Volop veelkleurige zomergroenten

's Morgens had ik telefoon van natuurgenezer Jan D. Of er over het mineraal rubidium de laatste tijd nog diepere inzichten te melden waren. Rubidium? Nog altijd is het niet duidelijk of dit mineraal dat zich in biologisch opzicht gedraagt als kalium, essentieel is. Officieel in ieder geval (nog) niet. Met de voeding wordt 2 tot 4 mg per dag opgenomen. Sommige groenten hebben verhoogde gehalten – rode biet bijvoorbeeld. Met dit nog in gedachten stond ik inmiddels voor de ruime uitstalling van zomergroenten in de biologische winkel van H. Wanneer D. en partner vanavond kwamen eten zou ik zomers-kleurrijk op tafel zetten.

Ik kocht rode biet. Vier exemplaren van zeven centimeter doorsnee. Twee venkelknollen, worteltjes, nieuwe uien en een krop frisgroene, stevige frisee of andijviesla. Maar de winkelier kon mij geen mierikswortel leveren. Een zeldzame groente geworden... Voor mij geen ramp want ik heb nog een flinke struik van deze boerenmosterd in de tuin. Verderop bij de betrouwbare visboer kocht ik hollandse nieuwe zonder uitjes.

Een veelkleurige zomeravondsalade

De rode biet wordt verwerkt tot een salade met knolvenkel, worteltjes, ui en frisee. Voor het welslagen van de veelkleurige salade zijn een paar details van belang. Allereerst de rode biet 30 minuten in ruim water koken. Vervolgens in stromend water afkoelen, pellen en de onder- en bovenkant afsnijden. Nu in ragdunne plakjes snijden van 1 à 2 ml.
Kook twee venkelknollen vijf minuten in water en koel af. Snijd in 2 mm dunne plakken. Worteltjes ook ultradun snijden of schaven tot stripjes. Een ui ragfijn snipperen. Doe de fijngesneden groenten in een ruime schaal. Knijp er citroen over uit. Voeg fijngestampt zeezout, peper en olijfolie extra vierge toe: nu eens een uitgezocht verfijnde soort! Schep het geheel om en laat tenminste een uur staan zodat er een goede samenhang in smaken ontstaat.
Van de frisee wordt apart een sla aangemaakt met citroensap, olijfolie, peper, zeezout. Deze laatste sla bij voorkeur op het laatste moment bereiden om de knapperigheid optimaal te houden. Het complete gerecht wordt op de borden gemaakt en wel als volgt. Tenminste driekwart van één groot wit plat bord wordt gevuld met de rode bietensalade. Daarop een kwart hiervan aan groene friseesla verdelen. Op het nog open gedeelte van het bord één, en naar believen twee, zoute haringen met daarop zeer fijn geraspte verse mierikswortel – niet te zuinig.

Serveer er vers brood bij. Wij probeerden biologisch afbak-zuurdesembrood uit Frankrijk. Het bleek zeer de moeite waard. Een gekoelde Spaanse droge rosé uit Navarra was een goede keus. Mooi vineus en strak droog in de mond, passend bij zowel de rode biet als de krachtige smaak van de haringen met mierikswortel.
's Avonds ging ons gesprek over rubidium verder. Echt nieuws is er in de wetenschappelijke literatuur niet te vinden. Opmerkelijk feit is het relatief hoge voorkomen ervan in het menselijk lichaam. Een persoon van 70 kilo heeft gemiddeld 360 mg rubidium in het lijf, veel hoger dan de mineralen koper (85 mg) of selenium (1,5 mg). In experimentele therapie in geval van depressiviteit en bij hartfalen gaven hoge doses, in de orde van 1000 mg rubidium, verbetering van de aandoening. De Amerikaanse arts Bill Ellis vond een verband tussen verlaagde concentraties rubidium in het haar van ouderen en het verminderd cognitief functioneren vooral wat het korte termijngeheugen betrof.
De rode biet is niet alleen een interessante bron van rubidium en andere spoorelementen, maar bevat ook aanmerkelijke hoeveelheden betaïne, dat een eigen ondersteunende rol speelt in de stofwisseling van homocysteïne.

Een tip voor wie niet van zoute haring houdt of geen visboer in de buurt heeft. Vervang de haring door gerookte zalm. Ook rijk aan omega-3-vetzuren!
Tenslotte: mocht het niet lukken verse mierikswortel te bemachtigen: een dun streekje dyonmosterd extra forte zal waardering vinden.