

Groente van de maand: rode biet

25 AUGUSTUS 2016

Een rode parel die veel te weinig wordt klaargemaakt in de Vlaamse keuken, zo zou je rode biet kunnen omschrijven. Veel mensen zien het als een echte wintergroente, maar deze wortel is zo zomers als wat.

Lees meer over: [biet](#)



Een rode parel die veel te weinig wordt klaargemaakt in de Vlaamse keuken, zo zou je rode biet kunnen omschrijven. Veel mensen zien het als een echte wintergroente, maar deze wortel is zo zomers als wat.

Op zoek naar een **superfood**? Kijk niet verder, hier is de rode biet! In de middeleeuwen geloofde men dat vruchten en groenten die een rode kleur hebben, de kleur van bloed dus, extra gezond zijn. En blijkbaar was dat nog niet zo'n zot idee. Rode bieten zijn rijk aan nitraten, vezels en mineralen zoals kalium. Het loof van de jonge zomerbietjes is heel voedzaam en bevat veel vitamine A en C, ijzer en kalk. De rode kleur in de wortel wordt veroorzaakt door betacyanine, wat er voor zorgt dat je urine na het eten van rode biet een rode kleur kan krijgen. Niet schrikken dus! ;)

Rode biet is familie van de suikerbiet en is een wortelgewas uit de amarantenfamilie. De plant kan tot 80 cm groot worden. Rode biet is zowat het hele jaar verkrijgbaar omdat ze goed te bewaren is. De oogst vindt echter plaats van juni tot oktober. Hoe jonger en kleiner de biet, hoe malser ze is. Oudere, dikkere bieten zijn vaak vezeliger, maar nog steeds erg lekker. Je kan de bieten gerust een aantal maanden **bewaren** in een kist, met het loof er nog aan. Je bewaart ze best in een kist met zand of aarde erover. Ze mogen niet bevriezen en moeten hun vocht kunnen behouden.

Qua **bereiding** kan je met rode biet alle kanten op. De jonge bieten die in juni geoogst worden kan je gewoon rauw eten. Ze zijn heerlijk in een frisse zomersalade. De grotere bieten kan je best koken. Meestal wordt aangeraden om dit in de schil te doen, zodat de smaak het best bewaard blijft. Laat hem ook liefst in één stuk. Dit voorkomt dat hij gaat 'bloeden' en veel voedingsstoffen verliest. Daarna kan je de biet afspoelen onder koud water en komt de schil er makkelijk af.

Op zoek naar hippe, overheerlijke **receptjes**? Be our guest.. ☐

- [Haringsalade met rode biet en appeltjes](#)
- [Dipsaus met rode biet en feta](#)
- [Rode bieten stoemp](#)

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van



