

# Smagens Dag



## Smid ikke smagen ud - aktuelt i januar: Rødkål

Af Helle Brønnum Carlsen

Kort om

### Rødkål

Rødkål er mest populær ved juletid. Siden 1800-tallet har vi serveret rødkålen eddikesyltet til julemaden. Måske er det netop nu i januar, der ligger et halvt rødkålshoved i køleskabet? Det er en skøn rest, som skal bruges nu. Lad os se, om du kan spise den på andre måder end som syltet rødkål. For ikke at spille smagen i det gode rødkålshoved får du her en opskrift på en rødkålssalat, du kan variere i det uendelige – bare du altid husker at snitte kålen fint og krammer den med salt.

Men først lidt fakta om rødkålen, som hører til havekålsfamilien: *Brassica Oleracea*. Vi har dyrket kål siden bronzetiden, men det var grønkål. I middelalderen havde vi også bladkål – altså en slags rød grønkål. I 1500-tallet fik vi både rød og hvid hovedkål. De var særdeles holdbare, når de skulle med på langfart på skibe. Sådan fik sømændene C-vitaminer og undgik derfor at få skørbug. Rødkål indeholder det røde farvestof anthocyanin. Dette farvestof er en god antioxidant, som styrker kroppens immunforsvar. Rødkål strutter derfor af sunde vitaminer, antioxidanter og fibre. Det er superholdbart længe, og det kan dyrkes lokalt i det danske klima. Så med en både sund og bæredygtig rødkål kan vi komme langt.



### Vidste du at ...

rødkål og andre havekål tilhører den biologiske familie, der hedder de korsblomstrede planter? De danner et stof, glucosinolat, der smager lidt skarpt. Du kender det fra sennep, der også er en korsblomstret plante. Glucosinolat er et stof, der styrker vores immunforsvar. Derfor er det godt at spise masser af kål.

For at kålen ikke skal smage for stærkt, kan du kramme din snittede kål med salt. Så får du en mildere smag og stadig masser af knas.

Vidste du at ...  
rødkål er som lakmuspapir?  
Det måler pH-værdien.



I rødkål findes et stof, der hedder anthocyanin. Hvis du tilsætter syre, bliver kålen rødere. Hvis du derimod giver rødkålen base eller bare vand, der er neutral, så får du en blålig farve.

Prøv at dyppe et stykke rødkål i lidt eddike.  
Hvad sker der så med farven?

Prøv også at røre lidt natron eller bagepulver op med vand, og dyp rødkålen i det.  
Hvad sker der nu med farven?

Eddike hedder  $C_2H_4O_2$  og kaldes eddikesyre.  
Natron hedder  $NaHCO_3$  og er en base.

# Smagens Dag



## Rødkålssalat med kant

### I skal bruge

*Til 4 personer salat som tilbehør eller forret*

¼ middelstort rødkål

1-2 spsk. groft salt

### Til dressing

1/2 økologisk citron

1 spsk. mild lys æbleeddike

3 spsk. mild olivenolie eller rapsolie

Lidt salt

Lidt peber

2 tomater

75 g fetaost i blok

Lidt grønne blade: feldsalat, persille, kørvel eller hvad der en lille rest i af i køleskabet

### Du kan også bruge

Lidt ristede valnødder eller hasselnødder

Granatæblekerner

### Sådan skal I gøre

1. Skyl kålen, og snit den i meget fine strimler med en stor skarp kniv.
2. Kom kålen i et dørslag, og kram den med groft salt.
3. Lad kål og salt trække 5-10 min., mens du laver dressing.

### Dressing

4. Pres citronen. Kom citronsaft, æbleeddike, olivenolie, salt og peber sammen i en stor skål. Pisk dressingen godt sammen.
5. Skyl saltet af kålen. Lad kålen dryppe af i dørslaget.
6. Kom rødkålen i dressingen. Bland.
7. Anret kålen på et fad.
8. Skær tomaterne i både, og anret dem over kålen.
9. Smuldr fetaen over kålsalaten.
10. Drys med grønne blade og evt. anden pynt.
11. Servér rødkålssalaten som tilbehør eller med groft brød som selvstændig ret.



1



2



4



7



8 og 9



10

# Smagens Dag



## Smag på din ret

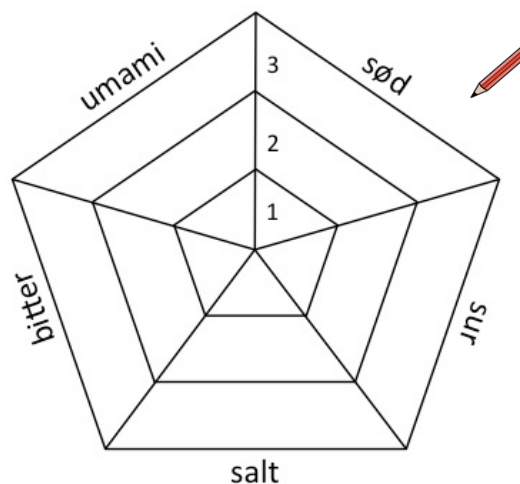
Smag på retten. Brug Smage-5-kanten.  
Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.  
Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om?

---

---

## Udfyld smage-5-kanten



## Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til rødkålssalaten – også på andre tider af året? Hvilke smage fra andre råvarer, måske fra andre årstider, kan passe sammen med smagen af saltkrammet rødkål?  
Kan I forestille jer andre dressinger?

---

---

Lav jeres egen ret med en rest rødkål. I kan enten bruge rødkålen rå, eller I kan stege eller koge den.

# Smagens Dag



## Vil du vide mere?

På [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og kål. Se fx:

**Stuvet hvidkål:** [https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/11/November\\_Stuvet-hvidk%C3%A5l\\_version-2.pdf](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/11/November_Stuvet-hvidk%C3%A5l_version-2.pdf)

## Kålderetter i renæssancen:

<https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/2006-%E2%80%93Smagens-Ren%C3%A6ssance.pdf>

**Grønlangkål:** [https://smagensdag.dk/manedens\\_smag/groenlangkaal/](https://smagensdag.dk/manedens_smag/groenlangkaal/)

## Andre interessante links

### Kål og madkultur – madkamp 2015

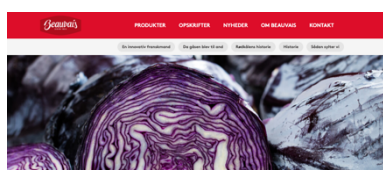


[https://madkamp.nu/download/laererkurser/k%25C2%2586aal\\_og\\_madkultur/Kaal-i-et-naturvidenskabeligt-perspektiv.pdf](https://madkamp.nu/download/laererkurser/k%25C2%2586aal_og_madkultur/Kaal-i-et-naturvidenskabeligt-perspektiv.pdf)

### Kålguide

<https://samvirke.dk/artikler/kaalguide-til-11-forskellige-slags-kaal>

### Rødkålens historie



#### Rødkålens historie

Når duften af julemad spredt sig ud i de danske hjem, er den velkendte duft af rødkål noget særligt. Duften af krydret sødme vækker minder. Den kalder på hygge og julestemning.

<https://www.google.com/search?q=r%C3%B8dk%C3%A5ls+historie&oq=R%C3%B8dk%C3%A5ls&aqs=chrome.1.69i57j35i39j0l4.4087j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

### Lækker rødkålssalat

<https://www.youtube.com/watch?v=8QX7YKvI55g>



### Råsyltet rødkål

<https://www.youtube.com/watch?v=joDycWDPhUg>



### KÅL

af Peter Nøhr Christensen og Asmus Gamdrup Petersen Jensen  
Fadl's forlag 2015

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.

Fotos: Side 1: IStockPhoto, øvrige fotos Helle Brønnum Carlsen

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen