

Regenboog bietjes



lauwwarme salade

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram gekleurde bietjes (bijvoorbeeld van Willem&Drees)
- 1 theelepel dillezaad
- ½ theelepel karwijzaad
- 4 augurken
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- ½ eetlepel gembersiroop of diksap
- Snufje zout

Bereiding:

1. Was de bietjes en schil ze met een dunschiller.
2. Snij de bietjes in blokjes van circa 1 cm.
3. Kook ze samen met het dille- en karwijzaad in een bodempje water gaar (ongeveer 15 minuten).
4. Giet ze af en laat ze uitlekken en een beetje afkoelen in een vergiet.
5. Snij de augurken klein.
6. Maak een sausje van citroensap, olijfolie, siroop en zout.
7. Meng alles goed door elkaar.

Heerlijk en veelkleurig bijgerecht, ook al zijn de kleuren na het koken niet meer zo spectaculair als bij de rauwe bietjes.

Bieten

Rode bieten en bieten met een andere kleur horen tot de familie van de ganzevoetachtigen. Hieronder horen onder andere ook spinazie, melde en snijbiet.

Bieten zijn in feite het verdikte bovenste gedeelte van de wortel, het gewas wordt niet om het blad gekweekt zoals de snijbiet en spinazie, al is het verse blad ook eetbaar.

Alle planten uit de familie van de ganzevoetachtigen nemen tijdens de groei veel mineralen op uit de grond, zoals ijzer, natrium en kalium. Dat maakt bieten tot een waardevol voedingsgewas. De teeltwijze is dan wel erg belangrijk. Bieten die in de volle grond zijn geteeld op een biologische akker bevatten bijvoorbeeld minder nitraat dan bietjes uit de kas die met behulp van kunstmest zijn opgegroeid. Nitraat is niet het probleem, maar dit kan zich bij bewaren, opwarmen of in de spijsvertering omzetten in nitriet en dit wordt slecht verdragen door jonge kinderen en mensen met een zwakke spijsvertering.

De regenboogbietjes van Willem&Drees zijn van een biologische teler uit Nederland. En wordt in veel (Jumbo) supermarkten te koop aangeboden.