

# sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

## ROSENKÅL - SÆSON I DECEMBER



### EN HILSEN FRA MARKEN

Oldtidens og vikingetidens køkkenhaver hed kålgårde, så historien fortæller os, at kål er noget vi har spist og holdt os i live med i mere end 1000 år. Du kan spise kål året rundt, for kålfamilien er mangfoldig, og der findes både vinter og sommerkål - alle forskellige fra hinanden i både størrelse, farve, smag og tekstur.

Rosenkål er det mindste kål og tilhører efterårs- og vinter-kålfamilien. Efterårssorten tåler ikke frost, mens vintersorten smager bedst, når skuddene - de såkaldte roser - har fået lidt frost i kinderne, så sødmen udvikler sig, og smagen bliver mere mild.

Et andet lille efterårs-vinterkål er flowersprouts, som er en krydsning af rosenkål og grønkål. Bladene sidder mere løst, smagen er nøddeagtig og lidt sødere end rosenkål.

Rosenkål danner først sent på sommeren de små skudknopper i bladhjørnerne op langs kålstokken. I oktober er de høstklare - hele kålstokken høstes på marken, de små hoveder strippes af stokken og størrelsessorteres maskinelt.

### BITTERSUNDE KÅL

Igennem mange år har forbrugere ønsket sig milde kåltyper, så de bitre sorter næsten helt er glemt. Nu er der startet et stort og langvarigt forædlingsarbejde op, for at få flere bitre smagsstoffer tilbage i kålen - dels for smagens skyld, og dels for de sundhedsmæssige aspekter, der findes i bitterstofferne. Både rosenkål og flowersprouts indeholder forholdsvis mange bitterstoffer.

### SPIS OGSÅ

Rå rosenkål i salatskålen giver sprødhed og bitre noter, særlig lækkert sammen med syrlige frugter og bær. Udnyt volumen i de små blade som topping på supper og på smørrebrød.

Tilbered dem al dente og uden låg for den bedste konsistens og bevaring af den flotte grønne farve.

Snit den fint og bland den i råkosten eller vegetardellen for et flot farvespil.

Smørrist dem hårdt på en pande i få minutter og krydr generøst med persille, citronsaft, -skal og ristede græskarkerner.

Få viden om sæson for frugt og grønt på [sæson.dk](http://sæson.dk)



Kampagne  
med støtte  
fra den  
Europæiske  
Union

Indholdet af dette materiale afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.



## DECEMBERSALAT AF ROSENKÅL OG GRØNKÅL, RØGET GRIS OG ÆG



### 10 personer

1,3 kg røget svinebryst, uden ben  
300 g hel citron (1-2 citroner)  
150 g skalotteløg, skåret i fine både  
20 g lys sherryeddike  
600 g kogte kolde kartofler, skåret i grove tern á ca. 4x4 cm  
20 g rapsolie

500 g rosenkål, skåret i halve eller kvarte  
20 g olivenolie  
10 g salt  
3 g friskkværnet sort peber  
300 g ribbet grønkål  
10 g grov sennep  
5 æg, kogt smilende og delt i halve

Langtidssteg svinbrystet ved 130 grader i 3-4 timer, til det er helt mørt. Lad kødet køle lidt eller tilbered det dagen før. Fjern sværen og skær kødet i strimler eller store tern.

Halver citroner og steg dem brune og karamelliseret på en tør pande eller ved høj temperatur i ovnen. Skær dem ud i store tern.

Snit skalotteløg i fine både og mariner dem i sherryeddiken en times tid. Tilberedes evt. dagen før.

Steg kartofler sprøde og brune i rapsolie, på en pande eller i ovnen. Krydr med lidt salt og peber. Steg rosenkålen i olie ved høj temperatur, så de bliver lynstegte og også får lidt stegeskorpe og farve.

Skær grønkålen i mundrette stykker. Bland grønkål, syltede skalotteløg og grov sennep i en stor skål og tilsæt de lune rosenkål. Smag til med salt og peber og anret kålen på et stort fladt fad.

Top op med stegte kartofler, røget kød, halve smilende æg og brændte citroner, således at det giver sig selv, at man i én serverings-skefuld får lidt af det hele.

Server med grov sennep og fuldkornsbrød.