

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 33 13 augustus 2026

Beste abbonementhouders,

Een gewone dinsdagmorgen op de voedseltuin

Een gewone dinsdagmorgen op de Sociale Voedseltuin Beilen. De eerste klussen zitten er al op en rond half elf schuiven de vrijwilligers aan bij de picknicktafel. De thermoskannen met koffie en thee staan klaar en in de schaduw is het goed toeven.

Er wordt nagepraat over de ochtend: tomaten die zijn gedieft, onkruid dat is gewied en pompoenplanten die bevrijd moesten worden uit de bramen. Een vrijwilliger oogst tijdens het werk een bakje rijpe bramen. Heerlijk zoet! En omdat we graag vooruitkijken, werden meteen de afhangende bramentakken gestekt. Zo hopen we volgend jaar nog meer van deze heerlijke vruchten te kunnen genieten.

Ondertussen komen twee nieuwsgierige dames een kijkje nemen. Wat gebeurt hier toch allemaal? Een vrijwilliger geeft ze spontaan een rondleiding. Aan de picknicktafel is er ondertussen alle tijd voor elkaar. Een van de vrijwilligers die op donderdag nog taallessen Nederlands volgt in Assen gaat het gesprek soms even wat te snel. Dan wordt er rustig uitgelegd wat er wordt gezegd. Ook dat is de voedseltuin: samen werken, samen leren en vooral tijd hebben voor elkaar.

Met de warme dagen in aantocht worden de watertanks in de kas flink bijgevuld. Dat ging deze keer niet helemaal volgens plan: een kraan bleef iets te lang openstaan dan bedoeld en zorgde voor een heus waterballet tegen het plafond van de kas. Gelukkig kunnen we daar met dit weer wel om lachen!

Binnen hangt inmiddels de eerste oogst van de uien netjes aan het loof te drogen.

En omdat donderdag een warme dag wordt, beginnen we wat vroeger en sluiten we op tijd af. Koffie hoeft dan niet mee... **want we sluiten de ochtend af met ijsjes!**

Zo ziet een gewone dinsdagmorgen eruit bij onze Sociale Voedseltuin. Een beetje werken, een beetje leren, veel ontmoeten en af en toe een onverwacht waterballet. 🌱☕🍷🍷

Ook dat is oogsten.

💡 **Wist je dat... je al onze weekberichten én bijbehorende recepten ook overzichtelijk kunt teruglezen op onze website? Neem snel een kijkje op voedseltuinbeilen.nl/recepten/.**

Wat zit er deze week in de tas?

Een geweldige, kleurrijke oogst vol knapperige peulvruchten en verse zomergroenten:

🍄 Sugarsnaps, spekbonen, slabonen & kousenband, 🍷 Bietjes & wortel, 🍷 Verse tomaten, 🍷 Aardappelen, 🍷 Komkommer & courgette, 🍷 Aubergine, 🍷 Snijbiet & boerenkool/palmkool, 🌿 Basilicum

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 33 13 augustus 2026

Recepten met de Oogst van Week 33

Zomerse Ratatouille met Aubergine, Courgette & Tomaten

1 aubergine, 1 courgette, 3 rijpe tomaten, 1 ui, 2 teentjes knoflook, handje verse basilicum, 3 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding:

Snijd de aubergine, courgette en tomaten in gelijke blokjes. Snipper de ui en knoflook. Verhit de olijfolie in een ruime hapjespan. Fruit de ui en knoflook kort aan. Voeg de aubergine en courgette toe en bak 5-8 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomaten toe, zet het vuur laag en laat het geheel met de deksel op de pan 15 minuten zachtjes stoven.

Breng op smaak met peper en zout en scheur vlak voor het serveren de verse basilicum eroverheen.

Knapperige Wok van Sugarsnaps, Kousenband & Spekbonen

100 g sugarsnaps, 100 g kousenband, 100 g spekbonen (of slabonen), 1 wortel (in dunne linten), 1 el ketjap manis, 1 el sojasaus, 1 teentje knoflook, 1 el olie.

Bereiding:

Maak de bonen schoon en snijd de kousenband en spekbonen in stukken van ca. 4 cm. Blancheer de spekbonen en kousenband 3 minuten in kokend water en giet af. Verhit de olie in een wok, fruit de knoflook en voeg de sugarsnaps, wortellinten en voorgekookte bonen toe. Roerbak 4-5 minuten op hoog vuur. Maak af met de ketjap en sojasaus en serveer direct als bijgerecht of met rijst.

Zomerse Aardappelschotel met Snijbiet & Palmkool

500 g aardappelen, 150 g snijbiet, 100 g palmkool (of boerenkool), 1 ui, 50 g geraspte kaas of feta, klontje boter, peper, zout en nootmuskaat.

Bereiding:

Kook de aardappelen in gezouten water gaar en stamp ze grof met een klontje boter. Verwijder de harde nerven van de palmkool en snijd de palmkool en snijbiet in dunne reepjes. Fruit de ui in een pan, voeg de palmkool en snijbiet toe en roerbak 3-4 minuten tot de groenten net geslonken zijn. Schep de groenten voorzichtig door de warme aardappelstamp. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat, en bestrooi met de geraspte kaas of feta.

Romige Bieten- & Basilicumspread (voor op brood of als dip)

250 g bieten (gekookt en geschild), handje verse basilicum, 1/2 komkommer en 1 wortel (om mee te dippen), 100 g geitenkaas, feta óf Griekse yoghurt, 1 teentje knoflook, 1 el olijfolie, 1 tl citroensap, peper en zout

Bereiding:

Snijd de gekookte bieten in grove stukken. Doe de bieten, de geitenkaas (of feta/yoghurt), het teentje knoflook, de verse basilicum, olijfolie en het citroensap in de keukenmachine of een hoge beker voor de staafmixer. Pureer het geheel tot een gladde, romige massa. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de komkommer en wortel in lange stengels. Schep de bieten-basilicumspread in een mooi schaaltje en serveer met de verse groentestengels of een lekker warm stuk brood!