



Gør smagen grøn - grønkål i februar

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **grønkål**

Kål er en af de ældste grøntsager, vi kender. Gennem tiden har vi mennesker udviklet og kultiveret adskillige kålsorter. Grønkål er en af de ældste, og den har været basisføde i det vestlige Europa siden oldtiden. I middelalderen var køkkenhaven en kålhave fuld af grønkål. Med mange fibre, vitaminer (A, B, C, E og K-vitaminer) og mineraler (bl.a. jern, calcium, kalium og fosfor) var de kraftige grønkålsblade et vigtigt bidrag til måltidet, som ofte kun var grød, brød, kød eller fisk.

Grønkålen er meget hårdfør, og den kan tåle at stå ude hele året, også i frost. Hvis man undlader at plukke den øverste top, kommer der løbende nye blade netop der, så snart det bliver lidt lunt i vejret. Sådan kan grønkålen give friske, sprøde og lækre blade hele vinteren igennem.

Det er ikke kun os mennesker, der synes, at frisk og sprød grønkål er lækker. Kålormen, der bliver til smukke, hvide kålsommerfugle, gnasker løs af de grønne blade. Mel-lus, også kaldet hvide fluer, elsker også grønkålen og suger plantesaft fra bladene. Skyl derfor bladene grundigt inden brug for at undgå de 'ubudne gæster'.

Grønkål er både en sund og bæredygtig råvare, der kan tilføre bittert og sødt til mange retter. I dag har vi også en rødlig udgave af grønkålen, og det kan være flot at blande rød og grøn i mange retter. Grønkål kan spises rå i salater og kogt og stegt i mange forskellige udgaver af grønsagsgryder, risotto, lasagne, pizza, røsti, chips, suppe og selvfølgelig den gode, gamle stuvning.



Vidste du at

- der skal fedt til, for at optage de fedtopløselige vitaminer A, D, E og K
- blot lidt dressing på en salat er tilstrækkelig
- lidt nødder i salaten kan også gøre det.

Vidste du at

- man siger, at grønt er godt for øjnene. Grønkål indeholder lutein, som reducerer risikoen for at udvikle øjensygdomme grå stær og forkalkninger på nethinden.
- grønkålen bevarer bedst sin grønne farve i neutralt miljø, altså hverken surt eller basisk. Så vent med en sur dressing til sidste øjeblik.
- når du steger eller koger grønkålen, bliver den endnu mere grøn, fordi der frigives luft indeni bladene. Derved får det grønne farvestof klorofyl bedre plads og bliver mere tydelig.

Smagens Dag



Grønkålsruller

I skal bruge

Til 4 personer som en frisk frokost

Stegt fyld

400 g grønkål
250 g champignon
1 rødløg
2 fed hvidløg
3 cm ingefær
2 citrongræs
1 rød chili
2 spsk. olivenolie
2 spsk. østerssovs (oyster sauce)
½ tsk. salt
Friskkværnet peber

Rå fyld

4 gulerødder
1 æbler
2 stængler blegselleri
50 g hvidløgsspirer
50 g cashewnødder

Risepapir til ruller

(4-6 stk. pr. person)
Kogt, varmt vand

Pynt og dyp

2 spsk. sesamfrø
2 spsk. soja
Evt. frisk koriander

Sådan skal I gøre

Forbered fyld, der skal steges

1. Skyl grønkålen i koldt vand, og dup den tør.
2. Skær bunden af champignonerne, og børst eventuel jord af.
3. Skræl rødløg og hvidløg, og hak begge fint.
4. Skræl ingefær, og hak fint.
5. Skær bund og tør top af citrongræs, og hak fint.
6. Hak chili fint - husk, kernerne er det stærke.

Forbered det rå fyld

7. Skræl og skyl gulerødder, og skær i tynde pinde.
8. Skyl æblet, del i kvarte, fjern kernehus, og skær i tynde pinde.
9. Skyl blegselleri, og skær i tynde pinde.
10. Hak cashewnødder fint.
11. Skyl spirerne.

Tilbered stegt fyld

12. Hæld olien i en wokpande, og varm det op.
13. Tilsæt champignon, og steg dem brune ved middel varme.
14. Tilsæt rødløg og hvidløg, steg videre på middel varme, og rør godt.
15. Tilsæt citrongræs, chili og ingefær, og rør godt rundt.
16. Tilsæt grønkål, og rør godt rundt.
17. Smag til med salt, peber og østerssovs.

Gør grønålsrullerne klar

18. Hæld det varme vand op i et fad eller en dyb tallerken. Læg et stykke risepapir ned i, så det bliver blødt, ca. 5 sekunder.
19. Læg det bløde risepapir på en tallerken, og læg nu lidt af det stegte og det rå fyld på i den ene ende.
20. Rul risepapir én gang om fyldet, fold hver side ind, og rul færdig.
21. Drys rullerne med sesamfrø.
22. Servér med soja og eventuelt frisk koriander til.



Råvarer til stegt fyld



Snittede råvarer til stegt fyld



Stegt grønkål



Råvarer til rå fyld



Rå fyld skåret i strimler



De færdige ruller

Smagens Dag



Smag på et stykke rå grønkål

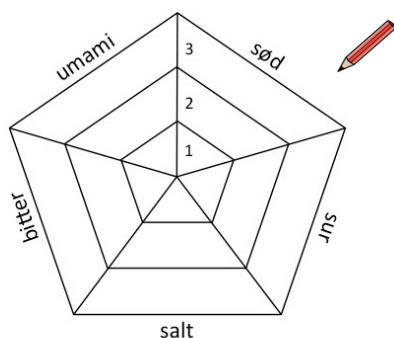
Smag på grønkålen. Brug Smage-5-kanten.

Smager grønkålen lidt salt, farves felt 1 under salt.

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

Hvad minder smagen, duften og tekturen i grønkål om?

Udfyld Smage-5-kanten



TIP:

- Servér fx den stegte grønkål til pasta. Prøv at erstatte ingefær og citrongræs med et drys timian, og erstat østerssovs med lidt fløde.
- Erstat champignon med andre svampe, fx kejserhatte, østershatte eller kantareller.
- Prøv også at erstatte champignon med soltørrede tomater eller med lidt revet ost på toppen af retten, når du serverer den.
- Bland grønkål stegt med løg og hvidløg med friske tomater og kogte små kartofler til en fyldig grøn salat.
- Rist grønkålsblade til chips i ovnen med lidt olie og salt på toppen.



Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med grønkålsrullerne? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med rullerne. Diskutér, hvornår I vil servere grønkålsruller.

Lav jeres egne grønkålsruller.

I kan tilsætte andre smage til jeres ruller, fx galangarod, mango og forårsløg.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres egne ruller.

TIP:

Prøv at tage grønkålsrullerne med som madpakke i skolen.



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Grønkål og grundsmage. Se materialet til Smagens Dag 2019: Smag på Danmark

<https://smagensdag.dk/forlob/2019-smag-paa-danmark-2/>

Efterårssalat med grønkål og citrondressing. Se materialet til Smagens Dag 2016

<https://smagensdag.dk/forlob/2016-smag-smagen/>

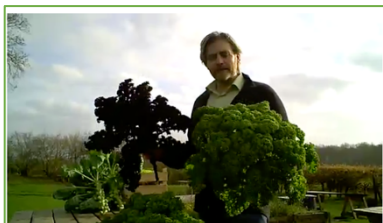
Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud.*

<https://smagensdag.dk/smagens-dag-2021/>

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 og litteratur



Grønkål – sådan ribbes og hakkes den

Video fra Årstiderne

<https://www.aarstiderne.com/opskrifter/video/gronkal-sadan-ribbes-og-hakkes-den>



Sådan bruger du grønkål

Video fra Årstiderne

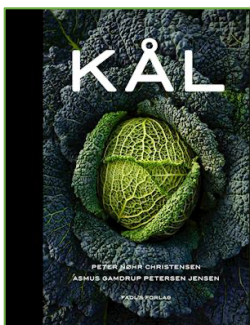
<https://www.aarstiderne.com/opskrifter/video/sadan-bruger-du-gronkal>



Sådan skærer du grønkål

Video fra GoCook

<https://gocook.dk/video/film-13-sadan-skaerer-du-gronkal/>



Kål

Peter Nøhr Christensen & Asmus Gamdrup Petersen Jensen

FADL's Forlag, 2019