

NEUS IN DE BOTER



Door David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



't Zal mij een biet zijn!

Er wordt mij vaak gevraagd wat mijn favoriete eten is van alles wat ik kook. Nou, voordat ik naar De Ronde Venen kwam, werkte ik in een aantal restaurants in Zuid-Frankrijk en hield toen erg van carpaccio, omdat het gemakkelijk te maken was, populair bij de klanten en een dikke winstmarge heeft. Maar, nu ik volwassen aan het worden ben en een meer verantwoordelijk lid van de samenleving ben, word ik gedwongen te roepen; rode biet!

De Latijnse benaming Beta vulgaris is mijn nummer één geworden in de keuze van sexy groente. Maar wij houden er niet alleen van, zij houden ook van ons! Vers gegeten, is de rode biet één van de meest gezonde dingen om te eten. Bomvol vitamines en mineralen zijn ze een goede bron van voedingsstoffen. Daarbij zijn er enkele studies gedaan bij ratten en mensen die laten zien dat de stof betaine –die onder andere in bieten zit– ons wellicht beschermt tegen nierziekte en dan vooral de opbouw van vette deposito's die door alcohol, proteïne deficiëntie of diabetes komen. Niet slecht hè?

Er is uitgewezen dat rode bietensap de bloeddruk verlaagt en dus helpt bij cardiovasculaire problematiek. Het effect wordt toegewezen aan het hoge nitraatgehalte in rode bieten. Ik heb hier een citaat uit een Amerikaans onderzoeksblad: "Nitraat uit voeding, zoals wat in rode biet gevonden wordt, is waarschijnlijk een bron voor de biologische boodschapper nitraatoxide, die gebruikt wordt door de endothelium

om een signaal te sturen naar een gladde spier, waardoor deze spier ontspant. Dit veroorzaakt vasodilatatie en verbetert de doorbloeding." Best een mondvol die rode bieten!

Andere studies hebben de positieve effecten van rode bietensap uitgewezen bij sport en bewegen. In studies uitgevoerd door Exeter Universiteit vonden wetenschappers dat wielrenners, die dagelijks een halve liter bietensap dronken een paar uur voor ze gingen fietsen, vaak bijna 20% langer konden fietsen dan degenen die, als placebo, zwarte bessensap dronken.

Bieten zijn voor ons allemaal goed, maar het geweldige nieuws is dat je de beste bieten verbouwt in veengrond, zoals wij hier in De Ronde Venen hebben! Er zijn één of twee verbouwers in Vinkeveen en als je even informeert, kun je de besten zo hier in de buurt vinden. In de keuken is het ook een geweldig ingrediënt. Het enige probleem is dat de sap een heftige kleurstof is. Draag dus altijd plastic handschoenen en een zwart schort. Biet is erg veelzijdig. Het kan rauw gegeten worden, geraspt met vinaigrette. Gekookt en geserveerd met een romige béchamelsaus of geklaarde boter, peterselie, sinaasappelrasp of zoet als een ingrediënt in chocolade brownies. Deze week hoop ik jullie horizon te verbreden met het wonder van rode biet in een bizarre creatie; rode biet tarte tatin.



Rode Biet Tarte Tatin

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 1 uur

Aantal personen: 4

(Biologische) Ingrediënten:

Bladerdeeg:

- 400g Bloem
- 200g koude, ongezoeten boter, in kleine stukjes gesneden
- Snufje zout
- 12 el ijswater

Vulling:

- 500g kleine bieten (niet groter dan een golfbal), schoongemaakt
- 25g Boter
- 1 el olijfolie
- 1 el wijnazijn
- 1 el zachte bruine suiker
- Zeezout en vers gemalen zwarte peper

Vinaigrette:

- Groene bovenkant van lenteuien, fijn gesneden
- 1 tl Engelse mosterd
- 1 el wijnazijn
- 5 el koolzaadolie
- 1 el fijn gesneden peterselie

David's recept

Aanwijzingen

Verwarm de olie en de boter in een koekenpan, die groot genoeg is om alle bieten er strak in te laten passen. Voeg de bieten toe en schep om om ze te bedekken met de olie en boter. Voeg de suiker en azijn toe, voeg peper en zout naar smaak toe en pas indien nodig het suiker of de azijn aan.

Bedek de pan met folie en plaats in een voorverwarmde oven van 190C voor ongeveer 30-40 minuten of totdat de rode bieten gaar zijn. Meng de bloem met het zout en voeg de gesneden boter toe. Voeg voldoende water toe om er een redelijk stevig deeg van te maken. Plaats het deeg om een bebloemde ondergrond en vorm het deeg in een vierkant. Rol het deeg uit tot het ongeveer 1 cm dik is. Vouw het deeg in driehoeken door steeds het stuk te nemen die het verst van je verwijderd is en naar de hoek te vouwen die het dichtst bij je is en vervolgens de hoek het dichtst bij je weer omvouwen naar de bovenste hoek, zodat je weer een vierkant hebt. Draai je deeg een kwartslag en herhaal het rollen en vouwen nog 5 keer. Doe het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten koelen in de koelkast.

Als de bieten gebakken zijn, haal ze uit de oven en leg ze netjes in de pan. Rol het deeg uit en snij een cirkel uit die iets groter is dan de pan.

Leg het deeg voorzichtig over de rode bieten en stop het overgebleven deeg in de pan. Zet het geheel terug in de oven voor 20 -25 minuten tot het deeg goudkleurig en opgepoft is.

Maak de vinaigrette door alle ingrediënten in een schone pot te doen het geheel goed te schudden. Als de taart klaar is, haal hem uit de oven en laat hem een paar minuten rusten.




Airco Service Mijdrecht
 Communicatieweg 11 B
 3641 SG Mijdrecht
 Tel. 0297250505

De auto airco specialist van
 De Ronde Venen
www.aircoservicemijdrecht.nl
info@aircoservicemijdrecht.nl

WAECO
 AirCon Service



Zwemmen tijdens de zomervakantie?
 Dat kan bij Zwembad Aarweide in Ter Aar.

Ruime openingstijden
 Voldoende parkeergelegenheid.
 Ook voor een middagje de moeite waard.

www.zwembadaarweide.nl

Lijstenmakerij De Angstel

Fraaie collectie houten en metalen lijsten voor o.a. schilderijen, grafiek, posters, foto's, prenten, diploma's, borduurwerken, spiegels enz.

Passepartout in 101 kleuren
 Wij snijden ook rond en ovaal
 Franse passepartout • Standaard en maatspiegels
 Wanddecoratie

Onze winkel en atelier zijn geopend
 dinsdag t/m vrijdag 10.00-18.00 uur zaterdag 11.00-17.00 uur

Rijksstraatweg 111, 1396 JH Baambrugge
 Tel. (0294)291991. Parkeren voor de deur.
www.lijstenmakerij.net