

sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

GRØNKÅL - SÆSON I OKTOBER - FEBRUAR



GRØNKÅLEN TAGER OS IGennem DEN LANGE VINTER

Grønkålen er den ældste kål, vi har. Den vokser fortrinligt overalt, bare den får god gødning. Dens største fjende kommer fra luften. Hvide lette sommerfugle, kålsommerfuglen, lægger helst sine æg på kål og ud af æg kommer larver, som kan spise et kål væk, så kun ribberne står tilbage. Grønkål giver dog sjældent op og gror frem igen, om end lettere svækket.

KAN IKKE HØSTES I FROST, MEN KOMMER SIG OFTE OVENPÅ FROST

Når vi siger, at grøn kål tager os igennem den lange vinter, er det en sandhed med modifikationer, for vi kan ikke høste af den til salg og transport, når der er frost. Så bliver de krøllede blade også frosne og ved håndtering bliver de slatne og skøre.

Til gengæld klarer grøn kål en frostperiode ved at pumpe vand ud af bladene, så saltkoncentrationen i bladet bliver høj og derfor sprænger cellerne ikke i frostvejr. Vi kan derfor høste af den igen, når den er tøet op. Kølige temperaturer får dog sukkerindholdet og smagsstofferne i grøn kål til at udvikle sig, så derfor vil du opleve at smagen i grøn kål ændrer sig fra efterårshøst til vinterhøst.

GRØNKÅL - OGSÅ I LETTE RETTER FRA DEN ANDEN VERDEN

Grøn kål er uovertruffen i klassisk dansk vintermad, men tøv ej med også at anvende den i retter med inspiration fra verden.

Grøn kål i wok tilsmagt på den klassiske thailandske manér med chili, fiskesauce, ingefær, hvidløg og serveret med citron i både. Ja, også i retter med kokosmælk, går grøn kålen godt.

Tag grøn kål til Arabien i salatskålen. Smag rå, fintsnittet grøn kål til med citronsaft, salt, olivenolie og ras el hanout og gør salaten fyldig med godt marinerede, kogte hestebønner og kvarte kogte æg.

Få viden om sæson for frugt og grønt på 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.



GRØNKÅLSSUPPE MED PIGIONÆBLER OG "BRØD-FEDTEGREVER"



10 portioner

1 kg grønkål rensed og uden stængel
300 g skalotteløg finthakket
20 g olivenolie
20 g hvidløg grofthakket
4 liter grønsagsbouillon eller anden
suppe. Ex fra kikærte kogning
0,3 dl æbleeddike
3 g salt
1 g friskkværnet peber

200 g daggammelt surdejsbrød med
skorpe
30 g fedt fra andesteg eller flæskesteg
Evt. 1 g salt

250 g pigeonæbler i mundrette tern eller
både
100 g rensed grønkål snittet fint

Snit grønkålen fint.

Steg løgene i olie til de tager en smule farve. Tilsæt hvidløg og steg et par minutter.
Tilsæt den snittede grønkål og steg ved lav varme til kålen falder sammen.
Tilsæt suppen og bring det i kog.

Lad suppen simre 8-10 minutter og smag til med salt, peber og æbleeddike. Tilsæt evt. en anelse sukker, hvis suppen er for bitter.

Bræk eller blend brødet i små stykker og bland med fedtet. Bag brødet sprødt og brunt i ovnen ved ca. 180 grader. Drys evt. med lidt salt før servering.

Bland en salat af æbler og grønkål og tilsmag til med en anelse salt, peber og æbleeddike

Server suppen rygende varm i dybe tallerkner og top op med æblesalat og "fedtegrever"