



Illustrasjon: Colourbox.com

## Smak på KÅL!

I gamle dager var ikke tilbudet av grønnsaker så stort som i dag. Da var det viktig at grønnsakene kunne lagres lenge og at de til og med tålte å stå ute i vintervær. Flere kålsorter hadde disse egenskapene og ble derfor mye brukt. I dag har kanskje kålfamilien et traust image, men de er faktisk ganske spennende, med stor spennvidde i smak, fra mild og søt sommerkål til nesarivende pepperrot.

I dette heftet slår vi et slag for kålen!

### Helsefakta om kål

- Beskytter trolig mot kreft og hjerte- og karsykdommer
- Styrker immunforsvaret
- Høyt innhold av antioksidanter
- God kilde til vitamin K

### Vi bruker forskjellige deler av kålfamilien:

#### Blomst

Blomkål  
Brokkoli  
Romanesco

#### Stengel

Knutekål

#### Blader

Rosenkål  
Grønnkål  
Rødkål  
Hodekål  
Pak choy  
Kinakål

#### Rot

Kålrot  
Pepperrot  
Wasabi

#### Frø

Sennepe  
Raps

Hvor mange typer kål finner dere på grønnsaksplakaten dere fikk utdelt av oss i september?

## Kål som råkost

Mange typer kål smaker godt når de er rå!



Illustrasjon: Colourbox.com

### Råkosttips:

- La barna være med på å raspe, skjære og skrelle grønnsakene.
- Sett frem skåler med forskjellige grønnsaker hver for seg og la barna blande selv.
- Forslag til andre ting som kan blandes med råkosten:
  - Presset sitron, lime eller appelsin kan brukes som dressing
  - Grønne urter eller vårløk
  - Rosiner, nøtter eller tørket frukt
  - Raspet eple (skvis over litt sitron så det ikke blir brunt)

## Kål i varme retter

Stavmikseren gjør det lett å lage gode, smaksrike og sunne supper eller moser. Metoden er den samme for alle suppen og mosene, bare bytt ut grønnsakene. Bruk gjerne fantasien og prøv dere frem med forskjellige grønnsaker.

## Blomkål/brokkoli/grønnskålsuppe

Her kan vi lage minst tre forskjellige supper av samme oppskrift. De forskjellige kåltypene kan også blandes.

### Ingredienser (gir ca 3 liter)

1,2 kg blomkål, brokkoli eller grønnskål  
6 fedd hvitløk uten skall  
1,2 l kyllingkraft (vann og 4 buljongterninger)  
6 dl melk  
Salt  
Pepper



Illustrasjon: Colourbox.com

### Framgangsmåte

1. Rens grønnsakene og skjær dem i biter.
2. Ha grønnsakene i en gryte og dekk med væsken og eventuelt buljongterninger.
3. Kok på middels varme til grønnsakene er møre, 10-15 minutter. Brokkoli tar kortest tid.
4. Lager du blomkål- eller brokkolisuppe kan du fiske ut noen pene buketter som du kan bruke til pynt eller som barna kan knaske på ved siden av suppen
5. Kjør suppen med stavmikser til den er helt glatt. Smak til med salt og pepper.

**Tips:** Sett frem for eksempel ristede gresskarfrø, brødkrutonger, hakket gressløk eller vårløk, friske urter, revet ost eller rømme i skåler så barna kan forsyne seg og ha oppå suppen.

## Gul rotsuppe

En veldig enkel og ganske gul suppe med mye god smak. Eksperimenter gjerne med andre rotfrukter. Gresskar er også gult og godt.

### Ingredienser (gir ca 3 liter)

750 g kålrot  
750 g gulrot  
300 g sellerirot  
2 løk  
1,2 l kyllingkraft (vann og 4 buljongterninger)  
Salt  
Pepper  
Olje til steking



### Framgangsmåte

1. Rens og hakk grønnsaker og løk.
2. Varm litt olje i en kjele og stek løken på middels varme til den er blank.
3. Ha i grønnsakene og la dem få litt varme.
4. Hell over væsken og la det koke opp.
5. Kok til grønnsakene er møre, ca. 20 minutter.
6. Kjør suppen med stavmikser til den er helt glatt. Smak til med salt og pepper.

### Rotmoseskolen:

#### Gul rotmos

En fargerik mos som passer til det meste – prøv den gjerne til stekt fisk.

#### Ingredienser (nok til 3 voksne og 18 barn)

- 1 kg kålrot
- 1 kg gulrøtter
- 2 ss olivenolje
- 1/4 ts revet muskat
- Salt
- Pepper



Illustrasjon: Colourbox.com

1. Skrell grønnsakene og del dem i biter. Ha dem i en gryte og dekk med vann.
2. Kok til grønnsakene er møre, ca. 20 minutter.
3. Hell av vannet, men ta vare på litt av det.
4. Kjør grønnsakene glatte med en stavmikseren. Spe med litt av kokevannet til du har konsistensen du vil ha. Bland i muskat og smak til med salt og pepper.

Tips: Prøv å bytte ut muskat med for eksempel spisskummen, eller ha i litt frisk koriander eller revet appelsinskall.

#### Knutekålmos

Denne mosen er god til kylling eller kjøtt. Ikke mos den for lenge med stavmikseren - da kan potetene gjøre mosen seig. Det er også mulig å bytte ut knutekålen med valgfrie rotfrukter.

#### Ingredienser (nok til 3 voksne og 18 barn)

- 1,2 kg knutekål
- 0,5 kg persillerot
- 0,5 kg potet
- 3 ss revet parmesan
- 1 ss smør
- Salt
- Pepper



Illustrasjonsfoto: Frukt.no

#### Framgangsmåte:

1. Skrell knutekål, persillerot og potet og skjær dem i biter. Ha bitene i en kjele.
2. Dekk med vann og kok opp. La koke til grønnsakene er møre, ca. 15 minutter.
3. Hell av kokevannet, men ta vare på noe av det. Mos grønnsakene, og spe med litt av vannet om det trengs. Bland inn smør og parmesan og smak til med salt og pepper.

## Grønnkålchips

Grønnkål er vår tids supermat. Den er god dampet, i stuing, eller som suppe. Men prøv å lage sprø chips!

### Ingredienser

Grønnkål  
Salt  
Olivenolje



Illustrasjonsfoto: Bama.no

### Framgangsmåte

1. Varm stekeovnen til 160 grader. Med varmluft kan du steke i flere etasjer.
2. Vask og tørk grønnkålen godt.
3. Skjær bort stilkene og riv grønnkålbladene i passe store biter.
4. Drypp over litt olivenolje og salt og bland godt.
5. Fordel grønnkålbitene i et tynt lag utover en langpanne og stek til de blir sprø, ca. 20 minutter.
6. La chipsene kjøle seg ned før du pakker dem inn eller spiser dem, da blir de enda sprøere.

### Julegavetips:

Pakk grønnkålchipsene i litt cellofan eller ha dem på tette glass – det kan være fine julegaver å gi bort!



Heftet er utviklet av Geitmyra Matkultursenter for barn ved Magnus Thorvik, for gjennomføringen av BRA-studien, Universitetet for Oslo, Avdeling for ernæringsvitenskap.

