

## SPIDSKÅL - SÆSON I JULI



### EN HILSEN FRA MARKEN

Et spidiskål er 90-100 dage undervejs fra frø til høstklart kålhoved.

De første tidlige sorter af spidiskål kan høstes i juni måned, de sene sorter plantes i juli og er høstklare i oktober. Sæsonen forlænges ved indendørs forspiring, udplantning med plantemaskine, fiberdug og to gange plantning på samme mark.

Vi er mange som fristes af de smukke kålhoveder og det er derfor ikke uden udfordringer at dyrke kål! Kålfluen lægger sine æg i jorden ved siden af kålplanterne, sommerfuglen direkte på kålen - når deres sultne larver klækkes kan de ødelægge en hel mark. Modsvaret er at dække kålen til med fiberdug.

En tredje trussel er svampesygdommen kålbrot, som rammer kålens rødder og i værste fald tager livet af den. Sædskifte er midlet mod kålbrot, hvilket i praksis betyder at der minimum skal gå 4 år imellem der dyrkes kål på det samme jordstykke. Det stiller krav til markplanen og jordkvaliteten. Kålhoveder kræver endvidere god plads på marken for at kunne udvikle flotte store hoveder.

### KÅL DER STRUTTER AF SUNDHED

Spidiskål fås i den klassiske lysgrønne nuance og i en lilla/rød udgave. Varier dem i menuen, så øjet også stimuleres. Mange tror, at kål i særlige farver er gensplejsede: Det er en myte! Der findes ingen gensplejsede kål - alle former og farver er direkte skabt af naturen og af fremavl.

### KÅL ER NORDISK MADKULTUR

Spidiskål har uendelige tilberedningsmuligheder i sig; grydestegt, dampet, stuvet, braiseret, svøbt om fisk og farsretter for at bevare saften indendørs eller i en fermenteret kraut. Spidiskål er så fin i strukturen og mild i smagen at det let kan supplere slatskålen. Når efteråret tager fat er der derfor god grund til at skifte salater ud med kålhoveder - dels for mæthed og dels for køkkenøkonomien. Overvej hvor meget mere mad du får af et kålhoved sammenlignet med et salathoved - stykprisen er ofte den samme.

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

## ”STUVET” SPIDSKÅL MED PEBERRODS-ÆRTERAGOUT OG RØGET KYLLING



### 10 personer

- 1 kg grøn spidskål
- 1 kg rød spidskål
- 5 g salt
- 2 g friskkværnet peber
- 10 g rapsolie
- 800 g reelt kød af varmrøget kylling eller svineskank
- 300 g porrer
- 200 g bagekartofler
- 100 ml fløde
- 10-20 g friskrevet peberrod, afhængigt af smag og kvaliteten af peberroden
- 300 g friske ærter
- 30 g ærteskud

Del hvert spidskål i 8 både og læg dem i gastrobakker sammen med en smule vand, salt, peber og rapsolie. Pluk kødet i grove stykker og læg sammen med kålen.

Tildæk kål og kød med et stykke bagepapir og låg og ”damp” i ovnen ved 180 grader i 10-15 minutter til kålen er blevet let blød, men stadig har bid.

Snit den grønne porretop fint og sæt på køl til senere.

Skær kartofler og det hvide porre i mindre stykker og kom i gryden med vand, så det lige dækker. Kog til grønsagerne er møre og blend til en tyk, glat sovs. Tilsæt gerne væden fra kålen, som har smag af det røgede kød.

Smag sovsen til med fløde, rigeligt frisk peberrod, salt og peber. Tilsæt de friske ærter lige inden serveringen, så sovsen bliver til en ”ærtefrikassé”

Anret drænet kål og kød på store fade. Top op med store skefulde ærte-peberrodssovs og slut af med drys af grøn porretop, friske ærteskud og friskkværnet peber.