

# EET MEE MET HET SEIZOEN

Kies zo veel mogelijk voor verse seizoensgroente, vollegronds groente of groente uit de koude kas. Dat is goed voor de variatie op jouw bord én goed voor het milieu.

Smakelijke groet, Rineke



Ontwerp: MRM | Vorm & inhoud | Fotografie: Gijs Versnegg

	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	TIPS VAN RINEKE
Aardappelen	🛒	🛒	🛒	🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Snel een gezonde lunch? Meng koude aardappelen met groente, olie, kiemen en kaas/noten/avocado.
Aardpeer	🛒	🛒										🛒	Recept: blz. 199, <i>hormonenboek</i> . Ook lekker: aardperenfrites of aardperenchips (uit de droogoven).
Andijvie				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Recept: Andijviestamppot (blz. 41) + Basis(che) smoothie (blz. 42), <i>OWN meer energie</i> .
Artisjok						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Bevordert de galwerking. Recept: Artisjoksalade blz. 50, <i>boek 1</i> + Artisjokspread blz. 83, <i>hormonenboek</i> .
Asperges				🛒	🛒	🛒							Zowel rauw als gekookt onmisbaar voor een gezonde lever. Zeker in combinatie met een eitje.
Aubergine							🛒	🛒	🛒	🛒			Snijd in plakken, smeer in met ghee en <i>Superbouillon à la Rineke</i> , grill ze en gebruik ze als lasagnebladen.
Bleekselderij							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		Bij voorkeur biologisch. Maak je eigen huzarensalade met het recept op blz. 161, <i>OWN meer energie</i> .
Bloemkool			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		Eet volgens de regenboog: groen, geel, oranje, rood, paars én wit. Recept: blz. 93, <i>OWN meer energie</i> .
Broccoli						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		Om de beschermende stoffen uit broccoli goed op te kunnen nemen, kun je die het beste kort stomen.
Chinese kool							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		Eet elke week minimaal 500 gram uit de brassica-familie, waar kool ook onder valt. Zie <i>hormonenboek</i> .
Courgette							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		Recept: Courgette-mosterdsoep blz. 117, <i>boek 2</i> + Courgettebrood blz. 67, <i>OWN meer energie</i> .
Doperwt					🛒	🛒	🛒						Lekker voedzaam: doperwtensoepp met rozemarijn, op smaak gemaakt met <i>Mediterrane mix à la Rineke</i> .
Groene selder		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Lekker in de ( <i>Naakte</i> ) haver ( <i>à la Rineke</i> ) 'risotto' op blz. 215, <i>boek 2</i> . De selderijblaadjes kun je ook eten!
Kiemen	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Je dagelijkse 'krachtvoer', in talloze smaakvarianties. Makkelijk te kweken in je eigen vensterbank.
Knolselder								🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Vervang in een stamppot eens de helft van de aardappelen door knolselderij. Lekker kruidig en gezond.
Komkommer							🛒	🛒	🛒				Maak er een overheerlijke tzaatziki met waterkers mee. Recept: blz. 50, <i>OWN meer energie</i> .
Koolraap	🛒	🛒	🛒							🛒	🛒	🛒	De enige kool die onder de grond groeit. Recept: met gefermenteerde tamari op blz. 237, <i>boek 2</i> .
Koolrabi					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Hol ze eens uit en vul ze met noten, kaas, groente en <i>Volkoren Quinoa à la Rineke</i> . Bak gaar in de oven.
Kropsla					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Meng met onkruidblaadjes (duizenblad, paardenbloem, weegbree etc.) en bestrooi met zeesla.
Mais								🛒	🛒				Biologische mais in een heerlijk Mexicaans buffet? Recept: blz. 237, <i>hormonenboek</i> .
Paddenstoelen	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Bevatten net als haver, gerst en rogge zogenoemde bètaglucanen, belangrijk voor je immuunsysteem.
Paprika							🛒	🛒	🛒	🛒			Bron van vitamine C. Buiten het seizoen om kun je gedroogde gemalen paprika als smaakmaker gebruiken.
Pastinaak	🛒	🛒	🛒							🛒	🛒	🛒	Heerlijk: hutspot met pastinaak en zoete aardappel, op smaak gemaakt met gember en kurkuma.
Pompoen	🛒	🛒	🛒					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Multifunctioneel: in soep, stoofschotel, brood, pannenkoek etc. Recept: blz. 71, <i>hormonenboek</i> .
Prei	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Vol gezonde vezels voor je darmen. Recept: preisoep blz. 105, <i>boek 1</i> + muffins blz. 248, <i>hormonenboek</i> .
Prinsessenbonen						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			In alle wereldkeukens te verwerken. Mijn favoriet is de variant met pesto. Recept: blz. 164, <i>boek 1</i> .
Raap	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			🛒	🛒	🛒	🛒	Behoort tot de brassica-familie. Rauw het lekkerst. Heerlijk in een stamppotje of stoofschotel.
Raapstelen				🛒	🛒			🛒	🛒	🛒			Lekker in een groene pesto. Maak op smaak met <i>Superbouillon à la Rineke</i> , olie en wat oude kaas.
Radijs			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Koop bij voorkeur de bittere bio radijs. Bitter in de mond houdt je energiebankrekening gezond.
Rammenas	🛒	🛒	🛒						🛒	🛒	🛒	🛒	Rauw geraspt heerlijk door een spread met rauwmelkse hangop en <i>Tuinkruidenmix à la Rineke</i> .
Rode biet	🛒	🛒	🛒	🛒			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Mijn favoriete recepten: carpaccio blz. 166, <i>hormonenboek</i> + salades blz. 94 en 148, <i>OWN meer energie</i> .
Rodekool	🛒	🛒	🛒				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Geef het een Oosterse twist met het recept op blz. 245 in <i>boek 2</i> .
Savooikool	🛒	🛒	🛒				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Lekker in een ovenschotel of in een curry. Een geblancheerd koolblad fungeert ook prima als wrap.
Schorseneren	🛒	🛒	🛒						🛒	🛒	🛒	🛒	Vergeten groenten zijn supervezels voor onze vaak vergeten darmbacteriën.
Snijbonen							🛒	🛒	🛒	🛒			Blancheer en meng ze met bio groene pesto, zwarte olijven, geroosterde noten of feta en haverfusilli.
Spinazie			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Groene bladgroente bevat veel chlorofyl, wat allerlei afvalstoffen aan zich kan binden.
Spitskool					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Maak er een supersnelle curry van, bijvoorbeeld met de <i>Rijst &amp; currymix à la Rineke</i> .
Spruiten	🛒	🛒	🛒							🛒	🛒	🛒	Spruitjes vies? Niet met kokosmelk, specerijen en <i>Naakte Haver à la Rineke</i> . Recept: blz. 247, <i>boek 2</i> .
Tomaten						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒			Heel gezond en overheerlijk: tomaatje zachtjes laten sudderen en daarna besprenkelen met wat olijfolie.
Tuinkers	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Zaai eens wat grootbladige tuinkers (in tuin of pot). Binnen een week eet je heerlijke jonge blaadjes.
Uien	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	De piramidebouwers kregen het advies al: elke dag knoflook en ui houdt ziektekiemen buiten de deur.
Veldsla	🛒	🛒	🛒							🛒	🛒	🛒	Mijn favoriete recept met veldsla is de plantaardige Omega 3 salade op blz. 127, <i>boek 2</i> .
Venkel						🛒			🛒	🛒	🛒		Bekend om z'n rustgevende uitwerking op de spijsvertering. Recept: blz. 45 <i>OWN meer energie</i> .
Waterkers				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒					Pittig en rijk aan chlorofyl en vitamine C. Rauw lekker door een salade of spread.
Witlof	🛒	🛒	🛒	🛒						🛒	🛒	🛒	Gestoomd lekker met roomboter en knoflook. Ook heerlijk als salade. Recept: blz. 186, <i>hormonenboek</i> .
Wittekool	🛒	🛒	🛒				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Mooie bewaargroente. Ook geschikt om zelf zuurkool van te maken. Fermenteren, gewoon weer leren!
Wortelen	🛒	🛒	🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	Of je ze nu rauw of gekookt eet, voeg altijd gezond vet toe om de bètacaroteen erin te kunnen benutten.

Veel meer tips en (h)eerlijke recepten  
in het nieuwe boek van Rineke Dijkstra:



**OP  
WEG  
NAAR**  
meer energie

Ontdek in 8 weken wat voeding voor je gezondheid kan doen, én waarom

Rineke Dijkstra

Bronnen: [www.velt.nu/velt-kalenders/groentekalender/overzicht-groentekalender](http://www.velt.nu/velt-kalenders/groentekalender/overzicht-groentekalender) | [www.dewassendemaan.be](http://www.dewassendemaan.be) | [www.ecowijis.nl](http://www.ecowijis.nl)



Deze poster wordt je aangeboden door Rineke Dijkstra, bij de lancering van het boek OP WEG NAAR meer energie. De verwijzingen naar recepten in haar eerdere boeken zijn gebaseerd op de meest recente edities: Weten van (h)eerlijk eten deel 1, 13<sup>e</sup> druk | Weten van (h)eerlijk eten deel 2, 8<sup>e</sup> druk | Alles draait om je hormonen, 4<sup>e</sup> druk.