

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 38 17 september 2026

Weekoverzicht: Pompoenen, tomaten & op inspiratietour!

De vakken liggen vol met heel veel pompoenen en tomaten... en dan weet je het wel: de herfst is onderweg! Wat is er de afgelopen week weer ontzettend hard gewerkt door iedereen.

Komende donderdag staat er een bijzondere dag op de planning. Met een flinke afvaardiging van onze vrijwilligers gaan we drie inspirerende tuinen bezoeken om ideeën op te doen voor ons nieuwe terrein bij de WMD:

- **De Woldtuin** in Bedum (van onze eigen tuinder Quinten!)
- **De Zonnewending** van John de Lange in Eelde
- **De Kleine Boerderij** van Hester v.d. Werff in Fochteloo

We kijken er erg naar uit om te zien hoe andere tuinen het aanpakken en nemen alle inspiratie mee terug naar Beilen. Uiteraard laten we jullie na afloop weten hoe de excursie was én hoe we de inzichten gaan gebruiken voor het ontwerp van ons nieuwe stuk tuin!

Goed om te weten over de pompoenen: Ze zien er nu al prachtig uit, maar om een heerlijk volle smaak te ontwikkelen én goed houdbaar te blijven, laten we ze nog een week of drie afrijpen. Nog heel even geduld dus!

Wat zit er deze week in de tas?

🍷 **Aardappels**, 🍅 **Heel veel soorten tomaten**, 🥒 **Komkommers**, 🟡🟢 **Gele en groene courgettes**, 🌶️ **Pepertjes & gele en rode paprika's**, 🌿 **Snijbiet**, 🍖 **Spekbonen**, 🌱 **verschillende verse kruiden**

Recepten met de Oogst van deze Week

Hartige Zomerse Tomatentaart met Verse Kruiden (Op verzoek!)

500 gr gemengde tomaten (in dikke plakken), handje verse kruiden (bijv. tijm, oregano of basilicum), 1 rol vers bladerdeeg (of hartigetaartdeeg), 2 el geitenkaas of roomkaas, 1 el grove mosterd, 1 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en rol het bladerdeeg uit. Vouw de randjes 1 cm om voor een mooie korst. Bestrijk de bodem met de mosterd en verdeel de geitenkaas of roomkaas er dun over. Leg de plakken tomaat dakpannenwijs op het deeg. Besprenkel met olijfolie, peper, zout en de verse kruiden. Bak de taart in 25-30 minuten goudbruin en knapperig in de oven.

Gevulde Zoete Paprika & Courgette met Pittige Spekbonen

2 paprika's (halveerd en zaadlijsten verwijderd), 1/2 courgette (in kleine blokjes), 150 g spekbonen, 1 klein pepertje (fijngesneden), 1 ui, 1 teentje knoflook, 100 g geraspte kaas of feta, 1 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding:

Dop de spekbonen, snijd in stukjes van 1 cm en kook 5 minuten voor. Fruit de ui, knoflook en het pepertje in een pan met olijfolie. Voeg de courgetteblokjes en spekbonen toe en bak 4 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Vul de paprikahelften stevig met het mengsel, bestrooi met de kaas en bak 20-25 minuten op 190 °C in de oven.

Weekbrief Sociale Voedseltuin Beilen Week 38 17 september 2026

Zomerse Snijbiet- & Aardappel Tortilla (Spaanse Omelet)

350 g gekookte aardappels (in schijfjes), 150 g snijbiet (grof gesneden), handje verse peterselie of bieslook, 5 eieren, 1 ui (gesnipperd), 2 el olijfolie, peper en zout.

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit de ui 3 minuten. Voeg de snijbiet toe en laat in 2 minuten slinken. Schep de aardappelschijfjes erbij. Klop de eieren los in een kom met de verse kruiden, peper en zout. Giet het eimengsel over de groenten in de pan, zet het vuur laag en laat met een deksel op de pan in ca. 10-12 minuten stollen. Keer eventueel om met behulp van een bord om de bovenkant goudbruin te bakken.

Frisse Komkommer- & Gele Courgettesalade met Peper-Kruidendressing

1 komkommer, 1 kleine gele courgette (rauw), 1/4 pepertje (flinterdun gesneden), handje verse kruiden, 2 el Griekse yoghurt, 1 el olijfolie, 1 tl citroensap of azijn, 1 tl honing, peper en zout.

Bereiding:

Schaaf de komkommer en de gele courgette met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Meng de Griekse yoghurt, olijfolie, het citroensap, de honing, het fijngesneden pepertje, peper en zout tot een frisse dressing. Schep de groentelinten voorzichtig om met de dressing en garneer met de verse kruiden.

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