

# Smagens Dag



## Gør smagen grøn - rødkål i december

Af Irene Eckermann Nordam og Mariann Bach Nielsen



### Kort om: **Rødkål**

Vidste du, at rødkål blev rigtig populær, da sukkerpriserne faldt i løbet af 1800-tallet. Nu kunne man selv udvinde sukker af sukkerroer i Danmark. Tidligere skulle vi have sukkeret sejlet over Atlanten. Så nu blev det meget almindeligt at spise kogt rødkål med sukker, eddike og forskellige krydderier.

I 1967 var rødkål den mest almindelige kål, vi spiste. Faktisk spiste danskerne 18.640 tons rødkål det år. I Danmark blev det først almindeligt at spise rå rødkål i salater fra 1980'erne.

Rødkål slår alle andre kåltyper af banen, når det kommer til indholdet af antioxidanter. Den røde kål er også en god kilde til de vigtigste vitaminer og mineraler. Kålen indeholder calcium, magnesium, kalium, c-vitamin, k-vitamin og beta-caroten.

Kålen høstes i efteråret. Den kan holde sig i flere måneder i køleskabets grønsagsskuffe, uden at den mister særligt mange næringsstoffer.



#### Vidste du at ...

... det er molekyler, der hedder anthocyaniner, der sørger for, at rødkålen har den røde farve.

Anthocyaniner påvirkes af, hvor sur rødkålen er. Det vil sige, hvilken pH rødkålen har. Anthocyaninerne ændrer farve, alt efter hvor sur rødkålen er.

#### Vidste du at ...

... rødkålen skifter farve til mere blå, når du koger den. Derfor tilføjer vi eddike, når vi koger rødkål. Syren vil hjælpe med, at rødkålen beholder sin røde farve.

Du kan også farve tøj med rødkål. Tøjet bliver bordeaux, nærmest blå.

# Smagens Dag



## Syltet rødkål

4 personer

### I skal bruge

½ rødkål

20 g smør til stegning

1 kanelstang

1 stjerneanis

2 hele nelliker

½ dl solbærsaft

½ dl eddike

½ dl sukker

Lidt salt og peber

### Sådan skal I gøre

1. Kassér de yderste blade af rødkålen.
2. Skyl rødkålen, og snit den i ½ cm tykke strimler.
3. Smelt smørret i en stor gryde.
4. Tilsæt kanelstang, stjerneanis, nelliker og den snittede rødkål.
5. Steg i 5 minutter, til kålen falder sammen.
6. Tilsæt solbærsaft, eddike og sukker, og lad rødkålen småstege i ca. 20 minutter. Rør i den undervejs.
7. Smag rødkålen til med salt og peber.
8. Smag eventuelt til med lidt mere sukker og eddike, så rødkålen får den perfekte smag for dig.
9. Tag de hele krydderier op med en gaffel, kassér dem, og server rødkålen lun.



Alle ingredienser til syltet rødkål.



Fint snittet rødkål.



Syltet rødkål, klar til at servere.

### TIP

Du kan servere den syltede rødkål kold eller lun. Vi kender den som tilbehør til andesteg, flæsksteg og frikadeller.

Prøv også at servere den til kylling, linsepostej eller til et stykke rugbrød med leverpostej eller andet kødpålæg på.



# Smagens Dag



## Smag på syltet rødkål

Smag på den syltede rødkål. Brug Smage-5-kanten.  
Smager rødkålen lidt salt, farves felt 1 under salt.  
Smager rødkålen lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i rødkålen om?

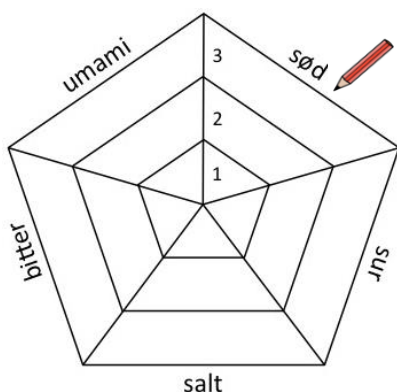
---

---

Diskutér, hvilke krydderier der passer bedst til rødkålen.



## Udfyld Smage-5-kanten



## Prøv at ...

... variere smagen i den syltede rødkål:

Vælg mellem at tilsætte:

- appelsin skåret i grove stykker
- rød chili i små tern
- andre slags saft som ribssaft, tranebærsaft eller kirsebærsaft
- æbleeddike eller balsamicoeddike i stedet for almindelig eddike.

## Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med syltet rødkål? Mon det skal serveres koldt eller varmt?

Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med syltet rødkål.

Diskutér, hvornår I vil servere syltet rødkål.

Lav jeres egen ret med rå rødkål.  
I kan sætte smage til jeres rødkål,  
fx æble, appelsin, god olie og forskellige krydderier.

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

### Tips:

Vælg et rødkål med knald på farven.  
Det er tegn på, at vitaminindholdet er i top.



# 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/>

Rødkål: [https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2021/01/Roedka%CC%8A\\_l\\_januar2021.pdf](https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2021/01/Roedka%CC%8A_l_januar2021.pdf)

## 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 link



Brug rødkål til at måle PH-værdi med

<https://www.smagforlivet.dk/materialer/pr%C3%B8v-selv-r%C3%B8dk%C3%A5len-der-skifter-farve>

Durumrulle med kebab, syltet rødkål, frisk persille og hvidløgsdressing

<https://skagenfood.dk/da-dk/opskrifter/durumrulle-med-kebab-syltet-roedkaal-frisk-persille-og-hvidloegsdressing-12220>



Rødkål som din mor burde have lavet det, Umut Sakarya

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

Kunsten at fermentere rødkål

<https://www.youtube.com/watch?v=JgdS0cUfCRQ>



Sådan dyrker man økologisk kål

[https://www.youtube.com/watch?v=ZSbQW0qU\\_1M](https://www.youtube.com/watch?v=ZSbQW0qU_1M)

## 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

**Kål - De bedste opskrifter med nordens powergrøntsag**, Mette Mølbak. Muusmanns Forlag, 2021