Smagens Dag

Månedens Smag: December

af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum

Grønkål

Til eleven

Hver måned kan du opleve smagen i en dansk råvare eller krydderurt, der er i sæson.
Du skal undersøge, hvilke grundsmage der er i råvaren eller i krydderurten og bruge smagen, når du tilbereder en ret.

December

I december måned skal du undersøge smagen i grønkål, der er i sæson om vinteren.
Grønkål indgår i retter, der er tradition for at servere og spise i julen i Danmark. Stuvet grønlangkål, med brunede kartofler og medister, kålpølser, flæsk eller skinke, er en traditionel dansk ret til julefrokosten. Grønlangkål spises også mange steder i Danmark nytårsaften, men tilbehøret er forskelligt fra egn til egn. Salater med rå hakket grønkål sammen med æbler og appelsiner er en moderne grønkålsret om vinteren.

Det fortælles, at fattigfolk i 1800-tallet har brugt grønkålsplanten som juletræ. Så kunne juletræet bruges til kålretter, når julen var overstået.

Foto fra Struer Museum

Læringsmål

- Du kan analysere og beskrive grønkålens smag i Smage-5-kanten.
- Du kan tilberede en rå grønkålssalat og beskrive dens duft, tekstur og smag.

Info om grønkål

I Danmark har vi en lang tradition for at spise grønkål. Grønkål har vokset vildt i landet siden oldtiden og er en af de ældste dyrkede grøntsager. I gamle dage kaldte man haver for kålgårde, for kålen voksede i haverne. Det var almindeligt kendt, at de familier, der havde en stor kålgård, sjældent blev syge. Den friske grønkål blev nemlig brugt om vinteren, både i madlavningen og som medicin.

Derfor var grønkålen i gamle dage en vigtig fødevare hele vinteren, hvor det kunne være vanskeligt at få fat i andre friske grøntsager og få de nødvendige vitaminer. Kålretter har altid været billig mad og blev tidligere ofte kaldt for fattigmandsretter. I dag er den rå grønkål blevet populær og en del af det nye nordiske køkken.

Dyrkning af grønkål

I Danmark dyrker vi grønkål i haven og på marken. Grønkålsplanten ligner et lille træ og kan blive over 1 meter høj. Grønkål sås eller plantes om foråret og høstes om efteråret og vinteren, så længe bladene er friske. Grønkål kan tåle frost og kan stå ude i haven, lige til den skal bruges. Til gengæld holder grønkålen ikke så længe, efter den er blevet plukket. (Det var derfor, den ikke duede til langfarten på havet i gamle dage, og hollænderne måtte opfinde hvidkålen.)

Grønkålen er en bladkål, hvor de mørkegrønne krøllede blade vokser på stokken. Det er bladene, vi bruger i madlavningen.

Meget grønkål dyrkes til fødevareindustrien. Her hakkes og formes den til små boller, der fryses ned. De frosne boller af grønkål er lette at bruge til julens grønlangkål. I de seneste år er man i Danmark også begyndt at dyrke en rød grønkål.

Smag på frisk grønkål

Du skal undersøge smagen i frisk grønkål.

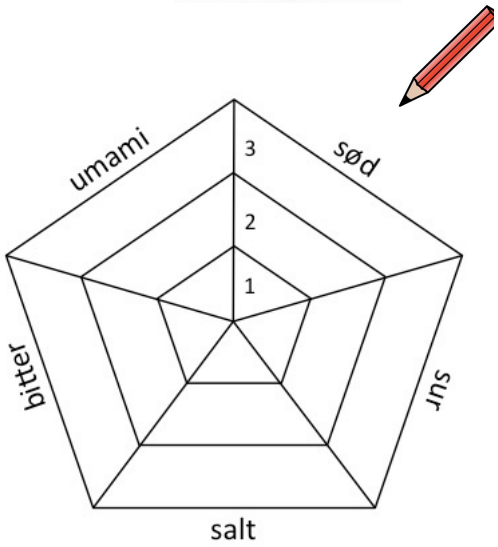
Du skal bruge 1 grønkålsblad.

Sådan skal du gøre:

- Skyl grønkålsbladet godt i koldt vand.
- Duft til grønkålsbladet, og beskriv dets duft.

- Træk grønkålsbladet af stilken, og riv bladet i mindre stykker.
- Smag på et stykke grønkål.
- Hvilke grundsmage har grønkålen?

Vis din vurdering i Smage-5-kanten.
Smager grønkålen meget bitter, farver du alle 3 felter under bitter. Smager grønkålen meget lidt sød, farver du felt 1 under sød. Osv.



Hvilken tekstur har grønkålen? Fx sprød, vandet, fast, blød, sej eller saftig?

Se mere om grønkål her:

https://www.youtube.com/watch?v=HiQte2ScnOw

https://www.youtube.com/watch?v=7oPdebiKD88

https://www.youtube.com/watch?v=KwA7hnl9iAQ

http://www.madbio.com/gronkal-sadan-ribbes-og-hakkes-den

Grønkål i køkkenet

Det er bladene fra grønkålen, vi bruger i madlavningen. Bladene tages af stokken. Den grove stilk i midten af bladet kan ikke spises. Derfor trækkes bladet af stilken. Man kalder det, at man ribber grønkålen. Bladet skal skylles godt i koldt vand, så al jord kommer væk fra grønkålsbladet.

Tidligere kogte man altid grønkålen til suppe eller grønlangkål. Nu spiser man også grønkålen rå.

Du kan tilberede den friske rå grønkål på mange måder. Hak grønkålen, og brug den i salater sammen med sæsonens frugter og grøntsager, korn eller pasta. Blend grønkålen sammen med nødder eller mandler og olie, og du får grønkålspesto. Du kan også stege grønkålsbladene i ovnen og få sprøde grønkålschips.

Opbevar frisk grønkål i en plastikpose i køleskabet, så kan den holde sig frisk i ca. 1 uge.

Lav en ret med grønkål

I skal arbejde sammen i grupper og tilberede en grønkålssalat.

Grønkålssalat

I skal bruge

4 grønkålsblade = 150 g
1 æble
½ appelsin
1 mellemstor gulerod

Til dressing:

1 spsk. olivenolie
½ spsk. flydende honning
½ appelsin
½ citron
Lidt salt, lidt peber

Sådan skal I gøre

1. Træk grønkålen af stilken.
2. Læg grønkålen i en skål. Hæld koldt vand i skålen. Skyl flere gange, til vandet er helt klart.
3. Læg grønkålen i en si, og lad den dryppe godt af.
4. Hak grønkålen med en kniv, og læg den i en skål.
5. Skyl og skræl æblet.
6. Skær æblet over, og fjern kernehuset.
7. Skær æblet i terninger, og kom dem i skålen.
8. Pil appelsinen, og skær den i tynde skiver.
9. Skær hver skive i 4 dele, og kom stykkerne i skålen.
10. Skræl guleroden.
11. Skær guleroden i tynde strimler med en skrællekniv. Kom strimlerne i skålen.

Dressing:

12. Kom olie og honning i en lille skål.
13. Pres appelsinen, og kom saften i den lille skål.
14. Pres citronen, og kom saften i den lille skål.
15. Pisk dressingen sammen.
16. Hæld dressingen over salaten, og bland grønkålssalaten.

I kan også…

Hvis I vil servere grønkålssalaten til jul, kan I komme 50 g tørret og hakket frugt fx, dadler, figner, abrikoser eller rosiner i salaten. Kom evt. også topping af hakkede nødder med et drys kanel på grønkålssalaten.

Smagens Dag

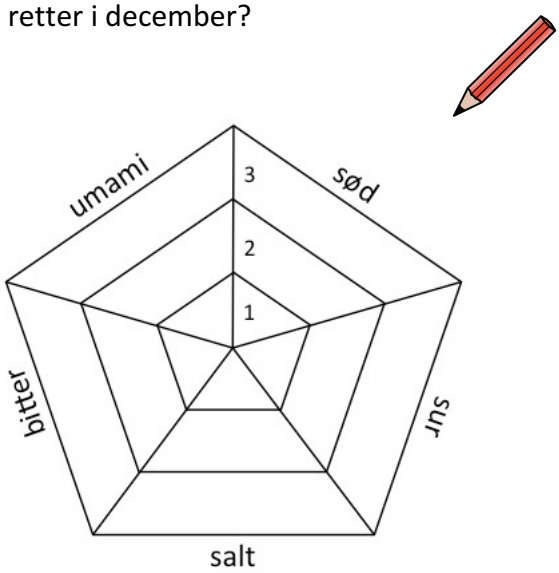
Smageøvelse

Duft til grønkålssalaten. Beskriv grønkålssalatens duft.

_____

Smag på salaten.
Beskriv grønkålssalatens tekstur?
Fx blød, fugtig, grov, knasende, saftig, sej, sprød eller vandet.

Hvilke grundsmage kan du smage?
Beskriv din smagsoplevelse i Smage-5-kanten.

Smager grønkålssalaten meget bitter, farver du alle 3 felter under bitter.
Smager grønkålssalaten lidt sød, farver du 1 felt under sød. Osv.

Diskutér: Hvorfor tror I, at grønkålssalater er populære retter i december?