Kalender 2026-2027

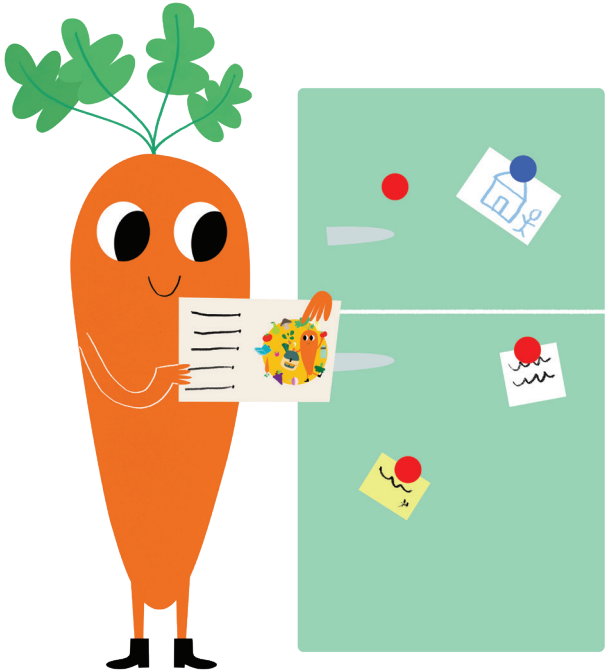
Al het lekkers van Good Food in mijn schooltas!

ONTDEK DE WERELD VAN JIM WORTEL
OP SCHOOL EN THUIS

GoodFood
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN
.brussels

leefmilieu brussel
.brussels

Ik mag jouw kind het hele jaar helpen om Good Food (opnieuw) te ontdekken. Op school, maar ook thuis, met deze kalender. Mijn missie: nieuwe en gezonde voedingsgewoontes kweken, die goed zijn voor het milieu. Maar vooral om **al het lekkers van Good Food in de schooltas van je kind te steken**. Daarvoor heb ik de hulp nodig van het hele gezin!
Alvast bedankt dat je meedoet aan ons smakelijke avontuur.



HANG DE KALENDER OP EN GENIET MEE!

Deze kalender is heel wat meer dan een praktisch hulpmiddel voor het dagelijks leven. Dit is het leermiddel waarmee je kind het hele schooljaar Good Food-lessen zal leren tijdens wereldoriëntatie, kooklessen, plastische opvoeding, enz.
Het is een soort “heen en weer schriftje” tussen de school en thuis.

LATEN WE DE HANDEN INEENSLAAN EN SAMEN PLEZIER MAKEN: IK ZAL JULLIE ELKE MAAND LUDIEKE EN CONCRETE ACTIES VOORSTELLEN DIE JE SAMEN MET JE KIND KAN DOEN. WE BEGINNEN ERAAN!

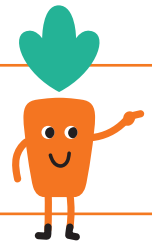
WAT IS GOOD FOOD?

Het Brussels Hoofdstedelijk Gewest startte in 2016 met de Good Food-strategie. Stapje voor stapje gaan we ons voedingssysteem omvormen naar een duurzaam en veerkrachtig model: gezond voor mens en milieu, lokaal en seizoensgebonden, garant voor meer biodiversiteit.

Voeding is een krachtige hefboom voor verandering: wist je dat die goed is voor 1/4 van de milieu-impact van Brusselse gezinnen?

GOOD FOOD IN ÉÉN MUISKLIK

Ontdek de portaalsite **Goodfood.brussels** en snuffel rond in de uitgebreide documentatie: recepten voor elk seizoen, een lijst met producenten, winkels en restaurants met het Good Food-label en een kalender met activiteiten voor het hele gezin. Maak kennis met de vele initiatieven van burgers, verenigingen en bedrijven die Brussel laten bruisen.



Op de hoogte blijven?
Abonneer je op de nieuwsbrief via
www.goodfood.brussels.

AL HET LEKKERS VAN GOOD FOOD IN DE SCHOOLTAS

STAP VOOR STAP

Je krijgt van mij veel tips en tricks! Elke maand laat ik je kennismaken met andere aspecten van Good Food. Het gaat stapje voor stapje, maar er gaat veel veranderen!

AAN DE SLAG!

Bij elk thema is er een recept voor een vieruurtje of voor de lunch.
Met allerlei concrete ideeën om meer Good Food in de schooltas van je kind te steken.

DENK "INSIDE THE BOX"!

Gebruik een herbruikbare verpakking om je Good Food mee naar school te nemen!
Een gewone doos voor vieruurtjes en één met vakken voor de lunch. Een handige zero afval gewoonte om meteen mee te beginnen in het nieuwe schooljaar!

NU IS HET AAN JOU!

Op de deur van de koelkast of de keukenmuur: wat is de beste plaats voor je kalender? Kies een plaats waar je het hele jaar door de Good Food-link tussen school en thuis kan maken.

BROCHETTE MET SEIZOENSFRUIT

4 personen

4 aardbeien + 4 gele pruimen + 4 witte druiven + 4 blauwe druiven + 4 mirabellen + 4 blauwe pruimen

1

Spoel het fruit af met water en leg het in een grote schaal.

2

Snijd de pruimen in twee- en en verwijder de pit.

Snijd het grote fruit in vier stukken.

3

Om thuis op te eten: prik het fruit op een stokje met afwisselende kleuren voor een mooi resultaat!

Om mee naar school te nemen: doe al het fruit in een herbruikbare verpakking.

SMAKELIJK!

SEPTEMBER 2026

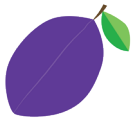
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31	1 START VAN HET SCHOOLJAAR	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

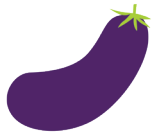
FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

AARDBEI

NOOT

PRUIM





AUBERGINE

ARTISJOK

RAAP

IK KIES VOOR LOKAAL & SEIZOENSGEBONDEN

WAAROM?

Omdat die voedingsproducten minder kilometers afgelegd hebben en minder energie verbruikt hebben in een serre. Dat is goed voor onze planeet, maar ook voor je gezondheid. Het fruit en de groenten zijn verser en zitten boordevol vitamines. Je lichaam en dat van je kind hebben dat nodig in dit seizoen.

WELK FRUIT EN GROENTE?

Nooit meer twijfels over welk fruit en welke groente je moet kopen! Bestel onze kalender met lokaal en seizoensgebonden fruit en groente via **info@leefmilieu.brussels**. En biologisch kopen is nog veel beter! Voor je gezondheid, voor het respect voor de arbeiders en voor de aarde.

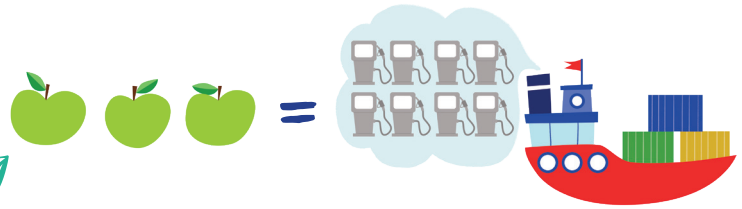
NU IS HET AAN JOU!

Fruit of groente als vieruurtje of als snack bij de lunch?

Dat is heel simpel! Geef het minstens één keer per week mee in de schooltas van je kind. Kies voor lokaal, seizoensgebonden en liefst bio.

WIST JE DAT?

Een zelfde soort fruit of groente kan een heel andere impact hebben op het milieu.
Een appel die je buiten het seizoen koopt en die met de boot uit Nieuw-Zeeland komt, heeft een veel grotere impact op het milieu dan een Belgische appel van een regionale producent die je koopt in het goede seizoen.



APPELCOMPOTE

4 personen

- 800 g Belgische appels
- 1 theelepel kaneel
- 10 cl water
- 150 g suiker

1

Schil de appels, snijd ze in stukjes en verwijder het klokhuis.

2

Kook het water in een pan en voeg suiker en kaneel toe.

3

Voeg de appels toe als het water kookt. Laat zachtjes pruttelen en roer af en toe.

SMAKELIJK!

OKTOBER 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

PEER

WORTEL

DRUIF

BROCCOLI

PAPRIKA

SPERZIEBOON

IK GA VOOR ZERO VERSPILLING

HELP!

1/3 van de voedselproductie ter wereld wordt weggegooid of verspild. Hoe zit het in Brussel? Elke inwoner gooit gemiddeld 15 kg voedsel per jaar weg. Dat komt neer op 3 maaltijden per dag voor 30.000 personen in één jaar. In scholen bestaat 1/4 van de inhoud van vuilnisbakken uit weggegooid eten. Laten we daar wat aan doen!

ZIJN DE OGEN GROTER DAN DE MAAG?

Pas porties aan op de eetlust van je kind.
Doe de test: kijk aan het eind van de dag hoeveel er nog over is van het vieruurtje en de lunch. Vraag je kind of het voldoende, te veel of te weinig te eten had.

NU IS HET AAN JOU!

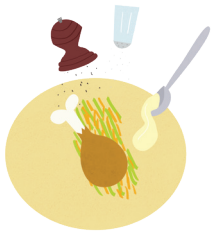
Gebruik de restjes van een vorige maaltijd voor een vieruurtje of lunch. Maak compote met overschotten van fruit of verlepte groenten.

WRAP MET KIP

2 personen

- restjes koude kipfilet
- 2 wraps
- 1 wortel + 1 witte kool
- mayonaise of yoghurt
- peper en zout

1 *Schil en rasp de wortel.*
Snijd de witte kool in reepjes.



2 *Smeer yoghurt of mayonaise op elke wrap. Leg hierop de groente en enkele stukjes kip. Bestrooi met peper en zout naar keuze. Voeg eventueel nog saus toe.*

3 *Rol de wrap op. Snijd in tweeën voor je kind en smullen maar!*

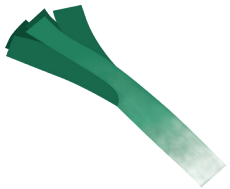
SMAKELIJK!

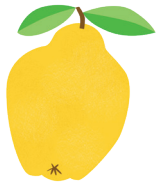
NOVEMBER 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
26	27	28	29	30	31	1 ALLERHEILIGEN
2 BEGIN VAN DE HERFSTVAKANTIE	3	4	5	6 EINDE VAN DE HERFSTVAKANTIE	7	8
9	10	11 WAPENSTILSTAND	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

PREI





KWEEPEER

KASTANJE

SELDER

APPEL

VENKEL

IK KOOK ZELF

ALLE REDENEN OM TE KIEZEN VOOR "HUISBEREID"

Als je zelf kookt, weet je wat je eet.
Je kan de hoeveelheden aanpassen en restjes verwerken. Een goede manier om overconsumptie te vermijden én zuinig te zijn met voedsel.

ZONDER TOEVOEGINGEN!

Suiker, zout, vet, kleurstof, additieven: veel bereide gerechten die je koopt in de supermarkt bulken ervan. Als je er te veel van eet, is dat slecht voor je gezondheid. Leer je kind om etiketten te lezen.

Een industriële pizza kan wel 20 klontjes suiker bevatten. Kies voor een huisbereide pizza!

NU IS HET AAN JOU!

Koken is leuk!
Probeer minstens één schooldag alleen huisbereide gerechten te eten.

ZELFGEMAAKTE HUMMUS

4 personen

- 300 g kikkererwten uit blik (bewaar een beetje vocht)
- 2 à 3 eetlepels sesampasta (tahin)
- sap van 1/2 citroen
- olijfolie
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel komijn
- 1 à 2 knoflookteentjes

1

Doe de uitgelekte kikkererwten in een blender. Mix eventjes en voeg het sap uit het blik toe.

2

Voeg hierbij tahin, citroensap, knoflook, komijn en zout. Blijf mixen en voeg intussen geleidelijk de olijfolie toe totdat je een homogene, smeuïge massa hebt.

SMAKELIJK!

DECEMBER 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 BEGIN VAN DE KERSTVAKANTIE	22	23	24	25 KERSTMIS	26	27
28	29	30	31	1 NIEUWJAAR EINDE VAN DE KERSTVAKANTIE	2	3

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

WITTE KOOL

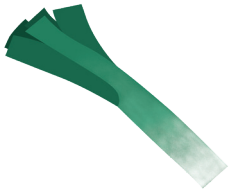
PADDENSTOEL

GEDROOGD FRUIT

RODE KOOL

TUINKERS

PREI



IK DRINK GOOD FOOD

HET ENIGE, ECHTE WATER KOMT UIT DE KRAAN

Kraantjeswater heeft allerlei voordelen: het is rijk aan calcium en magnesium, het is niet duur ... Als je kraantjeswater drinkt, produceer je geen afval en vermijd je suiker. Dat kan toch niet beter?

WATER MET EEN SMAAKJE

Vind je het water uit de kraan niet lekker? Als je water naar chloor ruikt, kan je het in een karaf een uur in de koelkast zetten.
Of breng het water op smaak met munt, citrusvruchten of komkommer. Subtiel en heeerlijk!

NU IS HET AAN JOU!

De schooltas en de drinkbus zijn onafscheidelijk!
Geef je kind een eigen drinkbus die het steeds opnieuw kan bijvullen met water uit de kraan.

ENERGIE-BALLETJES

15 balletjes mWet sesam en honing

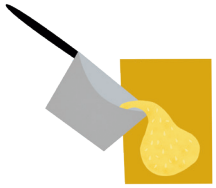
- 250 g sesamzaadjes
- 1/2 kopje (125 ml) honing
- 60 ml gesmolten sesampasta (tahin)

1

Verwarm de honing en tahin in een pan tot het kookpunt.

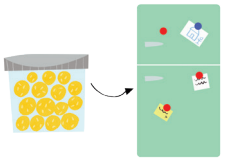
2

Haal van het vuur en voeg de sesamzaadjes toe. Meng totdat je een homogene massa hebt.



3

Giet uit op vetvrij papier en laat afkoelen.



4

Rol balletjes en bewaar in de koelkast in een hermetisch afgesloten verpakking.

SMAKELIJK!

JANUARI 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
28	29	30	31	1 NIEUWJAAR EINDE VAN DE KERSTVAKANTIE	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

GROENE KOOL

PADDENSTOEL

KASTANJE

AARDPEER

VELDSLA

WITLOOF

IK ZEG "JA" TEGEN VEGGIE!

WIST JE DAT?

Vleesteelt heeft een enorme impact op het milieu. Het is goed voor 18% van de uitstoot van broeikasgassen ter wereld. Te veel vlees eten kan ook slecht zijn voor de gezondheid. Het is belangrijk om te variëren in je eiwitbronnen en er bestaan veel plantaardige alternatieven. Eet je af en toe dierlijke eiwitten, let er dan op dat het vlees is geproduceerd in België.

NU IS HET AAN JOU!

Test een nieuw recept op basis van peulvruchten om veggie mee te geven in de schooltas van je kind.
Ideeën? Groentestaafjes met zelfgemaakte hummus als vieruurtje of een pita met groente en falafels als lunch.

VEGGIE OVERAL

Vind je het vegetarische aanbod beperkt? Niet als je creatief bent! Neem bijvoorbeeld peulvruchten, boordevol met eiwitten. Linzenburgers, dhal met groente, kikkererwtensalade: er ligt een wereld vol smaken voor je open.

LINZENBURGER

4 personen

- 250 g groene linzen
- 1 ui + 1 knoflookteen
- 1 theelepel komijn (poeder)
- 1 eetlepel bloem
- olijfolie + peper en zout
- 2 eetlepels tomatenconcentraat

1 *Vul een pan met koud water en laat de linzen 20 min. koken. Laat afkoelen.*

2 *Schil de ui en de knoflookteen. Hak ze fijn. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan. Voeg de ui en knoflook toe en laat ze stoven tot de uien goudgeel zijn.*

3 *Doe in een kom de knoflook, ui, gekookte linzen, tomatenconcentraat, komijn, zout en peper. Voeg hierbij de bloem en meng goed. Vorm 4 linzenschijven.*

4 *Giet een scheutje olijfolie in een pan en verwarm op een hoog vuur. Leg de linzenburgers in de pan en bak ze 3 à 5 minuten aan elke zijde.*

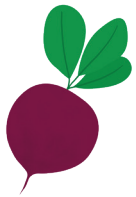
SMAKELIJK!

FEBRUARI 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
1	2	3	4	5	6	7
8 BEGIN VAN DE KROKUSVAKANTIE	9	10	11	12 EINDE VAN DE KROKUSVAKANTIE	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

BIET

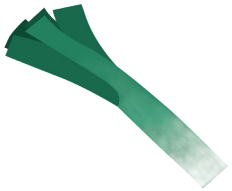


KNOLSELDER

WITTE KOOL

RAAP

POMPOEN

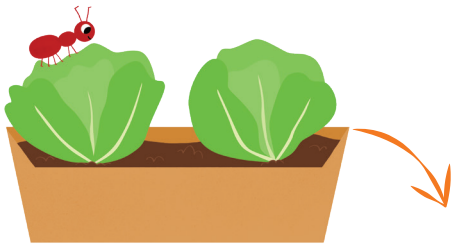


PREI

IK TEEL ZELF (BIOLOGISCH) IN BRUSSEL

GOED NIEUWS!

Ook in de stad kan je je eigen groente en fruit telen. Daardoor krijg je opnieuw verbinding met de aarde, je herontdekt de seizoenen, proeft voedsel dat niet chemisch behandeld is, vermijdt transport en verpakking.
Bovendien verrijkt dit de biodiversiteit.
Dat kan toch niet beter?



ZELFS ZONDER TUIN

Er zijn alternatieven. Je kan kweken in potten op je terras, je balkon en zelfs op je vensterbank, in bakken op je koer, in een collectieve moestuin of op school.
Doen ze dat (nog) niet bij jouw kind op school? Stel het voor aan de leerkracht.

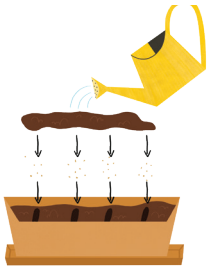
NU IS HET AAN JOU!

Zaden zitten vol leven! Plant enkele zaadjes samen met je kind. Een goede manier om je eigen groente te telen.
Kies bijvoorbeeld voor radijzen. Makkelijk én snel!
Minimale moeite voor maximale smaak.

RADIJZEN ZAAIEN

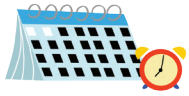
Waar?
Overal waar er plaats is: in de tuin, in een bak op het balkon, op het terras.

Hoe?
Maak ondiepe kuiltjes (0,5 cm). Heb je plaats voor meerdere rijen, laat dan 3-4 cm afstand ertussen. Leg de **zaden** in de kuiltjes, **bedek** ze met een beetje aarde en **besprenkel** met water.



VERZORGEN

Radijzen hebben vocht nodig, dus geef ze regelmatig water. Ze houden niet van kou. Als het te koud is, moet je de bakken 's nachts binnen zetten of bedekken met een kleine mobiele serre als ze in de volle grond staan.



OOGSTEN

Afhankelijk van het type (kijk op de verpakking) tussen 4 en 8 weken. Je kan ze beter te klein dan te groot oogsten.

ETEN

Zo snel mogelijk nadat je ze geoogst hebt.

SMAKELIJK!

MAART 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 PAASMAANDAG BEGIN VAN DE PAASVAKANTIE	30	31	1	2	3	4

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

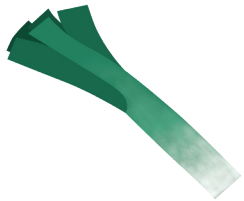
PASTINAAK

CHAMPIGNON

WITLOOF

VELDSLA

PREI



OESTERZWAM

EVENTJES OPFRISSEN?

WE HEBBEN AL VEEL GELEERD!

Lokale, seizoensgebonden en biologische vruchten en groenten, zero verspilling, huisbereide gerechten, het belang van water uit de kraan, veggie, een biologische moestuin ...
Allemaal onderwerpen die we dit schooljaar al behandeld hebben. Daag elkaar uit om je kennis over Good Food te testen.

NU IS HET AAN JOU!

Kruis een dag in april aan op deze kalender waarop je alleen Good Food meegeeft in de schooltas.
Een echte controletoets 😉

JOEPIE, HET IS LENTE!

De natuur wordt wakker en de fruit- en groentemand begint zich weer te vullen. Wat leuk om nieuwe groene groenten te leren kennen! Natuurlijke brandstof om jouw jonge loot te laten groeien.

RADIJZEN IN EEN JASJE

- goed gewassen radijsjes
- 100 g magere kaas
- 5 eetlepels Griekse yoghurt
- 50 g sesamzaadjes
- 50 g maanzaadjes
- zeezout

1 *Klop de kaas met de yoghurt tot een homogene massa.*

2 *Voeg 3 puntjes zeezout en 4 draaien van de pepermolen toe aan de sesam- en maanzaadjes.*

3 *Was de radijzen en snijd het onderste stuk eraf.*

– Wentel elke radijs eerst in de kaasmengeling en daarna in de sesamzaadjes.

– Wissel af met maanzaad.

SMAKELIJK!

APRIL 2027

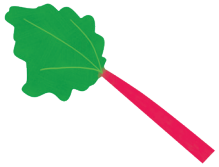
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
29 PAASMAANDAG BEGIN VAN DE PAASVAKANTIE	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9 EINDE VAN DE PAASVAKANTIE	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

ASPERGE

KERVEL

RABARBER



PASTINAAK

SPINAZIE

SALADE

MIJN SCHOOL VIERT FEEST

JULLIE ZIJN MIJN AMBASSADEURS

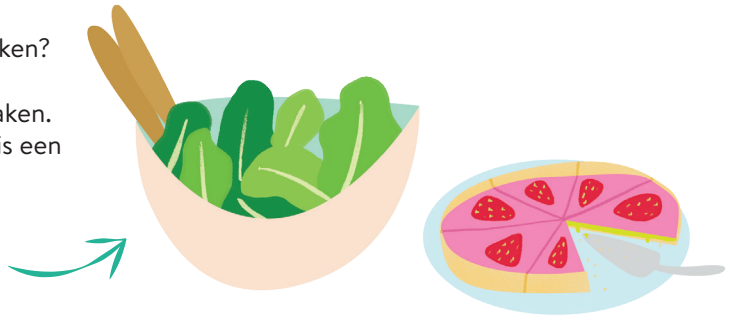
Grijp alle kansen op school om Good Food te promoten! Hoe? Denk Good Food voor schoolfeesten, voor de verjaardag van je kind, voor een schooluitstap of een eetfestijn.

(SCH)OUDER AAN (SCH)OUDER

Waar vind je voedingsproducten in bulk? Welk recept ga je maken? Wissel goede ideeën uit met andere ouders.
Spreek voor een schoolfeest af welke gerechten jullie gaan maken. Dat is win-win: je vermindert verpakking en verspilling én het is een duurzaam – en smakelijk - alternatief voor klassieke eetstands.

NU IS HET AAN JOU!

Neem een Good Food gerecht mee bij het volgende schoolevenement!



PASTINAAK-MUFFINS

10 muffins

- 250 g pastinaak
- 150 g bloem en 125 g suiker
- 140 g plantaardige olie*
- 1 ei
- 1 theelepel gemalen kardamom
- 1/2 theelepel kaneel
- 1 theelepel gist of natriumbicarbonaat
- 1 theelepel ciderazijn
- 1 snufje zout

1 *Verwarm de oven tot 180 °C.*

2 *Meng in een kleine kom de bloem, kruiden, gist en zout.*

3 *Schil de pastinaak en rasp fijn met een rasp of een keuken-robot. Meng in een grote kom pastinaak, suiker, olie, ciderazijn en ei.*

4 *Voeg de inhoud van de kleine kom toe aan de grote kom en roer totdat er een homogene massa ontstaat.*

5 *Vul 10 muffinvormpjes en zet die 10 minuten in de oven. Ze zijn gaar als je er een mespunt kan insteken en droog uithalen.*

SMAKELIJK!

* zonnebloem of olijf

MEI 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
26	27	28	29	30	1 DAG VAN DE ARBEID	2
3	4	5	6 ONZE-LIEVE-HEER HEMELVAART	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 PINKSTERMAANDAG	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

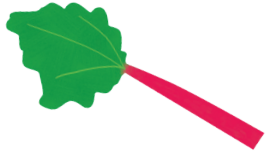
AARDBEI

ASPERGE

ERWT

KERVEL

RABARBER



RADIJS

SPEEL VERDER!

AFGESTUDEERD IN GOOD FOOD

Een heel schooljaar heb je het Good Food-spel gespeeld met je kind. Bravo! Heb je nieuwe gewoonten aangeleerd? Ik weet zeker van wel! Ik hoop dat de schooltas van je kind voortaan boordevol zit met al het lekkers van Good Food en dat het ook nog vele jaren lang op de tafel van je gezin zal staan.

NU IS HET AAN JOU!

Wat is je beste herinnering van alle Good Food-momenten die je hebt meegemaakt? Een recept? Iets proeven met het hele gezin? Vertel het aan de klas van je kind of aan mij! Stuur me jouw verhaal en foto's naar **school@leefmilieu.brussels**. Bedankt!

I HAVE A (GOOD) DREAM

"Ik droom dat Brussel in 2035 een stad is vol moestuinen, met daken en parkings waar groente en fruit geteeld wordt, allerlei innovatieve initiatieven die ook nog eens banen opleveren. Ik spreek de wens uit dat voedselverspilling dan bijna niet meer bestaat en dat iedereen toegang heeft tot gezonde voeding. Ik hoop dat wij samen een betere toekomst zullen bouwen voor onze kinderen."

FLAN MET COURGETTE

10 flans

- 1 courgette
- 200 g bloem + 100 g geraspte gruyère
- 15 cl melk
- 10 cl zonnebloem- of olijfolie
- 2 eieren + 1 zakje gist
- 1 theelepel zout

1 *Verwarm de oven tot 180°C.*

2 *Meng de bloem met de gist en het zout in een kom. Maak een kuiltje en giet daarin de melk, olie en 2 eieren. Meng totdat een homogene pasta ontstaat.*

3 *Was en rasp de courgette. Voeg toe aan het mengsel, evenals de geraspte gruyère.*

4 *Meng opnieuw en giet 2/3 in beboterde muffinvormpjes.*

5 *Zet ongeveer 40 minuten in de oven.*

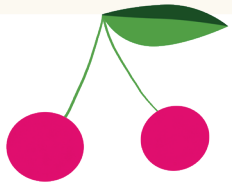
SMAKELIJK!

JUNI 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 LAATSTE SCHOOLDAG	1 BEGIN VAN DE ZOMERVAKANTIE	2	3	4

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

BROCCOLI

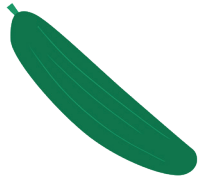


KERS

SPINAZIE

ZWARTE BES

KOMKOMMER

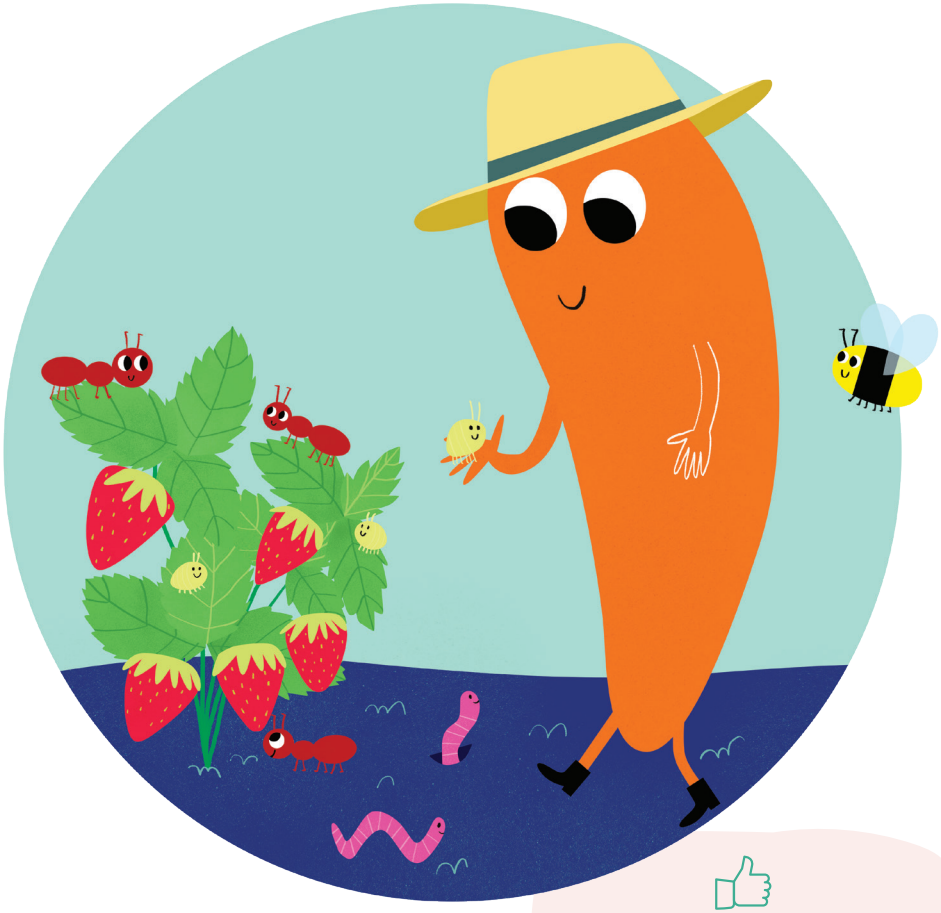


ERWT

MMM, LEKKER BIO!

GOED VOOR MENS EN MILIEU!

Biologische producten zijn beter voor het milieu en voor je gezondheid.
Koop die zo veel mogelijk in het seizoen en in de korte keten voor een maximale winst!



JIM HEEFT EEN PLAN

Er zijn meerdere labels die aangeven dat een product biologisch geteeld is.

- Het Belgische label Biogarantie
- Het Franse label AB
- Het Europese label voor biologische landbouw
- Het Nederlandse label EKO

NU IS HET AAN JOU!

Ga op zoek naar een biologisch kraampje op de markt in jouw wijk of ga eens binnen in een biowinkel. Ontdek het biologische aanbod bij jou in de buurt.
Waar vind je de adressen? Op **Goodfood.brussels** staat een uitgebreide lijst!

WATERIJSJES

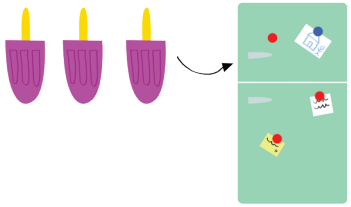
6 personen

- 500 g aardbeien
- 50 g rietsuiker
- 50 g suiker
- 3 cl water
- staafjes

1 *Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.*
Doe ze in een blender met een beetje water en de rietsuiker. Mix.

2 *Voeg de suiker toe en meng goed. Giet de bereiding meteen in de vormen en zet de staafjes erin.*

3 *Zet in de diepvriezer.*



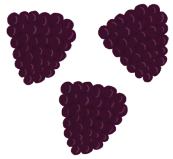
SMAKELIJK!

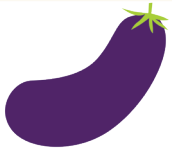
JULI 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
28	29	30 LAATSTE SCHOOLDAG	1 BEGIN VAN DE ZOMERVAKANTIE	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 FEEST VAN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 NATIONALE FEESTDAG	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

BRAAMBES



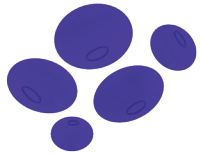


AUBERGINE

COURGETTE

WORTEL

BOSBES



BLOEMKOOL

IK EET EVEN-WICHTIG

LANG LEVE DE VOEDSELPIRAMIDE

Ik kijk naar de voedselpiramide om evenwichtige maaltijden te bereiden. De onderste elementen zijn het beste (water, fruit, groente). Hoe hoger je komt, hoe meer je je hoeveelheden moet beperken. Een handig visueel instrument om te letten op je gezondheid.

NU IS HET AAN JOU!

Hou samen met je kind bij wat het eet tijdens de dag.
Plaats daarna elk voedingsproduct in de piramide.

TAART VAN ZOMERGROENTEN

1 vel bladerdeeg + 1 aubergine + 1 courgette + 2 mooie tomaten + 3 eieren + 2 knoflookteentjes + verse rozemarijn + olijfolie, zout, peper, 2 eetlepels suiker + boter

1 *Snijd de aubergine in dunne schijfjes, leg ze in een ovenschaal naast elkaar, bestrijk ze aan 2 kanten met olijfolie, zet 20 minuten in een oven van 180°C en controleer of ze zacht zijn.*

2 *Snijd de courgette in blokjes, pers de knoflook fijn, verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de courgettes samen met de knoflook.*

3 *Was de tomaten en snijd ze in schijfjes.*
Klop de eieren, voeg zout en peper toe en 2 takjes verse rozemarijn.

4 *Leg het bladerdeeg in een taartvorm.*
Beleg de bodem met aubergines, vervolgens tomaten en tot slot courgettes. Eindig met de omelet.
Zet 20 à 30 minuten in de oven.

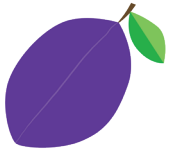
SMAKELIJK!

AUGUSTUS 2027

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 ONZE-LIEVE-VROUW HEMELVAART
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 EINDE VAN DE ZOMERVAKANTIE	1 START VAN HET SCHOOLJAAR	2	3	4	5

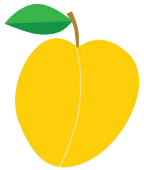
FRUIT & GROENTE VAN HET SEIZOEN

ARTISJOK



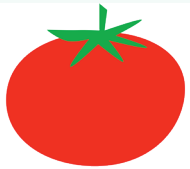
PRUIM

DRUIF



MIRABEL

WITTE KOOL



TOMAAT

Meer weten?

WWW.GOODFOOD.BRUSSELS EN
WWW.BUBBLE.BRUSSELS

leefmilieu brussel .brussels

GoodFood
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN
.brussels

Redactie: Bee-Com - Dies • Leescomité: Roxane Keunings, Delphine Biquet, Fanny Colot, Joëlle Van Bambeke • Vertaling: Charlotte Zwemmer • Illustraties: Adèle Dafflon • Vormgeving: associationdidees.be
Wettelijk depot D/2021/5762/02 • Verantwoordelijke uitgevers: B. Dewulf & B. Willocx · Havenlaan 86C/3000 · 1000 Brussel • Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier