

## Snijbiet

(Beta vulgaris subspecie vulgaris var. Vulgaris),  
een plant uit de Amaranten familie (Amaranthaceae)



## Afkomstig

De snijbiet is, net als de biet, voortgekomen uit de wilde Beta vulgaris var. maritima . Deze oersoort komt voor langs de kust van zuidelijk Europa en west Azië.

Eenjarige en soms tweejarige kruidachtige plant.

De Romeinen hebben de snijbiet in Europa verspreid.



## Kenmerken

De plant groeit op rijke, vochtige en diep losgemaakte grond in de volle zon of iets in de schaduw. De vruchtkluwen kiemen snel.

Snijbiet bevat koolhydraten en veel vitamine C

Als u blad teelt, kunt u dit vrij vroeg afsnijden. Hij kan dan klaargemaakt en gegeten worden als spinazie. Laat het hart dan intact; nieuwe bladen groeien er weer uit

## Geschiedenis

Uit historisch onderzoek blijkt dat de Snijbiet al bij de Assyriërs (2000 - 600 v. Chr.) bekend was. Ook is duidelijk geworden dat hij al gekweekt werd door de oude Grieken en de Romeinen. Aristoteles noemde deze plant al als groente. Ook in China werd de plant al in de zevende eeuw gekweekt en is er nu ook nog steeds populair. In de zestiende eeuw was er in Engeland al een ras met vuurrode bladen bekend.

## Gebruik

Snijbiet komt veel voor in de Mediterrane keuken. Om een of andere reden is het in Nederland een vergeten groente

Van dit bladgewas worden zowel de bladeren als de stelen gegeten. Het blad lijkt op spinazie en is zachter. Het mist het oxaalzuur. Snijbietblad kan 1 op 1 uitgewisseld worden met spinazierecepten.

## **Er zijn twee kweekwijze en de daarbij, hieronder, genoemde soorten bekend:**

### **Om blad te oogsten.**

- 'Groene gewone'
- 'Lucullus' of 'Goudgele'
- Rainbow mix (diverse kleuren ook voor de sierwaarde in de tuin).

Snijbiet wordt in maart en april in de volle grond gezaaid. Er kan tot in juli en augustus gezaaid worden voor een late oogst. De rijafstand is 20 cm en in de rij is de plantafstand 5 cm. Als de plant 10-15 cm hoog is wordt het blad afgesneden. Na enkele weken kan na de hergroei ook weer geoogst worden.



### **Om bladstelen te oogsten**

- 'Gele Witribbige' heeft witte bladstelen
- 'Donkergroene Gladde Witribbige'
- 'Ruby Chard' heeft rode bladstelen

Hiervoor wordt gezaaid op een rijafstand van 40 cm en in de rij uitgedund tot een plantafstand van 30 cm. Hierdoor ontstaan er forse planten met grote bladeren. De dikke, vlezige bladstelen worden gegeten als een soort asperge, maar hebben wel minder smaak dan asperges.



### **Om heel vroeg snijbiet te kunnen oogsten zijn er nog twee mogelijkheden:**

- De oude planten de winter overhouden en ze dan in het voorjaar voor trekken. Dit gebeurt voornamelijk met planten die voor het blad gekweekt worden.
- Binnen voorzaaien in potjes vanaf begin maart. In een kweekkasje of in de huiskamer voortrekken. Een ideale kiemtemperatuur is dan 15 graden. Men zaait 1 bij kleine vruchtkluwen 2 vruchtkluwen per potje en dekt ze af met een laagje zaaigrond. De planten kunnen dan eind april, bij mooi weer, buiten uitgeplant worden. Dit is voor beide teelten mogelijk.

---

\* Gegevens overgenomen uit diversen publicaties, boeken, sites en tijdschriften, een studie project.

