

Go  **COOK**

Røde kål & de andre hoveder

Kål er en grøntsag

Når du spiser kål, spiser du grøntsager. Det er plantens blade, blomsterknopper, stængel eller rod, du spiser. Nogle kål danner hoveder, hvor bladene sidder tæt sammen i lag, for eksempel hvidkål, rødkål, rosenkål, spidskål og savoykål. Grønkål er blade, der sidder på en stok. Broccoli og blomkål er kål, der danner små buketter af blomsterknopper.

Om efteråret er de fleste kål klar til at blive







høstet. Det hedder, at kålene er i sæson. Det betyder, at de har en god smag og er sprøde.

Kålens smag kan enten være sød, sur, salt, bitter eller umami. Umami er ordet for en lidt krydret, salt smag, der faktisk fremhæver de andre smage.

Når du tygger i kålen, vil du opleve strukturen i munden. Man kalder det for konsistens. Kålen kan enten føles saftig, sprød, sej, grov eller fin.

? Opgave 1:

Undersøg de forskellige kåls smag og konsistens, når de er rå. Skriv din vurdering ind i skemaet:

					
Broccoli	Grønkål	Hvidkål	Rosenkål	Rødkål	Savoykål
Danner små mørkegrønne buketter, der sidder på en stok. Broccoli er i familie med blomkål.	Mørkegrønne krusede blade, der sidder på en stok.	Lysegrønne eller hvide blade, der danner et kålhoved, som sidder på en lille stok.	Grønne blade, der danner små kålhoveder. På en lang stok sidder de mange små kålhoveder, som ligner knopper.	Røde og lilla blade, der danner et kålhoved, som sidder på en lille stok.	Mørkegrønne og lysegrønne krusede blade, der danner et kålhoved, som sidder på en lille stok.
Smag	Smag	Smag	Smag	Smag	Smag
Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens

Kål hele året

De fleste kål bliver høstet om efteråret, men du kan spids-kål hele året. Om sommeren er spidskål, sommer-hvidkål og blomkål for eksempel klar til at blive høstet. Om efteråret er efterårshvidkål, rosenkål, grønkål og rødkål klar.

Kål fra sommeren kan du stuve, koge eller dampe, men de smager også godt rå. Sommer-kål kan ikke holde sig frisk ret længe.

Efterårskålene kan holde sig friske længe, når de ligger køligt og mørkt. Grønkål og rosenkål kan stå ude i haven hele vinteren. De kan tåle både frost og sne.

Du kan også opbevare kål på andre måder. Frys hvidkål, rosenkål, grønkål og broccoli eller lav surkål af hvidkålen. Kender du surkål?



Figur 1. Først havde vi grønkål, så kom hvidkål og rødkål, blomkål, rosenkål, kinakål og frossen broccoli, savoykål og først i 1990'erne frisk broccoli.

En kålhistorie

Kålfamilien er stor, og der findes mange forskellige slags kål. Vi har ikke altid haft de mange slags kål, som vi kender i dag (se Figur 1) I gamle dage blev køkkenhaven kaldt kålgården, for her voksede grønkålen. Vi har spist grønkål i Danmark siden oldtiden. I gamle dage spiste vi ikke mange friske grøntsager. Folk troede, det var farligt, men grønkålen blev brugt om vinteren i suppe. Den passede godt sammen med det salte flæsk og kød, som folk også spiste meget. I dag spiser vi mest grønkål til jul og påske, for eksempel som grønlangkål sammen med pølser, hamburgerryg og sukkerbrunede kartofler.

Først i renæssancen (1500-tallet) kom hvid-

kål og rødkål til Danmark. Den rødkål, som vi bruger til julens flæske- og andesteg, er kun 100 år gammel. Hvidkålen blev brugt til mange retter, for eksempel hvidkålssuppe, fyldt hvidkålshoved, kål-rouletter og brunskål. Hvidkål var billig mad, og hvidkålssuppe blev derfor kaldt en fattigmands-ret.

I 1700-tallet begyndte vi at spise blomkål, og fra 1800-tallet fik vi også rosenkål. I 1970'erne blev det populært at bruge broccoli. Det blev også moderne at bruge kinakålen som salat. I 1980'erne dukkede savoykålen op i butikkerne, og fra 1990'erne kunne vi også købe frisk broccoli i Danmark.

Vi dyrker kål i haver eller på marker i dag.

Kålretter

? Opgave 2:

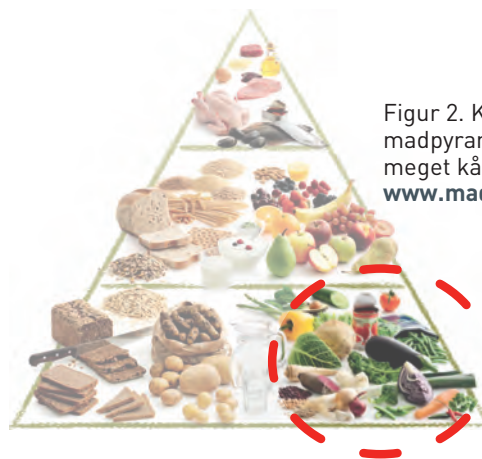
Undersøg, hvordan kål er blevet tilberedt og spist gennem historien. Find historier på nettet, eller snak med dine forældre eller bedsteforældre om, hvilke retter med kål de spiste, da de var børn. Diskuter, hvilken forskel der er på retterne. Skriv dine resultater ind i skemaet, som du finder i elevark 1 på www.skolekontakten.dk

Kålen er i bunden af madpyramiden

Madpyramiden (se Figur 2) viser, hvordan du i for eksempel to uger kan sammensætte din mad, så den bliver sund. Kål er placeret i bunden af madpyramiden sammen med andre grøntsager såsom rodfrugter og bønner. Du skal hver dag spise 300 gram grøntsager. De 200 gram grøntsager skal være grove grøntsager som kål og rodfrugter. Det svarer til, at du skal spise en gulerod og to broccoli-buketter eller en halv tallerken med hvidkålssalat på en dag.

Kål er en grov grøntsag, der indeholder mange kostfibre og lidt vand. Kostfibre har betydning for din fornemmelse af mæthed. Når du spiser mange kostfibre, føler du dig mæt i lang tid.

Kål indeholder også mange vitaminer og mineraler. Især A-vitamin, B-vitaminet – folat og



Figur 2. Kål ligger i bunden af madpyramiden, da du skal spise meget kål. Læs mere på www.madpyramiden.dk

C-vitamin. Kål er rig på mineralet calcium, men indeholder også mineralerne jern, zink og jod. Rosenkål, grønkål og broccoli har det største næringsindhold. Grønkål indeholder meget C-vitamin og beskyttede i gamle dage folk mod sygdommen skørbug. Skørbug skyldes mangel på C-vitamin. Broccoli indeholder meget E-vitamin.

Kål på mange måder

Du kan tilberede kål på mange måder. Du kan koge, sautere eller lynstege den. Læs om, hvordan du koger, sautere og lynsteger herunder:

Koge

At koge er en tilberedning i 100 grader varmt vand.

Hvordan?: Skær grøntsagerne ud i små stykker. Kom vand og lidt salt i en gryde og bring det i kog. Når vandet koger, kommer du grøntsagerne i og lægger låg på gryden. Grøntsagerne skal koge, indtil de er møre, men stadig lidt faste. Det kalder man, at grøntsagerne har BID.

Sautere

At sautere er at stege grøntsager, indtil de er klare, blanke og sprøde.

Hvordan?: Skær grøntsagerne ud i små stykker. Kom smør/olie på en pande, varm det op og kom grøntsagerne på. Rør ofte i grøntsagerne, indtil de er blanke og sprøde: 2-4 min. De må ikke blive brune. Sauterede grøntsager bruger man ofte i retter sammen med kød.

Lynstege

At lynstege betyder at stege hurtigt i kort tid ved meget høj varme.

Hvordan?: Skær grøntsagerne i tynde strimler. Hæld lidt olie i for eksempel en wok og varm den op til en høj temperatur. Kom grøntsagerne i wokken og steg dem i kort tid, mens du rører. Grøntsagerne er helt færdige, når de er lidt brune.

? Opgave 3:

Undersøg, hvad der sker med kålens smag og konsistens, når du tilbereder den på forskellige måder. Undersøg også om kålen ændrer farve. Diskuter hvilken forandring der er i mængden af kålen, når den er rå, kogt, sauteret og lynstegt? Find opskrifterne i elevark 2 på www.skolekontakten.dk. Skriv resultaterne ind i skemaet nedenfor.

	Kogt	Sauteret	Lynstegt
Broccoli 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Grønkål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Hvidkål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Rosenkål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Rødkål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Savoykål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens

Din egen kålsalat

? Opgave 4:

Sammensæt din egen kålsalat og eksperimenter med forskellige slags kål. Du kan spise salaten til både frokost og aftensmad. Snak også om, hvordan kål i højere grad kan blive en del af den mad, du spiser?

Sådan skal du gøre

Brug 100 g kål. Vælg mellem efterårets eller sommerens kål. Skyl kålen, og skær den i tynde strimler, eller del den i små buketter. Smag på den og tilsæt frugt, grøntsager, nødder, frø, krydderurter og en dressing.

Vælg nogle af fødevarerne fra listen. Smag på de valgte fødevarer, før du bruger dem i kålsalaten.

Frugt



Ananas



Appelsin



Pære



Æble

Grøntsager



Chili



Gulerod



Løg



Fennikel



Bladselleri

Nødder og frø



Hasselnødder



Pinjekerner



Sesamfrø



Valnødder

Krydderurter



Mynte



Persille



Purløg

Frugt til dressing



Appelsinsaft



Citronsaft

Mejeri til dressing



Yoghurt 0,5%



Fraiche 9%

Krydderi til dressing



Karry



Peber /Salt



Spidskommen

Min kålsalat

Navn på salaten: _____

Du skal bruge: _____

Sådan skal du gøre:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



Energi pr. person for "wokket" kål:
1335 kJ (318 kcal).
Protein: 15%, Kulhydrat: 55%, Fedt: 30%.

"Wokket" kål og æble i mild karrycreme

Du skal bruge

- 400 g broccoli
- 8 rosenkål
- 1 æble
- ¼ savoykål
- 2 cm ingefær
- 1-2 spsk. rapsolie
- ½ spsk. karry
- 2 dl kokosmælk (light)
- ½ dl vand
- Lidt salt eller soja-sauce

Tilbehør

- 2 dl jasminris

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne.
3. Kog risene som beskrevet på posen.

4. Skyl broccolien. Skær broccolien ud i små buketter.
5. Skær broccolistilken i ½ cm tykke skiver.
6. Skyl rosenkålen og fjern de yderste blade. Del hvert rosenkål i 4 både.
7. Skyl æblet. Fjern kernehuset og skær æblet i 1 cm store terninger.
8. Skyl savoykålen og skær den i ½ cm tykke strimler.
9. Skræl og riv ingefæren.
10. Kom olien i en wok. Varm olien op.
11. Kom broccolibuketter og broccolistilke i wokken. Svits i 1 minut.
12. Kom rosenkålen i wokken. Svits i 1 minut.
13. Kom æbleterningerne i wokken. Svits i 1 minut.
14. Kom savoykål og ingefær i wokken. Svits i 1 minut.
15. Drys karry i wokken og rør.
16. Hæld kokosmælk og vand i wokken. Rør.
17. Lad retten simre i 4-5 minutter, indtil broccolien er mør, men ikke alt for blød.
18. Tag retten af komfuret.
19. Smag retten til med salt.
20. Server risene til.

Tip: I stedet for salt, kan retten smages til med soja-sauce.

Vurder og beskriv rettens smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.

"Wokket" kål og æble i mild karrycreme

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
"Wokket" kål og æble i mild karrycreme smag. Sæt X					

Tip!
Det smager også godt med ristet brød.



Energi pr. person for sandwich:
1565 kJ (373 kcal).
Protein: 11%, Kulhydrat: 56%, Fedt: 32%.

Sandwich med to slags kål

Du skal bruge

- 125 g hvidkål
- 125 g rødkål
- 1 lille løg
- 1-2 spsk. rapsolie eller olivenolie
- Lidt salt
- 6 skiver groft sandwichbrød
- 4 salatblade

Til sennepsdressing

- 1 dl fraiche (9%)
- 2 tsk. sød sennep

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne.
3. Skyl hvidkålen og skær den i meget tynde strimler. Læg den på en tallerken.
4. Skyl rødkålen og skær den i meget tynde strimler. Læg den på en anden tallerken.
5. Pil løget. Del løget lige over.
6. Skær hver halvdel af

løget i tynde skiver.

7. Kom den ene halvdel løg på rødkålen, og den anden halvdel på hvidkålen.
8. Hæld olien på en pande. Varm olien op.
9. Kom hvidkål og løg på panden.
10. Drys lidt salt på hvidkålen.
11. Steg hvidkål og løg til kålen bliver let brunlig i enderne.
12. Tag hvidkålen af panden og læg den på en ren tallerken.
13. Kom rødkål og løg på panden.
14. Drys lidt salt på rødkålen.
15. Steg rødkål og løg til kålen bliver let brunlig i enderne.
16. Tag rødkålen af og læg den på en ren tallerken.

Til sennepsdressing

17. Kom fraiche og sennep i en skål. Rør det sammen.

Læg sandwichen sammen

18. Læg 2 skiver brød på et rent skærebræt.
19. Smør ca. 1 spsk. sennepsdressing på hver skive brød.
20. Fordel rødkålen på brødene.
21. Skyl salatbladene. Læg et salatblad over rødkålen.
22. Læg et nyt stykke brød over salaten på hver sandwich.
23. Smør 1 spsk. sennepsdressing på brødene.
24. Læg hvidkålen på brødene.
25. Læg et salatblad over hvidkålen.
26. Smør nu resten af dressingen på de to sidste skiver brød.
27. Læg den side med dressing på salatbladet.
28. Pres let på sandwichen.
29. Del nu hver sandwich i to trekanter.

Vurder og beskriv sandwichens smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.

Sandwich med to slags kål

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sandwichens smag. Sæt X					