



Månedens Smag 2019 Smag på egnsretter i november



Af Smagens Dag ved Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen

Til eleven

Hver måned kan du opleve smagen i en egnsret. Egsretter er mad, der bliver spist i bestemte egne af Danmark. Vi spiser ofte retterne ved særlige begivenheder og højtider. Man laver egnsretter af de råvarer, man kan dyrke på egnen på bestemte årstider. Jordbunden og vejrforhold har betydning for, hvad man kan dyrke, producere, fange og jage på en bestemt egn.

I egne, hvor jorden er sandet, dyrker man mange kartofler og gulerødder. I egne nær kysterne er der fisk og skaldyr i egnsretterne. Og så er egnsretter altid blevet påvirket af egnens historie og de indvandrere, der er kommet til egnen gennem flere hundrede år. I dag laver man ofte de gamle egnsretter til højtider og fester og for turister.

Du skal hver måned tilberede en egnsret, der er knyttet til en bestemt egn i Danmark. I løbet af 2019 kommer du til at arbejde med egnsretter fra 11 forskellige egne af Danmark. Egsretterne er lavet af råvarer, der er i sæson. Du skal undersøge, hvilken duft, tekstur og smag egnsretten har og diskutere med dine klassekammerater, hvordan denne ret er blevet en af de danske egnsretter.

Stuvet hvidkål med hvidkål fra Samsø

Faglige mål

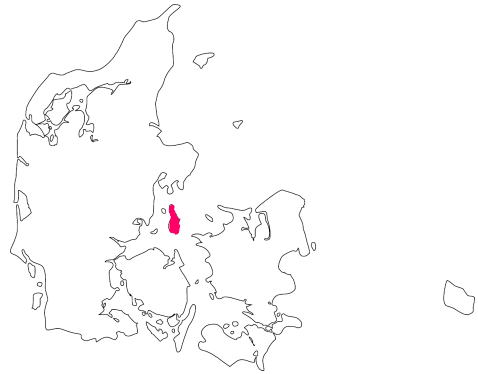
- Du kan forklare, hvorfor der bliver dyrket hvidkål på Samsø.
- Du kan give eksempler på egnsretter med hvidkål fra flere egne i Danmark.
- Du kan tilberede stuvet hvidkål og beskrive rettens udseende, duft, tekstur og smag.
- Du kan beskrive, hvornår og hvordan I spiser hvidkål i din familie.
- Du kan udvikle en ret med hvidkål, der passer til din egn.





Hvidkål på Samsø

Samsø ligger i Kattegat mellem Sjælland og Jylland. Det er godt at dyrke grøntsager og frugt på øen. Jordbund og vejrforhold giver gode vækstbetingelser. I 2019 bliver der på Samsø dyrket hvidkål på 9,5 ha. Det giver ca. 380.000 hvidkålshoveder, der svarer til 800 tons hvidkål (*kilde: Henrik Øster, Fmd. Samsø Landboforening*). På Samsø laver man flere retter med hvidkål. Bl.a. storkål, fyldt hvidkål og stuvet hvidkål.



Info om hvidkål

Hvidkålen kom til Danmark omkring 1520 fra Holland med de hollandske gartnere, som Christian den 2. inviterede til Amager for at dyrke grøntsager. Hvidkål kræver næringsrig, muldet og lerholdig jord. Hvidkål er et hovedkål. Kålen blade danner et hoved, der sidder tæt sammen på en kort stok. Hvidkål er i sæson om sommeren og om efteråret og kan gemmes hele vinteren på køl.



Gamle retter med hvidkål

I Danmark tog man hurtigt hvidkålen til sig og lavede forskellige retter med kålen. Hvidkålen var flot og så smuk ud på bordet.

- *Farseret hvidkål* er en ret, hvor man udhuler et hvidkålshoved og fylder det med en fars. Det fyldte hvidkålshoved bliver kogt og serveret med en sovs til.
- *Kåldolmere* er pakker af hvidkålsblade, der er fyldt med en fars.
- *Hvidkålssuppe* er hvidkål, der er kogt sammen med flæsk og benene fra svineryggen. Hvidkålssuppe bliver kaldt fattigmandsmad.
- *Brunkål* er lavet af hvidkål. Hvidkålen bliver skåret i strimler og brunet sammen med smør og sukker. Et stykke svinekød bliver stegt sammen med den brunede kål. Kødet bliver skåret i skiver og spist sammen med den brunede kål.
- *Surkål*: Hvidkålen kan konserveres, så den bliver til surkål. Hvidkålen bliver skåret i tynde strimler og lagt i en stor krukke sammen med salt og krydderier fx kommen. Kålen bliver trykket godt sammen. Efter et stykke tid begynder kålen at gære, så man får surkål. Surkål kan holde sig i lang tid, og metoden har været kendt i det gamle Rom.





Nye retter med hvidkål

I Danmark laver man i dag mange salater af rå hvidkål. Først for ca. 50 år siden begyndte man at spise hvidkålen rå. I Danmark var man blevet inspireret af de amerikanske salatborde og salaten coleslaw. Fra Asien blev danskerne inspireret af wokretter og forårssruller med hvidkål. Der bliver stadig udviklet nye retter med hvidkål fx sammenkogte retter, supper og salater. Hvidkålen kan både koges, dampes, steges, bages og spises rå.



Stuvet kål

Stuvet hvidkål – og grønkål, stuvede kartofler og stuvede ærter og gulerødder er retter, man har lavet i mange egne i Danmark. En stuvning består af en hvid sovs, der er lavet af smør, mel og mælk. I den cremede sovs kommer man de kogte grøntsager. Stuvninger blev almindeligt at lave fra slutningen af 1800-tallet, hvor der blev bygget mange mejerier i Danmark, så man kunne få mælk hele året. Overalt i Danmark lavede man også stuvet hvidkål. I flere egne er retten stuvet hvidkål en egnsret.



Vidste du at ...

talemåden "1700 og hvidkål" betyder "for meget længe siden" eller "i meget gamle dage"?

Vidste du at ...

der er hvidkål i remoulade?





Hvidkål i egnsretter

Ved Limfjorden

Omkring Limfjorden bruger man hvidkålen til retten krøstekål. At krøste betyder: at knuge. Man skærer stokken af hvidkålen og skærer hvidkålshovedet i 4-6 dele. Hvidkålen bliver kogt i vand med salt. Når kålen er kogt, knuger man alt vandet ud af kålen og hakker den godt med en kniv. Herefter bliver kålen kogt sammen med smør og fløde. Krøstekålen bliver drysset med lidt sukker og kanel og spist sammen med kogt flæsk, saltet lammebryst eller medisterpølse.

I Sønderjylland

tilbereder man retten gammeldags hvidkål, som også bliver kaldt julekål. Et hvidkåls-hoved, hvor stokken er skåret fra, bliver skåret i 4 dele. Hvidkålen bliver kogt næsten mør og lagt på et viskestykke, som man vrider, så alt vandet bliver vredet ud af kålen. Herefter bliver kålen hakket i en kødhakkemaskine. Den hakkede kål bliver kogt i en gryde sammen med smør og fløde, til den er helt mør og ligner grød. Hvidkålen bliver smagt til med salt, peber og muskatnød.

Tegn streger fra teksten til de rigtige steder på landkortet.



På Samsø

lavede man tidligere retten storkål. Det er hvidkål, der er kogt sammen med flæsk og kartofler. Det fedt, der lægger sig på overfladen, når man koger kål og svinekød, bliver samlet med brødkrummer. Storkålen bliver serveret med rugbrød og sennep. Fedtet med brødkrummer spises også til retten. Nu bruger man ofte hvidkål til retten stuvet hvidkål.

I Østjylland omkring Horsens og Aarhus

laver man kjørmeskål, som betyder: Kyndelmissekål. Et hvidkålshoved, hvor stokken er skåret fra, bliver delt i 4 dele og kogt i vand med salt. Når kålen er kogt, bliver den lagt i en si for at dryppe af. Når kålen er afkølet, bliver den knuget sammen til store boller, som bliver vredet, så alt vandet kommer ud af kålen. Herefter bliver kålen hakket og kogt sammen med smør og fløde. Nogen steder drysser man sukker og kanel på kjørmeskålen, når man serverer den. Kjørmeskålen bliver spist sammen med fx kogt flæsk og medisterpølse.

På Sjælland

har retten stuvet hvidkål været en hverdagsret siden midten af 1800-tallet. Et hvidkålshoved, hvor stokken er skåret fra, bliver skåret i strimler. Hvidkålen bliver kogt i vand med salt. Når kålen er kogt, bliver den lagt i en si for at dryppe af. Nu laver man en stuvning, som er en hvid sovs. Man kommer kålen i sovsen og smager den til. Til den stuede hvidkål spiser man stegt flæsk, frikadeller, karbonader eller kogt skinke.

Diskutér:

- Hvilke retter med hvidkål I kender.
- Hvilke retter med hvidkål I tilbereder i din familie.
- Hvad I spiser sammen med retter med hvidkål.
- Hvornår I spiser retter med hvidkål i din familie.



Smag på stuvet hvidkål

I skal tilberede stuvet hvidkål. Hvidkålen kan være dyrket på Samsø. Måske kan I i butikken og på indpakningen se, hvor kålen er dyrket.
I skal arbejde sammen i grupper på 2.



Stuvet hvidkål

I skal bruge

¼ hvidkålshoved, ca. 300 g uden stok
Vand
1 tsk. salt



Til stuvning:

15 g smør
2 spsk. hvedemel
2½ dl mælk
Lidt salt
Lidt peber

Forslag til, hvad man kan spise sammen med stuvet hvidkål



- Frikadeller
- Medisterpølse
- Kogt skinke

Sådan skal I gøre

1. Skyl hvidkålen, og skær stokken af. Stokken skal ikke bruges.
2. Skær hvidkålen i strimler på ca. ½ cm.
3. Kom hvidkåls-strimlerne i en gryde.
4. Hæld vand i gryden, så det dækker kålen.
5. Kom salt i gryden.
6. Kog kålen i ca. 5-8 minutter, til den er mør, men stadig fast.
7. Sæt en si i en skål.
8. Hæld kålen i sien, og hæld kogevandet ud.

Stuvning:

9. Kom smørret i gryden, og smelt det.
10. Kom melet i gryden, og rør godt.
11. Kom ½ dl mælk i gryden. Rør godt til stuvningen er fast.
12. Gentag pkt. 11 til al mælken er brugt, og stuvningen er cremet.
13. Kom kålen i gryden. Bland forsigtigt.
14. Smag den stuede hvidkål til med salt og peber.
15. Spis den stuede hvidkål sammen med frikadeller, medisterpølse eller kogt skinke.



Smageøvelse

Se på og duft til stuvet hvidkål. Beskriv rettens udseende og duft.

	Udseende	Duft
Stuvet hvidkål		

Hvordan er teksturen i stuvet hvidkål?

Kom lidt stuvet hvidkål i munden og beskriv tekturen. Er den stuvende hvidkål klistret, blød, fast, svampet, mør, tyktflydende, cremet eller fedtet?

I kan bruge teksturkortet.

Teksturkort				
Blød	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trådet
Cremet	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndtflydende
Fast	Hårdt	Melet	Sprødt	Tørt
Fedett	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

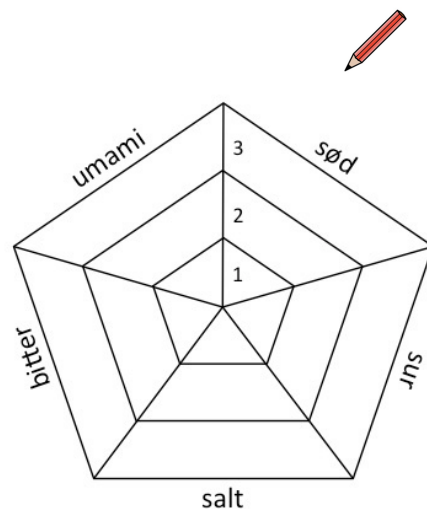
Smag på stuvet hvidkål. Brug Smage-5-kanten.

Smager stuvet hvidkål lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager stuvet hvidkål lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i stuvet hvidkål om?

Hvilket tilbehør synes I passer godt til stuvet hvidkål?





Lav jeres egen ret med hvidkål, der passer til jeres egen

I skal arbejde sammen i grupper på 4.

Diskutér:

- Hvordan hvidkålen skal tilberedes – skal den være rå, kogt, svitset, stegt eller bagt?
- Om retten med hvidkål skal være en hovedret eller et tilbehør.
- Hvilke smage fra lokale råvarer I vil sætte sammen med hvidkålen.
- Hvilket navn jeres ret med hvidkål skal have, så retten passer til jeres egen.

I kan blive inspireret af kokebøger og opskrifter fra nettet eller opskrifter fra jeres familie.

Lav jeres egen ret med hvidkål og præsenter retterne for hinanden.

Tag billeder af retterne og lav opskrifter til retterne.

Sæt billederne op i madkundskabslokalet, så I i løbet af året kan samle billeder af de retter, I spiser, når I smager på egnsretter fra hele Danmark.





Links



Kim's Køkken - Stuvet hvidkål

<https://www.youtube.com/watch?v=RvNveHYSt0A>

Go Cook - Sådan deler man et hvidkål

<https://www.youtube.com/watch?v=zDUcluY5oBs>

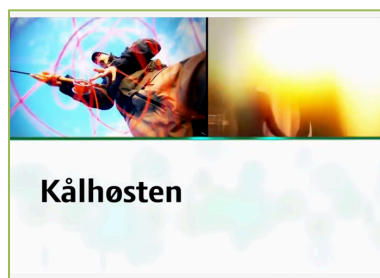


Coleslaw

<https://www.youtube.com/watch?v=bDMj0D8VNi4>

Kålhøsten

<https://www.youtube.com/watch?v=f57rTCGckg4>



Julekål fra Sønderjylland – Vreden kål

<https://natmus.dk/historisk-viden/temaer/fester-og-traditioner/jul/opskrifter-paa-julemad/julekaal-fra-soenderjylland/>

Råvareguiden - Hvidkål

<https://www.raavareguiden.dk/groentsager/hvidkaal.html>

