

(On)bekende bladgroenten: melde en snijbiet

Inleiding

Moestuinders zal de naam snijbiet misschien wel bekend in de oren klinken.

Snijbiet, mits jong geoogst, is een snelgroeiend alternatief voor spinazie. Spinazie kan maximaal tweemaal geoogst worden, snijbiet daarentegen is tijdens het groeiseizoen - afhankelijk van de weersgesteldheid - na een paar dagen weer zover aangegroeid dat er geoogst kan worden. Hetzelfde geldt voor melde, de andere bladgroente die in dit Groentje voor het voetlicht treedt. Melde is een minder bekend broertje van de spinazie en de snijbiet. We kennen in de tuin ook het onkruid melde. Het moet gezegd dat de gekweekte variant in groeikracht niet voor het onkruid onderdoet. Melde is een zomers alternatief voor spinazie, hoewel er voor de echte spinazieliefhebber niets boven spinazie gaat, de groente van het koele voor- en najaar.

Tussen melde en snijbiet zitten wel wat verschillen. Vast staat dat de oude Grieken en Romeinen liefhebbers waren van beide groenten en deze veelvuldig in hun moestuintje teelden.

Tuinmelde

Tuinmelde, *Atriplex hortensis*, komt uit het oosten van Europa en uit een klein deel van Azië. Het is een oude, maar nog niet vergeten groente. De Grieken en de Romeinen teelden deze bladgroente ook al. Destijds was melde zeer geliefd, maar de spinazie was in opkomst en deed de melde naar de achtergrond verdwijnen. Melde groeit het best op een zonnige warme plek waar voldoende voeding voorhanden is. Uit onderzoek is gebleken dat melde de groei van de aardappelen kan remmen. Als melde daarentegen gekweekt wordt met bonen levert dit voor beide gewassen een voordeel op.

Teelt

U kunt melde laten doorgroeien tot een hoge plant, waarvan u de bladeren plukt, of u teelt op rijtjes en oogst het blad als spinazie.

Zaai melde dun op rijtjes met een halve meter onderlinge afstand als u kiest voor het tot volle wasdom laten komen van de plant. In het andere geval kunt u de afstand tussen de rijtjes een stuk kleiner maken (20 cm). Zaaïen kan vanaf maart tot en met augustus. De laatst gezaaide oogst is rond september gereed en kan dan geplukt worden. Zaaï nooit alles tegelijk, maar doe dit met één of twee weken tijd ertussen. Wie ervoor kiest de plant te laten doorgroeien heeft daarvan wel profijt bij het plukken, want u hoeft er niet zo ver voor door de knieën te zakken. Bij de 'rijtjesteelt', waarbij u het blad als spinazie oogst, heeft u dat voordeel natuurlijk niet. Daar staat wel tegenover dat het jong geplukte blad het lekkerst is. Laat het blad dan ook niet te groot en te dik worden.

Teeltproblemen

Het probleem met melde is de opkomst van het zaad; het kiemt onregelmatig. En de plant kan ook nog eens, bij een plotselinge omslag van vochtig naar droog weer, snel gaan schieten. Dat is heel lastig, maar als je daar een beetje rekening mee houdt, valt het altijd mee. Bij spinazie kan dit per slot van rekening ook gebeuren, dus zo uitzonderlijk is melde dan ook weer niet.

Niet te veel zaaïen in een keer, anders moet ook alles in een keer worden geoogst. Of u hebt, als het weer omslaat, helemaal geen oogst. Dus zoveel mogelijk spreiden om de oogst veilig te stellen. Bij nat en vochtig weer kan de plant aangetast worden door de meeldauw. Zorg dat de planten niet te dicht op elkaar staan, zodat bij regenachtig weer de plant goed kan opdrogen. Haal de door de meeldauw aantaste exemplaren weg. Spuiten met een aftreksel (thee) van *Equisetum* wil nog wel eens helpen.

Snijbiet

Snijbiet of *Beta vulgaris* var. *cicla* behoort, net als de melde, tot de familie van de Chenopodiaceae of in gewoon Nederlands: de ganzenvoetachtigen. De soortnaam *Beta vulgaris* is ook de Latijnse naam voor de gewone rode biet, de snijbiet is een variëteit daarvan: var. *cicla*. Deze gewassen lijken zo op het oog in niets op elkaar, maar dat is dus schijn. Deze planten hebben dezelfde kenmerken, zoals verdikte bladstengels en dikke vlezige bladeren die goed tegen de droogte bestand zijn. Snijbiet is een probleemloos en makkelijk te telen gewas. Zowel snijbiet als rode biet zijn eigenlijk tweejarig, maar meestal laten wij het niet zover komen; wij oogsten de bietjes als deze groot genoeg zijn en van de snijbiet oogsten wij de bladeren en/of de verdikte stelen. Als we deze groenten na het eerste jaar op de tuin zouden laten staan, zou er in juni, zo rond de langste dag, een bloem te zien zijn. Een eenvoudige enkele bloem, die we kunnen laten doorgroeien en laten afrijpen om het zaad te kunnen oogsten.

Bieten vormen een verdikte wortel; het bietje of de kroot. Snijbiet zal geen eetbare verdikte wortel maken, maar eventueel wel een verdikte bladstengel. Dat ligt er aan voor welke teelt u kiest. Er zijn namelijk twee teeltmethoden: voor het blad, waarbij u het jonge blad oogst, of voor de stelen, waarbij u de plant door laat groeien en de brede bladstelen oogst.

De smaak van de bladstelen is volgens sommigen te vergelijken met die van asperges, al zal de liefhebber van asperges hier de wenkbrauwen fronsen.

Snijbiet is een gezonde groente. Personen met een ijzertekort (bloedarmoede) wordt aangeraden lever, peterselie en spinazie te eten. Snijbiet heeft echter 4 mg ijzer in 100 gram vers blad, terwijl spinazie 'maar' 3 mg bevat. Snijbiet heeft ook meer vitamine C: 35 mg tegenover 25 mg bij spinazie. Daarnaast bevat snijbiet in tegenstelling tot spinazie geen oxaalzuur.

En snijbiet heeft nog meer voordelen.

Iets te vroeg of iets te laat gezaaid zal de spinazie steevast problemen geven, zoals een slechte opkomst en schietgevoelige planten. Snijbiet heeft daar absoluut geen last van. Pluk je de ene dag de jonge blaadjes, de volgende dag is er weer een nieuwe lading jong plukklaar blad. Er komt geen einde aan, zo lijkt.

Teelt

Snijbiet kan gezaaid worden op rijtjes, net als spinazie. Er kan al vroeg (en laat!) begonnen worden met zaaien (handig voor een nateelt op bijvoorbeeld een al geroid aardappelveldje!). Maak daarvoor in april (tot augustus-september) de grond goed los en onkruidvrij. Zaai dun in ondiepe geultjes en maak de grond enigszins vochtig. Houd een afstand aan van 40 cm tussen de rijen. Een zonnige standplaats zal het zaad snel doen ontkiemen, mits de vruchtbaarheid van de grond in orde is. Snijbiet heeft graag een rijkelijk van compost voorziene grond. Na de eerste pluk zal de volgende oogst niet lang op zich laten wachten. Het is raadzaam om net als bij spinazie de blaadjes heel jong te plukken, de smaak is dan optimaal. U kunt er echter ook voor kiezen om de bladeren heel groot te laten worden en dan in plaats van het blad de stelen (ook wel ribben genoemd) te oogsten. De plant zal de ruimte moeten krijgen om volledig uit te groeien, zodat de stelen optimaal kunnen uitdijen. Zaai extra dun en haal na opkomst zoveel zaailingen weg dat u een onderlinge afstand van 30-40 cm overhoudt. Laat de plant doorgroeien en oogst de bladeren niet, maar laat alle beschikbare voeding die de plant opneemt naar de stelen gaan. Als de stelen dik zijn, kunnen zij gesneden worden.

De dikke geribbelde stelen van de snijbiet zijn heel smaakvol en de rode variant Ruby Chard, met rode streep, staat heel aardig op het bord.

Snijbiet heeft niet veel te deren van ziekten en plagen, alleen een koele zomer kan de oogst enigszins in gevaar brengen, de bietenvlieg zal dan vaker voorkomen dan in een droge en warme zomer.

Rassen

Er zijn in de vakhandel een aantal rassen te koop die vooral geschikt zijn voor de stelenteelt. Naast de mooie rode Ruby Chard, ook wel Rhubarb Chard genoemd, zijn er gele (Goudgele Witribbige) en groene (Donkergroene Gladde Witribbige) variëteiten te koop. Een kleurrijk mengsel van roze, rode, gele en oranje stelen wordt verkocht onder de naam Bright Lights. Ook is er een ras met enigszins gladde stelen, die ook wel 'zilverstelen' genoemd worden (type Lucullus).

Het belangrijkste ras voor de bladteelt heet Gewone Groene.

Recepten

Snijbiet en melde kunnen op dezelfde wijze bereid worden als spinazie. Dus even smoren met aanhangend water, beetje nootmuskaat en wat 'broodsoldaatjes' en/of paneermeel toevoegen en het groentegerecht is gereed.

Bereiden in de oven kan ook. Bekleed een ovenvaste vorm met plakjes bladerdeeg en vul vervolgens met op smaak gebrachte, goed uitgelekte snijbiet of melde, vermengd met twee losgeroerde eieren. Garneer met feta en bak het geheel in een matig hete oven.

Grote bladeren van de snijbiet kunnen gebruikt worden als 'verpakking' voor (pittig) op smaak gebrachte rijst. De Grieken gebruiken druivenbladeren, dat kunnen wij ook doen... maar met bladeren van de snijbiet gaat het ook goed. Gewassen bladeren even in heet water leggen en vervolgens uitspreiden en vullen met rijst of een combinatie van vlees en kaas.

De dikke stelen van de snijbiet kunnen gegeten worden als asperges. Snijd de stelen in stukken van ongeveer 20 cm en verwijder de draden. Kook de stelen in ongeveer 15 minuten gaar. Afgieten en vervolgens bestrooien met geraspte oude kaas en stukjes gekookte ham. Met in blokjes gesneden gekookte eieren in gewelde boter, kan natuurlijk ook, net als bij echte asperges...



Tekst: Nelleke van der Boom