

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 28 8 juli 2026

Beste abonneementhouders,

Onze moestuinweek in het kort: Groei, dankbaarheid en zichtbaarheid!

Wat is er afgelopen week weer fijn en hard gewerkt door onze tuinders Quinten en Jasper, samen met het hele team van enthousiaste vrijwilligers! Gelukkig liet de felle hitte van de week ervoor ons even met rust. Door de mildere temperaturen kunnen onze groenten beter en evenwichtiger groeien, zónder "hittestress". En dat zie je direct terug in de kwaliteit!

Trots op onze oogst 🛒

Die goede groei leverde direct weer mooie resultaten op. Afgelopen week is er een prachtige oogst verse *Red Russian* boerenkool naar de Voedselbank gegaan. Daarnaast hebben we natuurlijk ook voor onze trouwe abonneementhouders weer een fantastisch, goedgevuld pakket kunnen samenstellen.

In de schijnwerpers bij Stichting Goed Gevoel

Misschien heeft u het al gespot? De afgelopen twee weken mochten we een deel van de etalage van Stichting "Goed Gevoel" in Beilen gebruiken. Een geweldige kans om ons mooie project bij een nog groter publiek onder de aandacht te brengen! Aan deze periode komt deze week een einde; we geven het stokje (en de etalageruimte) met veel plezier door aan zorgboerderij "Het Hof".

De oogst van deze week: Wat staat er voor u klaar?

Onze tuinders hebben ook voor de komende uitgifte weer de allerlekkerste, kakelverse groenten geoogst. Dit kunt u deze week in uw pakket verwachten:

🥬 Chinese kool, 🌱 Snijbiet, 🌱 Lente-ui, 🥒 Komkommer, 🌸 Bloemkool, 🥬 Boerenkool & Palmkool, 🥑 Sugarsnaps, 🍓 Pluksla

We wensen u alvast heel veel kookplezier en een smakelijke week toe!

Tip: De bijbehorende recepten en inspiratie voor deze groenten vindt u zoals altijd hieronder in de brief!

Broodje gezond met Chinese kool

2 (afbak)broodjes, kaas (of brie of rockfort of smeerkaas), 2 bladeren van de Chinese kool, 1 of 2 eieren, zout en peper, evt wat verse tuinkruiden en/of bosui

Was de Chinese kool bladeren en laat uitlekken. Smeer een broodje met boter en/of smeerkaas en leg (soms een beetje vouwen) er de uitgelekte Chinese kool bladeren op. Leg er een paar plakken kaas op. Kook 1 of 2 eieren, hard (in de pan aan de kook brengen, 5 minuten koken). Snijd de ei in plakjes en beleg er het broodje mee. Wat zout en peper erover, als je hebt wat verse tuinkruiden en/of een gesnipperd bosuitje en klaar is je broodje gezond. Lekker bij soep.

Salade van snijbiet met mayonaisesaus

1 bosje snijbiet, 2 augurken, 4 eetlepels kappertjes, 1 appel, 1 theelepel mosterd, 2 theelepels karwijzaad. Voor de saus: 4 eetlepels mayonaise, scheutje room of koffieroom, zout en peper, 1 theelepel citroensap, 1 teentje knoflook.

Snijd de gekleurde steeltjes van de snijbiet in kleine stukjes en zet apart. Was en snijd de bladeren in dunne repen. Snipper de augurken tot blokjes. Rasp de appel. Meng de augurken, de kappertjes, appel, mosterd en karwijzaad. Roer dit door de uitgelekte snijbietbladeren. Maak de saus door alle ingrediënten te mengen en serveer apart bij de salade. Versier met de snijbietsteeltjes. Lekker met gebakken nieuwe aardappelen.

Koude komkommersoep (warm ook lekker)

1 komkommer, 0,5 courgette, 0,5 ui, 1 teentje knoflook, bouillonpoeder, 100 ml room, 0,5 eetlepel citroensap, dille, pijnboom- of zonnebloempitten

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 28 8 juli 2026

Was en snijd de komkommers (houd een paar plakjes komkommer achter) en courgette in stukken. Snipper de ui en snijd de teentjes knoflook fijn. Verhit een pan op het vuur met een scheutje olie. Fruit de ui en knoflook aan. Voeg vervolgens de komkommer en courgette toe en bak dit even mee. Doe de bouillon erbij en laat zachtjes koken totdat de groenten gaar zijn (circa 10 minuten). Voeg vervolgens de room toe samen met de basilicum en dille. Verwarm dit nog kort even mee en pureer het tot een gladde soep. Roer het citroensap erdoor en breng op smaak met peper en zout. Garneer met wat geroosterde pijnboom- of zonnebloempitten en wat schijfjes komkommer. Je kunt de soep warm eten maar ook laten afkoelen en dan serveren.

Bloemkool met kaas uit de oven

1 bloemkool, zout, 2,5 dl melk, 2 el bloem, 3-4 el boter, 150 gr geraspte kaas, peper.

Kook de bloemkool 5 minuten zonder en 10 minuten met deksel. Giet af, spoel af met koud water en verdeel in roosjes. Vvw 180 graden. Beboter een ovenschaal en leg daar de roosjes in. Roer bloem, melk, 2 el boter en geraspte kaas door elkaar, met zout en peper en giet over de bloemkool. Verhit de rest van de roomboter in een koekenpan tot bruin en giet de hete boter over de bloemkool. 15-20 minuten in de oven.

Red Russian met feta en olijven

6 grote bladeren Red Russian, 2 eetlepels olijfolie, 225 gr feta (tofu voor de veganistische variant), 2 teentjes knoflook, zout en peper, 1,2 dl witte wijn of groentebouillon, 180 gr tomaten, 50 gr olijven, 1 kleine rode ui

Zoek de mooiste en grootste boerenkoolbladeren uit. Snijd de nerven eruit zodat je twee helften hebt. Snijd de nerven in millimeterstukjes. Snijd de feta in kleine reepjes van ca 5 cm lang. Plet de knoflook en snijd zo fijn mogelijk. Pak een braad- of koekenpan met een deksel. Verhit de olie en bak de knoflook met de boerenkoolstelen en strooi er zout en peper over. Bak al roerend zo'n vijf minuten. Haal de pan van het vuur. Leg de boerenkoolbladeren neer en verdeel de feta over de bladeren. Rol de bladeren op en leg ze boven op de stelen met knoflook in de pan. Schenk de wijn of bouillon erover. Snijd de tomaten in blokjes en verdeel ze met de olijven over de rolletjes. Zet de pan op matig vuur tot het vocht begint te koken.

Doe de deksel erop en zet het vuur lager. Laat 10 minuten stoven. Snipper de rode ui. Schep de gare rolletjes op een bord met wat kookvocht, verdeel er wat peper over en de fijngesnipperde rode ui. Lekker bij puree en een salade.

Pasta met palmkool, kikkererwten, pecorino en citroen

de palmkool uit het pakket, 1 citroen, 100 gr kikkererwten uit pot, 75 gr Pecorino kaas, 250 gr tagliolini of tagliatelle, flinke scheut olijfolie, peper en zout

Kook de pasta al dente volgens de gebruiksaanwijzing en giet deze af. Rasp ondertussen de schil van de citroen en pers de helft van de citroen uit. Snijd van de palmkool de dikke bladnerven uit het blad, snijd de bladnerven heel fijn en kook ze 8 minuten. Hak het bladgroen fijn, voeg deze toe aan de bladnerven en kook alles nog 2 minuten. Giet de palmkool af, verwarm de olijfolie in een pan en roerbak de palmkool op matig vuur al roerend gaar. Roer de gare pasta door de palmkool, tezamen met de kikkererwten, geraspte citroenschil, het citroensap en de helft van de pecorino. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de rest van de kaas. Eet smakelijk!