

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 35 27 augustus 2026

Verfrissing op het land & plannen smeden voor de toekomst!

Wat een opluchting op de tuin: de ergste hitte is voorbij én er is eindelijk weer eens wat regen gevallen! Onze gewassen hebben er zichtbaar van genoten. Extra fijn nieuws is dat de grote betonnen opvangbak in de kas weer goed gevuld is met gratis hemelwater. Dat scheelt ons niet alleen in de portemonnee, maar is ook nog eens het allerbeste water voor de planten!

Achter de schermen zitten we ondertussen allesbehalve stil. We zijn volop plannen aan het smeden voor het nieuwe terrein bij de WMD en starten binnenkort met de fondsenwerving. Om deze droomplek strakjes op te bouwen en in te richten, kunnen we ontzettend hard extra handen gebruiken!

Meehelpen of meedenken? Heb jij goede ideeën voor het nieuwe terrein of wil je als vrijwilliger je handen uit de mouwen steken? We horen heel graag van je! Meld je gezellig aan via de tuin of stuur ons een berichtje op info@voedseltuinbeilen.nl

Wat zit er deze week in de tas?

 Komkommer & courgette,  Rijpe tomaten,  Boerenkool, palmkool & snijbiet,  Aubergine,  Prei,  Rode en gele bieten,  Malse spekbonen,  Worteltjes,  Verse aardappelen, heel veel verse kruiden en  Kleurrijke zonnebloemen (om de huiskamer mee op te vrolijken!)

Recepten met de Oogst van Week 35

Zomerse Aardappel-Kruidenmuffins met Prei & Boerenkool

300 g gekookte aardappelen, 1 stengel prei (fijngesneden), 75 g boerenkool (fijngesneden), 3 eieren, 50 ml melk, 75 g geraspte kaas, 1 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een muffinbakvorm (6-8 vormpjes) in. Fruit de prei en boerenkool 4 minuten in olijfolie tot het blad zachter is. Stamp de gekookte aardappelen grof. Klop in een kom de eieren los met de melk, peper en zout. Meng de aardappelen, gebakken groenten en de helft van de kaas door het eimengsel. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes, bestrooi met de rest van de kaas en bak in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Romige Wortel- & Paprikasoep met Geroosterde Aubergine

300 g worteltjes (in schijfjes), 1 aubergine (in blokjes), 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 tl komijnpoeder (djinten), 750 ml groentebouillon, 2 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 °C. Meng de aubergineblokjes met 1 el olijfolie, peper en zout en rooster ze 20 minuten in de oven tot ze zacht en lichtbruin zijn. Fruit ondertussen de ui, knoflook en komijnpoeder aan in een soeppan met de rest van de olijfolie. Voeg de wortel en de groentebouillon toe. Laat 15 minuten zachtjes koken tot de wortel gaar is. Pureer de soep glad met een staafmixer. Schep de soep in kommen en verdeel de warm geroosterde aubergineblokjes er als topping bovenop.

Gegratineerde Spekbonen uit de Oven met Verse Tomaten

350 g spekbonen, 3 rijpe tomaten (in blokjes), 1 ui (gesnipperd), 1 teentje knoflook, 50 g geraspte oude kaas of paneermeel, 1 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding

Maak de spekbonen schoon, halveer ze en kook ze 6 minuten voor in gezouten water. Giet af. Fruit de ui en knoflook in een pan, voeg de tomaatblokjes toe en laat 3 minuten doorkoken tot een snelle saus. Breng op smaak met peper en zout. Meng de spekbonen door de tomatensaus en schep alles in een ovenschaal. Bestrooi met de geraspte kaas (of paneermeel) en bak 15 minuten op 200 °C tot de bovenkant mooi bubbelt en knapperig is.

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 35 27 augustus 2026

Frisse Palmkool-Salade met Dun Geschaafde Gele Biet & Citroendressing

150 g palmkool, 1 gele biet (rauw), 1/2 komkommer (in dunne halve maantjes), 2 el olijfolie, 1 el citroensap, 1 tl honing, peper en zout.

Bereiding:

Verwijder de harde nerf van de palmkool en snijd het blad in hele fijne reepjes.

Schil de gele biet en schaaft deze (bij voorkeur met een kaasschaaf of mandoline) in flinterdunne schijfjes. Meng de olijfolie, citroensap, honing, peper en zout tot een dressing.

Wrijf de dressing met je handen goed door de palmkoolreepjes (hierdoor wordt de structuur heerlijk malse 'rauwkost'). Schep de flinterdunne schijfjes gele biet en de komkommer erdoor en serveer direct!

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