

Mette Mølbak

KÅL

De bedste opskrifter med nordens powergrøntsag



muusmann
FORLAG



INDHOLD

En verden af vidunderlige kålhoveder	7
Forord af Søren Ejlersen	
Bitter sundhed	11
Gør kål på det	17
5 gode grunde til at spise kål	20
Hvidkål	23
Goi gå – vietnamesisk salat med kylling og papaya	24
Coleslaw	26
Surkål	28
Cæsar i kål	30
Hvidkålssalat med mango, sesam og grøn chili	32
Forårsruller	34
Asiatisk kål med gomadressing	36
Blomkål	39
Blomkålssalat med gremolata og krydderurtekrebinetter	40
Kartoffelsalat med blomkål, ærter og radiser	42
Blomkålstabouleh	44
Ristet blomkål med kikærter, feta og rødløg	46
Curry med blomkål, aubergine og tomater	48
Blomkålssuppe med ristede svampe	50
Lynpizza på bund af blomkål	52
Savojkål	55
Lynstegt savojkål med svampe og brombær	56
Kåldolmere med lam	58
Vintersalat med savojkål, grape og avocado	60
Karrykål med kapers og koriander	62
Koteletter i kål	64
Quinoasalat med soja, savojkål og saltmandler	66
Nem wok med oksekød, savojkål og rød peber	68

Spidskål	71
Spidskål med rygeostcreme, radiser, ærter og dild	72
Nordisk rejecocktail	74
Sommerkål med jordbær, basilikum og hyldeblomstdressing	76
Salat med spidskål, vandmelon og feta	78
Thai beef salad	80
Sprødstegt kål med hollandaise og skaldyr	82
Mexigris i kålwrap	84
 Grønkål	 87
Grøn energi	88
Lynstegt grøn kål med granatæblekerner og tahindressing	90
Varm salat med hokkaido og stegte svampe	92
Rimmet laks med grøn kål i sauce tartare	94
Grøn kålschips	96
Grøn kålsuppe	98
Grillkoteletter med grøn kålspesto	100
 Rødkål	 103
Rødkålssalat med appelsin, nødder og chili	104
Klassisk rødkål	106
Lynwok med and og kål	108
Frokostsalat med rødkål og røget vildt	110
Kebab i rødkål	112
Flæskestegssandwich med lynmarineret rødkål	114
Rød waldorf	116
 Broccoli	 119
Broccoli med avocado, quinoa og valnødder	120
Fiskefrikadeller med grov remoulade	122
Broccolisalat med asparges, forårsløg og kerner	124
Grøn hummus	126
Raw broccolisalat med tun	128
Bagte løg med broccoli og balsamicoglaze	130
Thai-muslinger med broccoli	132
Chèvre chaud på broccoli	134

Rosenkål	137
Rosenkålssalat med borlottibønner og søde løg	138
Rosenkål med parmesan og kapers	140
Bagt rosenkål med bluecheesedressing og chilikylling	142
Cannelloni med puré af rosenkål	144
Nordisk salat med rosenkål, havtorn og makrel	146
Sauterede rosenkål med beurre blanc og stenbiderrogn	148
Rødspætte med blade af rosenkål, rosmarin og kapers	150
 Grønne favoritteretter med kål	 153
Triple-kålssalat med hummus	154
Bagte rosenkål med æbler og pastinakker	156
Dhal med blomkål og aubergine	158
Kålssalat med mandler, blå ost, ristede løg og svampe	160
Grøn wok med kål	162
On-the-go kålsalat	164
Grøn kålsalat – new york style	166
Sød snack med frysetørret kål	168
Lynhurtig misosuppe med kål	170
Kål og asparges med ramsløgsmayo	172
 Kål gennem tiden	 177
 Derfor er kål så sundt	 183
 Kålens vigtige stoffer	 188
 Tips og tricks	 190
 Litteraturliste	 192
 Tak til	 194
 Forfatteren	 197
 Stikordsregister	 198



EN VERDEN AF VIDUNDERLIGE KÅLHOVEDER

Når man siger kål, siger man også langt mere end blot det lille ord, der for ikke ret mange år siden mindede de fleste om et tungt køkken fra en anden tidsalder. Men de associationer, ordet førhen gav, er for rigtig mange i mellemtiden blevet forvandlet til det stik modsatte. Den gæve skotte Cockaine var allerede i 1300-tallet ude i sine egne fantasier om slaraffenland, og kål indgik såmænd i hans fortælling. Surrealistisk eller bare dragende?

“Gærderne om alle husene er aborrer, laks og ål, tagspærene er af stører, huset dæk’t af spæk og kål. Sprosserne er lav’t af pølser, det at spise er en leg, for på alle marker vokser grisetæ’r og flæskesteg.

Gæs ved gaden går og steges og i deres gyldne spor følger fine hvidløgs-saucer. Alle steder ser man bord dæk’t af store hvide duge; der kan alle og enhver spise det han bare lyster, forbud findes ikke her.”

Kål for alt i verden

Nærmest hvor end i verden du drager hen, finder du lokale kålsorter og lige så lokale kålretter. Bondelogisk må man i termen mene, at der er gode grunde til at træde på kålens vej. I Kina finder du kinakål, uagtet at den har fundet vej til dig og nok er på vej i sin reinkarnation efter at have været buhet ud i et par årtier. På stranden finder du strandkål, som er en produktiv vild og sej urt. I Tyskland finder du sauerkraut, en særegen klassiker, der ikke vil dø. Og her i landet er der grønlankål, grønkålssuppe, rødkål, brun-kål, sortkål. Kål i alle farver. Og kålen – ja, den er kommet for at blive.

Til hverdag ønsker vi alle at sikre en passende balance mellem livets kvalitet, et sundt legeme og fortryllende gastronomiske oplevelser. Det kræver, at det, vi spiser, besidder en række ikoniske elementer. Det har kål i overflod.

Kålrejsen

Der er en potentiel vidunderlig rejse i universet af kål. Der er utallige gode grunde til, at kål bliver anvendt langt mere i hverdagskøkkenet, end det er tilfældet i dag. Kål er på alle måder en utrolig og magisk ingrediens. Hvis du ikke er kålvant, er der utallige lette adgange og døre til dine første rejser. Om du laver din første simple coleslaw, der kan svinges sammen af stort set al slags kål på ganske få minutter, eller om du sætter wokken over ilden, hælder et skvæt sesamolie på og lynsteger den glemte kinakål toppet med en anelse chili og østerssauce, ja, så er resultatet simpelt, velsmagende, sundt, fiberrigt, forfriskende og kalder på gentagelse. Rejsen kan fortsætte i det uendelige. Og tænk lige på, at man i 1950'erne, før vitaminpillens indtog, gav børnene en skive rugbrød med hakket grønkål, toppet med en æggeblomme. Fibre, proteiner, vitaminer og mineraler. Værsgo.

Kål holder

Kål kan holde sig, er billigt og er samtidig en utrolig produktiv plante. Når man betragter råvarers præstationsevner, om det er en ko, en drueklase eller et salathoved, er kål i sin helt og aldeles egen kategori. Mængden af energi, der udbyttes af en kålmarks præstationer i løbet af en sæson, er sammen med rodfrugter uden sidestykke. Med andre ord får man utroligt meget igen fra en kålmark sammenlignet med så meget andet.

Kål i visse former kan på den mest magiske vis holde sig længe i sit eget fadebur. Således evner eksempelvis grønkål og rosenkål at blive stående gennem vinteren trods frost og blæst uden at gå til. Kålen passer med andre ord sig selv i sit eget og naturens fadebur. Og meget andet kål kan overvin-tre i kuler eller på køl, så du har mad, når du har brug for det. Og skulle det friste at konservere en kende på kålen, er der gode muligheder. Den mest kendte er den klassiske rødkål. Hvad de færreste har taget til sig, er surkål eller fermenteret kål i bred forstand. En urgammel konserveringsmetode er fermentering, også kaldet mælkesyregæring. En selvstartende proces, der er mægtig sund, får din kål til næsten at holde evigt og er i virkeligheden en

yderst simpel konserveringsform, hvor kålen med hjælp fra lidt salt formår at konservere sig selv. Kendt i årtusinder verden over i forskellige udgaver som f.eks. kimchi, surkål og sauerkraut. Modsat mange andre grøntsager har kål en enorm overflade. På denne overflade sidder der et hav af mikroorganis-mer. Inde i kålbladene er der en ganske god mængde glukose – sukkerarter. Når man så masserer kålbladene, åbner man op for, at mikroorganismene får adgang til den herlige glukose. Gæringen starter og fermenteringens rejse imod en konserveret surhedsgrad tager sin begyndelse. Resultatet er sauerkraut, kimchi eller andet godt fermenteret kål.

Der er så meget godt kål, som ligger og venter på dig, og hvis du ikke ved, hvordan du kommer videre, kan du passende starte lige her ved Mettes herlige og håndgribelige bog om kål.

Søren Ejlersen

Kok og stifter af Aarstiderne



BITTER SUNDHED

Jeg bliver ofte spurgt om, hvorfor jeg begyndte at interessere mig for kål. Hvorfor jeg er så optaget af det. Hvorfor det fylder så meget i mit liv.

Jeg har fortalt, at jeg er vokset op med kål. Grønkål om vinteren, blomkål om sommeren, nordjysk grønlankål, stuvet hvidkål og sukkerbadet brunkål. At jeg som studerende fandt ud af, hvor meget mad, der er i kål og langsomt begyndte at finde ud af, hvor uendeligt mange muligheder, der er i at trylle kål om til gastronomiske smagsoplevelser.

Men der er et ord, jeg ikke har nævnt. Og som er den egentlige grund til, at kål fylder så meget i mit liv.

Ordet er sclerose.

Det ord, der blev en del af mig en oktoberdag i 2013, hvor jeg sad på 7. sal på neurologisk afdeling på Glostrup Hospital, og overlægen afsagde dommen.

“Du har sclerose.”

Jeg var på det tidspunkt 35 år og havde indtil da følt, at jeg surfede gennem livet på en lige bane af lykke. Jeg var blevet gift med manden, der havde slået benene væk under mig, jeg var sund, stærk og rask. Jeg havde haft to graviditeter, der gik snorlige. Havde født sunde og velskabte børn. Jeg røg ikke. Var slank. Spiste sundt. Løb og burde derfor ikke være i risikogruppen.

Alligevel blev sclerose en del af mit liv.

Sommeren før vågnede jeg en morgen og kunne ikke se klart på det ene øje. Det var, som om der lå en tåge foran mit syn.

Vi havde haft venner til middag aftenen før, og i første omgang troede jeg bare, det var træthed og tømmermænd i kombination. Jeg tog en løbetur. Tog et bad. Men det slørede syn forsvandt ikke. Det blev hængende som en tåge, der ikke ville lette. Jeg ringede til lægen, mens nervøsiteten satte kløerne i mig bagfra og forvandlede sommerferien ved Vesterhavet til et angsthelvede.

Vi kørte til Aalborg Sygehus, hvor den første konklusion var, at jeg havde betændelse på synsnerven. Helt ufarligt. Det ville forsvinde af sig selv. Men i 50 procent af tilfældene er det en forløber for sclerose, fik jeg at vide.

Fra den dag blev mit liv radikalt forandret. Jeg blev angst. Angst for at blive alvorligt syg. Angst for, at jeg ikke kunne se mine børn vokse op eller være den mor, jeg gerne ville være. Min datter var fem. Min søn var halvandet år. Han havde lige taget sit første skridt, den dag vi sad på hospitalet til den første undersøgelse. Jeg spekulerede på, om jeg ville miste den evne om lidt.

Prøver, scanninger, kontroller fulgte. Jeg var ikke et klokkeklart tilfælde. Men heller ikke det modsatte. Der var noget i min krop. Og året efter kom dommen. “Der er sket en udvikling.” Og for at være på den sikre side blev jeg sat i medicinsk behandling, sagde overlægen, mens jeg sad hævet over falmende trætoppe på 7. sal i den gråfne betonbygning, der udgør hospitalet.

Ordet sclerose blev en del af mig, mens alt andet krakelerede omkring. Jeg var blevet ramt. Af en kronisk diagnose, som ingen anede, hvordan ville udvikle sig. På vej ud ad døren sagde overlægen en sætning, som jeg har tænkt meget over siden.

“Vi vælger ikke selv vores skæbne, men vi vælger, hvordan vi tackler den.”

Det samme siger Karen Blixen. Vi må tage vores skæbne på os og få det bedste ud af det sæt spillekort, vi har fået. I begyndelsen var det svært. I mit hoved var det en forbandet lortediagnose. Jeg var angst. Vred. Provokeret. Hvorfor lige mig?

Jeg følte ingen symptomer på, at jeg var syg. Men jeg blev konfronteret med det hver dag, når jeg skulle tage medicin. Piller, som i første omgang gjorde, at jeg tabte det meste af mit lange hår. Det var tydeligt, at det ikke var vitaminpiller, jeg skulle tage.

Følte jeg en summen i en arm eller i et ben, gik jeg i alarmberedskab. Var der et attack på vej? Hver gang jeg så eller hørte ordet sclerose, blev jeg lammet af skræk. Talte nogle om det, var jeg ved at bryde sammen. Det var, som om jeg fik stød, hvis jeg hørte eller så ordet. Helt slemt var det, hvis jeg skulle forholde mig professionelt til det, som når jeg sad på et redaktionsmøde (jeg var på det tidspunkt redaktionschef på et magasin) og nogle foreslog, at vi skulle skrive om sygdommen. Om Mille Dinesen eller Mads Nørgaard, der begge har sclerose. For kun få omkring mig kendte min historie.

Jeg var også ved at skrike højt ud i storrumskontoret, den dag jeg på mit arbejde blev ringet op af Scleroseforeningen, hvor en venlig pressedame lige ville fortælle mig om den her sygdom, der primært rammer kvinder i 30'erne, og som hun syntes, vi skulle behandle journalistisk. Efterfølgende

sendte hun nogle grønne kager over med Scleroseforeningens logo på og beskeden: “Kys sclerose farvel.”

Men midt i angsten, afmagten og fortvivlelsen var der handlingsgearet. Jeg kan ikke ændre på diagnosen. Men jeg kan ændre på, hvordan jeg har det. Jeg lærte at styre mine tanker og min angst. Og jeg tog kontrol over, hvad det er, jeg putter i min krop. Det var her, jeg for alvor forelskede mig i kål. For jo mere jeg læste, jo mere ovebevist blev jeg om, at det skulle være en grundsten i min kost.

Kål blev en mental redningsplanke. Sammen med løbeture, frugt, bær, fisk og nødder. Det første stykke tid, efter jeg fik diagnosen, turde jeg ikke spise pasta, ris eller slik. For det provokerer kroppens inflammationsniveau (betændelsestilstand), siger teorien, og er der noget, man som sclerosediagnostiseret skal undgå, er det at puste til den balance. Gennem årene er jeg begyndt at slappe mere af omkring de hvide kulhydrater. Men jeg holder fast i kål. Det er på bordet hver dag.

Og hvorfor så kål?

Kål er kort og godt en af de sundeste grøntsager, du kan spise.

Kål er et mirakel af et højt indhold af vitaminer, fibre og særligt potente sundhedsfremmende stoffer. Kål tilhører den mangfoldige familie af korsblomstrede grøntsager, der også tæller f.eks. radisser, peberrod og brøndkarse. Korsblomstrede grøntsager er kendetegnet ved, at de har en skarp og bitter smag og udfordrer vores smagsløg. Og det er netop her, sundheden sidder. Jo mere bitter og skarp – jo bedre. Det skyldes de såkaldte glucosinolater, som er kendt for en lang række positive effekter på vores sundhed.

Forskningen har vist, at kål kan beskytte mod en lang række sygdomme, som stiger i den vestlige verden. Diabetes, kræft, slidgigt og hjerte-kar-sygdomme.

Når det kommer til neurologiske sygdomme som Alzheimers, Parkinsons og multipel sclerose, er der en række studier, der har påvist, at korsblomstrede grøntsager kan beskytte nerveceller og muligvis sænke risikoen for at udvikle disse sygdomme (kilde: *Korsblomstrede grøntsager – de helbredende grøntsager, der afgifter og beskytter din krop*, Sandra Pugliese, Anna Iben Hollensberg og Charlotte Gylling Mortensen, Muusmann Forlag, 2019).

Desværre er vi i den vestlige verden gået i retning af at spise mildere, sødere og blødere, og en del kåltyper er blevet fremavlet, så de er blevet gjort mildere i smagen og dermed mindre sunde (hovedreglen er: jo mere bitter, jo flere sundhedsfremmende stoffer).

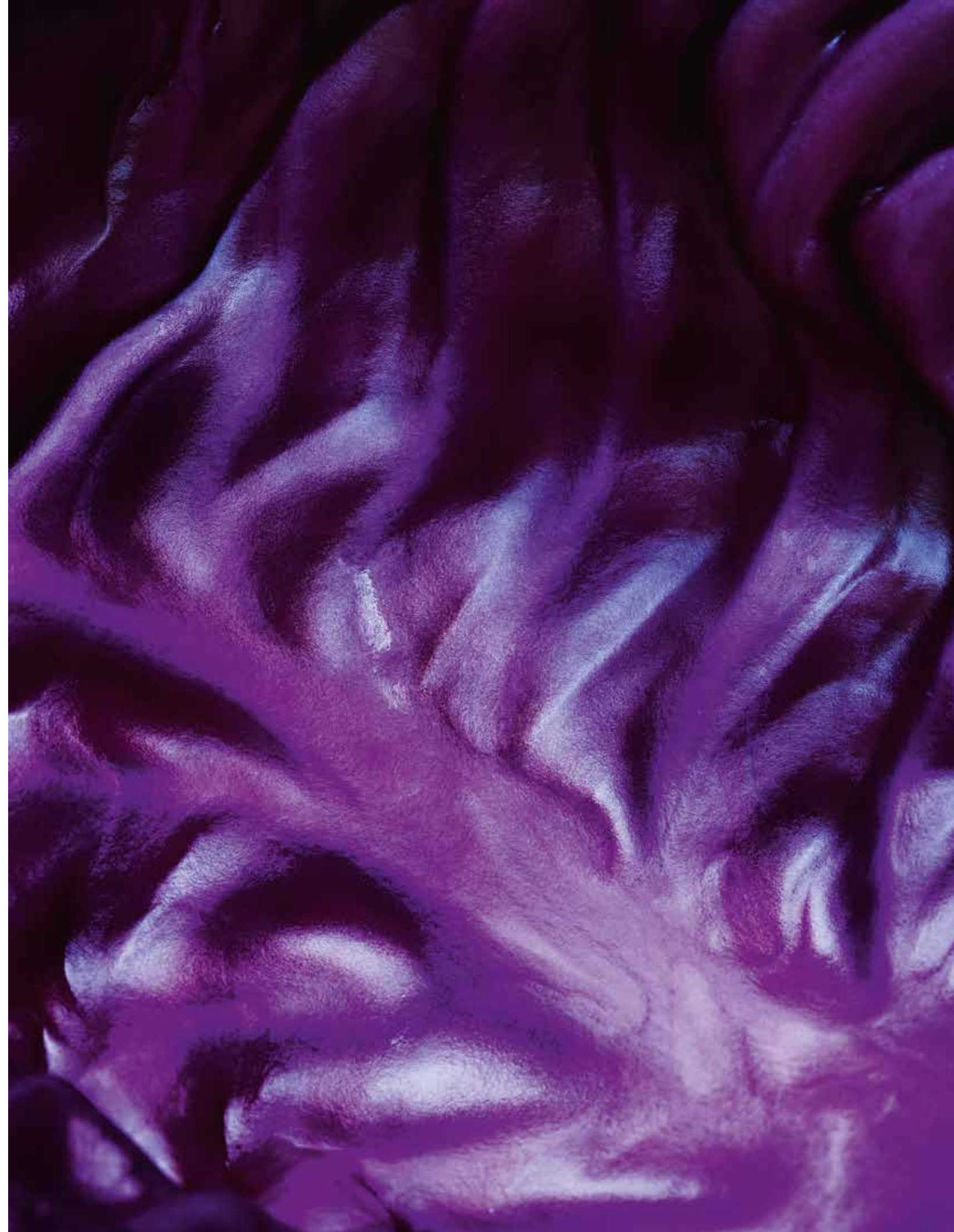
Men det er netop alt det, der rusker i vores smagsløg, der giver os den vigtige næring, så vores kroppe bliver så modstandsdygtige som muligt.

Derfor kæmper jeg ikke kun for, at der skal mere kål på bordet. Det skal også være den bitre, gammeldags slags, som stort set ikke dyrkes længere, medmindre forbrugerne for alvor begynder at efterspørge den. Jeg håber, at vi får den supersunde kål tilbage. Det, man kan kalde Kål 2.0. Men det sker kun, hvis vi forbrugere efterspørger den og lægger pres på detailhandlen.

Det er snart seks år siden, jeg fik diagnosen sclerose. Siden har jeg ikke mærket noget til sygdommen. Jeg er hver dag lykkelig og taknemmelig for, at jeg ikke mærker noget til den kroniske diagnose, der altid vil hænge over hovedet på mig. At det efter lægernes vurdering tyder på at være et meget mildt tilfælde. Men ingen ved, hvad morgendagen bringer, og det eneste, jeg kan gøre, er at passe så godt på min krop som muligt, og det er ved at give den så god næring som muligt. Og det gør jeg med kål. Men det skal også smage godt. For god smag og sundhed skal gå hånd i hånd.

Derfor har jeg skrevet denne bog. For at vise, hvor nemt, lækkert og mangfoldigt kål kan bruges. Jeg håber, du bliver inspireret til at spise meget mere kål.

Mette Mølbak





GØR KÅL
PÅ DET >

Hvis du skal have et godt resultat med kål, kræver det godt værktøj.

En af de ting, der gør kål til en fiasko i køkkenet, er dårligt værktøj. Sløve knive eller mangel på udstyr er efter min overbevisning skyld i, at mange finder det for besværligt at håndtere kål.

Mandolinjern

Kål i rå, grove stykker gør det nærmest uspiseligt og umuligt at tygge sig igennem. Et mandolinjern er værktøjet, der kan snitte kål i de fineste strimler og dermed forvandle den grove kål til en sanselig fornøjelse. Det går tjept, så pas godt på fingrene.

En skarp kniv

Har du snittefærdighederne i orden, så er det den enkleste måde at snitte kål i fine strimler. En god kniv er altid et must.

Damper

Overkogt kål har grundlagt manges hadforhold til kål. En måde at undgå det på er ved at dampe kålen – og selvfølgelig holde øje med klokken, så kålen ikke bliver skamkogt.

Skærebræt

Store kålhoveder kræver store forhold. Derfor er et ordentligt skærebræt også nødvendigt, når kålen skal håndteres.

Foodprocessor

Hvis du skal snitte en masse kål i en fart, er en foodprocessor vejen frem. Her kan du selv vælge snittetykkelsen, og kålen er fintrevet på ingen tid, men det er altid en afvejning, om det i virkeligheden er hurtigere at skære det i hånden i forhold til opvasketiden.

Rivejern

Brug det til blomkål eller broccoli, når det skal rives helt fint.

Wok

En virkelig god måde at spise masser af kål på er at snitte en stor portion og komme det i en rygende varm wok. Kålen bevarer sin sprødhed, men bliver alligevel blød og nem at spise.

Opskrifter

Alle opskrifter er til 4 personer, hvis ikke andet er angivet.

Det anbefales at bruge økologiske citrusfrugter, når skallen indgår.

5 GODE GRUNDE TIL AT SPISE KÅL

Det er supersundt

Kål har en unik sammensætning af sundhedsfremmende stoffer og har et højt indhold af fibre og vitaminer sammenlignet med andre grøntsager. Blandt andet B-, C- og K-vitamin. Flere kåltyper virker antiinflammatoriske og har kræfthæmmende egenskaber. Det er især de bitre kåltyper, der har den effekt.

Det er bæredygtigt

Kål bliver dyrket i Danmark og kan købes året rundt. Om vinteren dominerer grønkål, rødkål og hvidkål, mens sommeren beriger os med blomkål, spidskål og broccoli. Det er muligt at købe dansk kål året rundt, og vælger man et af de udenlandske alternativer, så kommer det meste fra Europa, hvorved transporten er minimal.

Det er billigt

Kål hører til de billigste grøntsager overhovedet. Især de store kålhoveder som hvidkål og rødkål kan forsyne en familie med mad i flere dage, men koster sjældent over 20 kroner. Der er altså virkelig værdi for pengene i at købe kål, samtidig med at man bliver næret med en utrolig sund fødevarer.

Det er langtidsholdbart

Et salathoved kan holde et par dage. Et kålhoved kan holde i flere uger – endda måneder ved korrekt opbevaring. Hvis du bruger kål som base i din salat, minimerer du dit madspild, da kål kan holde sig meget bedre end andet bladgrønt. Der er altså både økonomi og fornuft i at vælge kål. Kål, der

er tilberedt, har i øvrigt også en længere holdbarhed. En kålsalat kan faktisk være bedre dagen efter, hvor dressingen er trukket godt ind. Den samme oplevelse har man ikke med en salat, der bliver slatten få timer efter, at dressingen er hældt over.

Det mætter længe for få kalorier

Kål har et lavt kalorieindhold. Hvidkål indeholder f.eks. 30 kcal pr. 100 g, hvilket er nogenlunde det samme som en tomat, men til forskel fra tomaten, der ikke mætter ret længe ad gangen, har kål et højt fiberindhold og mætter dermed i lang tid ad gangen. Derfor er det ideel slankemad, når maven skal fyldes, uden at kaloriekontoen løber løbsk. Kål kan derfor også bruges som erstatning for f.eks. brød, der indeholder langt flere kalorier. Hvidkål kan snittes fint, overhældes med kogende vand og bruges som erstatning for pasta. Kålblade kan ligeledes blanches og bruges som en alternativ wrap.

Meget mere kål

I denne bog har jeg beskrevet otte kålsorter, nemlig hvidkål, rødkål, spidskål, grønkål, savojkål, blomkål, broccoli og rosenkål. Men der findes langt flere. F.eks. kinakål, pak-choi, palmekål, glaskål og filderkraut. Ligesom der findes mange kålsorter i forskellige farver – f.eks. blomkål, broccoli og grønkål, og det vidner om den rige verden af kål, der findes derude. I naturen vokser kålen vildt. I haven som skvalderkål, der hos de fleste haveejere betragtes som ukrudt. Langs de danske kyster vokser strandkålen, som kan findes på stenede strande. Den er nem at kende på de store, grågrønne blade, men den er fredet, så det er forbudt at plukke den.

Three white cabbage heads are arranged vertically on a light-colored wooden surface. The top cabbage is partially cut, showing its internal structure. The middle cabbage is whole and shows some cracking on its outer leaves. The bottom cabbage is also whole and shows some cracking. The wood grain of the surface is visible, running diagonally from the bottom left towards the top right.

HVIDKÅL

Hvidkål er indbegrebet af kål – og af fattigmandsspise. Hvidkål er omtrent den billigste grøntsag på markedet og har udgjort en grundsten i kosten, særligt i de østeuropæiske lande. Derfor forbinder mange hvidkål med bondsk og gammeldags mad, men hvidkål kan meget mere end at blive stuvet og kogt sammen i en suppe. Det store hvidkålshoved kræver en del arbejde og kræfter at flække, men det rummer så uendeligt meget mad. Med det rette værktøj kan det snittes til de fineste strimler, der kan forvandles til velsmagende salater, der går særligt godt med asiatiske ingredienser som ingefær, chili, korian-der og fiskesauce. Og så er de gammeldags retter med hvidkål heller ikke at foragte – så længe de er lavet med omhu og kærlighed.

Man mener, at hvidkål blev udviklet i Holland og er kendt i Danmark siden 1500-tallet. Hvidkål tilhører familien af hovedkål, og navnet kommer også deraf. På engelsk hedder kål “cabbage”, der kommer af det latinske ord “caput”, som betyder hoved. I gamle dage gik hvidkål derfor under navnet “kabuskål”. Hvidkål findes både i en sommer- og en vintervariant. Sommerhvidkål er mindre, grønnere, har løsere blade og kortere holdbarhed end vinterhvidkål, der kan holde sig i flere måneder ved korrekt opbevaring.

Trods den blege farve er hvidkål fyldt med vitaminer og fibre. Blandt andet C- og K-vitamin. Særligt de ældre sorter indeholder mange bitterstoffer, der i forskningssammenhæng har vist sig at virke antiinflammatorisk. De forebygger både kræft, diabetes og andre livs-stilssygdomme. Hvidkål er desuden fattig på kalorier og er derfor ideel slankemad. Det fylder godt i maven på grund af de mange fibre.

Sæson: Hvidkål fås både som sommer- og vintervariant og fås derfor stort set hele året.

GOI GÀ

– VIETNAMESENSK SALAT MED KYLLING OG PAPAYA

En af mine yndlingssalater med kål, hvor kålen bliver sprød og suger den gode dressing til sig. Salaten kan udgøre et let aftensmåltid – evt. med brød til. Den er også velegnet til frokost.

400 g hvidkål
2 gulerødder
2 forårsløg
2 stegte kyllingebryster eller rester fra en kylling (300-400 g)
1 grøn, umoden papaya, alternativt mango
1 rød chili
1 dl saltede peanuts, grofthakkede
1 bundt koriander eller vietnamesisk mynte

Dressing:
1 skalotteløg
1 fed hvidløg
saft af 1 lime
2 spsk fiskesauce
1 spsk risvineddike
havsalt

Snit hvidkålen så fint som muligt med en mandolin eller lignende. Kom den i en rummelig skål. Snit ligeledes gulerødderne i fine strimler og kom dem i skålen. Rens forårsløgene, skær dem i fine ringe og kom dem i skålen.

Dressing:

Hak skalotteløg og hvidløg fint. Pisk alle ingredienserne til dressingen sammen og vend det rundt i skålen med kål, gulerødder og løg.

Pluk eller skær kyllingekødet i mindre stykker og kom det ved. Skær papaya i tern eller fine strimler og kom dem i salaten. Skær chilien i ringe og vend dem med rundt i salaten. Fjern evt. kernerne fra chilien, hvis du ønsker en mindre stærk salat. Hak de saltede peanuts groft og kom dem over salaten. Kom masser af koriander eller vietnamesisk mynte over og server.

Tip:

Vietnamesisk mynte minder om koriander i smagen, men er skarpere. Spørg efter den hos din grønthandler.





SAVOJKÅL

På lang afstand ligner den næsten et salathoved med sine store, grønne blade, der folder sig løst omkring hinanden, men ved nærmere eftersyn er der ingen tvivl om, at man har med kål at gøre. Bladene er grove og krusede i strukturen, og smagen er henimod det sennepsagtige, men mildere end andre kåltyper. Savojkål er let at håndtere, da den ikke er så tung og grov som f.eks. hvidkål. Den er god at snitte helt fint til salat, men den egner sig især til kåldolmere. De store grønne blade får en intens grøn farve, når de bliver blancheret, og bladenes størrelse gør dem velegnet til at pakke kød og fisk i.

Savojkålen kommer oprindeligt fra Savoie i Frankrig, hvor den blev udviklet i middelalderen, og man mener, at den er stamfader til rosenkålen, der senere blev særligt udbredt omkring Bruxelles. Savojkålen og rosenkålen har derfor også den samme bitre smag til fælles. Savojkålen har været i Danmark siden slutningen af 1600-tallet, men den er aldrig blevet lige så udbredt som f.eks. rød- og hvidkål. Dog er savojkålen mere hårdfør end f.eks. hvidkål og kan derfor høstes langt hen på vinteren.

Savojkål er rig på C-vitamin, B-vitaminer, jern og fosfor. Kålen er i den kaloriefattige ende med kun 31 kalorier pr. 100 g. Savojkål indeholder desuden et stof, der kan have en unik forebyggende effekt på flere forskellige kræfttyper.

Sæson: Danske savojkål fås fra juni og hen til foråret.

KÅLDOLMERE

MED LAM

Kåldolmere:

¾ dl ris
1 lille løg
1 fed hvidløg
300 g hakket lammekød,
alternativt hakket oksekød
1 dl tomatpuré
2 tsk salt
friskkværnet peber
bladene af 1 savojkål
evt. kødsnor

Kåldolmere:

Kog risene i letsaltet vand. Herefter skal de køle af. Har du en rest kogte ris, bruger du naturligvis den (svarende til ca. 2 dl). Hak løg og hvidløg og bland det med det hakkede lammekød. Kom tomatpuré ved og tilsæt risene. Vend det hele rundt og krydr med salt og peber.

Tag de yderste blade af savojkålen. Skyl dem og blancher dem i letsaltet vand i 1 minuts tid, så de bliver bløde at arbejde med. Tag dem op og kom bladene i koldt vand. Dryp dem af og skær evt. den nederste stok af. Kom en god skefuld af fyldet på midten af et kålblad og fold bladet, så det lukker fint sammen til en lille pakke. Bind evt. sammen med kødsnor. Fortsæt, indtil kødblandingen er brugt op. Kom forsigtigt kåldolmerne i et fad beklædt med bagepapir og lidt vand i bunden. Kom dem i en 200 grader varm ovn (ikke varmluft) og læg et stykke stanniol over. Bag dem i 25 minutter, til kødet er tilberedt.

Raita:

Skær agurken i tern og kom stykkerne i en skål med yoghurt. Smag til med salt.

Server kåldolmerne med raita og evt. med ekstra ris til.

Raita:

2 dl græsk yoghurt
1 agurk
salt





SPIDSKÅL

Spidskål har navn efter den karakteristiske spidse form, der ligner en kegle. Spidskål er en god begynderkål, fordi den er meget nem at håndtere. Den er langt mindre end de store hvidkålshoveder, og smagen er mild og nem at gå til. Ofte sælges den uden de smukke, store yderblade, der gør den mere grøn og indbydende. De seneste år er spidskål blevet meget populær. Smagen er som sagt mild og derfor kan den udgøre et godt alternativ til almindelig bladsalat. Den er nem at snitte fint og egner sig også rigtig godt til at blive skåret i kvarter og serveret grillet. Den danske sæson er fra juni til september, og spidskål egner sig derfor særligt godt sammen med andet sommergrønt, men den kan efterhånden fås i importeret variant hele året.

Spidskålen er blevet omtalt i Danmark siden 1700-tallet. Dengang som sukkertopkål, men den minder meget om hvidkål. I andre lande bliver spidskål ikke betragtet som en selvstændig kåltype, men som hvidkål med kort udviklingstid. Spidskål bliver også kaldt for sommerkål, men er altså forskellig fra sommerhvidkål.

Spidskål er rig på vitaminerne A, C og K samt kalium og på kostfibre. 100 g spidskål dækker lige knapt det daglige behov for C-vitamin, som er 75 mg. Men det gælder, at jo mere bitter en kål er, des flere sundhedsfremmende stoffer indeholder den, og spidskål er netop mild i smagen og derfor mindre rig på alle de gode stoffer, men er stadig en supersund spise.

Sæson: Danske spidskål fås fra juni til oktober, mens udenlandske fås stort set året rundt.

SPIDSKÅL

MED RYGEOSTCREME, RADISER, ÆRTER OG DILD

Her er smagen af dansk sommer. Salaten er rigtig god til røget fisk, men også god som tilbehør til hverdagsfrikadeller.

½-1 spidskål (afhængigt af størrelse)

300 g nye ærter

1 bundt radiser

en lille håndfuld dild

evt. ærteskud

Rygeostcreme:

½ dl rygeost

½ dl cremefraiche 18 %, gerne

økologisk

saft af ½ citron

salt og peber

Snit spidskålen fint på f.eks. en mandolin. Kom den i en rummelig skål. Snit, til du har en god skålfuld.

Rygeostcreme:

Rør rygeost og cremefraiche sammen og smag til med citronsaft, salt og peber.

Vend rygeostcremen sammen med kålen.

Bælg ærterne og giv dem et kort opkog i et til to minutter. Lad dem dryppe af i en sigte og kom dem i salaten. Vend rundt. Skyl radiserne, skær top og bund af og snit dem i fine skiver. Kom dem i salaten. Hak dilden groft og drys over. Kan du skaffe ærteskud, er de også fine at pynte med.

Server til stegt kylling eller fisk, gerne røget.





GRØNKÅL

Med sine fine, grønne, krøllede blade står grønkålen strunk ude på marken i kulde og sne. Den er en sand overlever og har siden oldtiden forsynet generationer med vitaminer vinteren igennem. Kålen er nemlig utrolig hårdfør og kan tåle frostgrader. Derfor er der en sejhed over grønkål. Både i holdbarhed og konsistens, og skal den spises rå, så skal den hakkes helt fint. Overhældt med en god olie-eddike-dressing smager den på denne måde også virkelig fremragende. Det er også godt at give grønkål en kort tur på panden. Det gør kålen nemmere at tygge og fremhæver også den fine, grønne farve, men det gælder om ikke at give kålen for lang tid på panden, så vitaminerne ikke bliver brændt af.

Grønkålen har været kendt i mere end 2000 år og er en af de ældste grøntsager i Norden, men faktisk stammer den fra middelhavskysterne og fra England og Frankrigs atlantehavskyster og er den type kål, der kommer tættest på den vilde kål. Derfor regnes den som en stamfader for nutidens kåltyper. Særligt i Nord- og Sønderjylland har grønkål været en dominerende spise i den kolde tid, og der er mange egnsretter, der er baseret på grønkål. Især omkring juletid knytter der sig mange traditioner til grønkål. I Vendsyssel er grønlangkål en uadskillelig del af juletiden. Grønkål er også blevet brugt som alternativ til juletræ for dem, der ikke havde råd til at købe et grantræ. I stedet gik man ud på marken, tog de største stokke og bandt dem sammen til et juletræ.

Grønkål regnes for en af de sundeste kåltyper. Den er rig på A-, B- og C-vitamin, og spiser du 50 g grønkål om dagen, får du dækket dit daglige behov for K- og C-vitamin og 25 procent af det daglige behov for A-vitamin. Den er fiberrig, hvilket gavner dit hjerte-kar-system, og den kan have en gavnlig effekt mod visse kræftformer, f.eks. tarmkræft.

Sæson: Grønkål kan høstes fra juli til april, men ses i butikkerne primært i vintermånederne.

GRØN ENERGI

2 GLAS

Kål virker også i juice – her med ingefær og lime. Et rent vitaminspark til kroppen.

200 g grønkål på stilk
1 bakke spinat, ca. 70 g
200 g ananaskød (ca. 1 ananas)
2 lime uden skal
1 stykke ingefær, skrælet, 3-5 cm (jo mere ingefær, des stærkere)

Sørg for, at spinat og grønkål er skyllet grundigt. Skær skrællen af ananassen og limefrugten, og kom det hele i en juicer. Pres saften og drik med det samme – evt. med isterninger i.

Tip:

Læg frugt og grøntsager på køl, inden du presser det til juice. Så bliver juicen dejlig kold.



RØDKÅL

Syltet rødkål med eddike og sukker. Sådan kender vi rødkål bedst, hvor den er utænkelig at undvære juleaften, hvad enten menuen står på and eller flæskesteg. Men rødkål er ligesom hvidkål utrolig velegnet fintsnittet i salater eller som fyld i en wok. Det kræver godt værktøj at give sig i kast med det store, tunge kålhoved, for kålen skal snittes fint, før den er værd at spise – ellers er den grov og svær at tygge sig igennem. Dog kan de store, røde kålblade også bruges som wrap og giver en flot, dekorativ farve. Hvis du bruger eddike eller anden syre ved tilberedning af rødkål, kan det forstærke dens flotte, røde farve.

Rødkål har været i Danmark siden 1500-tallet, men det var først fra 1800-tallet, at den syltede rødkål vandt frem – og siden har den tilberedningsform været synonym med rødkål. Derfor er det også i november og december, at salget boomer, men de senere år er salget steget i de øvrige vintermåneder, da flere har opdaget, at rødkål kan bruges til meget mere end tilbehør til julemad og flæskesteg.

Sundhedsmæssigt udmærker rødkål sig ved at have et højt indhold af kostfibre, der er med til at nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme og diverse kræftformer. Den flotte røde farve er på linje med de mikroskopiske plantestoffer, der findes i blåbær og solbær, og som er gavnlige for immunforsvaret. Desuden finder du et højt indhold af A-, B- og C-vitamin.

Sæson: Rødkål har sæson fra august og til hen i april.



BROCCOLI

Broccoli er en af de nyere kåltyper på de danske middagsborde, men formen er væsensforskellig fra de traditionelle hovedkål. Broccoli tilhører netop også en anden kålstamme – nemlig blomsterkål, og i udseende ligner broccoli en samling små træer. I modsætning til store, grove kålhoveder kræver broccoli minimalt køkkenarbejde. Den er lynhurtig at gøre i stand og tilberede og kræver faktisk ikke ret meget mere end en nænsom dampning og en klat smør. Derfor er broccoli en både nem og billig hverdagsgrøntsag, men desværre sker det ofte, ligesom ved andre kåltyper, at den bliver kogt for længe, og dermed mister sin sprødhed og fine, milde smag, der faktisk kan minde om asparges, hvorfor broccoli også går under navnet aspargeskål.

Navnet broccoli kommer af det italienske ord brocco, der betyder lille stilk eller skud. Det er nemlig netop i Italien, at broccolien har haft sin udbredelse, hvor den er blevet kultiveret fra vilde kåltyper. Broccolien har været kendt i mere end 2000 år, men ifølge Coop var det først i 60'erne, at den kunne købes som frostvarer i danske butikker, og først i 1980'erne, at den kunne købes frisk. I 90'erne slog den for alvor igennem godt hjulpet på vej af dameblade og lovprisninger om sundhedsgevinsterne ved kålen.

Broccoli har et højt indhold af C-vitamin – det kan være op til dobbelt så højt som i appelsiner og citroner. Desuden indeholder broccoli A- og K-vitamin, folinsyre, kalium, calcium, magnesium og fosfor. Men det gælder om ikke at overkoge broccolien. Ellers ryger alle de gode vitaminer ud i kogevandet. Særligt i forbindelse med forebyggelse af kræft viser broccolien sig at være specielt gavnlig. Flere studier konkluderer, at broccoli kan nedsætte risikoen for at udvikle flere forskellige slags kræfttyper, ligesom den også er gavnlig i forhold til hjerte-kar-sygdomme.

Sæson: Danske broccoli fås om sommeren, mens udenlandske, særligt italienske og spanske, fås året rundt.



ROSENKÅL

Rosenkål skraber bunden, når det gælder popularitet. Det er den type kål, som flest danskere ikke bryder sig om. Det viser en undersøgelse fra Coop Analyse. Forklaringen er sandsynligvis, at mange har fået skamkogt rosenkål med en ulidelig, pruttet smag og grågrøn farve, der absolut ikke er appetitlig. Og det er synd. For rosenkål er både superdelikat og nem at tilberede. Tricket er at lære sin rosenkål at kende, så den ikke bliver overkogt og uspiselig. Æstetisk rummer rosenkål også en enorm skønhed. Det er kål i miniatureformat, og de små hoveder består af lag af fine, små blade. Den er tilmed sej og holder sig oprejst i vinterkulde og sne med sine fine, små knopper. Faktisk bliver smagen kun bedre af, at planten får frost.

Oprindeligt kommer rosenkål fra Bruxelles, hvilket det engelske navn *brussel sprouts* også antyder. Det var nemlig i nærheden af Bruxelles, at der i 1500-tallet blev dyrket store mængder af rosenkål. Der gik dog næsten 300 år, før rosenkål blev udbredt i Danmark. Navnet rosenkål refererer til stokkens hoveder, der ligner små rosenknopper. Men mener, at rosenkål er opstået af en krydsning af forskellige hovedkål, hvor nærmeste slægtning er savojkålen. Deraf den skarpe, sennepsagtige, letbitre smag, der skal tæmmes med citron eller eddike og rig umamismag. F.eks. parmesan.

Rosenkål tilhører ligesom øvrige kåltyper gruppen af korsblomstrede grøntsager, der regnes for at være blandt de fødevarer med de største sundhedsgevinster. Ud over et højt indhold af antioxidanter og en stor koncentration af vitaminer indeholder rosenkål stoffet sulforafan, der menes at have kræfthæmmende egenskaber. Desuden indeholder rosenkål K-vitamin, der kan bekæmpe inflammation i kroppen. Andre gode egenskaber er kolesterolnedsættelse, beskyttelse mod hjerte-kar-sygdomme og en gavnlig effekt på fordøjelsen pga. indholdet af kostfibre.

Sæson: Rosenkål kan dyrkes i haven og høstes fra oktober og ca. frem til marts. En plante kan rumme 80-100 små hoveder.



GRØNNE FAVORITRETTER MED KÅL

Kålfamilien er rig, mangfoldig og vidunderlig. Der dukker hele tiden nye typer op, og det gode er, at der hele året rundt er sæson for en eller anden form for kål, der har sin egen særegenhed og gode smag. I det her kapitel har jeg tilføjet nogle af mine absolutte yndlingsretter med kål. Alle er helt grønne – det vil sige uden kød – for kål er en overordentlig god base i det vegetariske køkken. Den grove struktur giver mæthed og fylde, og så kan kål nærmest behandles som kød. Det kan steges, grilles og sautes og smagsmæssigt trækkes i vidt forskellige retninger. Jeg bliver mere og mere glad for kål som salat, som jeg stort set spiser til frokost hver dag. Men jeg har også eksperimenteret med at tage kålen ind i det søde køkken, hvor frysetørret kål bliver brugt som base i en slags snackbar, som også er god i børnenes madpakker.





KÅL GENNEM TIDEN

– FRA VIKINGEVITAMINER TIL NY, NORDISK SUNDHED

Kål har haft en afgørende betydning for vores forfædre op gennem historien. Kålens vitaminer har gjort det muligt at overleve i det kolde nord, og den billige kål har spillet en nøglerolle i kosten helt op til midten af det 20. århundrede. Herefter blev kålen fortrængt af kød og præfabrikerede produkter, indtil den blev genoptaget som ny, nordisk sundhed i vores årtusinde.

Det ældste danske ord for køkkenhave er “kålgård”. Og det er ret sigende for kålens betydning. Kål er nemlig en af de ældste dyrkede grøntsager og en af de eneste, der var tilgængelig i det kolde nord i oldtiden. Kål har derfor haft en afgørende betydning for vores eksistens. Helt tilbage i vikingetiden havde man kålgårde, der var omkranset af hegn og senere i tiden af en lov, der forbød fremmede at trænge ind.

Når man taler om kål på det tidspunkt i historien, mener man grønkål. Grønkål har været kendt i mere end 2000 år og er den kålvariant, der kommer tættest på den vilde kål, som alle kålvarianter udspringer fra. Den hårdføre grønkål var nemlig ideel at dyrke i Norden, da den kan tåle frost og kulde og dermed har kunnet forsyne mennesket med vitaminer vinteren igennem. Ifølge historiker Else-Marie Boyhus har grønkål simpelthen reddet vores forfædre fra skørbug pga. af dens høje indhold af C-vitamin.

En verden af kål

Rundt omkring i verden har man gennem tiden udviklet kåltyper i alle tænkelige former, faconer og farver. Mange af disse varianter kom efterhånden også til Danmark.

F.eks. mener man, at hvidkål blev udviklet i middelalderen i Holland, men blev først udbredt i Danmark omkring 1600-1700-tallet, mens rosenkål, der på engelsk hedder *brussel sprouts* og på fransk *chou de Bruxelles*, blev udviklet omkring Bruxelles i 1500-tallet, men først kom til Danmark omkring 1800-tallet.



FORFATTEREN

Mette Mølbak (1978) er madskribent, kogebogsforfatter og redaktør. Hun har siden barndommen elsket mad og har i hele sit voksenliv haft en stor passion for at lave, spise og skrive om mad. Hun er chefredaktør for magasinet Politiken Mad og har forinden været madredaktør på både dagbladet Politiken og ALT for damerne.

Ud over *Kål – 57 sunde, sprøde og lækre opskrifter* (2015) har hun udgivet kogebogen *Mad til 2 dage* (2013), begge oversat til tysk, og endnu en kålbog, *Kålsalater & juice* (2016), samt *One pot* (2018).

Hun bor med sin mand og to børn i København.

Ny opdateret udgave af den populære bestsellerbog **KÅL** – inkl. 10 helt nye opskrifter

Kål er en overset superfood. Det er en af de allersundeste grøntsager, der findes, og den bliver tilmed dyrket lokalt. Den er også både langtidsholdbar og billig, og så smager kål fantastisk og bidrager med skønne farver og sprødhed.

Kål har været en grundsten i den nordiske kost siden vikingetiden og har været afgørende for vores forfædres sundhed. Forskning viser nemlig, at kålens unikke indhold af vitaminer og sundhedsfremmende stoffer er yderst effektivt i forhold til at beskytte mod livsstilssygdomme og forskellige former for kræft. Derfor er der god grund til at skrue op for kålen på tallerkenen.

Bogen indeholder Mette Mølbaks bedste opskrifter med kål, og i denne opdaterede version får du desuden 10 helt nye vegetariske retter. Bogen er en hyldest til kålens gastronomiske mangfoldigheder og vil med garanti kunne få selv den værste skeptiker til at elske kål.

