

Smagens Dag



Det er vildt at smage - aktuelt i maj: Skvalderkål



Kort om: **Skvalderkål**

Skvalderkål er en vild plante, der vokser i haven og i skoven. I april og maj kommer skvalderkåls første blade frem. De er lysegrønne og tynde, og du kan spise bladene. Man siger, de første blade er spæde. Bladene er lette at kende. De er tredelte, og hvert blad er ægformet og savtakket. Bladene er spidse i enden. Du kan finde et godt sted i haven eller i skoven, hvor du kan plukke de spæde blade.

Skvalderkål har et højt indhold af C-vitamin.

De spæde skvalderkåls-blade kan du bruge i salater eller som grønt drys, ligesom purløg og persille på smørrebrød og på salater. Skvalderkåls-bladene kan også sautes eller stuves ligesom spinat, og de kan bruges i supper og tærter.

Skvalderkål er i haven en ukrudtsplante, der er svær at udrydde. Den har mange lange hvide rødder. Et lille stykke af en rod kan blive til en ny plante, så skvalderkål breder sig hurtigt. I løbet af sommeren kan skvalderkål blive næsten 1 meter høj, og den får flotte hvide blomster, der sidder i en skærm. Hvis man klipper skvalderkålen ned, skyder den igen – og du kan bruge de nye spæde blade.

Navnet skvalderkål fortæller, at planten er blevet brugt som en grøntsag, da ordet kål tidligere blev brugt om alt spiseligt grønt. Og skvalder betyder: Noget der skyder op af jorden.

Vidste du at ... om foråret kan du spise bladene fra andre vilde planter:

Ramsløg: Brug bladene til en pesto

Mælkebøtte: Brug bladene i salater

Brændenælde: Brug bladene i supper og i omeletter.



Vidste du at ...

... munke tog skvalderkål med til Danmark i middelalderen. De brugte den i supper og lavede te af bladene.

Munkene brugte også skvalderkål som et lægemiddel mod flere gigtsygdomme.

Mod urinsyre-gigtten podagra lagde de skvalderkåls-blade rundt om storetåen.

Skvalderkåls latinske navn er:

Aegopodium podagraria.



Havebed fyldt med skvalderkål

Smagens Dag



2 retter med skvalderkål

Til 2 personer

Salat med skvalderkål

I skal bruge

100 g hvidkål eller spidskål
20 nøddekerner
15 spæde skvalderkålsblade

Til dressing:

1 spsk. olivenolie
2 tsk. æbleeddike
½ tsk. sød sennep
Lidt salt
Lidt peber



Sauteret skvalderkål på spejlæg

I skal bruge

30 spæde skvalderkåls-blade
½ spsk. olivenolie
Lidt salt
Lidt peber

Til spejlæg:

20 g smør
2 æg
2 skiver rugbrød



Salat med skvalderkål

Sådan skal I gøre

1. Skyl hvidkålen eller spidskålen, og skær den i tynde strimler.
2. Kom strimlerne i et fad.
3. Hak nødderne, og kom dem i fadet.
4. Skyl skvalderkåls-bladene godt. Læg dem på et stykke køkkenrulle, og lad dem dryppe af.
5. Kom skvalderkåls-bladene i fadet, og bland salaten.

Dressing

6. Kom olivenolie, æbleeddike, sennep, salt og peber i en lille skål. Pisk dressing sammen.
7. Smag dressing til med salt og peber.
8. Hæld dressing over salaten, og bland.
9. Servér salaten til frokost eller aften.



Sauteret skvalderkål på spejlæg

Sådan skal I gøre

1. Skyl skvalderkåls-bladene godt.
2. Læg dem på et stykke køkkenrulle, og lad dem dryppe af.
3. Hæld olien på en pande, og varm den op.
4. Kom skvalderkåls-bladene på panden og sauté, til bladene falder sammen.
5. Drys salt og peber over skvalderkåls-bladene, og sauté dem ½ minut.

Spejlæg

6. Kom smørret på en pande. Smelt det, og skru ned.
7. Slå hvert æg ud i en kop, og hæld æggene på panden.
8. Steg æggene, til hviden er stivnet.
9. Læg 1 skive rugbrød på to tallerkener.
10. Læg et spejlæg på hver skive rugbrød.
11. Fordel de sauterede skvalderkåls-blade på de to spejlæg.

Smagens Dag



Smag på Salat med skvalderkål

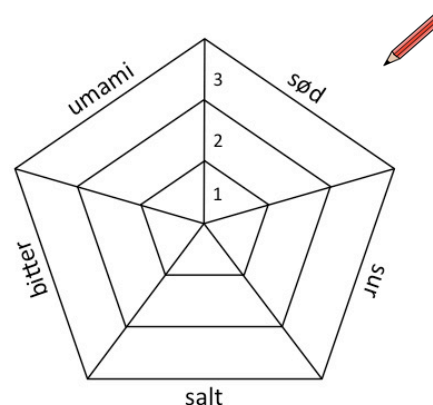
Smag på salaten. Brug Smage-5-kanten.

Smager salaten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager salaten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i salaten dig om?

Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvor vil I plukke skvalderkål, og hvordan vil I bruge skvalderkål? Hvilke smage fra andre råvarer kan passe sammen med smagen af skvalderkål? Hvilke retter med skvalderkål har I lyst til at lave?

Lav jeres egen ret med skvalderkål.

Smagens Dag



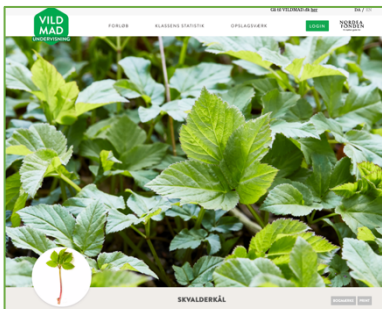
Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og det grønne drys. Se fx: https://smagensdag.dk/manedens_smag/karse/

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links



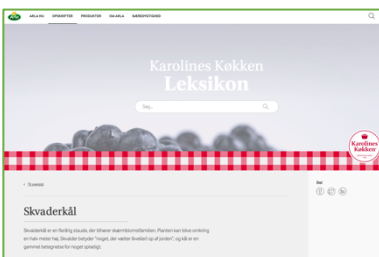
Vild Mad: Skvalderkål

<https://vildmad.dk/dk/ravarer/skvalderkal-uni>



Aarstiderne: Skvalderkål

<https://www.aarstiderne.com/opskrifter/leksikon/skvalderkaal>

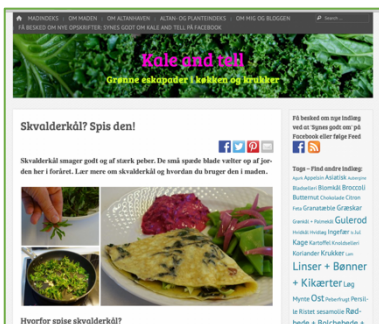


Karolines køkken, Leksikon: Skvalderkål

<https://www.arla.dk/opskrifter/leksikon/ravarer/skvaderkal>

Haveselskabet: Lav pesto af din skvalderkål

<https://haveselskabet.dk/brug-din-skvalderkal>



Kale and tell

Grønne eskapader i køkken og krukker

<http://www.kaleandtell.com/vegetarisk/skvalderkaal-omelet/>

Skvalderkål – Vitaminbombe og fantastisk krydderurt

https://www.youtube.com/watch?v=9Y0Xr_AYXm8&vI=en

Brændenælder og Skvalderkål

<https://www.youtube.com/watch?v=qwN-y7XDjvM>

