

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 31 29 juli 2026

Beste abonnementshouders,

Weekoverzicht: Een gered egeltje, jonge tuinders in spe & een heerlijke zomerse oogst!

Wat een bijzondere, levendige week hebben we achter de rug op de sociale voedseltuin! Het begon al avontuurlijk met een heuse reddingsactie: we hebben bij de kruidencirkel een piepjong egeltje gered uit de waterbak. Gelukkig maakt de kleine het goed!

Op woensdagochtend mochten we bovendien een fantastische groep kinderen verwelkomen van BSO de Beiler Sprookjesboom. Onder enthousiaste leiding van biologiedocent Jitske van Dieren doken de kinderen vol overgave de tuin in. Ze oogstten zelf groenten en kruiden voor een creatief én lekker programma:

- 🍷 Er werden creatieve stempels gemaakt van aardappelen en rode & gele bieten.
- 🥒 Er werd een verfrissende, ijskoude komkommersoep gemaakt.
- 🍷 En er ontstonden heerlijke zomerse spiesjes van snoeptomaatjes, verse basilicum en mozzarella.

Tussendoor leerden ze van alles over groenten en kruiden. De ochtend was een schot in de roos, want op de vraag of ze nog eens terug wilden komen riep iedereen volmondig "JA!". Een van de jongens verwoorde het wel heel mooi: *"Eigenlijk wil ik profvoetballer worden, maar als dat niet lukt, word ik denk ik maar tuinder!"* Beter nieuws kunnen wij ons als tuin niet wensen!

Wat zit er deze week in de tas?

Een prachtige zomeroogst vol smaak en kleur:

🍷 **Malse boontjes**, 🍷 **Rode en gele bieten**, 🥒 **Verse komkommer**, 🍷 **Knapperige worteltjes**
🍷 **Lekkere verse aardappelen**, **Basilicum**, 🌿 **Droplant** – Heerlijk verfrissend als verse kruidenthee!

Recepten met de Oogst van deze Week

Ijskoude Komkommersoep met Basilicum (Geïnspireerd op de BSO-workshop!)

Een komkommer, handje verse basilicum, 150 g Griekse yoghurt (of kwark), 1/2 knoflookteentje, 1 el olijfolie, 1 el citroensap, peper en zout.

Schil de komkommer eventueel (of laat de schil zitten voor een mooie groene kleur) en snijd in grove stukken. Doe de komkommer, basilicum, Griekse yoghurt, knoflook, olijfolie en citroensap in een blender of staafmixerbeker. Pureer tot een gladde, romige soep. Breng op smaak met peper en zout. Zet minimaal 30 minuten in de koelkast om ijskoud te worden voor het serveren.

Ovenschotel van Verse Aardappelen, Bietjes & Wortel met Basilicumolie

400 gr. verse aardappelen, 300 g rode/gele bieten, 250 g worteltjes, handje verse basilicum, 3-4 el olijfolie, 1 teentje knoflook, peper en zeezout, eventueel 100 g feta.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de verse aardappelen (schillen hoeft vaak niet!) en snijd in partjes. Schil de bieten en worteltjes en snijd in gelijke stukken. Meng de groenten en aardappelen in een kom met 2 el olijfolie, peper en zout. Spreid uit over een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 35-40 minuten in de oven tot alles gaar en goudbruin is. Vijzel of pureer ondertussen de basilicum met de knoflook en de rest van de olijfolie tot een snelle basilicumolie. Besprenkel de basilicumolie (en eventueel wat verkruimelde feta) vlak voor het serveren over de warme ovengroenten.

Zomerse Snelle Wok van Boontjes & Worteltjes met Droplant-Thee toe

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 31 29 juli 2026

250 gr boontjes, 200 g worteltjes, handje verse dropplant-blaadjes, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 el ketjap manis of sojasaus, 1 el zonnebloem- of olijfolie, peper en zout.

Maak de boontjes schoon en snijd de worteltjes in dunne schijfjes of reepjes. Kook of stoom ze 4-5 minuten voor zodat ze nog beetgaar zijn. Snipper de ui en knoflook. Verhit de olie in een wok of ruime koekenpan en fruit de ui en knoflook kort aan. Voeg de boontjes en worteltjes toe en roerbak 3-4 minuten op hoog vuur. Maak af met een scheutje ketjap/sojasaus, peper en zout.

Natafelen: Pluk een paar takjes **dropplant**, doe ze in een glas en giet er kokend water over. Zo geniet je van een heerlijke, van nature zoete en anijsachtige kruidenthee na het eten!

Lauwwarme Aardappel- & Boontjessalade met Verse Kruiden & Bietjes

*400 gr verse aardappelen, 200 g malse boontjes, 2 kleine rode of gele bieten (vooraf gekookt), handje verse basilicum, enkele takjes dropplant (fijngesneden), 1 el grove mosterd, 3 el olijfolie, 1 el witte wijnazijn of citroensap, 1 kleine rode ui (fijngesnipperd), peper en zout, **Optioneel:** 2 hardgekookte eitjes of wat gekruimelde spekjes/feta*

Was de verse aardappelen grondig (schillen hoeft bij verse oogst meestal niet). Kook ze in gezouten water in ca. 12-15 minuten gaar. Snijd grotere exemplaren door de helft of in kwarten. Dop de boontjes en kook ze de laatste 6 tot 8 minuten met de aardappelen mee tot ze beetgaar zijn. Giet af en laat kort uitstomen. Meng in een grote saladekom de mosterd, olijfolie, azijn, peper en zout. Roer de fijngesnipperde rode ui erdoor. Schep de warme aardappeltjes en boontjes direct door de dressing. Zo nemen ze alle lekkere smaken goed op. Snijd de bieten in mooie partjes en schep ze voorzichtig door de salade. Scheur de verse basilicum in grove stukjes en hak de blaadjes van de dropplant fijn. Verdeel de kruiden over de salade. Maak eventueel af met een gehalveerd gekookt eitje of wat feta. Serveer de salade lauwwarm!