

"De schakel tussen tuin en tafel"

Vitale biologische groente

Lekker en gezond

Groentewijzer



Groente en fruit Eef en Jenny Stel Ankummer-es 11 0529-432742

BESCHRIJVING: Rode biet of kroot

Rode bieten hebben meestal een ronde vorm, soms zijn ze ook langwerpig of plat. Er bestaan ook bieten met wit en geel vruchtvlies. De knol wordt gevormd door verdikking van een deel van de stengel en van het bovenste deel van de wortel. Ze behoren tot dezelfde familie als warmoes, snijbiet en suikerbiet. (Ganzevoetfamilie)



SOORTEN

Er bestaan zomerbieten en winterbieten. Winterbieten zijn groter en komen zonder loof of reeds gekookt in de winkel.

ORIGINE

De rode biet is afkomstig uit Noord-Afrika. De Romeinen waren de eersten die ook de knol aten, daar waar andere volkeren enkel het loof gebruikten. Bieten hebben een zoete grondsmaak die goed combineert met vruchten als appels en sinaasappels, en met sterke smaken zoals mierikswortel, gember en balsamico. Maar ook hazelnoten en walnoten (en hun oliën) gaan goed samen met bieten. Omdat ze zoveel natuurlijke suikers bevatten, is braden in de oven ook een manier om bieten te bereiden. Hierdoor karameliseren de suikers en worden zowel smaak als kleur geaccentueerd. Bieten kun je ook koken.

Een klassiek voorbeeld is de Oost-Europese soep *borsjt* waarin bieten gecombineerd worden met mierikswortels, zure appels of groene knol.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

40 kilocalorieën
1 gram eiwit
31 gram water

BEWAREN

Rode bieten zijn enkele weken houdbaar in een plastic zak in de koelkast. In de zomer bewaar je ze met loof. Gekookt zijn ze twee dagen houdbaar.

SMAAK

Bieten hebben een zacht-zoete smaak. Ze gaan goed samen met zure ingrediënten, zoals zure room, zilveruitjes, augurken of zure haring. Door hun uitgesproken grondsmaak combineren ze ook goed met vruchten als appels en sinaasappels, en met sterke smaken zoals mierikswortel, gember en balsamico. Maar ook hazelnoten en walnoten (en hun oliën) kunnen het goed vinden met bieten.



Heerlijke salade

Kook de bietjes halfgaar, laat ze afkoelen en snij ze in dobbelsteentjes, doe er wat gesneden ui bij en flink wat gesneden basilicum, een beetje peper en zout, en een flinke scheut olijfolie, dan nog een scheut balsamico azijn, en je hebt een heerlijke salade.

SCHOONMAKEN

De bieten moeten grondig afgeschrobd worden onder stromend water, anders 'smaken ze naar aarde.' Behoud een beetje van het loof aan de kop van de zomerbiet zodat de biet niet gaat bloeden, d.i. sap verliezen, tijdens het kookproces. Als de biet toch gaat lekken, kan je enkele druppeltjes citroensap aan het kookwater toevoegen. Het vel wordt pas na het koken verwijderd.

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

Bieten hebben het hoogste suikergehalte van alle groenten: per 100 gram bevat een biet het equivalent van een volle theelepel natuurlijke suikers.



Salade van skrei, gekonfijte sjalotten en rode biet

Ingrediënten

Voor 4:

500 g skreifilets (zonder vel)
groente en kruiden voor court-bouillon (wortel, prei, groene selderij, tijm, knoflook)

1 grote rode biet (gekookt en in blokjes of staafjes gesneden)

6 tot 8 sjalotten

2-3 dl vierge olijfolie

2 witlofstronkjes

bieslook (facultatief)

4 cl extra vierge olijfolie

4 cl arachideolie

2 cl sherryazijn

1 cl aceto balsamico

zeezout, peper

Mmaak de sjalotten schoon en snij ze fijn in de lengte. Konfijt ze gedurende een half uur in de vierge olijfolie. Laat rusten. Pocheer intussen de visfilets 3 minuten in de warme court-bouillon. Laat uitlekken en in schellen uit elkaar vallen. Maak de witlofstronkjes schoon en haal ze uit elkaar. Maak een vinaigrette met de extra vierge olijfolie, de arachideolie, de twee soorten azijn, peper en zout. Schik in de borden de gekonfijte sjalotten, de stukjes rode biet en de witlofbladeren. Leg er de stukken vis op en giet er wat vinaigrette over. Versier met wat bieslook (facultatief).

Gegrilde konijnenbil met rode bietensaus en vanille

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 konijnenbillen

300 g puree van gekookte aardappelen

200 g ajuin

100 g rode bieten

250 g schorseneren

vanille extract

vanille azijn

boter

maïzena

G Grill de konijnenbillen en gaar ze verder, vacuüm verpakt en gestoomd in een oven van 85°C gedurende 35 min. Kook de aardappelen, laat ze verder gaar bakken in de oven en maak er puree van. Stoof de uien in de boter en voeg ze bij de puree. Centrifugeer de rode biet, kook het sap, doe er de vanille bij en bind de saus met maïzena. Frituur enkele door de bloem gehaalde uiringen en gebruik ze als garnituur bij dit gerecht.

Wijntip: Vlezige zachte rode wijn met nogal wat merlot bv. een elegante Pomerol

Biertip: Een donker abdij of trappistenbier: bv. Leffe Bruin of Trappist Westmalle

Bietenfamilie vlnr: ronde rode biet, biet "Burpee's Golden", biet "Formanova" en biet "Albine Veredura".



Rode biet werkt sterk vochtafdrijvend voor je lever en nieren. Ze spoelen dwalende vetdeeltjes uit je lichaam en zuiveren bloedlichaampjes, dat zijn de cellen die vet opnemen.

Rode bieten bevatten foliumzuur.

Foliumzuur is een onderdeel van vitamine B-complex en is essentieel voor de productie van rode bloedlichaampjes. Ook speelt het een rol bij de stofwisseling van eiwitten en is belangrijk voor de deling van lichaamscellen.

Het helpt ook mee suiker en aminozuren te verwerken en is belangrijk voor de productie van nucleïnezuren (RNA en DNA).
functies van foliumzuur: - beschermt tegen ingewandparasieten - beschermt tegen voedselvergiftigingen - zorgt voor een gezonde huid - is pijnstillend - vertraagt vergrijzing, samen met pantotheenzuur en PABA - verbetert de melkafscheiding - is pijnstillend - stimuleert de eetlust bij uitgeputte personen - helpt bloedarmoede te bestrijden - stimuleert de productie van rode bloedlichaampjes - stimuleert de stofwisseling - stimuleert de productie van RNA en DNA - stimuleert het immuunsysteem - helpt bij de hersenstofwisseling - helpt bij de functie van de lever - foliumzuur en vitamine B12 hebben identieke functies *Foliumzuur* is heel erg belangrijk bij de groei van de foetus (*vermindert de kans op afwijkingen aan het ruggemerg, zoals spina bifida (open ruggetje)*). macrocytaire anemie (bepaalde vorm van bloedarmoede), vermoeidheid, duizeligheid, depressiviteit, grijze haren, angsten

De rode kleurstof bevordert in ieder geval de celademhaling en celstofwisseling. Het is bekend dat kankercellen zich vooral kunnen ontwikkelen in een zuurstofarm milieu, dus draagt de biet ertoe bij dat de kankercel met meer zuurstof wordt omgeven. Hieruit kan men dus ook afleiden dat veel beweging in een gezonde buitenlucht en een bewust goede ademhaling van belang zijn. Ook is empirisch vastgesteld dat het regelmatig drinken van bietensap bij leukemie het bloed verbetert. Vermeldenswaard is misschien nog dat de rode *anthocyaan kleurstof* in de verschillende vruchten vaak nog wordt versterkt na de eerste nachtvorst. Verder zegt men dat de *anthocyanen* een natuurlijke bescherming geven bij hart- en vaatziekten, de "slechte" vormen van *cholesterol* bestrijden en meehelpen bij nachtblindheid (denk hierbij ook aan bosbessen).