



# Groente- en fruitkalender

## Kies milieubewust in elk seizoen

De milieubelasting die het kost om groente en fruit in de winkel te krijgen, kan gedurende het jaar variëren. Aan het product is dat niet te zien. De Groente- en fruitkalender helpt u bij het maken van een bewuste keuze.

Wanneer uw groente en fruit in het winkelschap ligt, kan het zijn dat er al veel energie en hulpmiddelen in zijn gestoken tijdens de teelt, dat er veel fossiele brandstof is gebruikt voor transport (wanneer producten worden ingevlogen), of dat het landgebruik hoog is (en de opbrengst per hectare laag). In die gevallen hebben groente en fruit een hoge milieubelasting. De milieubelasting per kilogram groente of fruit verschilt per soort en seizoen. U kunt jaarrond een gevarieerde en milieuvriendelijke keuze maken. De Groente- en fruitkalender helpt u hierbij.

Voor deze kalender zijn per maand de veel gegeten groente en fruit geselecteerd met een lage milieubelasting. Kijk voor een volledig overzicht op: [www.milieucentraal.nl/groente-en-fruitkalender](http://www.milieucentraal.nl/groente-en-fruitkalender)

### Goede keuze het hele jaar rond:

#### Groente

aardappelen, bleekselderij, bloemkool, broccoli, ijsbergsla, koolrabi, prei, raapjes, radijs, rode biet, rode kool, spitskool, spruiten, tomaat, ui, wortelen, witlof, witte kool

#### Fruit

ananas, appel, banaan, druif, granaatappel, grapefruit, mandarijn, meloen, nectarine, peer, pruim, sinaasappel

#### Gebruikte symbolen:

- Geteeld op de akker
- Geteeld in onverwarmde kas
- Geteeld in verwarmde kas
- Vervoerd per boot + vrachtwagen
- Vervoerd per vrachtwagen
- Bewaarproduct: heeft enige maanden in koeling gelegen

## Januari

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Spanje		
Aubergine	Spanje		
Boerenkool	Nederland/Spanje		
Courgette	Spanje		
Koolraap	Nederland		
Kropsla	Spanje		
Paprika	Spanje		
	Israël		
Pastinaak	Nederland		
Pompoen	Nederland		
	Zuid-Europa		

Snijboon	Marokko		
	Spanje		
Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	Spanje		
Winterpostelein	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Abrikoos	Zuid-Afrika		
Avocado	Israël		
Kiwi	Italië		
Perzik	Chili/Zuid-Afrika		

## Februari

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Spanje		
Aubergine	Spanje		
Boerenkool	Nederland/Spanje		
Courgette	Spanje		
Koolraap	Nederland		
Kropsla	Spanje		
Pastinaak	Nederland		
Pompoen	Nederland		
Rucola	Italië		

Snijboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	Spanje		
Winterpostelein	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Abrikoos	Zuid-Afrika		
Avocado	Israël		
Kiwi	Italië		
Perzik	Chili/Zuid-Afrika		

## Maart

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Zuid-Europa		
Boerenkool	Spanje		
Bospeen	Spanje		
Courgette	Spanje		
Koolraap	Nederland		
Kropsla	Spanje		
Paprika	Spanje		
	Israël		
Pastinaak	Nederland		
Pompoen	Nederland		
Raapstelen	Nederland		

Snijboon	Marokko		
	Spanje		
Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	Spanje		
Winterpostelein	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Avocado	Kenia		
Kiwi	Italië		
Perzik	Chili/Zuid-Afrika		

## April

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland		
Aubergine	Spanje		
Bospeen	Spanje		
Courgette	Spanje		
Paprika	Spanje		
	Israël		
Raapstelen	Nederland		
Rabarber	Nederland		
Snijboon	Marokko		
	Spanje		

Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	Duitsland/Spanje		
Veldsla	Italië		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Avocado	Kenia		
Kiwi	Chili		
Mango	Brazilië		

## Mei

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland/Nederland		
Aubergine	Spanje		
Courgette	België		
	Spanje		
Kropsla	Nederland		
	Spanje		
Paksoi	Nederland		
Postelein	Nederland		
Raapstelen	Nederland		
Rabarber	Nederland		

Snijboon	Marokko		
	Spanje		
Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Veldsla	Italië		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Aardbei	België		
Avocado	Kenia		
Kiwi	Chili/Nieuw-Zeeland		
Perzik	Spanje		

## Juni

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland/Nederland		
Courgette	België		
	Spanje		
Doperwt	Duitsland/Nederland		
Kropsla	Nederland		
Paksoi	Nederland		
Postelein	Nederland		
Rabarber	Nederland		
Rucola	Nederland		
Snijboon	Marokko		
	Spanje		

Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	België/Duitsland/Nederland		
Tuinboon	Nederland/Spanje		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Aardbei	België/Nederland		
Abrikoos	Frankrijk		
Avocado	Kenia		
Kersen	Nederland		
Kiwi	Chili/Nieuw-Zeeland		
Mango	Brazilië		

## Juli

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland/Nederland		
Courgette	België		
Doperwt	Duitsland/Nederland		
Kropsla	Nederland		
Paksoi	Nederland		
Pompoen	Zuid-Europa		
Postelein	Nederland		
Rabarber	Nederland		
Rucola	Nederland		
Snijboon	Marokko		
	Spanje		

Sperzieboon	Nederland/Spanje		
Spinazie	België/Duitsland/Nederland		
Tuinboon	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Aardbei	België/Nederland		
Abrikoos	Frankrijk/Griekenland		
Avocado	Kenia		
Kersen	Duitsland/Nederland/Turkije		
Kiwi	Chili/Nieuw-Zeeland		
Mango	Brazilië/Mexico		
Perzik	Griekenland/Zuid-Europa		

## Augustus

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland/Nederland		
Courgette	België		
	Spanje		
Doperwt	Duitsland		
Kropsla	Nederland		
Paksoi	Nederland		
Pompoen	Nederland/Zuid-Europa		
Postelein	Nederland		
Rucola	Nederland		
Snijboon	Nederland		
	Spanje		

Sperzieboon	Nederland/Spanje		
Spinazie	België/Nederland		
Tuinboon	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Aardbei	België/Nederland		
Abrikoos	Frankrijk/Griekenland		
Kersen	Duitsland		
Kiwi	Chili/Nieuw-Zeeland		
Mango	Brazilië/Mexico		
Perzik	Griekenland/Zuid-Europa		

## September

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland		
Boerenkool	Nederland		
Courgette	België		
	Spanje		
Groene kool	Nederland		
Kropsla	Nederland		
Paksoi	Nederland		
Paprika	Spanje		
Pompoen	Nederland/Zuid-Europa		
Postelein	Nederland		
Rucola	Nederland		

Snijboon	Nederland		
	Spanje		
Sperzieboon	Nederland/Spanje		
Spinazie	België/Duitsland		
Veldsla	Italië		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Aardbei	België/Nederland		
Abrikoos	Frankrijk		
Kiwi	Chili/Nieuw-Zeeland		
Mango	Brazilië		
Perzik	Griekenland/Spainje		

## Oktober

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland		
Boerenkool	Nederland		
Courgette	Spanje		
Koolraap	Nederland		
Kropsla	Nederland		
	Spanje		
Paksoi	Nederland		
Paprika	Spanje		
Pastinaak	Nederland		
	Zuid-Europa		
Postelein	Nederland		
Rucola	Nederland		

Snijboon	Spanje		
Sperzieboon	Spanje		
Spinazie	België		
Veldsla	Italië		
Winterpostelein	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Aardbei	België		
Abrikoos	Frankrijk		
Avocado	Kenia		
Mango	Brazilië		
Perzik	Griekenland		
	Zuid-Afrika		

## November

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Duitsland		
Aubergine	Spanje		
Boerenkool	Nederland		
Courgette	Spanje		
Koolraap	Nederland		
Kropsla	Spanje		
Paprika	Spanje		
	Israël		
Pastinaak	Nederland		
Pompoen	Nederland		
	Zuid-Europa		
Snijboon	Marokko		

Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	Spanje		
Veldsla	Italië		
Winterpostelein	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Avocado	Kenia		
Kiwi	Italië		
Mango	Brazilië		
Perzik	Zuid-Afrika		
Sharonfruit	Spanje		

## December

Groente	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Spanje		
Aubergine	Spanje		
Boerenkool	Nederland/Spanje		
Koolraap	Nederland		
Paprika	Spanje		
	Israël		
Pastinaak	Nederland		
Pompoen	Nederland		
	Zuid-Europa		
Rucola	Italië		
Snijboon	Marokko		
	Spanje		

Sperzieboon	Marokko		
	Spanje		
Spinazie	Spanje		
Winterpostelein	Nederland		

Fruit	Herkomst	teelt	transport
Abrikoos	Zuid-Afrika		
Avocado	Kenia		
Kiwi	Italië		
Mango	Brazilië		
Perzik	Zuid-Afrika		
Sharonfruit	Spanje		