

## De rode biet

De kroot of rode biet (*Beta vulgaris* var. *ruba*) is een wortelgewas en behoort tot de amarantenfamilie waar ook de suikerbiet toe behoort. De plant wordt tot 80 cm hoog. Het woord biet is een oudgermaanse ontleding van het Latijnse 'beta'.

Rode bieten bevatten aanzienlijk veel antioxidanten en kankerbestrijdende stoffen die bovendien het immuunstelsel stimuleren. In de bieten zit ook een goede hoeveelheid mangaan. Dit nog niet zo bekende mineraal zorgt voor een optimale metabolisering van stoffen die nodig zijn voor de verwerking van vitamine C, biotine en B1. Het helpt de vorming van schildklier hormoon, de vertering van voedsel en de werking van het zenuwstelsel.



De rode biet wordt als groente gegeten, dit kan zowel rauw geraspt, gekookt als opgelegd. Rauw geraspt kan er een aardsmaak aanwezig zijn. Rode bieten zijn ook geschikt voor soepen. Vroeger werd de rode biet een beetje als arme mensenkost beschouwd omdat die op arme grond geteeld kon worden. Vandaag wordt deze meer als specialiteit aangeboden en is een veelvoorkomende groente in natuurrestaurants. De kleurstof betanine wordt ook gebruikt door de voedingsindustrie voor het kleuren van bepaalde gerechten.



Rode bieten hebben meestal een ronde vorm. Er bestaan echter ook variëteiten met langwerpige vormen en andere kleuren.

### Aankoop en bewaren

Rode bieten moeten bij aankoop stevig aanvoelen. Oudere exemplaren gaan rimpelen. Rode bieten zijn meerdere weken houdbaar op een koele, niet te droge plaats. In de zomer de bieten met loof bewaren in de koelkast.

### Schoonmaken en bereiden

De bieten goed spoelen onder stromend water en met een borstel goed schrobben. Het loof van de zomerbieten voorzichtig wegsnijden anders gaat de biet bloeden tijdens het kookproces. Daarom lelijke plekken pas verwijderen na het koken. Zomerbieten zijn veel sneller gaar (25 min.) dan de winterbieten (2 uur). Na het koken de bieten afkoelen en het vel afstropen. In plakjes of in blokjes snijden volgens het gekozen recept.

**Tips voor de bereiding van rode bietjes:**

- Pof rode bieten gaar in de oven.
- Snij gare rode biet in reepjes of schijfjes, meng met vinaigrette en fijngesnipperde ui. Bewaar dit enkele dagen in koelkast.
- Rasp rauwe rode biet en serveer direct (met geraspte appel).
- Maak een slaatje van gare rode bietenstukjes, opgelegde haring en appelblokjes.

**Voedingswaarde**

Rode biet is rijk aan vitamine C en mineralen.

**Verkrijgbaarheid verse rode bieten**

Het gehele jaar door. Nieuwe zomerbietjes (met loof) uit Spanje in maart/april en Hollandse zomerbieten met loof vanaf april, mei, juni, juli. Rest van het jaar Hollandse winterbieten.

**In het Hildegard van Bingen Kookboek is te lezen over de Rode Biet:**

*Rode bieten of krotten zijn gekookt beter verteerbaar dan rauw en hebben geen slechte sappen. Gezonde en zieke mensen kunnen rode bieten het beste als groente eten, smakelijk aangemaakt met speltbloemsaus en wilde tijm. Rode bieten hebben een hoog ijzergehalte en zijn bijzonder goed voor mensen met bloedarmoede.*

Hildegard van Bingen wordt als volgt geciteerd in het boek: "als de lichaamssappen de huid tot bulten laten opzwellen, zou de zieke mens bieten moeten eten, die de gezwollen zullen doen verdwijnen".

Dit zou volgens de auteur (arts W. Strehlow) verwijzen naar huidaandoeningen als eczeem, acne en neurodermatitis.