



Gør smagen grøn - blomkål i juni

Af Irene Eckermann Nordam og Mariann Bach Nielsen



Kort om: **Blomkål**

Blomkål er i familie med broccoli, hovedkål, rosenkål, grønkål, kålrabi, radiser, majroer, rucola og sennepsplanten. Tilsammen kaldes de korsblomstrede grøntsager. Blomkål er en samling af små, spiselige blomsterknopper. Der findes flere slags blomkål. Du kender måske hvid, lilla, gul, orange og romanesco blomkål? Den hvide er den mest almindelige. Det er i virkeligheden fordi, den hvide blomkål mangler farvestof, fordi de grønne blade omkring den, beskytter den mod lys og sol.

Noget tyder på, at man i oldtiden dyrkede de korsblomstrede grøntsager på grund af deres medicinske egenskaber. I dag ved vi, at der er noget om snakken. Blomkål indeholder nemlig omega-3 og vitamin K. Det er vigtige stoffer, hvis vi forsøger at forhindre kronisk inflammation i kroppen.

Blomkål er en af de mest brugte grøntsager på vores breddegrader. Dels er det en billig grøntsag, dels smager den godt, og så er der utrolig mange måder at bruge blomkålen på.

Det var måske Solkongen, Ludvig den 14., der regerede i Frankrig i den sidste halvdel af det 17. århundrede, der var med til at gøre blomkål så populær i Europa. Han elskede blomkål – bedst serveret med smør og muskatnød. I Danmark spiste vi mange blomkål efter 1. Verdenskrig. Restauranterne blev i 1941 pålagt en ugentlig kødfri dag, og her fik blomkålen sit gennembrud i masser af blomkålsgratiner og blomkålssupper.

I workshoppen her skal du prøve at smage to spændende retter med blomkål: Bagte blomkålssteaks og blomkålshummus.



Vidste du at

- Blomkål er rig på fibre, c-vitaminer og aminosyrer.
- Blomkål indeholder også antioxidanter.
- Blomkål er den nemmeste i kålfamilien at fordøje.
- Blomkål indeholder ganske få kalorier.
- Man kan få blomkål hele året, men de danske kan fås fra juni til november.
- Blomkål kan spises rå, stegt, bagt eller dampet.

Smagens Dag



Bagte blomkålssteaks

4 personer

I skal bruge

Et blomkålshoved
2 spsk. olivenolie
2 spsk. sesamfrø
1 spsk. tørret oregano
1 spsk. knust spidskommen
Salt og peber

Dressing

1 usprøjtet citron
1 1/2 spsk. tahin
1/2 dl vand
1 dl græsk yoghurt
1 bundt mynte

Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Kom bagepapir på en bageplade.
3. Fjern de yderste blade, og skyl blomkålen.
4. Skær blomkålen i tykke skiver.
5. Læg skiverne på bagepladen.
6. Rør olivenolie sammen med sesamfrø og krydderier.
7. Pensl krydderiblandingen på blomkålsskiverne.
8. Bag blomkålen i ovnen ca. 20-25 minutter.

Dressing

1. Skyl, og pres citronen.
2. Rør tahin sammen med citronsaft og vand.
3. Vend yoghurt i blandingen.
4. Pynt de bagte blomkålssteaks med dressing og mynteblade.



Råvarer til blomkålssteaks



Blomkål penslet med olie og krydderier



Bagte blomkålssteaks med dressing

Kålhummus

4 personer

I skal bruge

1 blomkålshoved
1 stor eller 2 små citroner
1/2 dl olivenolie
2 spsk. tahin
1 tsk. bukkehornsfrø
1 tsk. spidskommen
1 1/2 tsk. salt
2 fed hvidløg
Eventuelt lidt vand

Pynt

Hasselnødder, hakket koriander og lidt bær.

Sådan skal I gøre

1. Skyl, og hak blomkålen mellemfint.
2. Skyl citronen. Riv skallen, og pres saften ud.
3. Brug en blender til at blende blomkål med citronsaft, citronskal, olivenolie, tahin, krydderier og hvidløg.
4. Tilsæt eventuelt lidt vand, hvis det er nødvendigt, for at blenderen kan køre.
5. Blend hummusen godt igennem.
6. Pynt med hakkede hasselnødder, hakket koriander og lidt bær.
7. Servér hummus sammen med sprøde grøntsager eller som tilbehør til blomkålssteaks.



Smagens Dag



Smag på bagte blomkålssteaks

Smag på blomkålssteaks med og uden tilbehør.

Brug Smage-5-kanten.

Smager din ret lidt salt, farves felt 1 under salt.

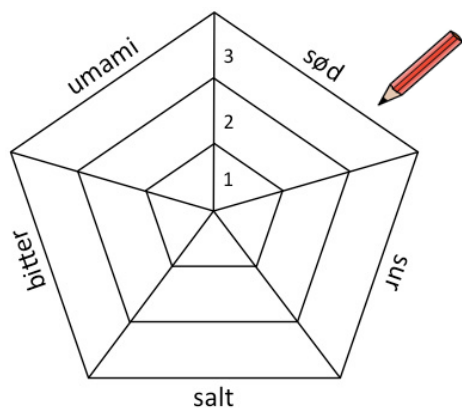
Smager din ret lidt umami, farves felt 1 under umami osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i blomkålssteaks om?

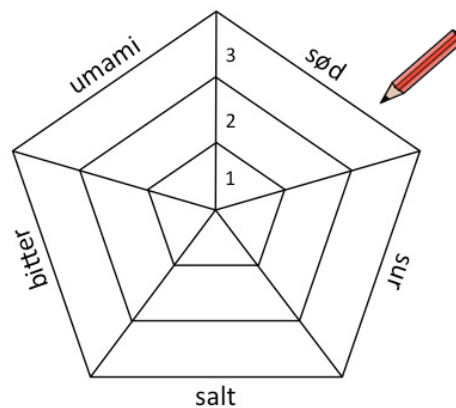


Udfyld Smage-5-kanten

Bagte blomkålssteaks



Bagte blomkålssteaks med dressing og blomkålshummus



Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med bagte blomkålssteaks? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med blomkål. Diskutér, hvornår I vil servere blomkålssteaks.

Lav jeres egen ret med blomkål. Vil I servere den rå, kogt, stegt eller bagt?

Brug Smage-reolen, og tilsæt nye smage til blomkålen.

TIP:

De små tætte blomsterknopper kan gemme på småkravl. Læg blomkålen i koldt vand med salt i ca. 10 minutter. Så vil de små dyr kravle ud.



Smagens Dag



Vil du vide mere?

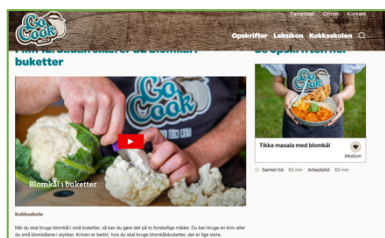
Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud.*

<https://smagensdag.dk/smagens-dag-2021/>

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

Andre interessante links

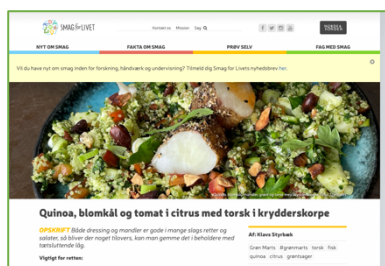
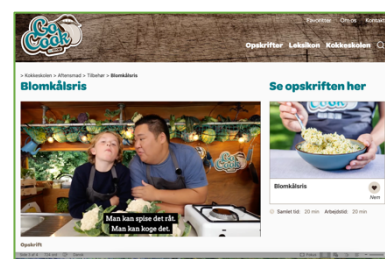


Sådan skærer du blomkål i buketter, GoCook

<https://gocook.dk/video/film-12-sadan-skaerer-du-blomkal-i-buketter/>

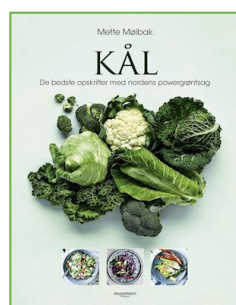
Blomkålsris, GoCook

<https://gocook.dk/video/blomkalsris/>



Quinoa og blomkål med torsk, Smag for Livet

<https://smagforlivet.dk/materialer/quinoa-blomk%C3%A5l-og-tomat-i-citrus-med-torsk-i-krydderskorpe>

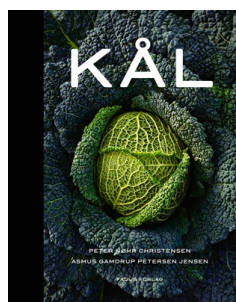
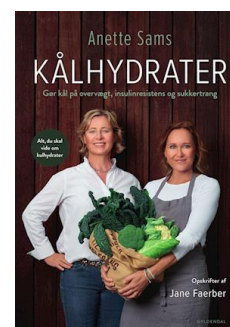


Kål - de bedste opskrifter med nordens powergrøntsag

Mette Mølbak, Forlaget Muusmann, 2019

Kålhydrater

Anette Sam, Gyldendal, 2022



Kål

Asmus Gamdrup Petersen Jensen og Peter Nøhr Christensen
FADL's Forlag, 2019