Bijzonderheden
December
Januari
Februari

Bijzonderheden
December
Januari
Februari



Directe en indirecte energie

Eten bewaren en bereiden kost energie. Denk bijvoorbeeld aan het gas van uw fornuis. Dit noemen we 'directe energie'. Kook groente in weinig water en houd tijdens het koken de deksels op de pannen. Dat scheelt energie. De meeste energie voor een product is al gebruikt voordat u het eten in huis hebt; zo'n 85 procent. Voor de tractor die het land bewerkt, voor het oogsten, het bewaren, het vervoeren en eventueel het koelen van groente en fruit. Dit is energie die u niet ziet, zogenaamde 'indirecte energie'. Groente en fruit vervoerd uit verre landen per vrachtschip kosten weinig energie. Ze zijn dus klimaatvriendelijker dan wanneer zij per vliegtuig naar ons land komen. Groenten en fruit uit de verwarmde kas groeien kosten meer energie dan producten die van de volle grond komen.

Tip: restjesdag

Houdt u ook wel eens maaltijdresten over? U kunt die veelal nog 3 dagen bewaren in de koelkast. Eet het tijdens de restjesdag. Twijfelt u of een maaltijd genoeg zal zijn? Zet dan iets extra's op tafel bijvoorbeeld appelmoes.

Meer weten?

Een uitgebreide groente- en fruitkalender met nog meer soorten vindt u op www.milieucentraal.nl/groente-en-fruitkalender. De kalender is ook beschikbaar voor de iPhone, via de iTunesstore. Op www.voedingscentrum.nl is veel informatie te vinden over voedingswaarde van groente en fruit.

Wilt u meer weten over keurmerken? Ga naar www.dekamarkt.nl of www.milieucentraal.nl.

Let op deze aanduiding voor groente en fruit van het seizoen bij DekaMarkt.

