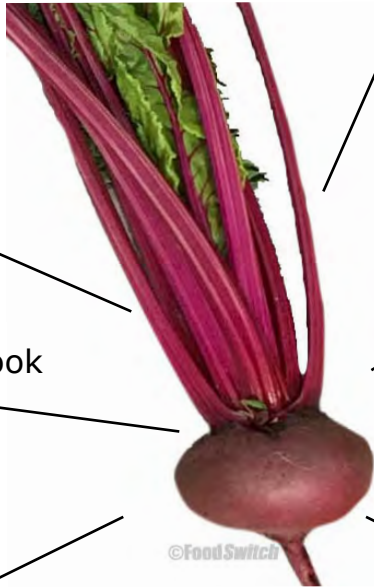


FOODFACT

Winterbieten, zijn van groter formaat en worden verkocht zonder loof en zomerbieten, zijn van klein formaat en de loof zit er vaak nog aan



Kunnen worden gekookt, gestoofd, gebakken en rauw gegeten worden

Zijn het jaarrond verkrijgbaar

Worden in de volksmond ook wel is 'kroten' genoemd

Hebben een zoetige, maar vooral ook aardse smaak en zijn donkerrood gekleurd

Bevatten naast vitamines en mineralen ook een hoop fytonutriënten

Worden vers, voorgesneden, voorgekookt en ingeblikt verkocht

Rode Bieten

Naast de aangename smaak van rode bieten en de veelzijdigheid van deze wortel van de Amaranth familie, bevatten zij een aantal goede voedingsstoffen die ons lichaam helpt gezond te blijven. Ze bezitten vooral veel foliumzuur, bekend als vitamine B11, vitamine C, mangaan en ijzer.

De rode kleur verkrijgt de rode biet door de betalainen die erin zitten. Deze stoffen ondersteunen het lichaam bij ontstekingen en helpen het lichaam te ontgiften. Betalainen vallen onder de groep fytonutriënten, dit is een groep vitamines en mineralen die in plantaardige voedingsmiddelen voorkomen (fyto = plantaardig, nutriënten = voedingsstoffen). Zij zijn goed tegen kanker, diabetes en hart- en vaatziekten.

Voor inspiratie vind je hieronder een passend recept uit de FoodSwitch receptendatabase. Benieuwd naar wat Foodswitch jou nog meer kan bieden? Kijk voor meer informatie op: www.foodswitch.nl

FOODSWITCH
Kies voor gezond

Bietensalade met makreel

Ingrediënten:

- 200 g gekookte rode bietjes
- 2 takjes peterselie
- 160 g gerookte makreel
- 50 g gemengde sla
- 1 theel. mierikswortel
- 1 mespuntje mosterd
- ½ citroen
- 3 eetl. olijfolie

Bereiding:

1. Neem je verse bietjes dan kook je ze eerst(±40 minuten)
2. Haal het velletje van de bietjes door er met je vingers over te drukken en wrijven
3. Snijd de bietjes in partjes
4. Haal de blaadjes van de peterselie en hak de blaadjes fijn
5. Pluis de makreel in stukjes en schep om met de peterselie.
6. Leg de makreel en de bietjes op de sla.
7. Rasp de schil van de citroen en strooi erover, pers het sap uit de citroen.
8. Meng de mierikswortel, mosterd, citroensap en olijfolie en schenk deze dressing over de salade.

