



Giv planterne smag - aktuelt i november: Kål og kimchi

Af Mariann Bach Nielsen og Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Kål og kimchi

Kål er en af de ældste grøntsager, vi har dyrket i Danmark, og den trives godt i vores kølige klima. Kål har en lang sæson: Nogle kåltyper kan høstes allerede om sommeren, men de fleste – som grønkål og rødkål – er i sæson om efteråret og vinteren. Grønkål bliver faktisk bedre i smagen, når den får lidt frost.

Kål er supersundt! Den indeholder C- og K-vitamin, og der er masser af fibre, som er gode for vores fordøjelse. Kål indeholder også antioxidanter, der hjælper med at beskytte kroppens celler. Kål er altså en vigtig og næringsrig del af kosten og et godt valg for både kroppen og miljøet!

I workshoppen her kan du prøve at bruge kålen i kimchi. Her fermenterer vi kålen sammen med andre grøntsager og krydderier. Når du fermenterer grøntsager, sker der en gæring, så du forlænger holdbarheden på grøntsagerne. Basis i kimchi er ofte kinakål sammen med hvidløg, radise og frisk rød chili, som giver kimchi en stærk smag og duft.

Den fermenterede kål giver en spændende smag, men dens tekstur gør den også velegnet som tilbehør til andre retter med forskellige grøntsager.

Kimchi kan holde sig i flere måneder i køleskabet i en lufttæt beholder.



Vidste du at ...

- Du kan servere kimchi som stærkt tilbehør til risretter, sushi eller en grøntsagsret.
- Du kan også bruge kimchi som dressing: Bland kimchi i en salat af bønner eller kål.

Vidste du at ...

- Kimchi er en klassisk koreansk ret.
- Kimchi består af fermenteret (gæret) kål og andre grøntsager.
- I Korea er der ofte rejer eller andre små havdyr i kimchien.
- Fermenteringen sker ved hjælp af naturlige bakterier, der omdanner sukkerstoffer i kålen til mælkesyre. Det giver kimchi sin syrlige smag og masser af probiotika, som er gode for fordøjelsen.

Smagens Dag



Kimchi

- til 4 små portioner

Du skal bruge

- 1 kinakål (eller spidskål)
- 1 spsk. salt
- 2 fed hvidløg (knust)
- 1 tsk. friskrevet ingefær
- 1 spsk. chiliflager eller lidt chilipulver (juster efter smag)
- 1 spsk. sukker
- 2 spsk. fiskesauce
- 2 forårsløg (snittet)

Lufttæt beholder.

Tip

Hvis du har en rest af andre typer kål eller grøntsager i køleskabet, så brug også dem i din kimchi. Sådan laver du madspild om til masser af smag.

Sådan gør du

1. Skyl kålen, og skær den i mindre stykker.
2. Læg den snittede kål i en stor skål. Drys saltet over, og bland det godt. Lad kålen stå i 1-2 timer, så væsken trækkes ud.
3. Skyl kålen godt i koldt vand for at fjerne overskydende salt.
4. Bland knust hvidløg, fintrevet ingefær, chiliflager, sukker og fiskesauce sammen i en skål.
5. Vend kålen og de snittede forårsløg i krydderblandingen. Sørg for, at alt bliver godt dækket.
6. Læg kålen i en lufttæt beholder. Lad den stå på køkkenbordet i 1-2 dage for at fermentere.

Herefter kan du opbevare kimchien i køleskabet og spise den som tilbehør til mange retter!



Tjek pH-værdien

Efter 2 døgn skal pH-værdien være under 4,5 for at kimchien kan holde sig.
Lån et indikatorpapir i fysik og mål.



Kimchi paste – med lidt mere ”knald” på

Du skal bruge

- 100 g zittauerløg
- 30 g hvidløg
- 30 g ingefær
- 80 ml fiskesauce
- 15 g gochugaru (chilipulver, specielt til koreansk kimchi)
- 10 g tørrede rejer

Gochugaru og tørrede rejer finder du i specialbutikker, fx Den kinesiske købmand.

Sådan gør du

1. Blend zittauerløg med hvidløg (kan også rives fint).
 2. Snit ingefæren til bittesmå tern (mindre end størrelsen på tændstikhoveder).
 3. Bland løg- og hvidløgspastaen med de øvrige ingredienser til en paste.
 4. Hæld pasten i en lufttæt beholder. Lad den stå på køkkenbordet i 1-2 dage for at fermentere.
- Herefter kan du opbevare kimchien i køleskabet og spise den som tilbehør til mange retter!

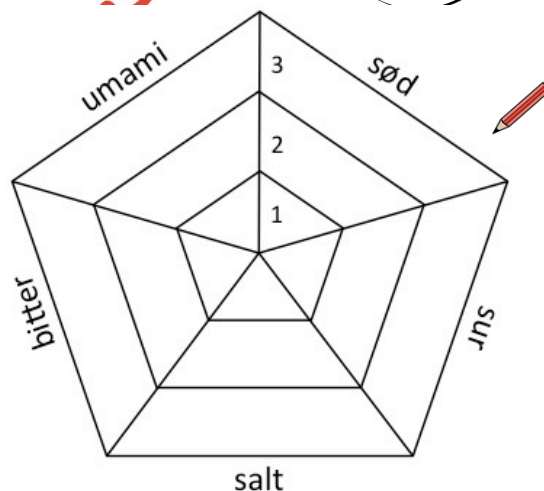
Smagens Dag



Smag på din kimchi

Smag på kimchien. Brug Smage-5-kanten.
Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.
Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om?



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager.

Du kan blive klogere på mikroorganismer og fermentering:

NatMad: <https://smagensdag.dk/12-salon-mikroorganismer-smag-og-fermentering/>

Læs mere om kål

Rosenkål i november: <https://smagensdag.dk/goer-smagen-groen-svampe-i-oktober/>

Rødkål i december: <https://smagensdag.dk/goer-smagen-groen-roedkaal-i-december/>

Grøn kål i december: <https://smagensdag.dk/smag-paa-groenkaal-i-december/>

Bøger

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

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

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

Kålhydrater, Anette Sams, Gyldendal, 2022

Sæson, Helle Brønnum Carlsen og Louise Beck Brønnum, FADL's Forlag, 2018

Materialet er udarbejdet af Mariann Bach Nielsen og Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.

Fotos: iStockPhoto

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen