



EET MEE MET HET SEIZOEN

Deze poster laat in één oogopslag zien welke groenten in welke maand van Nederlandse bodem of koude kas verkrijgbaar zijn. Rechts staan suggesties voor kruiden, specerijen en andere smaakmakers: lekkere, veelgebruikte en traditionele combinaties, plus een aantal die favoriet zijn bij Het Blauwe Huis kruiden of Rineke. Uiteraard kun je daarbij alle kanten op: de Hollandse pot, een Mediterrane pasta of een Aziatische curry. Blijf dus vooral ook zelf variëren: leef je uit en gebruik je creativiteit!

Uien, knoflook, peper en zout passen eigenlijk altijd dus die zijn niet benoemd.
En ook niet de mooie smaakmakers als Tamari, zeekraalzilt of zeesla/zeewier.

	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	KRUIDEN
Aardappelen	✖	✖	✖	✖		✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	nootmuskaat, basilicum, bieslook, koriander, paprika, chili, rozemarijn, selderij, tuinkruiden, mierikswortel. <i>Extra tip: kruidenboter kruiden mengen met (plantaardige) kwark/skyr voor over een koude aardappelsalade</i>
Aardpeer	✖	✖									✖	✖	bieslook, peterselie, Italiaanse kruiden.
Andijvie				✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	foelie, bieslook, dragon, mosterd, nootmuskaat, selderij, komijn
Artisjok						✖	✖	✖	✖	✖			basilicum, dille, dragon, kervel, koriander, laurier, peterselie, tijm
Asperges				✖	✖	✖							dille, nootmuskaat, foelie, bonenkruid, kerrie, nootmuskaat, basilicum, dragon, kervel, peterselie (heel weinig)
Aubergine							✖	✖	✖	✖			basilicum, salie, rozemarijn, knoflook, peterselie, oregano, kervel, dille, oregano, tijm, salie <i>Extra tip: gerookte paprika poeder en/of harissa voor bij een baba ganoush (salade van geroosterde aubergines)</i>
Bleekselderij							✖	✖	✖	✖	✖		dille, dragon, kervel, lavas, munt, peterselie, rozemarijn, tijm, anijs, bieslook, salie
Bloemkool			✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖		nootmuskaat, foelie, peterselie, dragon, foelie, kerrie, koriander, nigella, marjolein, mosterd, nootmuskaat, peterselie, rozemarijn, bieslook, dille, karwij, komijn, laurier, venkel
Boerenkool	✖	✖	✖							✖	✖	✖	knoflook, marjolein, mosterd, nootmuskaat, foelie, Italiaanse kruiden, rozemarijn. <i>Extra tip: ras el hanout kruiden en wat olijfolie over boerenkool chips</i>
Broccoli						✖	✖	✖	✖	✖	✖		nootmuskaat, foelie, dragon, koriander, nootmuskaat, karwij, kervel, komijn, kruizemunt, mosterd, Italiaanse kruiden
Champignons	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	basilicum, bieslook, dragon, kerrie, knoflook, kervel, koriander, peterselie, marjolein, nootmuskaat, paprikapoeder, rozemarijn, selderij, tijm, bonenkruid, dille, dragon, oregano, Italiaanse kruiden
Chinese kool							✖	✖	✖	✖	✖		basilicum, dille, foelie, koriander, kruidnagel, munt, marjolein, mosterd, peper, rozemarijn, selderij, gember, kurkuma, chili
Courgette							✖	✖	✖	✖	✖		basilicum, salie, Italiaanse kruiden, dille, daslook, kerrie, kervel, marjolein, paprika, peterselie, rozemarijn, salie, selderij. <i>Extra tip: herbes de Provence</i>
Doperwt					✖	✖	✖						peterselie, nootmuskaat, foelie
Groene selder		✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	marjolein, salie, venkel
Knolselder								✖	✖	✖	✖	✖	peterselie, bieslook of dragon, mosterd, daslook, oregano, venkelzaad. <i>Extra tip: gestoofde knolselderij blokjes of schorseneren in (plantaardige) roomsaus met quatre epice kruiden</i>
Komkommer							✖	✖	✖				peterselie, bieslook, bonenkruid, borage, citroenmelisse, dragon, kervel, dille, karwij, mosterd, paprikapoeder, selderij, venkel, rozemarijn, tijm, komkommerkruid, munt, oregano, peterselie, daslook. <i>Extra tip: tzatziki kruiden en geraspte komkommer door (plantaardige) yoghurt/kwark/skyr</i>
Koolraap	✖	✖	✖							✖	✖	✖	bonenkruid, komijn, koriander, peterselie, rozemarijn, tijm, selderie
Koolrabi					✖	✖	✖	✖	✖	✖			bieslook, dille, kerrie, karwij, marjolein, oregano, mosterd, nootmuskaat, peterselie, rozemarijn, selderij.
Kropsla					✖	✖	✖	✖	✖	✖			bieslook, peterselie, rozemarijn, dragon, saladekruiden, citroenmelisse, basilicum, bieslook, kervel, tijm, peterselie, rozemarijn, dille, dragon, selderij, Italiaanse kruiden, daslook,
Mais								✖	✖				chili, gember, kurkuma, kerrie, kerrie madras, koriander, paprika. <i>Extra tip: stoofpotje met tomaat, peulvruchten en mais met chili sin/con carne kruiden</i>
Paddenstoelen	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	witte peper, knoflook, tijm, rozemarijn, daslook,
Paprika							✖	✖	✖	✖			Italiaanse kruiden, rozemarijn, basilicum, marjoraan, oregano, tijm, rozemarijn, marjolein, salie en oregano.
Pastinaak	✖	✖	✖							✖	✖	✖	bonenkruid, komijn, koriander, peterselie, rozemarijn, tijm, zeekraal, Italiaanse kruiden
Peulen				✖	✖	✖	✖	✖					basilicum, bonenkruid, dille, foelie, kervel, marjolein, mosterd, peterselie, rozemarijn, salie, selderij, tijm
Pompoen	✖	✖	✖						✖	✖	✖	✖	bieslook, basilicum, Italiaanse kruiden, gember, kurkuma, kaneel, chili, kerrie, kerrie madras, fenegriek
Prei	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	bieslook, karwij, laurier, lavas, kruidnagel, selderij, tijm, dille, kervel, peterselie, rozemarijn, Italiaanse kruiden, gember, kurkuma, paprika, chili.
Sperzieboon							✖	✖	✖				nootmuskaat, foelie, basilicum, bonenkruid, dille, karwij, komijn, laurier, marjolein, oregano, peterselie, rozemarijn, tijm, Italiaanse kruiden
Rode biet	✖	✖	✖	✖			✖	✖	✖	✖	✖	✖	bonenkruid, dille, dragon, kervel, koriander, kruidnagel, marjolein, mosterd, salie, munt, selderij, tijm, gember, anijs, venkel, kardemom, bieslook, mierikswortel, peterselie, five spices, fenegriek. <i>Extra tip: salade van geraspte rauwe rode biet, balsamico azijn, drupje olijfolie en zwarte mosterdzaad</i>
Rodekool	✖	✖	✖				✖	✖	✖	✖	✖	✖	kruidnagel, nootmuskaat, basilicum, kaneel, kardemom, koriander, jeneverbessen, laurier, marjolein, oregano, munt, tijm, five spices
Savooikool	✖	✖	✖				✖	✖	✖		✖	✖	dille, kerrie, koriander, munt, marjolein, mosterd, nootmuskaat, fenegriek, mierikswortel
Schorseneren	✖	✖	✖							✖	✖	✖	laurier, nootmuskaat, foelie, tijm, tuinkruiden
Sla				✖	✖	✖	✖	✖	✖				slakruiden, basilicum, Italiaanse kruiden
Snijbonen							✖	✖	✖	✖			nootmuskaat, foelie. <i>Extra tip: geweldige couscous met couscous kruiden en snijbonen</i>
Spinazie			✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖			foelie, nootmuskaat, Italiaanse kruiden, bieslook, kervel, knoflook, laurier, basilicum, dragon, koriander, marjolein, munt, nootmuskaat, rozemarijn, salie, selderij, komkommerkruid, komijn, lavas, mosterd, peterselie, paprika, fenegriek.
Spitskool					✖	✖	✖	✖	✖	✖			chili, gember, kurkuma, kerrie, kerrie madras, fenegriek. <i>Extra tip: gestoofde spitskool met milde kerrie en nigella zaad</i>
Spruiten	✖	✖	✖							✖	✖	✖	nootmuskaat, peterselie, slakruiden, salie, marjolein, oregano, munt, kardemom, koriander, fenegriek
Tomaten						✖	✖	✖	✖	✖			basilicum, oregano, bieslook, bonenkruid, borage, dille, dragon, kervel, koriander, maggi, marjolein, peper, peterselie, salie, selderij, uien, venkel, kruizemunt, lavas, mosterd, oregano, rozemarijn, tijm, fenegriek. <i>Extra tip: tomatensaus met mediterrane kruiden en diverse groenten</i>
Tuinkers	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	zie bij kropsla (vanwege de duidelijke eigen smaak, ook lekker zonder)
Tuinbonen				✖	✖	✖	✖						basilicum, bonenkruid, kerrie, mosterd, koriander, marjolein, salie, rozemarijn, koriander, fenegriek
Uien	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖		✖	✖	marjolein, salie, witte of zwarte peper, knoflook, gember, kurkuma, bieslook, oregano, peterselie, rozemarijn, salie, tijm, koriander, anijszaden
Veldsla	✖	✖	✖							✖	✖	✖	bieslook, peterselie, rozemarijn, dragon, saladekruiden
Venkel						✖			✖	✖	✖	✖	kardemom, five spices, koriander, anijszaden
Waterkers				✖	✖	✖	✖	✖	✖				zie bij kropsla (vanwege de duidelijke eigen smaak, ook zonder lekker)
Witlof	✖	✖	✖	✖						✖	✖	✖	peterselie, bieslook, nootmuskaat, peper, selderij, kerrie, dragon, marjolein, koriander, mosterd, gember
Wittekool	✖	✖	✖				✖	✖	✖	✖	✖	✖	gember, kurkuma, kerrie madras x: nasi kruiden met gesauteerde rijst of noodles met bami kruiden met witte kool en groenten
Wortelen	✖	✖	✖		✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	peterselie, nootmuskaat, kerrie, peper, bieslook, dille, dragon, kervel, komijn, koriander, marjolein, peterselie, rozemarijn, tijm, venkel, anijs, kardemom, fenegriek, anijszaden. <i>Extra tip: geroosterde wortelen (peen) met honing en karwij zaad</i>
Zuurkool	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖	Gember, kurkuma, jeneverbessen, dille, bonenkruid, karwij, kerrie, peterselie, laurier, nootmuskaat
Zoete aardappel	✖	✖							✖	✖	✖	✖	kerrie, tandoori, ras el hanout, garam masala. <i>Extra tip: ovengebakken friet van zoete aardappel met garam masala kruiden</i>

Deze poster is een co-productie van Het Blauwe Huis en Rineke Dijkinga

TIP: Kiemen uit je eigen vensterbank zijn jaarrond een perfecte smaakmaker