

Hvordan er kål tilberedt og spist igennem tiden?

? Opgave 2:

Undersøg, hvordan kål er blevet tilberedt og spist gennem historien. Find historier på nettet, eller snak med dine forældre el. bedsteforældre om, hvilke retter med kål de spiste, da de var børn. Diskutér, hvilken forskel der er på retterne. Skriv resultaterne ind i skemaet.

	Navn på kålretten:	Hvordan blev retten tilberedt?	Årstid/begivenhed, hvor retten blev spist:	Tidsperiode:
Oldeforældre:				
Bedsteforældre:				
Forældre:				
Dig:				
Andet - historie fra nettet:				



Tilberedning af kål

? Opgave 3:

Kål kan tilberedes på mange måder. Den kan koges, sauteses og lynsteges. Her neden for finder du opskrifter på kogt, sauteret og lynstegt kål.

Kogt kål

Du skal bruge

- Forskellige slags kål
- 2 dl vand
 - til hver slags kål
- Lidt salt
 - til hver slags kål

Husk: Kog de forskellige slags kål hver for sig.

Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Find alle ingredienser frem.
3. Skyl kålen.
4. Skær kålen i tynde strimler, el. del den i buketter.
5. Kom vand og salt i gryden.

6. Kog vandet.
7. Kom kålen i gryden, og læg låg på gryden.
8. Kog kålen i 2-4 minutter, til den er mør, men har bid.
9. Læg kålen i et fad.

Sauteret kål

Du skal bruge

- Forskellige slags kål
- 2 tsk olie
 - til hver slags kål
- Lidt salt
 - til hver slags kål

Husk: Sauter de forskellige slags kål hver for sig.

Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Find alle ingredienser frem.
3. Skyl kålen.
4. Skær kålen i tynde strimler, eller del den i buketter.
5. Hæld olien på en pande.
6. Varm olien op.

7. Kom kålen på panden.
8. Ryst panden og rør i kålen i et minut.
9. Kom salt i panden og rør indtil kålen er blank og sprød.
10. Læg kålen i et fad.

Lynstegt kål

Du skal bruge

- Forskellige slags kål
- 1 spsk. olie
- Lidt salt

Husk: Steg de forskellige slags kål hver for sig.

Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Find alle ingredienser frem.
3. Skyl kålen.
4. Skær kålen i tynde strimler eller del den i buketter.
5. Hæld olien i en wok eller i en dyb pande.

6. Varm olien op.
7. Kom kålen i wokken.
8. Lynsteg kålen til den er sprød. Rør hele tiden.
9. Smag kålen til med salt.
10. Læg kålen i et fad.