



Giv planterne smag - kål i december

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **Kål**

Der er en lang og god tradition for at spise kål til jul i Danmark. Der har været vild kål at finde i naturen hen over vinteren, og der var grønkål i kålgården. Grønkål er en af de få bladgrønne afgrøder, der kan tåle frosten, og som vi høster af hele vinteren igennem. Rødkål og hvidkål kan tåle at blive gemt. Førhen gemte vi dem i kølige kældre og frostfrie udhuse. I dag gemmer man kålen i lagre med optimal temperatur og luft.

Især grønkål kan være vært for nogle små hvide kålmel-lus, som er så bitte små, at insektnet ikke kan skærme for dem. De ryger af, når vi skyller kålen inden brug, og de er heldigvis harmløse.

I denne workshop skal du give grønkål og rødkål smag og sammensætning, som kan passe til jul. Med tilbehør af korn, tørrede ærter og svampe får du et grønt indslag til de mange juledage, hvor vi traditionelt spiser meget kød. Svampene bidrager med umamismag, korn og tørrede ærter tilfører proteiner i fælles synergi. Du kan spise retten som en selvstændig ret, du kan lade julens stege og kødretter være tilbehør til den grønne ret, og du kan lade retten indgå sammen med de klassiske retter på til julefrokosten.



Vidste du at ...

- Shii-take-svampen dyrkes på sammenpresset savsmuld i en lukket plasticpose. Derfor er den helt ren og uden jord, når du køber den.
- Du kan købe et grokit og dyrke Shii-take-svampen hjemme selv.
- Kejserhatte er meget faste og svinder meget lidt under tilberedning. Den kan derfor snittes tyndt og stadig give både tekstur og smag til retten.

Vidste du at ...

- Ved at kombinere bælgfrugter med korn opstår der en synergi mellem de to produkter. Sådan får vi den essentielle aminosyresammensætning, som gør det muligt at optage proteinerne bedst muligt i kroppen.
- Man kan kalde korn og bælgfrugter tilsammen for en proteinkomplettering, som hjælper kroppen til at optage planteproteinerne optimalt.

Smagens Dag



Kål, svampe, korn og ærter

2 personer

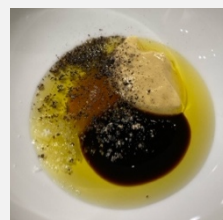
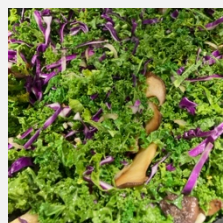
1 dl Ingrid-ærter, udblødes først – se tip
2 dl vand
2 spsk. olivenolie
1 tsk. flagesalt

1 dl bygkerner, udblødes først – se tip
2 dl vand
½ tsk salt
1 fed hvidløg
5 hele peberkorn
1 laurbærblad

200 g shii-take
200 g kejserhatte
10 g smør
1 skalotteløg, fint hakket
1 fed hvidløg, fint hakket
200 g grønkål
100 g rødkål

Dressing

2 spsk. balsamico
4 spsk. olivenolie
Salt og peber.
Smag eventuelt til med
1 spsk. sennep
1 tsk. honning



Sådan skal I gøre

1. Kog de udblødte Ingrid-ærter i vand i 25 minutter.
2. Kog de udblødte bygkorn i vand med salt, laurbærblad, hvidløg og peberkorn i 20 minutter. Hæld overskydende vand fra, og lad kornene stå og vente i gryden.
3. Tænd for ovnen på 175°.
4. Bland Ingrid-ærterne med olivenolie, bred dem ud på bagepapir på en bageplade, drys dem med salt og bag dem i cirka 25 minutter, til de er sprøde og møre.
5. Skær shii-takesvampene i kvarte, og skær kejserhattene i skiver a 2 millimeter.
6. Lad smørret smelte samt bruse op og ned i en pande eller wok. Tilsæt så svampene, og rist dem ved middel varme, så de får en god stegeskorpe.
7. Tilsæt løg og hvidløg, og lad dem stege med i to minutter, hvorefter du slukker for varmen.
8. Skyl grønkålen godt, riv bladene fra stænglen. Kassér stænglen. Dup bladene tørre, og skær dem i tynde strimler.
9. Skær rødkålen i tynde strimler. Tilsæt begge slags kål til panden med svampe og løg, som du varmer op igen.
10. Rist kålen under omrøring ved god varme i cirka fem minutter, og sluk for varmen.
11. Rør dressingen sammen, og vend den i kornene.
12. Anret kål og svampe med korn og sprøde ærter på et fad og servér.
Lav eventuelt lidt ekstra dressing, og servér i en kande, så man selv kan hælde ekstra på.

Tip

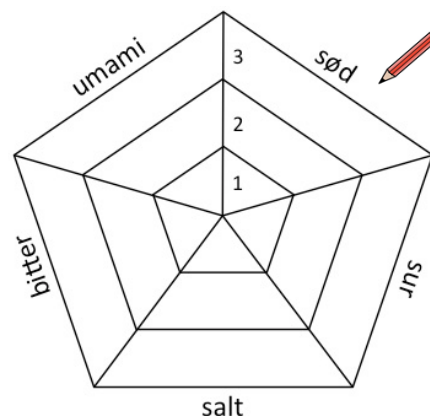
- Hæld Ingrid-ærter og bygkorn i hver sin skål, og fyld op med vand. Lad dem stå på køkkenbordet til dagen efter.
- Kog dem hver for sig i rent vand, eller frys dem ned uden vand.
- Når du tager dem frem en anden dag, har du så opnået en kortere kogetid, fordi de har været frosset. Smag dig frem, hvornår de er møre.



Smagens Dag



Udfyld Smage-5-kanten



Smag på kål, svampe, korn og ærter

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

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

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige? Beskriv:

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

Hvornår kan du forestille dig at servere kål, svampe, korn og ærter til jul?



Tag gerne et par fotos af jeres egne juleretter, og sæt ind her:

Smagens Dag



Vil du vide mere?

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

Du kan læse om grønkål i Månedens Smag, februar 2022: [Gør smagen grøn februar 2022](#)
og i Månedens Smag, december 2017: [Smag på grønkål december 2017](#)
samt i Månedens Smag, januar 2019: [Fokus på egnsretter januar 2019](#)

Du kan læse om rødkål i Månedens Smag, december 2022: [Gør smagen grøn december 2022](#)
og i Månedens Smag, januar 2021: [Smid ikke smagen ud januar 2021](#)

Litteratur

Bælgfrugter, Malene Søgaard og Astrid Søgaard, Forlaget Turbine, 2023

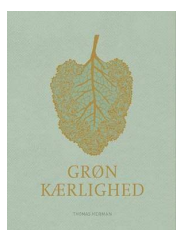
Fantastiske bælgfrugter, Mia Sommer, eget forlag

Vild med bønner – og alverdens bælgfrugter, Marie Melchior og Betina Hastoft, Muusmanns Forlag 2018

Grønt med umami og velsmag, Klavs Styrbæk og Ole G. Mouritsen, Gyldendal

Verdensmål og Madkundskab, Teoribog, Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020

Madkulturen og bæredygtighed



Grøn kærlighed

Thomas Herman, Politikens forlag, 2023

Links

Du kan læse om synergi i Natmad, 11. salon: [Plantesynergi Natmad](#)

Du kan læse om bælgfrugter og korn i Plantekundskab: [Plantekundskab med smag](#)

Og i Smag på fremtiden, bælgfrugter marts 2023: [Smag på fremtiden bælgfrugter marts 23](#)

Find gode tips og opskrifter til retter med svampe hos: [Tvedemose](#)

Pure Dansk: <https://puredansk.dk/blogs/madplaner/mad-pa-30-minutter-med-danske-baelgfrugter>