

AAN DE SLAG IN DE KEUKEN MET 'LEKKER ECOLOGISCH!'



Op zoek naar inspiratie om seizoensgroenten smakelijk te bereiden? *Lekker ecologisch!*, hét Velt-kookboek, bevat ruim 500 recepten die je laten genieten van het beste wat de seizoenen te bieden hebben: van koolrabisoep met waterkers, over broccolifalafel en aardpeer met hazelnoten, tot bij semifreddo van lavendel. Of je nu een beginnende kok bent of een ervaren rot in de keuken, je ontdekt in *Lekker ecologisch!* een reeks verrassende ideeën.

Lekker ecologisch! is meer dan louter een kookboek. Je vindt in dit totaalboek een schat aan informatie over ecologische thema's, producten en voedingsstoffen.

Haal dit standaardwerk – met mooie foto's en een eigentijdse vormgeving – in huis, bind je keukenschort voor en beleef een hoop ecologisch lees-, kook- en eetplezier!

Boekhandelsprijs: € 39,75 (excl. verz.)

Velt-ledenprijs: € 29,75 (excl. verz.)

WWW.VELT.BE/PUBLICATIES

WORD LID VAN VELT & GENIET VAN VELE VOORDELEN

Velt helpt je graag bij je ecologische levensstijl in keuken, tuin en daarbuiten. Van tuinieren zonder gif tot genieten van lekkere gerechten met respect voor het milieu... Velt, de vereniging voor ecologisch leven en tuinieren, biedt je kwaliteitsvolle publicaties, workshops en campagnes waaruit je ongetwijfeld inspiratie en voldoening haalt.

Word nu lid van Velt en geniet meteen van tal van voordelen. Met je Velt-lidkaart krijg je korting op heel wat biologische of ecologische producten én op alle Velt-publicaties. Zesmaal per jaar valt het tijdschrift *Seizoenen* – vol praktische tips en enthousiaste verhalen – in je bus, en je krijgt toegang tot het online *Seizoenen*-archief.

Meer dan 14500 gezinnen en 100 lokale groepen in Vlaanderen en Nederland kiezen al voor een eco-actief leven en maken Velt tot een spreekbuis voor de belangen van eco-consumenten.

Bij je lokale afdeling kun je terecht voor leerrijke activiteiten. Heb je vragen over ecologisch tuinieren of koken? Dan geeft een Velt-medewerker je graag advies. Bovendien ontvang je als nieuw lid een leuk welkomstpakket.

Door lid te worden van Velt maak je het jezelf gemakkelijk en werk je samen met ons aan een milieuvriendelijke wereld!

WWW.VELT.BE/VOORDELEN

WAAROM KIEZEN VOOR SEIZOENSGROENTEN?

Als je eet wat het seizoen te bieden heeft en je kiest voor biologische en lokale producten, dan heeft jouw maaltijd slechts een kleine impact op het milieu en verklein jij je ecologische voetafdruk.

- 1** Je bespaart energie. Energie die anders zou gaan naar het vervoer van groenten, het stoken van serres en het aandrijven van koeling. Zo dring je mee de CO₂-uitstoot terug.
- 2** Je kiest voor plaatselijke productie en dus voor de lokale economie.
- 3** Je krijgt weer een band met de natuur en de seizoenen.
- 4** Je eet groenten en fruit vrij van chemische bestrijdingsmiddelen.
- 5** En vooral: seizoensgroenten en -fruit zijn verser, ze hebben vaak meer smaak en een grotere voedingswaarde.

WWW.VELT.BE

velt
SAMEN
ECO
ACTIEF

V.U.: Leen Laemans, Uitbreidingstraat 392 c, 2600 Berchem - 2014

© Foto: Stefan Jacobs

groente- en
fruitkalender

Lente

MAART	APRIL	MEI
aardappel	aardappel	aardappel
bloemkool	andijvie	andijvie
boerenkool	bloemkool	asperge
groene selderij	groene selderij	bloemkool
knolselderij	paddenstoelen	doperwt
paddenstoelen	paksoi	groene selderij
pastinaak	pompoen	koolrabi
pompoen	prei	kropsla
prei	raap	paddenstoelen
raap	raapsteel	paksoi
radijs	radijs	peultjes
rammenas	rode biet	prei
rode biet	roodlof	raap
rodekool	spinazie	raapsteel
roodlof	ui	radijs
savooikool	warmoes	rode biet
schorseneer	waterkers	roodlof
spinazie	wortel	spinazie
spruiten	witlof	spitskool
ui		ui
veldsla	aardbei	warmoes
warmoes	rabarber	waterkers
winterpostelein		wortel
witlof		
wittekool		aardbei
wortel		rabarber

appel
rabarber

Gebruik deze handige groente- en fruitkalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.

Probeer de voedselkilometers zo veel mogelijk te beperken. Kies altijd voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

Vruchten die in zuidelijke landen worden geteeld (zoals banaan, citroen, kiwi, mandarijn, mango, pompelmoes/ grapefruit en sinaasappel) kun je ter afwisseling eten, bij voorkeur in de wintermaanden.

Zomer

JUNI	JULI	AUGUSTUS
aardappel	aardappel	aardappel
andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	artisjok
asperge	aubergine	aubergine
bloemkool	bleekselderij	bleekselderij
broccoli	bloemkool	bloemkool
doperwt	broccoli	broccoli
groene selderij	chinese kool	chinese kool
koolrabi	courgette	courgette
kropsla	doperwt	groene selderij
paddenstoelen	knolselderij	knolselderij
paksoi	komkommer	komkommer
peultjes	koolrabi	koolrabi
prei	kropsla	kropsla
prinsessen	paddenstoelen	mais
-boon	paksoi	paddenstoelen
raap	paprika	paksoi
radijs	peultjes	paprika
rode biet	prei	pompoen
savooikool	prinsessen	prei
spinazie	-boon	prinsessen
spitskool	radijs	-boon
tomaat	rode biet	raapsteel
tuinboon	rodekool	radijs
ui	savooikool	rode biet
venkel	snijboon	rodekool
warmoes	spinazie	savooikool
waterkers	spitskool	snijboon
wortel	tomaat	spinazie
	ui	spitskool
aardbei	venkel	tomaat
abrikoos	warmoes	ui
framboos	waterkers	venkel
kers	wittekool	warmoes
nectarine	wortel	waterkers
perzik		wittekool
rabarber	aardbei	wortel
rode bes	abrikoos	
zwarte bes	braam	aardbei
	framboos	abrikoos
	kers	appel
	nectarine	braam
	perzik	druif
	rabarber	framboos
	rode bes	kers
	zwarte bes	meloen
		nectarine
		peer
		perzik
		pruim
		vijg
		zwarte bes

Herfst

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
aardappel	aardappel	aardappel
andijvie	andijvie	aardpeer
artisjok	artisjok	andijvie
aubergine	aubergine	bleekselderij
bleekselderij	bleekselderij	bloemkool
bloemkool	boerenkool	boerenkool
broccoli	bloemkool	broccoli
chinese kool	broccoli	chinese kool
courgette	chinese kool	courgette
groene selderij	courgette	groene selderij
knolselderij	groene selderij	knolselderij
komkommer	knolselderij	koolraap
koolrabi	komkommer	paddenstoelen
kropsla	koolrabi	pastinaak
mais	kropsla	pompoen
paddenstoelen	paddenstoelen	prei
paksoi	paksoi	raap
paprika	paprika	rammenas
pompoen	pastinaak	rode biet
prei	pompoen	rodekool
prinsessen	prei	savooikool
-boon	prinsessen	schorseneer
raap(steel)	-boon	schorseneer
radijs	raap(steel)	spruiten
rammenas	radijs	ui
rode biet	rammenas	veldsla
rodekool	rode biet	venkel
savooikool	rodekool	warmoes
snijboon	roodlof	waterkers
spinazie	savooikool	winterpostelein
spitskool	schorseneer	witlof
tomaat	snijboon	wittekool
ui	spinazie	wortel
venkel	spitskool	
warmoes	spruiten	appel
waterkers	tomaat	druif
wittekool	ui	meloen
wortel	veldsla	peer
	venkel	
	warmoes	
	waterkers	
	winterpostelein	
	witlof	
	wittekool	
	wortel	
		appel
		braam
		druif
		framboos
		kiwibes
		meloen
		nectarine
		peer
		perzik
		pruim
		vijg
		zwarte bes

Winter

DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
aardappel	aardappel	aardappel
aardpeer	aardpeer	boerenkool
andijvie	boerenkool	groene selderij
boerenkool	groene selderij	knolselderij
groene selderij	knolselderij	knolselderij
knolselderij	koolraap	paddenstoelen
koolraap	paddenstoelen	pastinaak
paddenstoelen	pastinaak	pompoen
pastinaak	pompoen	prei
pompoen	prei	rammenas
prei	raap	rode biet
raap	rammenas	rodekool
rammenas	rode biet	savooikool
rode biet	rodekool	schorseneer
rodekool	savooikool	spruiten
savooikool	schorseneer	ui
schorseneer	spruiten	veldsla
spruiten	ui	witlof
ui	veldsla	wittekool
veldsla	waterkers	wortel
waterkers	winterpostelein	
winterpostelein	witlof	appel
witlof	wittekool	peer
wittekool	wortel	
wortel		

appel
peer

velt
SAMEN
ECO
ACTIEF