

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 27 1 juli 2026

Beste abbonementhouders,

Wat was het een prachtige start van ons oogstseizoen!

Een vliegende start en hoog bezoek!

Afgelopen zaterdag vond de allereerste uitgifte van onze groentepakketten plaats. Een bijzonder moment waar we met veel trots op terugkijken. We waren vereerd dat burgemeester Jan Zwijs het allereerste groentepakket in ontvangst nam. Daarna was het de beurt aan jullie om de tassen te vullen met heerlijke, kakelverse groenten uit onze eigen tuin. Met de groenten die nog over waren hebben we de voedselbank blij kunnen maken. We hopen dat er deze week weer volop genoten wordt van al dat moois op jullie bord!

Code groen na het onweer

De nieuwe week begon met een daverend onweer. Gelukkig zijn de gevreesde hagelstenen uitgebleven, maar kregen we wel een flinke plens dubbeldikke regen. Onze jonge aanplant was er ontzettend blij mee en we hebben gelukkig helemaal geen schade opgelopen.

Een prachtige opsteker van wethouder Rieja Raven

Afgelopen dinsdag waren we aanwezig bij de afscheidsreceptie van wethouder Rieja Raven. Wat een verrassing was het dat wij hiervoor een uitnodiging ontvingen. Nog mooier was dat de Sociale Voedseltuin Beilen een bijzondere plek kreeg in haar uitnodiging. Zij schreef:

"Gezond en onbespoten eten voor iedereen, en ook nog van dichtbij. Dat is waar de Sociale Voedseltuin Beilen met veel vrijwillige inzet aan werkt. Mensen met weinig geld eten vaker ongezond. Een deel van de groenten uit de Sociale Voedseltuin Beilen is daarom gratis of extra goedkoop voor mensen met een kleine beurs. Voor mij is het een initiatief waar sociaal en groen bij elkaar komt, en dat in deze beginfase een steuntje in de rug verdient."

Als kers op de taart had ze de QR-code van onze bankrekening als cadeautip opgenomen. Een geweldige blijk van waardering en een enorme opsteker voor onze tuin!

Ook deze week staat er weer een heerlijk en gevarieerd pakket voor jullie klaar. Je kunt genieten van:

 Chinese kool,  Snijbiet,  Lente-ui,  Komkommer,  Bloemkool,  Zomerboerenkool,  Palmkool,  Sugarsnaps,  Pluksla

Onder deze weekbrief vinden jullie weer een aantal heerlijke recepten om met de oogst aan de slag te gaan.

Geroerbakte Chinese kool met kerriesaus

Gedeelte van een Chinese kool, 35 gr roomboter of kokosolie, 35 gram bloem, 400 ml water of melk, 1 eetlepel kerrie, zout en peper, beetje citroensap of klein scheutje azijn, bosuitje, olijfolie.

Pluk een paar bladeren van de Chinese kool, was het zand eraf en snijd in repen. Snijd de repen doormidden. Verhit olijfolie en roerbak de Chinese kool zo'n 10 minuten op middelhoog vuur. Strooi er een beetje zout en peper over. Smelt kokosolie of roomboter in een pannetje. Roer er vervolgens de bloem door en laat al roerend zo'n 3 minuten garen. Giet er dan beetje bij beetje al roerend water of melk bij en laat al roerend indikken. Doe er 1 eetlepel kerrie door en een paar druppels citroensap of azijn. Snijd een bosuitje klein en roer door de kerriesaus. Proef en breng op smaak met zout en peper. Rijst smaakt hier goed bij en een salade met een eitje.

Curry met snijbiet en pindakaas

500 gr snijbiet, 1 teentje knoflook, 1 stukje gember, 1 ui, 2 aardappelen, scheutje olie, klein beetje komijn, snuf peper, 50 gr tomatenpuree, 2 el pindakaas, beetje zout

Was de snijbiet en snijd het blad van de nerven. Snijd de nerven in kleine stukjes en het blad in repen. Versnipper de ui en de knoflook. De aardappelen mogen in blokjes. Schil de gember en rasp het. Fruit de ui in de olie. Voeg de knoflook en gember toe. Doe dan de aardappelen, komijn en peper erbij. Na een minuut de nerven, zout en ca 200 ml water. Laat ca 10 minuten inkoken, roer af en toe. Doe de

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 27 1 juli 2026

tomatenpuree en pindakaas erbij. Roer goed zodat alles oplost. Dan kan het blad erbij. Kook zachtjes gaar. Als je gerecht nu nog erg nat is kun je de aardappelblokjes prakken om het geheel te verdikken. Lekker met rijst en een salade.

Komkommersalade met lente-ui en dille (bijgerecht voor 2-3 personen)

2 komkommers, 2 flinke lente uien, 8 gr verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 25 gr feta, 1 eetl olijfolie, ½ theel witte wijnazijn, zout en peper

Schil de komkommers en halveer deze in de lengte. Schraap de zaadjes eruit en schaaf daarna de komkommer met een dunschiller in lange linten. Schep de komkommerlinten in een vergiet om met wat zout en laat even staan. Snijd het groen van de lente uien en snijd het in de lengte in heel dunne repen. Snijd het wit in kleine ringetjes. Hak de verse dille fijn. Verbrokkel de feta. Klop een dressing van olie, azijn en peper en zout. Schep de komkommerlinten met bosui en dille door de dressing en strooi de feta erover.

Bloemkoolrijst

1 bloemkool, olijfolie, peterselie, zout en peper, 1 teen knoflook, optioneel: kappertjes of zongedroogde tomaatjes.

Hak de bloemkool grof en maal het fijn in een keukenmachine of rasp het. De stronken mogen mee. Verhit olie in een wok en rasp de teen knoflook erboven. Fruit een klein minuutje en doe dan de bloemkoolrijst erbij. Bak een paar minuten op vrij hoog vuur. Zet het gas uit en roer de fijngesneden peterselie erdoor. Je kunt er fijngesneden zongedroogde tomaatjes en/of kappertjes doorroeren. Ook smakelijk is om er pesto of tapenade door te roeren.

Lasagne met palmkool *250 gram kastanjechampignons, 2 tenen knoflook, tijm, olijfolie, 2 ons palmkoolbladeren, 25 gram roomboter, 30 gram bloem, 250 ml halfvolle melk, beetje nootmuskaat, 1 pak lasagne bladeren van 500 gram (van durum tarwe; voorkoken niet nodig), 150 gram geraspte kaas.*

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de kastanjechampignons in vieren en roerbak ze in olijfolie. Bestrooi met tijm en zout en peper. Plet de knoflook, snijd fijn en bak de laatste minuut even mee. Maak een roux door de boter in een pannetje te laten smelten. Roer met een garde de bloem door de gesmolten boter. Laat al roeren garen op een laag vuur en giet dan beetje bij beetje al roerend de melk erbij. Roer er nootmuskaat door en een beetje zout en peper. Scheur het palmkoolblad van de nerf. Snijd de nerf in kleine stukjes en het blad in reepjes. Roerbak de nerf in roomboter met wat olie en doe na een paar minuutjes het blad erbij. Laat al roerend garen en het kookvocht verdampen. Meng met de champignons. Pak een ovenschaal. Vet de bodem in met roomboter. Leg er lasagne bladeren op. Daarop komt een laag met de groente en dan de roux. Dan weer een laag lasagne bladeren. Rond af met een laag groente, daarop de roux en daarover de geraspte kaas. Zet 35 minuten in de voorverwarmde oven. Dek af met aluminiumfolie als het te donker bakt.

Pluksla met aardbeien, boerenbrie en walnoten

paar handen vol pluksla (of andere gemengde sla), goed gewassen en fijngescheurd, een flink aantal rijpe aardbeien, afhankelijk van de grootte gehalveerd of in kwarten gesneden, 1 flink stuk boerenbrie, handje walnoten

goede balsamicoazijn, een lekkere olijfolie, peper & zout

Bereidingswijze

Maak de pluksla aan met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de sla over 4 bordjes en verdeel hier de overige ingrediënten over.

Besprenkel tenslotte met de oude balsamicoazijn of de balsamico crème.