

peter bauwens

Bieten

Beta vulgaris



Inhoud

Bieten – Beta vulgaris

intro	de nieuwe biet	5
strandbiet	Beta vulgaris subsp. maritima	7
geschiedenis	van wild naar cultuur	9
teelt	bieten kweken	13
bieten in rood	diversiteit in één kleur	15
recept: stevig en ruw	borscht	17
recept: stevig en rauw	borscht bis	19
snijbiet	op en top kleur	23
recept: kleur in een jasje	snijbiettaart	29
bieten in kleur	wit, rood en diepgeel	33
doorlevende spinazie	puur groen	35
macgregor's favorite	de ideale biet	37
recept: kleur, kleur én smaak	bietenfantasie	41
Chioggia-biet	vrolijk gestreept	43
bietenkiemen	bieten als microgroenten	45
voedingswaarde	smaak én inhoud	47
recept: puur biet +	bietensmoothies	49
bieten culinair	leren eten	53
suikerbiet	ruw en zoet	55
voederbieten	voedzaam en kleurrijk	57
zaadteelt	meer bieten	59
bietenbesluit	kritisch geliefd	63



intro

de nieuwe biet

Misschien trekken heel wat mensen een beetje de wenkbrauwen op bij het idee dat er aan een groente als de biet een heel boekje wordt besteed. De biet behoort, jammer genoeg, tot die groenten die een imago probleem hebben. Net als kolen en rapen munten bieten niet meteen uit door originaliteit en stimuleren ze de meeste mensen niet tot creatieve toepassingen in de keuken. Bieten roepen bij de meeste consumenten een beeld op van grauwe, ruwe, onregelmatige knollen met nauwelijks kleur, een vieze grondsmaak en vooral van een 'doodse' wintergroente.

Enkele van die hardnekkige vooroordelen kloppen ook wel een beetje. In hun winterversie zijn bieten inderdaad aan de buitenkant dof en donker, ruw vanwege hun ondergrondse groeiwijze en af en toe behoorlijk onregelmatig. Hun intense kleur zit binnenin verborgen. Bieten vragen in de keuken een dosis creativiteit om de typische aardse smaak op te tillen tot een hoger niveau, maar echt moeilijk is dat niet. Die regel van combineren en bereiden geldt trouwens voor de meeste groenten. Maar doodse en saaie bieten in elk geval niet. Ook in hun sluimerende winterversie behouden ze een groot deel van hun voedingswaarde. Dat maakt ze lang en makkelijk houdbaar, klaar om op elk moment van de winter gebruikt te worden.

Maar er is meer dan deze 'winterse' biet. Er zijn frisse zomerbietjes in kleurrijke varianten, zelfs in gekke streepjes. En bieten hebben meer te bieden dan alleen dat ondergrondse gedeelte. De bladeren van de biet en de stelen van de nauw verwante snijbiet vormen een boeiende bladgroente. En plots duiken daar allerlei bonte kleuren op die de meeste mensen een beetje ongelovig en vol bewondering doen kijken naar... bieten.

Daar gaat dit boekje over. Over meer doen met bieten. Het gaat over anders kweken, gebruiken, oogsten, soms puur spelen op kleur en dat allemaal met de boeiende diversiteit van *Beta vulgaris* of doodgewoon 'biet'.



strandbiet

Beta vulgaris subsp. maritima

Strandbiet, de wilde vorm van de biet, wordt algemeen als de voorvader van al onze bieten beschouwd. En gelukkig kun je strandbieten ook bij ons nog in de natuur tegenkomen. Niet geheel onverwacht groeien ze in de duinen en langs het strand, onderaan dijken, op de vloedlijn van de zee.

Je vindt de plant in het Zwin, op de Waddeneilanden, langs de Engelse en de Ierse kust, in Bretagne en Normandië. Maar de verspreiding van *Beta vulgaris subsp. maritima* voert je tot in Spanje, Portugal, Corsica, Duitsland, Denemarken en Zweden. En ook in Albanië, Bulgarije, Italië, Slovenië en Kroatië vind je de planten terug. Zelfs in Egypte, Algerije, Libanon, Israël, Syrië en Turkije groeit de plant in het wild langs de kust. In België en Nederland zijn ze vrij zeldzaam, dus laat de wilde planten in hun biotoop met rust.

De bladeren van de strandbiet zijn hooguit 10 cm lang, stug, bros en breekbaar, en ze hebben een diepe glans. De planten zijn duidelijk meer gedrongen dan de tuin- of snijbiet, zoals dat vaak het geval is met kustplanten. Ze groeien met rozetbladeren, ruitvormig tot ovaalrond, en ze vormen nauwelijks verdikte wortels. Strandbiet bloeit van juni tot september en haalt dan 30 tot 80 cm hoogte. Het is een meerjarige plant die in zuidelijke regionen bloeit in hetzelfde jaar dat de plant gezaaid werd. In noordelijker gelegen streken bloeien de planten later in het seizoen of pas in het tweede jaar.

Je kunt strandbiet vrij makkelijk zelf in de tuin telen. De planten geven de voorkeur aan lichte of in elk geval goed gedraineerde grond. Een beetje extra (zeewier)kalk hoort daar wel bij. Je kunt de planten extra op smaak brengen door regelmatig wat zeewier als voeding toe te dienen.

Je zaait, net als andere bieten, vanaf maart rechtstreeks in volle grond. Na het kiemen kun je de planten uitdunnen op 5 tot 10 cm. Je oogst de jonge frisse bladeren. De grote bladeren kun je laten staan om de verdere groei van de planten te garanderen. De bloeistengels die vanaf de zomer verschijnen, kun je het best regelmatig verwijderen om zo het meerjarige karakter van de planten te stimuleren.

Van alle wilde groenten heeft strandbiet een van de fijnste smaken. Zoals bij de meeste planten die langs de zee groeien, is die smaak een beetje ziltig, hartig en meer uitgesproken dan van de gecultiveerde vormen. Oogst het jonge blad regelmatig en gebruik het rauw in salades, kort gekookt in groentegerechten of verwerkt in pannenkoekjes, en als soep of groene saus.



geschiedenis

van wild naar cultuur

Alle gecultiveerde bieten zijn afgeleid van de wilde strandbiet (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*) die over de hele wereld voorkomt. Het precieze prehistorische gebruik van de biet valt moeilijk na te gaan aangezien wortels in tegenstelling tot granen en zaden voor archeologen moeilijk te traceren zijn. De eerste gecultiveerde bieten werden vermoedelijk 4000 v.Chr. in Babylon geselecteerd.

De eerste geschreven informatie vinden we terug bij de Grieken en Romeinen, die ruim gebruik maakten van de biet. Dat waren toen in hoofdzaak de bovengrondse bladeren en stelen die als bladgroenten gegeten werden. Maar ook de eerste bieten met gezwollen wortels werden toen al vermeld, maar dan vooral voor medicinale toepassingen. Hippocrates (460-377 v.Chr.) raadde bietenblad aan om wonden te verzorgen. Het sap van de wortels gold als een belangrijk afrodisiacum, vooral vanwege het gehalte aan het mineraal boron dat een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van menselijke sekshormonen. De eerste gecultiveerde bieten werden in onze streken geïntroduceerd door de Romeinen die ze vooral gebruikten als basisvoeding voor hun paarden.

Voor echte bieten met dikke gezwollen wortels is het wachten tot de middeleeuwen. Tijdens de renaissance werden bieten vooral gebruikt bij verteringsproblemen en bloedziekten. Bietensap en -soep werden aanbevolen voor zieken, ouderen en zwakken; de opvallende dieprode bloedkleur zal daar zeker mee te maken hebben.

Volgens de mythologie had Aphrodite haar eeuwige jeugd te danken aan het eten van bieten en in de folklore gaat het verhaal dat wanneer een man en een vrouw van dezelfde biet aten, ze zeker op elkaar verliefd zouden worden.