

Rode biet

Kenmerken

Rode biet is lid van de ganzenvoetfamilie en behoort tot de wortelgewassen. Het is een tweejarig gewas dat in het eerste jaar een donkerrood gekleurde, vlezige penwortel aanmaakt. De vorm ervan kan rond, platrond of langwerpig zijn. Naast rode vind je ook witte en gele bieten.

De rode biet kan op hevige supporters rekenen, maar ook op felle tegenstanders. Die laatste verwijten hem zijn grondsmak. De rode biet is vooral in Oost-Europa en Amerika geliefd. De typische roodpaarse kleur van het vlees wordt veroorzaakt door de kleurstof anthocyaan. Bij soorten van hoge kwaliteit is anthocyaan gelijkmatig in de biet verdeeld. Bij niet veredelde soorten verschijnen de vaatbundels op het snijvlak van de biet in de vorm van witte ringen.

Beschikbaarheid

Bij de teelt van rode biet in volle grond onderscheiden we de volgende teeltwijzen: de zeer vroege teelt, vroege teelt, zomerteelt en herfstteelt. De zeer vroege teelt oogst je in mei en begin juni, de vroege teelt vanaf juni tot half juli. De zomerteelt is oogstklaar in de maanden augustus en september, de herfstteelt in de maanden oktober en november (bewaarteelt). Hoe jonger je de bieten oogst, hoe malser ze zijn. Hoe groter de knol, hoe vezeliger en vozer. Rode biet is bijna het hele jaar door verkrijgbaar.

Rijk aan...

Rode bieten zijn rijk aan mineralen, zoals kalium, en aan vezels. Het loof van zomerbietjes is voedzaam en rijk aan vitamine A en C, en ijzer en kalk. De rode kleur in de bietenwortels wordt veroorzaakt door betacyanine en dit zorgt voor rode urine na het eten van rode bieten. Rode bieten zijn een nitraatrijke groente.

Rode biet in de keuken

Verse rode bieten moeten bij aankoop stevig aanvoelen. Oudere exemplaren gaan rim-pelen. De witte concentrische kringen die je krijgt als je de biet doorsnijdt, wijzen ook op ouderdom. Let als je bieten koopt goed op dat de kleur donkerrood is en niet bleekroze.

Spoel de bieten goed onder stromend water en schrob ze met een borstel. Snijd het loof van zomerbieten voorzichtig weg anders gaat de biet 'bloeden' tijdens het kookproces. Verwijder lelijke plekken pas na het koken. Zomerbieten zijn veel sneller gaar (25 min.) dan de winterbieten (afhankelijk van de grootte soms 1 uur). Laat de bieten na het koken afkoelen en schil ze. Als je rode biet mixt met een zure appel krijg je lekker en gezond sap. Vers sap is wekenlang houdbaar in de koelkast. Van het loof kun je soep maken.

Bieten kun je gaarkoken of stomen en daarna verwerken door te raspen in een salade of bijvoorbeeld een groenteburger.

Uit mijn kookboek Veg! Heb ik nog een leuk [recept met \(baby\)bietjes](#).

Bronvermelding: <https://www.velt.nu/velt-kalenders/groentekalender/rode-biet>