

# PlanteKundskab – med smag



## Hovedkål

### Grøntsager 2:2



*Smagens Dag*

**koststudio**



FONDEN FOR  
PLANTEBASEREDE  
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen, Julie Poulsen og Mariann Bach Nielsen



# Tema: Grøntsager

- Grøntsager er spiseplanter, der biologisk set er rod, stængel og blade
- Grøntsager er unge, sprøde og urteagtige planter, vi ofte bruger i det salte køkken
- Grøntsager er en god kilde til:
- Kulhydrater, kostfibre, vitaminer og mineraler
- Vi spiser forskellige dele af grøntsagerne – alt efter hvilken grøntsag, det er.





## Hovedkål – kort fortalt

- Hovedkål er kål, der ligner et hoved: hvidkål, rødkål, savoykål og spidskål
- Oprindeligt var hovedkål bare løse blade, der med tiden voksede sammen til et hoved
- Det var især i Holland, at man i 1500-tallet blev dygtige til at dyrke hovedkål. Det lærte vi meget af i resten af Europa.
- Rødkål har været kendt i Danmark siden 1500-tallet
- I 1800-tallet blev sursød rødkål populær til julemad med and, gås og flæsketeg
- Først i 1980'erne begyndte vi at spise kål rå i salater.



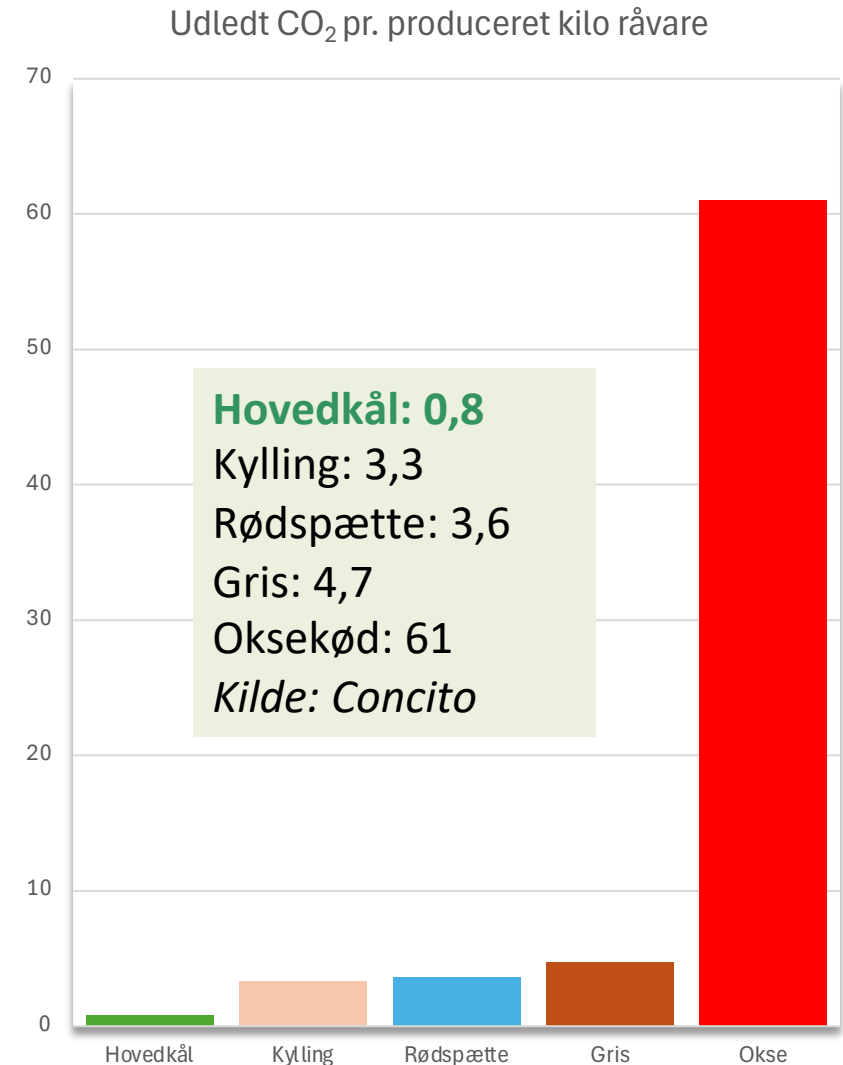
# Dyrkning

- Sæson fra august til december
- Opbevares tørt, køligt og frostfrit
- Hovedkål kan holde sig det meste af året ved korrekt opbevaring
- Hovedkål er mindre tolerante over for frost end bladkål. Hovedkål skal høstes før frost.

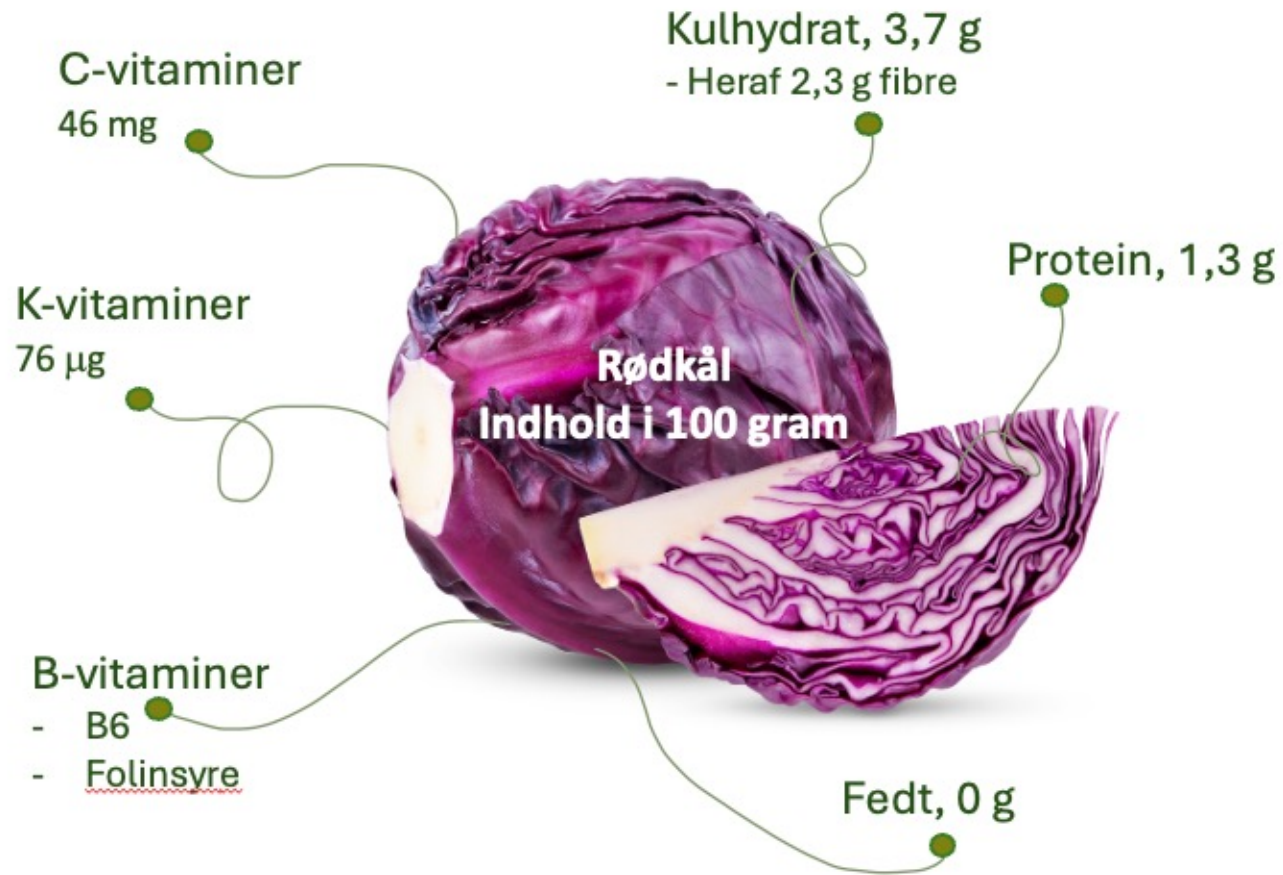
# Bæredygtighed

## Kål og dyrkning

- For at jorden forbliver sund, skal man skifte afgrøder – det kaldes **sædskifte**
- Kål vokser godt efter bælgrugter - og sammen med løg
- Kål bruger mange næringsstoffer fra jorden og er derfor vigtig i sædskiftet
- Hovedkål er sunde, fiberrige og mætter godt – og de er billige
- Kål kan holde sig hele vinteren, hvis de ligger tørt og køligt.



# Sundhed og ernæring i rødkål



- Rødkål er en grov grøntsag med masser af fibre
- Fibre holder maven i gang og er gode for tarmene
- Den mørkelilla farve kommer fra anthocyaniner, som er sunde for kroppen
- Rødkål indeholder mange antioxidanter og vitaminer: C, K og B6
- Antioxidanter kan hjælpe kroppen med at beskytte sig mod betændelse.

# Smag, tilberedning og gastrofysik

## Sådan bruger vi kål

- Kål smager forskelligt – mange typer har en let bitter smag
- Vi kan spise kål stuvet, stegt, bagt eller rå i salater
- Rødkål bruges tit kogt og marineret som tilbehør til klassiske danske retter
- Tilsætter man syre (fx eddike eller citron), holder rødkålen sin flotte røde farve.



# Vidste du at ...

- Rødkål var den mest spiste kåltype i Danmark i 1967, hvor der blev spist 18.640 tons
- Du kan dyrke rødkål-mikrogrønt (rødkålsspirer) derhjemme. De har en mild smag af rødkål og en flot, kraftig farve
- Koger man kål i længere tid, trænger der en større mængde svovlforbindelser ud i vandet, og det kan begynde at lugte af prut.



A photograph of two heads of red cabbage against a white background. One head is whole and positioned in the upper left, showing its deep red, crinkled leaves. The other head is sliced in half, revealing the internal structure of white and pinkish-red layers, and is positioned in the lower right. A semi-transparent text box is overlaid on the left side of the image.

**Tjek din nye viden om  
grøntsager og hovedkål:  
“Tip en 13’er”**