

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 30 22 juli 2026

Beste abonnementshouders,

Weekoverzicht: Rust, Vernieuwing & Zomerse Oogst (Week 30)

Wat een heerlijke week op de tuin! Gelukkig is de ergste hitte voorbij en kregen onze gewassen de welverdiende adempauze waar ze zo aan toe waren.

Met het veranderen van het weer verandert ook ons aanbod op het veld. Aan de pluksla hebben we afscheid genomen, maar niet getreurd: er staat weer volop nieuws voor in de plaats!

De oogst van deze week; Wat zit er in de tas?

-  Malse boontjes – Heerlijk vers, erg lekker om kort te koken of te roerbakken.
-  Rode & gele bieten – Zoet, kleurrijk en perfect voor in de oven of een frisse salade.
-  Verse basilicum – In overvloed deze week! Ideaal voor een verse pesto of als smaakmaker.
-  Snijbiet – Veelzijdige bladgroente met prachtige gekleurde stelen.
-  Palmkool & Red Russian boerenkool – Stevige, nootachtige bladeren; heerlijk in een roerbak, stampotje of als knapperige ovenschips.
-  Verse komkommer – Knapperig en lekker verfrissend.

Met zo'n gevarieerde lijst aan verse groenten kun je alle kanten op. Hier zijn een aantal heerlijke ideeën:

Zomerse Oogstsalade met Biet, Komkommer & Basilicumpesto 300 g rode en gele bieten

*1 komkommer, 1 flinke bos verse basilicum, 50 g zonnebloempitten of pijnboompitten (geroosterd)
1 teentje knoflook, 50 g geraspte oude kaas of Parmezaan (optioneel), extra vierge olijfolie, 100 g
geitenkaas of feta, peper en zout*

Kook de rode en gele bietjes in de schil tot ze gaar zijn (ca. 30-40 min), laat ze afkoelen, pel de schil erin af en snijd in mooie partjes.

Maak een verse pesto door de basilicum fijn te malen met wat knoflook, geroosterde zonnebloempitten (of pijnboompitten), olijfolie, peper, zout en eventueel wat geraspte kaas.

Snijd de komkommer in dunne linten of schijfjes.

Meng de bietjes en komkommer voorzichtig door elkaar, schep de basilicumpesto erdoorheen en top eventueel af met wat verkruimelde geitenkaas of feta.

Mediterraanse Roerbak met Boontjes & Snijbiet

*250 g boontjes, 1 bos snijbiet, handje verse basilicum, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1/2 citroen (voor
het sap), olijfolie, peper en zout*

Dop de boontjes en kook ze in 6-8 minuten beetgaar.

Snijd de stelen van de snijbiet in kleine stukjes en het blad in grove stroken (bewaar ze apart).

Verhit wat olijfolie in een ruime pan. Fruit een gesnipperd uitje en knoflook.

Voeg eerst de snijbietstelen toe en bak 3 minuten mee. Voeg daarna de gekookte boontjes en het snijbietblad toe tot het blad net slinkt.

Breng op smaak met peper, zout, een drup citroensap en scheur er op het laatst flink wat verse basilicum over.

Kruidige Palmkool & Red Russian Boerenkool Stampot (met een zomerse twist)

*150 g palmkool, 150 g Red Russian boerenkool, 1 kg kruimige aardappelen, scheutje warme melk
klontje roomboter, snufje nootmuskaat, peper en zout*

Optioneel: spekjes, uien of vegetarische reepjes voor de topping

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 30 22 juli 2026

Kook kruimige aardappelen gaar in gezouten water.

Verwijder de harde nerven van de palmkool en Red Russian boerenkool en snijd het blad in fijne reepjes.

Stoom of kook de koolreepjes de laatste 5 minuten mee met de aardappelen (of bak ze apart heel kort op in wat boter/olijfolie voor wat meer smaak en een 'bite').

Stamp de aardappelen fijn met een scheutje warme melk of een klontje boter.

Schep de groenten erdoorheen en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Tip: Bak er eventueel wat ui of spekjes/vegetarische reepjes bij om de stampot te versieren

Ovengroenten met Rode/Gele Biet, Boontjes & Palmkool "Chips"

Een kleurrijk traybake-gerecht waarbij de oven al het werk doet.

Rode en gele biet, boontjes, palmkool, olijfolie, knoflook, takje tijm of oregano, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de rode en gele bietjes en snijd ze in dunne partjes. Maak de boontjes schoon.

Meng de bietjes en boontjes in een kom met olijfolie, fijngehakte knoflook, peper en zout. Spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 25-30 minuten tot ze goudbruin en gegaard zijn.

Scheur ondertussen het blad van de palmkool van de harde nerf en snijd/scheur in grove stukken.

Meng de palmkool met een heel klein drupje olijfolie en zout.

Voeg de palmkool de laatste 8-10 minuten toe op de bakplaat. De palmkool wordt heerlijk knapperig (zoals groentechips!).

5. Zomerse Hartige Taart met Snijbiet, Red Russian Boerenkool & Basilicum

Een heerlijke plaattaart of quiche die warm én koud lekker is (perfect voor een picknick op de tuin!).

Snijbiet, Red Russian boerenkool, basilicum, vel bladerdeeg (of hartigetaartdeeg), 3 eieren, 100 ml kookroom/crème fraîche, 100g geraspte kaas of feta, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 190 °C en bekleed een taartvorm met het deeg. Prik er met een vork wat gaatjes in.

Snijd de snijbiet en Red Russian boerenkool fijn (stelen en blad). Bak de groenten kort aan in een koekenpan met wat olie totdat ze geslonken zijn en het meeste vocht is verdampt.

Klop in een kom de eieren los met de room, peper, zout en de helft van de kaas.

Verdeel de gewokte groenten over de deegbodem, giet het eimengsel eroverheen en bestrooi met de rest van de kaas.

Bak de taart in 30-35 minuten goudbruin en gaar.

Garnéér vlak voor het serveren rijkelijk met verse blaadjes basilicum.