

### SNIJBIET

De snijbiet is een bijna vergeten groente. Ook wel bekend onder de namen 'warmoes' en 'mangold'. Deze groente is familie van de (suiker)biet. Van de snijbiet wordt niet de knol maar de bladeren gegeten. De meeste mensen die ik gesproken heb zijn niet zo te spreken over de smaak van snijbiet. Maar als zomerse wokgroente kan het heel smakelijk zijn. Vooral als er tijdens het wokken (is roerbakken) champignons, spekjes en casselerrub aan toegevoegd worden. Wel eerst de in stukken gesneden stelen in de pan doen, dan de andere ingrediënten, en als laatste het blad. Naar eigen inzicht kan er nog wat peper, zout en knoflook aan toegevoegd worden. Als het nog ergens te vinden is, kan er wat krijt tijdens het wokken aan toegevoegd worden. Er zit namelijk oxaalzuur in snijbiet (net zoals bij postelein en rabarber). Krijt neutraliseert het oxaalzuur. Sommige mensen vinden het zo smakelijker, en het wat nare stroeve gevoel aan de tanden verdwijnt hiermee. Lekker met gekookte rijst. In Oostenrijk hebben we bij kennissen ook eens snijbiet gegeten alleen wisten we dat toen niet. Op de markt werd een soort 'spinazie' gekocht voor het avondeten. Het heette 'Mangold' wat dus gewoon snijbiet is. Het was bij meerdere groentekramen te koop als een gewone groente. Er werd een heerlijke ovenschotel van gemaakt, ongeveer zoals het volgende recept:



~~~~de kook-coach~~~~recept~~~~

#### MANGOLDGRATIN voor 4 personen

Ingrediënten:

**1,5 kilo snijbiet**, stelen en blad in reepjes gesneden

**1 deciliter melk**

**4 grote tomaten**, ontveld en in blokjes gesneden

**3 sjalotjes**, fijn gehakt

**boter**

## de kook-coach

- 3 teentjes **knoflook**, fijn gehakt
- 6 **ansjovisjes**, goed afgespoeld
- half **bosje basilicum**, fijn gesneden
- 150 **gram mozzarella**, in schijfjes gesneden
- 50 **gram belegen kaas**, geraspt
- 4 **sneetjes geroosterd brood**, verkruimeld

Bereiding:

De **snijbiet** goed wassen.

In een ruime pan met lichtgezouten water de **melk** doen en hierin de **snijbiet** kort koken. Stort de snijbiet in een vergiet en spoel af met koud water. Goed laten uitlekken.

Vet een ruime ovenschaal in, en leg hierin de snijbiet.

In een bakpannetje de **sjalotjes** en de **knoflook** fruiten tot ze glazig worden, voeg hier de **ansjovisjes** en de **tomaten** aan toe en fruit ze even mee.

Verdeel dit samen met de **basilicum** over de snijbiet in de ovenschaal.

Leg hierop de schijfjes **mozzarella**.

Meng de geraspte **kaas** met de **broodkruimels** en strooi ze erover.

Hierop nog wat klontjes boter verdelen, en de schaal ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden zetten.

Serveer met rijst.

De snijbiet kan ook vervangen worden door spinazie. Ook dit is erg lekker en wordt misschien door meer mensen gewaardeerd.

## OVER DE GRENS

We kijken nog even over andere grenzen en zien dan dat in meer landen de snijbiet een normale groente is die je gewoon in de supermarkt kan kopen.

In Zweden eet men ook regelmatig snijbiet, bijvoorbeeld als soep:

~~~~de kook-coach~~~~recept~~~~

**KORVSOPPA** med bönor och mangold, voor 4 personen

Ingrediënten:

300 **gram gekruide worstjes**, bijvoorbeeld chorizo, in dunne plakjes gesneden

2 **uien**, in smalle reepjes gesneden

1 **eetlepel olie**

8 **deciliter water**

2 **eetlepels kippenfond**, of een kipbouillonblokje

## de kook-coach

**2 deciliter witte (tafel)wijn**

**2 eetlepels citroensap**

**250 gram snijbiet** of spinazie, gewassen en in reepjes gesneden

**1 blik of pot witte bonen**

**zout en peper**

**peterselie**, grof gehakt

Bereiding:

Verhit in een stevige pan de **olie**

Fruit hierin de plakjes **worst** en de **uien** een paar minuten tot de ui zacht en glazig geworden is. Let er wel op dat de ui niet aanbrandt.

Voeg hieraan al roerend het **water**, de **fond** of het bouillonblokje, de **wijn** en het **citroensap** toe. En laat het ongeveer 10 minuten sudderen.

Doe er nu de **snijbiet** bij, goed doorroeren, en dan de **witte bonen**.

Laat alles nog zo'n 5 minuten zachtjes doorkoken.

Breng op smaak met wat **zout** en **peper**.

Dien de soep op en strooi er wat peterselie over.

Hierbij serveert men in Zweden brood met brie en een fruitsalade.

Ook verwerkt in een salade eet men snijbiet graag

In Duitsland verwerkt men snijbiet in hartige crêpes. Men bakt dan dunne pannenkoekjes en vult die met een vulling van gefruite snijbiet, knoflook, champignons, en uien, tomaten, basilicum en mozzarella. Bij de vulling kan op het laatst ook nog slagroom en eieren gevoegd worden.

Ook in België weten ze wel raad met snijbiet. Nijvel is beroemd om zijn tarte al djotte. Djotte betekent snijbiet. Het is een hartige taart die al sinds 1046 gemaakt wordt. De ingrediënten bestaan uit: gistdeeg, snijbiet, ui, peterselie, boter eieren en kaas. Men eet de taart warm, overgoten met gesmolten gezouten boter, met een goed glas abdijbier of rode wijn erbij. Er bestaat zelfs een vereniging die regelmatig controleert of de taart nog steeds aan de vastgestelde normen voldoet, de Confrérie de la Tarte al Djotte.

Beer Clement

## de kook-coach

Bronnen:

De Standaard  
Die 50 Besten Aufläufe, Kaiser  
Knipsels  
Sonja Droschke

Tekening: Henk Nieuwenhuijsen