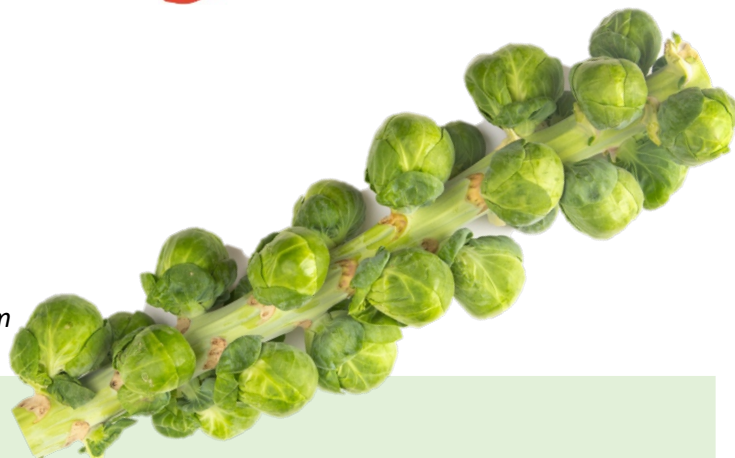


# Smagens Dag



## Gør smagen grøn - rosenkål i november

Af Irene Eckermann Nordam og Annemarie Sneholm



### Kort om: **Rosenkål**

Rosenkål har nok fået sit danske navn, fordi de små grønne minikål ligner flotte rosenknopper, men de ligner også små minihvidkål. På engelsk hedder rosenkål *Brussel sprouts*. Måske er denne unge kåltype udviklet af de dygtige nederlandske bønder i senmiddelalderen?

Rosenkål tilhører gruppen af korsblomstrede grøntsager som broccoli, blomkål, rucola, Bok Choy og peberrod. Rosenkål er en meget hårdfør kåltype, som kan tåle kulde og frost. Derfor er den en god plante at dyrke for os i Norden. Den har sæson fra oktober til februar.

Rosenkål giver os masser af vitaminer (C, K, E, A og B-vitaminer), antioxidanter og kostfibre.

I 1815 kan vi for første gang i en dansk kokebog læse om rosenkål som "knopkål". Det var den fine kok Christopher Jacobsen, der introducerede den. Fru Nimb havde i 1888 fire opskrifter på rosenkål: en naturlig, en tysk, en spansk og en dansk udgave. I den danske bliver rosenkålen blancheret, stuvet i sødmælk eller fløde og krydret med lidt sukker, salt og revet muskatnød.

Vi kan spise rosenkålen rå, stegt, kogt eller bagt i ovnen. Pil de yderste blade af, og brug resten af de små fine kål hele, i halve eller kvarte, som blade eller snittet. De kræver kun kort tilberedning. Rosenkål er frisk og sprød. Den kan være lidt bitter i smagen, så giv den gerne lidt sødme fra tørret frugt eller honning og lidt syre fra citrus eller æbler. Du kan gemme rosenkål i en plastikpose eller tætsluttende beholder i køleskabet.

Rosenkål er et meget bæredygtigt valg. De kan stå ude på marken hele vinteren og behøver ikke at optage plads på lager med særlig luft og temperatur. Hvis du kan finde danske rosenkål, har de heller ikke en lang transport bag sig. Det kan være svært at finde danske rosenkål, så spørg din grønthandler eller købmand efter dem. Når de ved, at du gerne vil købe dem, gør de forhåbentlig en indsats for at skaffe dem.

### Vidste du at ...

Rosenkål kan frysnes.

Blancher de hele rosenkål i 2-4 minutter, og frys dem så indpakket i en plastikpose. Brug fx de optøende kål i gryderetter, supper eller wokretter.



### Vidste du at ...

- Vitaminerne i rosenkål styrker både dit immunforsvar, de røde blodceller, din hud, din DNA og dine knogler.
- Vitaminerne hjælper dine sår med at hele, og din krop med at omdanne maden til energi.

# Smagens Dag



Denne salat kan laves med alle slags rodfrugter, så du kan få ryddet op i dit køleskab. Her er brugt gulerødder og rødbeder, men det kunne lige så godt være pastinak, glaskål, persillerod, skorzonerrod, kålrabi eller selleri.

## Rosenkål og rodfrugter med sesam

4 personer

### I skal bruge

20 rosenkål  
4 rødbeder  
4 gulerødder  
3 spsk. olivenolie  
3 spsk. balsamicoeddike  
2 spsk. sesamfrø  
100 g fetaost

Friskrevet citronskal  
Evt. lidt krydderurter  
Salt og peber.

### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skyl grøntsagerne.
3. Skær bunden af rosenkålene, og pil de yderste blade af. Skær dem i halve, hvis de er store.
4. Skræl rødbeder og gulerødder, og skær dem i ensartede tern, cirka 1 x 1 cm.
5. Rør olivenolie med balsamicoeddike, og smag til med salt og peber.
6. Vend grøntsagerne i dressingen, og kom sesamfrøene i.
7. Læg grøntsagerne i et ildfast fad, og drys eventuelt flere sesamfrø på.
8. Sæt fadet i den varme ovn i ca. 25-30 minutter.
9. Tag fadet ud, og drys fetaost i tern og revet citronskal ovenpå. Pynt med krydderurter.



Ingredienser til salaten



Dressing af olie, eddike og sesamfrø



Klar til ovnen



Bagt 25-30 minutter i ovnen



Pyntet med fetaost i tern og krydderurter



# Smagens Dag



## Smag på Rosenkål og rodfrugter med sesam

Smag på de bagte rosenkål. Brug Smage-5-kanten.

Smager rosenkålen lidt salt, farves felt 1 under salt.

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

Hvad minder smagen, duften og tekturen i rosenkålen om?

---

---

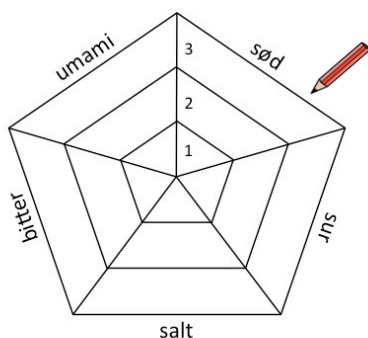
Diskutér om rodfrugterne giver ekstra smag til rosenkålen.

## Prøv også rosenkålschips

1. Tænd ovnen på 150 grader.
2. Skyl rosenkålene, skær det nederste af, og pil de yderste blade af.
3. Pluk derefter bladene af enkeltvis og kom dem i en skål.
4. Kom olie og salt i skålen.
5. Vend bladene rundt, så de er dækket af olie.
6. Fordel bladene på bagepapiret, så de ligger i ét lag.
7. Bag dem ca. 10-15 minutter, til de er gyldne og sprøde.



## Udfyld Smage-5-kanten



## Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med rosenkål og rodfrugter med sesam? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med rosenkål. Diskutér, hvornår I vil servere rosenkål.

---

---

Lav jeres egen ret med rosenkål.

I kan måske sætte smage til jeres rosenkål, fx æbler og ristede champignon.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres rosenkål.

### TIP:

Skær de skyllede rosenkål i tynde skiver, steg dem i olivenolie på en pande med løg og hvidløg, og servér med pasta og revet ost.



# Smagens Dag



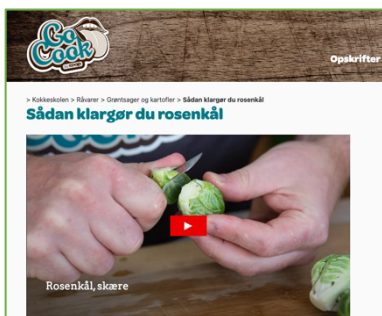
## Vil du vide mere?

Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud*.  
<https://smagensdag.dk/smid-ikke-smagen-ud/>

## 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](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf)

## Andre interessante links



### GoCook: Sådan klargør du rosenkål

<https://gocook.dk/video/sadan-klargor-du-rosenkal/>



### Rosenkål med Søren Ejlersen

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



### Havenyt.dk: Rosenkål i køkkenhaven?

<https://www.havenyt.dk/artikler/koekkenhaven/groensager/kaal/593.html>

## Bøger

**Grønt Grundkøkken**, Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg, Politikens forlag, 2012

**Kål**, Peter Nøhr Christensen & Asmus Gamdrup Petersen Jensen, FADL's Forlag, 2019

**Kålhydrater**, Anette Sams, Gyldendal, 2022

**Grønt med umami og velsmag**, Klavs Styrbæk og Ole G. Mouritsen, Gyldendal, 2020

**Super sunde super foods**, Valeria Lima og Mette Helbæk, Politikens Forlag, 2017