



Groente- en fruitkalender

Kies klimaatbewust in elk seizoen

De hoeveelheid energie die het kost om groente en fruit in de winkel te krijgen, varieert per seizoen. 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, is er al veel energie in gestoken tijdens de teelt en het vervoer. En dat veroorzaakt CO₂ uitstoot. De hoeveelheid energie die nodig is per kilogram groente of fruit verschilt per soort en seizoen. Het maakt namelijk veel uit of uw groente en fruit buiten in de grond is gegroeid, of uit een verwarmde kas komt. En of uw groente en fruit met het vliegtuig is ingevlogen of is vervoerd per boot of vrachtwagen.

Voor deze kalender zijn per maand max. 15 soorten groente en fruit geselecteerd die weinig energie hebben gekost. Kijk voor een volledig overzicht op: www.milieucentraal.nl/groente-en-fruitkalender

Goede keuze het hele jaar rond:

Groente

aardappelen, bloemkool, Chinese kool, courgette, ijsbergsla, komkommer, prei, raapjes, rode kool, spitskool, winterpeen, witte kool

Fruit

ananas, banaan, druif, kokosnoot, mandarijn, mango, pruim, sinaasappel

Gebruikte symbolen:

- Geteeld in de volle grond
- Geteeld in onverwarmde kas
- Geteeld in verwarmde kas
- Vervoerd per boot + vrachtwagen
- Vervoerd per vrachtwagen
- Bewaarproduct: vanuit koelhuis per vrachtwagen vervoerd

Januari

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Spanje			Abrikoos	Zuid-Afrika		
Aubergine	Spanje			Appel	Nederland/Frankrijk		
Bleekselderij	Spanje			Dadel	Israël/Tunesië		
Boerenkool	Nederland/Spanje			Framboos	Spanje		
Koolraap	Nederland			Granaatappel	Italië/Spanje		
Krop sla	Zuid-Europa			Grapefruit	Spanje		
Paprika	Spanje			Kiwi	Italië		
	Israël			Lychee	Afrika		
Pastinaak	Nederland			Mandarijn	Marokko		
Pompoen	Nederland				Spanje		
	Frankrijk/Spanje			Meloen	Latijns Amerika		
Rode biet	Nederland			Nectarine	Chili		
Rode kool	Nederland			Peer	Nederland		
Spinazie	Spanje			Perzik	Latijns Amerika		
Spruiten	Nederland			Pruim	Chili		
Winterpostelein	Nederland			Rode bes	Nederland		
Witlof	België/Nederland			Sharonfruit	Israël		
					Spanje		

Februari

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Spanje			Aardbei	Spanje		
Aubergine	Spanje			Abrikoos	Zuid-Afrika		
Bleekselderij	Spanje			Appel	Frankrijk/Nederland		
Bloemkool	Frankrijk			Dadel (gedroogd)	Israël/Noord-Afrika		
Boerenkool	Nederland/Spanje			Framboos	Spanje		
Koolraap	Nederland			Granaatappel	Brazilië		
Krop sla	Zuid-Europa			Grapefruit	Spanje		
Pastinaak	Nederland			Kiwi	Italië		
Rode biet	Nederland			Lychee	Afrika		
Rode kool	Nederland			Mandarijn	Spanje		
Rucola	Italië				Marokko		
Spinazie	Spanje			Peer	Nederland		
Spruiten	Nederland			Perzik	Latijns Amerika		
Winterpostelein	Nederland			Pruim	Chili		
Witlof	België/Nederland			Rode bes	Nederland		
				Sharonfruit	Israël		
					Spanje		

Maart

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Zuid-Europa			Appel	Frankrijk/Nederland		
Bleekselderij	Spanje				Chili		
Boerenkool	Nederland/Spanje			Aardbei	Spanje		
Bospeen	Spanje			Dadel (gedroogd)	Israël/Noord-Afrika		
Koolraap	Nederland			Framboos	Spanje		
Krop sla	Spanje			Granaatappel	Brazilië		
Pastinaak	Nederland			Grapefruit	Israël/Oost-Amerika		
Pompoen	Nederland			Kiwi	Italië		
Raapstelen	Nederland			Mandarijn	Spanje		
Rode biet	Nederland				Argentinië		
	Spanje			Meloen	Latijns Amerika		
Sperzieboon	Marokko/Senegal			Nectarine	Chili		
Spinazie	Spanje			Peer	Nederland		
Spruitjes	Nederland				Latijns Amerika		
Winterpostelein	Nederland			Perzik	Latijns Amerika		
Witlof	België/Nederland			Pruim	Zuid-Afrika		
				Rode bes	Nederland		

April

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Spanje			Aardbei	Spanje		
Asperge	Zuid-Europa			Appel	Nederland		
Bleekselderij	Spanje				Latijns-Amerika		
Bospeen	Spanje			Dadel (gedroogd)	Israël/N-Afrika		
Krop sla	Spanje			Framboos	Spanje		
Mais	Spanje			Granaatappel	Brazilië		
Paksoi	Nederland			Grapefruit	Israël/Oost-Amerika		
Raapstelen	Nederland			Kiwi	Chili		
Rabarber	Nederland			Mandarijn	Spanje		
Radijs	Nederland				Argentinië		
Rode biet	Nederland			Meloen	Latijns Amerika		
	Spanje			Peer	Nederland		
Sperzieboon	Marokko				Z-Amerika/Z-Afrika		
	Spanje			Pruim	Z-Afrika		
Spinazie	Spanje			Rode bes	Nederland		
Tomaat	Spanje						
Veldsla	Nederland						

Mei

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Nederland			Aardbei	Spanje		
Asperge	Nederland			Abrikoos	Zuid-Europa		
Bleekselderij	Spanje			Appel	Nederland		
Krop sla	Nederland				Latijns Amerika		
Mais	Israël/Oost-Amerika			Dadel (gedroogd)	Israël/N-Afrika		
	Spanje			Framboos	Spanje		
Paksoi	Nederland			Granaatappel	Israël		
Peultjes	Nederland			Grapefruit	Z-Afrika		
Raapstelen	Nederland			Kersen	Frankrijk/Spanje		
Rabarber	Nederland			Kiwi	Chili		
Radijs	Nederland			Mandarijn	Spanje		
Sperzieboon	Marokko				Z-Amerika/Z-Afrika		
	Spanje			Meloen	Spanje		
Spinazie	Nederland				Latijns Amerika		
Tuinboon	Italië			Nectarine	Spanje		
Ui	Nederland			Peer	Nederland		
Veldsla	Nederland				Z-Amerika/Z-Afrika		
				Perzik	Spanje		
				Pruim	Spanje		

Juni

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Nederland			Aardbei	Nederland		
Asperge	Nederland			Abrikoos	Zuid-Europa		
Broccoli	Nederland			Appel	Nederland		
Doperwt	Nederland				Latijns Amerika		
Krop sla	Nederland			Braam	Nederland		
Mais	Oost-Amerika			Framboos	Nederland		
	Frankrijk/Spanje			Grapefruit	Z-Afrika		
Paksoi	Nederland			Kersen	Griekenland/Nederland		
Peultjes	Nederland			Kiwi	Chili		
Rabarber	Nederland			Kruisbes	Nederland		
Radijs	Nederland			Mandarijn	Z-Amerika/Z-Afrika		
Rode biet	Nederland			Meloen	Spanje		
Rucola	Nederland			Nectarine	Spanje		
Sperzieboon	Nederland/Spanje			Peer	Z-Amerika/Z-Afrika		
	Marokko			Perzik	Spanje		
Spinazie	Nederland			Rode bes	Nederland		
Tuinboon	Italië/Nederland						

Juli

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Nederland			Aardbei	Nederland		
Bleekselderij	Nederland			Abrikoos	Zuid-Europa		
Broccoli	Nederland			Appel	België/Nederland		
Doperwt	Nederland				Chili/Z-Afrika		
Koolrabi	Nederland			Braam	Nederland		
Krop sla	Nederland			Framboos	Nederland		
Paksoi	Nederland			Grapefruit	Z-Afrika		
Peultjes	Nederland			Kersen	Nederland/Griekenland		
Postelein	Nederland			Kiwi	Chili		
Rabarber	Nederland			Kruisbes	Nederland		
Radijs	Nederland			Mandarijn	Z-Amerika/Z-Afrika		
Rode biet	Nederland			Meloen	Spanje		
Rucola	Nederland			Nectarine	Spanje		
Sperzieboon	Nederland/Spanje			Peer	Frankrijk		
Spinazie	Nederland			Perzik	Griekenland/Spanje		
Tuinboon	Nederland			Rode bes	Nederland		

Augustus

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Nederland			Aardbei	Nederland		
Bleekselderij	Nederland			Abrikoos	Frankrijk		
Broccoli	Nederland			Appel	Frankrijk/Nederland		
Koolrabi	Nederland			Braam	Nederland		
Krop sla	Nederland			Framboos	Nederland		
Mais	Nederland			Granaatappel	Israël		
Paksoi	Nederland			Grapefruit	Honduras/Z-Afrika		
Pompoen	Nederland/Z-Europa			Kruisbes	Nederland		
Postelein	Nederland			Mandarijn	Z-Amerika/Z-Afrika		
Rode biet	Nederland			Meloen	Spanje		
Rucola	Nederland			Nectarine	Italië/Spanje		
Snijboon	Nederland			Peer	Frankrijk/Nederland		
Sperzieboon	Nederland			Perzik	Frankrijk/Spanje		
Spinazie	Nederland			Pruim	Nederland		
Tuinboon	Nederland			Rode bes	Nederland		

September

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Nederland			Aardbei	Nederland		
Broccoli	Nederland			Appel	Frankrijk/Nederland		
Groene kool	Nederland				Z-Afrika		
Krop sla	Nederland			Blauwe bes	Nederland		
Mais	Nederland			Braam	Nederland		
Paksoi	Nederland			Framboos	Nederland		
Postelein	Nederland			Granaatappel	Israël		
Rode biet	Nederland				Z-Europa		
Rucola	Nederland			Grapefruit	Honduras/Z-Afrika		
Snijboon	Nederland			Mandarijn	Z-Amerika/Z-Afrika		
Sperzieboon	Nederland			Meloen	Spanje		
Spinazie	België/Duitsland			Nectarine	Spanje		
Veldsla	Nederland			Peer	Frankrijk/Nederland		
Venkel	Nederland			Perzik	Frankrijk/Spanje		
Witlof	Nederland			Pruim	Frankrijk		
				Rode bes	Nederland		
				Vijg	Frankrijk/Italië		

Oktober

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Nederland			Appel	Frankrijk/Nederland		
Boerenkool	Nederland				Z-Afrika		
Broccoli	Nederland			Blauwe bes	Nederland		
Krop sla	Nederland			Dadel	Israël/Tunesië		
Pastinaak	Nederland			Granaatappel	Israël		
Pompoen	Nederland/Z-Europa				Z-Europa		
Rode biet	Nederland			Grapefruit	Honduras		
Rucola	Nederland			Mandarijn	Spanje		
Snijboon	Spanje			Meloen	Brazilië		
Sperzieboon	Frankrijk			Nectarine	Spanje		
	Marokko			Peer	Nederland		
Spinazie	België/Duitsland			Pruim	Frankrijk		
Spruiten	Nederland			Rode bes	Nederland		
Veldsla	Nederland			Vijg	Frankrijk/Italië		
Winterpostelein	Nederland						
Witlof	Nederland						

November

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Frankrijk/Spanje			Appel	Frankrijk/Nederland		
Aubergine	Spanje			Dadel	Israël/Tunesië		
Boerenkool	Nederland			Granaatappel	Italië/Spanje		
Krop sla	Frankrijk/Spanje			Grapefruit	Turkije		
Pastinaak	Nederland			Kiwi	Italië		
Pompoen	Nederland/Z-Europa			Mandarijn	Marokko		
Rode biet	Nederland				Spanje		
Snijboon	Spanje			Meloen	Brazilië		
	Marokko			Peer	Nederland		
Sperzieboon	Marokko			Sharonfruit	Israël		
Spinazie	België/Duitsland				Spanje		
Spruiten	Nederland			Pruim	Frankrijk		
Tomaat	Spanje			Vijg	Frankrijk/Italië		
Veldsla	Nederland						
Winterpostelein	Nederland						
Witlof	Nederland						

December

Groente	Herkomst	teelt	transport	Fruit	Herkomst	teelt	transport
Andijvie	Frankrijk/Spanje			Appel	Frankrijk/Nederland		
Aubergine	Spanje			Abrikoos	Z-Afrika		
Boerenkool	Nederland/Spanje			Dadel	Israël/Tunesië		
Paprika	Spanje			Granaatappel	Italië/Spanje		
Pastinaak	Nederland			Grapefruit	Oost-Amerika/Turkije		
Pompoen	Nederland			Kiwi	Italië		
	Z-Europa			Lychee	Afrika		
Rode biet	Nederland			Mandarijn	Spanje		
Rucola	Italië				Marokko		
Snijboon	Spanje			Meloen	Brazilië		
	Marokko			Nectarine	Z-Afrika		
Sperzieboon	Marokko			Peer	Nederland		
Spruiten	Nederland			Pruim	Chili		
Tomaat	Spanje			Sharonfruit	Israël		
Winterpostelein	Nederland				Spanje		
Witlof	Nederland			Vijg	Frankrijk/Italië		