

RODE BIETJES

ZAAIEN

- Eind februari kun je de bietjes voorzaaien.
Eind maart heb je dan zaailingen om uit te planten.
- Of vanaf april direct buiten zaaien.
- Zaai ze dun.
- Bietjes moet je uitdunnen.
- Bietjes houden van een vochtige luchtige grond. Dit is goed voor de wortels.
- Een beetje oude stalmest in de grond, is een goede voeding.
Spit deze in de winter om in de aarde op de plek van de rode bietjes.

OOGSTEN

- Je kunt beginnen met oogsten als de bieten voor $\frac{1}{2}$ deel boven de grond uitkomen.
- De bietjes kun je gemakkelijk met 1 beweging uit de grond trekken.
- Haal het loof er gelijk af. Doe dit door het te draaien, zo 'bloedt' het niet.
- Je kunt de bietjes een paar dagen koel en donker bewaren.
- In een kistje met vochtig zand, op een vorstvrije plaats, kun je de bietjes zo een paar maanden bewaren.

GOEDE BUREN

Uien
Koolsoorten
Koolrabi
Pluksla
Knoflook
Komkommer
Dille
Koriander

WEETJES

- Bieten worden ook wel krotten genoemd.
- Er zijn zomer- en winterbieten.
- De rode biet komt oorspronkelijk uit Zuid-Europa.
- Bieten stimuleren de spijsvertering en hebben een positieve werking op het zenuwstelsel.
- In rode biet zit veel nitraat. Dit heeft een positief effect op het uithoudingsvermogen.

AANTEKENINGEN

