

## Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 29 15 juli 2026

**Beste abbonementhouders,**

### **Onze moestuinweek in het kort: Vakantiekriebels, een buurtsafari en verse oogst! (Week 29)**

Het gaat heerlijk op de tuin! Hoewel het volop vakantietijd is en een aantal van onze trouwe vrijwilligers momenteel geniet van een welverdiende vakantie, draait de moestuin op volle toeren. Onder de fantastische leiding van onze twee tuinders, de coördinatoren en de aanwezige vrijwilligers ligt de tuin er prachtig bij en loopt alles op rolletjes. Grote klasse en dank aan dit sterke zomerteam!

### **Verse zomergroenten voor de Voedselbank**

Onze maatschappelijke missie staat gelukkig nooit stil. Deze week hebben we weer een prachtige, gulle oogst van verse courgettes en komkommers naar de Voedselbank mogen brengen. Hiermee kunnen we de afnemers van de voedselpakketten in deze zomerperiode voorzien van heerlijke, gezonde en lokaal geteelde groenten rechtstreeks van het land.

### **Startpunt voor de 'Buurtsafari' met Treant 2.0**

Op woensdagmiddag 15 juli mochten we een heel bijzondere groep gasten verwelkomen. Een enthousiaste groep senioren van de organisatie **Treant 2.0** uit Beilen bracht een bezoek aan onze moestuin. Onze tuin diende deze middag als het startpunt voor een zogeheten 'Buurtsafari'. Onder de deskundige leiding van *Landschapsbeheer Drenthe* trok de groep daarna verder voor de safari op het terrein van de W.M.D. (net over het spoor, richting Alting). Onze voedseltuin bleek de perfecte startlocatie: er viel voorafgaand aan de wandeling immers al ontzettend veel moois en interessants te zien en te vertellen over het landschap, onze ecologische teelt en de verschillende gewassen! Onder het genot van een lekker kopje koffie of thee met wat zelfgebakken lekkers daarbij konden de deelnemers optimaal genieten van onze mooie "kas van ontmoeting".

### **De oogst van deze week: Wat zit er in de tas?**

Onze tuinders hebben ook voor deze week weer een heerlijk, gevarieerd en kraakvers groentenpakket voor u geoogst. U neemt deze week mee naar huis:

🥬 Chinese kool, 🌱 Snijbiet, 🌱 Lente-ui, 🥦 Bloemkool, 🍅 Red Russian en Palmkool, 🥕 Sugarsnaps, 🍌 Pluksla

*De bijbehorende recepten en culinaire inspiratie om met al dit moois aan de slag te gaan, vindt u zoals gebruikelijk hieronder in de brief. Veel kookplezier en eet smakelijk!*

### **Chinese kool: Snelle roerbak met gember en sojasaus**

*1/2 Chinese kool (in reepjes), 1 lente-ui (in ringetjes), 1 teen knoflook (fijngehakt), 1 cm verse gember (geraspt), 2 el sojasaus, 1 el (sesam)olie.*

Verhit de olie in een wok of ruime koekenpan op hoog vuur. Fruit de knoflook, gember en het witte deel van de lente-ui 1 minuut aan. Voeg de Chinese kool toe en roerbak 3 tot 5 minuten mee tot deze iets slinkt maar nog lekker knapperig is. Blus af met de sojasaus en strooi de groene lente-uiringetjes eroverheen. Lekker met rijst of bami!

### **Snijbiet: Romige snijbiet met knoflook en citroen**

*Bos snijbiet (stelen fijngehakt, blad in repen), 1 kleine ui (gesnipperd), 1 teen knoflook (fijngehakt), scheutje (plantaardige) kookroom, sap van 1/4 citroen, snuf nootmuskaat, peper en zout.*

Verhit wat olie of boter in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de fijngehakte stelen toe en bak deze 4 minuten (die hebben iets langer nodig). Voeg het snijbietblad in delen toe en laat slinken. Schenk de room erbij, breng op smaak met citroensap, zout, peper en nootmuskaat. Laat 2 minuten zachtjes pruttelen. Heerlijk als bijgerecht of door de pasta!

### **Lente-ui: Chinese Lente-ui Pannenkoekjes (Cong You Bing)**

## **Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 29 15 juli 2026**

*120g bloem, ca. 70ml warm water, snuf zout, 3 lente-uitjes (zeer fijn gesneden), sesamolie (of zonnebloemolie).*

Meng bloem, zout en warm water tot een soepel deeg. Laat 10 minuten rusten onder een vochtige doek. Verdeel het deeg in 2 bollen. Rol elke bol uit tot een heel dunne, ronde lap. Bestrijk het deeg licht met sesamolie en verdeel de fijngesneden lente-ui erover. Rol de lap op als een pannenkoek (een lange rol), rol deze lange rol vervolgens op als een slakkenhuis en druk deze weer plat. Rol opnieuw voorzichtig uit tot een dunne pannenkoek. Bak aan beide kanten goudbruin en knapperig in een koekenpan met wat olie. Snijd in punten en serveer warm!

### **Bloemkool: Krokante Bloemkool "Wings" uit de oven**

*1 bloemkool (in kleine roosjes), 75g bloem, 120ml water, 1 tl paprikapoeder, 1 tl knoflookpoeder, snuf zout, paneermeel of panko, olijfolie.*

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de bloem, het water en de kruiden tot een glad, dik beslag. Haal de bloemkoolroosjes door het beslag, rol ze daarna door het paneermeel/panko en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een beetje olijfolie en bak in 20-25 minuten goudbruin en heerlijk knapperig. Serveer met een lekkere dip (bijv. knoflooksaus of chilisaus).

### **Red Russian / Palmkool: Toscaanse soep met Witte Bonen**

*Bos palmkool of Red Russian (harde nerven verwijderd, blad in repen), 1 blik witte bonen (afgespoeld), 1 ui (gesnipperd), 2 tenen knoflook (geperst), 1 blik tomatenblokjes, 750ml groentebouillon, Italiaanse kruiden, olijfolie, peper en zout.*

Fruit de ui en knoflook aan in een grote soeppan met olijfolie. Voeg de tomatenblokjes, de bouillon en de Italiaanse kruiden toe en breng aan de kook. Voeg de palmkool of Red Russian toe en laat de soep zo'n 10 minuten zachtjes koken tot de kool zacht is. Voeg de witte bonen toe en warm nog 3 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met lekker stevig brood!

### **Sugarsnaps: Knapperige Sugarsnaps met Munt en Feta**

*Sugarsnaps (afgehaald), 50g feta (verkruid), handje verse munt (fijngesneden), 1 el citroensap, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.*

Kook of stoom de sugarsnaps in slechts 2 tot 3 minuten beetgaar. Spoel ze direct koud af met ijswater zodat ze mooi heldergroen en knapperig blijven. Meng de sugarsnaps in een schaal met de olijfolie, het citroensap, zout en peper. Strooi vlak voor het serveren de verkruidde feta en de verse munt eroverheen.

### **Pluksla: Eenvoudige zomersalade met Komkommer en Honing-Mosterddressing**

*Portie pluksla (gewassen en drooggeslingerd), 1/2 komkommer (in dunne plakjes), handje geroosterde walnoten of zonnebloempitten. Dressing: 3 el olijfolie, 1 el wittewijn azijn, 1 tl honing, 1 tl mosterd, zout en peper.*

Klop de ingrediënten voor de dressing goed door elkaar in een kommetje. Meng de pluksla en de komkommer in een grote schaal. Besprenkel de salade pas vlak voor het serveren met de dressing (zo blijft de jonge sla lekker stevig). Garneer met de geroosterde noten of pitten voor een fijne 'crunch'.