

Groente en Fruit	Verkrijgbaar	TOP Periode	Waarom
Aardbeien	Mei, juni, juli		Aardbeien heten niet voor niets zomerkoninkjes. Over het algemeen geldt: hoe meer zon hoe lekkerder de aardbei (zoeter) en hoe lager de prijzen (veel aanvoer) en hoe beter te bewaren (± 3-4 dagen). Bij veel regen zuigt de aardbei zich vol waardoor de smaak van de aardbei zeer verdund wordt. Aardbeien zijn een uitstekende bron van antioxidanten. Ze bevatten meer vitamine C dan andere bessen en zijn dus erg goed voor uw immuun-systeem. Er bestaan zo'n 55 soorten aardbeien.
Asperges	April - Juni	Mei	Traditioneel wordt het aspergeseizoen elke tweede donderdag van april geopend en eindigt het 24 juni. Kook de schillen en de afgesneden eindjes een halfuurtje (zonder zout) in een pan water. Zeef na een half uur het water en kook daar de asperges in. Dan behouden ze hun smaak beter.
Boerenkool	Oktober - April	Als de vorst er over is geweest	Als de temperatuur daalt slaat boerenkool meer suikers op en dat beïnvloedt de smaak. Die suikeropslag begint niet precies onder het vriespunt maar er is sprake van een glijdende schaal: hoe kouder het wordt, hoe meer suikers worden opgeslagen. De groent is dus iets minder bitter na een nachtje vorst.
Pastinaak	September - Maart	November en December	De pastinaak is de voorganger van onze winterwortel en behoort tot dezelfde familie. Hij was al bekend bij de oude Grieken.
Peren	Augustus - November	September - Oktober	De peren pluk start (in Nederland en België) meestal zo rond 10 September. Conférence, Doyenné du Comice (koninginnen peer) en de Durondeau zijn de bekendste handperen. Gieser Wildeman en Saint Remy zijn dat voor de stooferen.
Perzik	Juli - September	Augustus - September	De naam Perzik betekent Perzisch.
Rabarber	Januari - September	maart - juni	Als u volgroeide rabarber koopt, kies dan altijd knapperige stengels (zoals bij selderij). Gefoederde rabarber is al vroeg in het jaar verkrijgbaar. Kies voor dunne, helderrode stengels die stevig aanvoelen.
Spruitjes	Zie boerenkool	Zie boerenkool	Zie boerenkool
Venkel	eind Mei -November		In Nederland wordt venkel eind 1979 geteeld. De oude Grieken kenden venkel als vermageringsmiddel, in de middeleeuwen deed de knof dienst als spokenverjager en de zaden als hongerstillers tijdens de lange ochtendmissen. Rare tip: Gebruik venkelblad in de plaats van kauwgom. De zaadjes verlossen je niet alleen van een slechte adem, maar hebben daarenboven een hongerstilend effect.
Watermeloen	Hele jaar	Juli	Watermeloen bestaat voor 93% uit water en bevat verder grote hoeveelheden lycopeen, vitamine A en kalium. Ze zijn eigenlijk het hele jaar goed verkrijgbaar aangezien ze overal groeien waar zon is. En dat is dus aan de andere kant van de wereld als het hier winter is. En als het zomer is gewoon in het zuiden. Maar in verband met onze zomerse associaties worden ze in de winter nauwelijks geïmporteerd. Maar in Juli ligt de hele Javastraat er mee vol en zijn ze spot goedkoop!
Witlof	November - April		Witloof bevat weinig calorieën en veel vitaminen (C, B1, B2, PP) en vezels. Daarnaast bevat witloof foliumzuur en selenium en een hoge mate kalium. Door dat laatste is witloof vochtafdrijvend en heeft ze een gunstig effect op de bloeddruk.

Vis (wild)	Verkrijgbaar	TOP Periode	Waarom
Hollandse of Grijze garnaal	september - november		De garnalenvisserij is erg seizoengebonden. In de winter is de aanvoer beperkt, dan trekken de garnalen dieper in zee of graven zij zich diep in de zeebodem in om de sterke afkoeling van het zeewater te ontvluchten. In de zomermaanden keren zij terug naar de kust en is de vangst groter. Maar bij slecht weer - ruwe zee - wordt er niet gevestigd op garnalen. Zomer of winter. Koop ze dan ook niet. Dan zijn ze niet vers. De smaak van de gepelde Hollandse garnaal is vaak erg zout: Dit wordt veroorzaakt door de conserveringsmiddelen die worden gebruikt, zoals bijvoorbeeld het kankerverwekkende benzoëzuur. Hollandse (gepelde) garnalen zijn eerst in Marokko geweest om daar gepeld te worden, en moeten tijdens de reis tegen bederf beschermd worden. Daarnaast zijn ze duurder dan ongepelde garnalen. Koop dus gewoon ongepelde. Hollandse en grijze zijn het zelfde trouwens. Wij noemen ze Hollands, Belgen noemen ze grijs.
Haring (maatjes)	eind mei / begin juni	juni - juli	Vlaggetjesdag is traditioneel op de zaterdag vóór Pinksteren. Tegenwoordig valt Vlaggetjesdag echter vaak in juni. Als de haring een vetpercentage van minimaal 16 procent heeft bereikt, begint de jaarlijkse periode waarin op maatjesharing wordt gevestigd. Vroeger was dit meestal in mei, tegenwoordig vaak pas in juni en het duurt doorgaans tot juli. Haring mag dus Hollandse Nieuwe heten als hij minimaal 16 procent vet bevat, en op de traditionele Hollandse manier gekookt, gezouten en gefileerd is.
Zeeuwse Kreeft	1 april tot en met 15 juli		In de strenge winter van 1963 ( Elfstedentocht winnaar Reinier Paping) bezweken vrijwel alle kreeften in de Oosterschelde. Na circa een jaar was er pas weer veel kreeft in de Oosterschelde. Inmiddels is er zelfs weer voldoende om een aantal beroepsvissers weer aan kreeft te laten vissen. Officieel gaat het seizoen 1 april van start, maar de kreeften gaan pas lopen als de temperatuur boven de 10 graden Celsius komt. Dus als je een koude voorjaar tussent, komt de aanvoer moeizaam op gang. Oosterschelde kreeft worden aangehouden in de gewichtsklassen 0 - 500 gram, en 500 - 1000 gram. Vaak worden ze gekookt maar ook bakken of grillen worden hun eigen suikers gekaracteriseerd. Dat voegt smaak toe, net als de houtskool van de grill natuurlijk.
Mosselen	half jaar tot mei	september t/m maart	Mosselen eet je als de R in de maand zit. Vanaf september dus, en niet eerder. Nadat de mossel in het voorjaar haar zaad heeft laten vallen blijft er een bodemager schelpdier achter. Terwijl miljoenen eitjes in de zee zwemmen op zoek naar een rustig plekje om te groeien, moet de mossel zich weer op formaat vreten. Door het koude voorjaar lukte dat niet al te best, dat erg? Niet voor de Nederlander die pas bij de R aan mosselen gaat denken. Maar de meeste zwarte schelpen worden door onze zuiderburen gegeten. En die willen, als ze in Knokke of De Haan op vakantie zijn, volop mosselen. En dus wordt het seizoen zo vroeg mogelijk gestart. Magere kregen of niet. Hoge prijs of niet.

Vis (wild)	Verkrijgbaar	TOP Periode	Waarom
Oesters	september - april	Als de R in de maand zit.	Er worden in Zeeland twee soorten oesters gekweekt: de Zeeuwse Oester - in België ook wel holle oester genoemd - en de Zeeuwse platte oester. De eerste is een betaalbare oester van hoogwaardige kwaliteit en het hele jaar door verkrijgbaar. De tweede is een exclusieve oester in het topsegment en alleen verkrijgbaar in het seizoen. In Nederland vindt oestervisserij en oesterkweek alleen plaats in de Oosterschelde en het Grevelingenmeer. De zogenaamde oesterkweekpercelen worden door de overheid verhuurd aan de oesterkwekers. Op het moment worden er 500 hectare oesterkweekpercelen in het Grevelingenmeer en 1.550 hectare in de Oosterschelde verhuurd. De platte oesters zitten in ronde mandjes, Zeeuwse oesters worden in rechthoekige mandjes verpakt.
Paling (Nederland)	mei - oktober		De levenscyclus van de paling begint en eindigt in de Sargassozee, gelegen in de Atlantische Oceaan ten zuiden van de Bermuda-eilanden. Geboren in de Sargassozee, drijven de palinglarven met de Golfstroom af richting Europese en Afrikaanse kust. Een tocht over 7.000 kilometer, waar de larven 2 tot 7 cm lang, ongeveer drie jaar over doen. Op basis van reuk weet de glasaal de weg naar de riviermonding te vinden. De glasaal, die zich langzaam ontwikkelt tot paling (oftewel aal) verblijft vervolgens ongeveer acht jaar in het zoete water. In het najaar, wanneer de lengte van de paling varieert tussen de 30 en 75 cm, begint de trek naar zout water. De paling kiest voor de tocht naar het zoute water bij voorkeur de kortste weg. In sommige gevallen klimt de paling hiervoor zelfs op het droge om door natte weilanden een weg te banen richting zee. Eenmaal in het zoute water verandert hij in een zeevis die op honderden meters diepte op weg gaat naar de Sargassozee. Dit is de laatste tocht. Op de paaiplaats legt het wijfje miljoenen eitjes, daarna sterven de dieren. Vervolgens begint met de larven de cyclus weer opnieuw. Paling komt voor in vrijwel alle Nederlandse rivieren, kanalen, polders en het IJsselmeer. De aanvoer uit die wateren is beperkt, vandaar dat er vaak een beroep gedaan wordt op importen en kweek. In Nederland wordt jaarlijks 6 miljoen kilo paling gerookt. Hiervan wordt 60 procent verwerkt tot filets en 40 procent wordt in zijn geheel verkocht. De meeste paling voor de filetmarkt is afkomstig uit kwekerijen. (bron: visrecepten.nl)

Wild	Verkrijgbaar	TOP Periode	Waarom
Wild Seizoen	15 oktober tot eind december	15 oktober tot eind januari	
Duif	Hele Jaar		
Fazant	15 oktober - 31 december		
Haas	1 oktober - 31 december		
Hert	1 augustus - 31 december		
Konijn	Hele Jaar		
Reebok	1 april - 31 augustus		
Wild Zwijn	1 augustus - 31 december		

Diverse Delicatessen	Verkrijgbaar	TOP Periode	Waarom
Beaujolais Primeur	Vanaf 3de donderdag in november		Vanaf iedere derde donderdag in november is de 'Franse Nieuwe', de Beaujolais Primeur - in Frankrijk 'Beaujolais Nouveau' genaamd - weer te koop. Niet alle wijn moet langdurig rijpen in houten vaten en oud worden in jaren. Primeurwijnen worden bij voorkeur zelfs in het jaar van hun productie gedronken. Zelf vindt ik het eigenlijk niets. Maar ja, het is een beetje de Vlaggetjes dag van de Fransen. Voor meer info zie <a href="http://www.beaujolais.nl">www.beaujolais.nl</a>
Bospaddenstoelen	Hele jaar	Oktober - December	Het aanbod van verse wilde paddestoelen is sterk afhankelijk van het seizoen. De herfst is uiteraard het hoogseizoen. Dan zijn ze het best verkrijgbaar en het goedkoopst. Gedroogde paddestoelen zijn het hele jaar te verkrijgen. Cantharellen zijn relatief duur, de Gele ringboleet daarentegen is een bijzonder laag geprijsde paddestoel omdat weinig mensen bekend zijn met deze smakelijke paddestoel. Voor 125 gram gedroogde paddestoelen is ongeveer 1 kilo aan verse paddestoelen nodig.
Casu Marzu	Juli, Augustus & September	Augustus	Casu Marzu is de beroemde kaas met de maden. Het is - als rauwmelkskaas - bij regelgeving verboden en daarom alleen verkrijgbaar op het platteland en onder de toonbank in Sardinië. De maden breken de vet structuur af en maken de kaas zeer zacht, romig en pittig van smaak. Sommige halen de larven eerst van de kaas, andere eten ze op. Als er geen levende larven meer in de kaas zitten wordt de kaas als rot en niet eetbaar meer gezien. De kaas is dan te ver gefermenteerd en kan giftig zijn. Klassiek wordt de kaas alleen door mannen gegeten, op een stuk krokant brood met een sterke rode wijn.
Truffels			De minstens 200 verschillende soorten truffels zijn in meerdere of mindere mate familie van elkaar. De culinair interessante Europese soorten behoren tot het geslacht Tuber. Er wordt meestal onderscheid gemaakt tussen winter-, zomer- en herfsttruffel. Een lentetruffel is er niet, want de wintertruffel loopt naadloos over in de zomertruffel. De zwarte wintertruffel wordt geboogst van december tot en met februari/maart, de zomertruffel vanaf april en de herfsttruffel in de periode september tot en met december.
Wittetruffels	Oktober - November		De witte truffel is alleen plukvers lekker en verliest de volgende dagen snel aan smaak en geur. Witte truffels kosten tussen van €1500 en €5000 per kg. Zij zijn het meest zeldzaam en hebben het sterkste aroma.
Zwarte Wintertruffels	half November en half Maart	Januari	Zwarte zijn goedkoper dan witte en kosten tussen de 200 en 600 euro per kilo. De zwarte wintertruffel is vanbinnen homogeen en vrij donker. Ze heeft het sterkste aroma en is ook de duurste van de zwarte truffels.
Zwarte Zomertruffels	Mei tot oktober	Augustus, September	De (zwarte) zomertruffel is wat minder kieskeurig bij de keuze van terreinsoorten en gastheerbomen. Hij groeit op kalkhoudende grond in beukenbossen. De zomertruffel heeft minder aroma en is zeker in het begin van het seizoen erg bleek. Naarmate het seizoen vordert zal dat aroma toenemen, om zijn hoogtepunt te bereiken in augustus-september.