

Hodekål

- RETT FRA JORDET!



Hodekål (*Brassica oleracea* var. *capitata*). Hodekål er naturlig fattig på energi, men den er rik på vitamin C og K. I tillegg gir den deg en del kalium, og den inneholder mye kostfiber. De viktigste plantestoffene heter isotiocyanater.

BRUK OG FAKTA

Det er på tide å la kålen komme til heder og verdighet igjen. Kål er nemlig noe av det sunneste vi kan få i oss - og så smaker det godt. Strimlet kål er deilig som råkost eller som stuing til kjøttkaker. Hodekålen er en viktig tradisjonsbærer i det norske kjøkkenet, og har blitt dyrket i Norge siden 1600-tallet. Men kålen er også en verdensvant grønnsak: prøv deg på den amerikanske klassikeren coleslaw eller en asiatisk kimchi-salat.

SMAK

Hodekål smaker fyldig og litt søtt. Konsistensen er sprø og saftig. Den mest smaksrike delen av kålen er de lyse bladene nærmest stilken.

TILBEREDNING

Skyll kålen og ta av stygge blader. Del den opp i båter og kok i lettsaltet vann med smør til den er mør. Til stuing snitter du strimler og koker dem i lettsaltet vann til de blir knapt møre. Om du damper kålen beholder den mer smak enn om du koker den. Kålen trekker til seg mye smak under koking, for eksempel i fårrikål og lapskaus.

Hodekål

OPPSKRIFTER

HJEMMELAGET SURKÅL

1 kg hodekål	3 dl vann, eller kraft, evt. tørr
1 stk gul løk, kan sløyfes	hvitvin
2 stk epler	2 ss sukker
1 ss hel karve	2 ss eddik
1,5 tsk salt	

Skyll kålhodet, fjern eventuelt de ytterste bladene hvis de ikke er pene og del kålhodet i fire båter. Snitt kålen i tynne strimler, ikke bruk den tykke midtstilken. Skjær løken i tynne skiver, skrell eplene og del dem i båter. Legg kål, løk, epler, karve og salt lagvis i en passende kjele. Hell over væske og la kålen surre/småkoke under lokk i ca. 45 minutter. Rør om av og til. Smak til kålen med sukker, eddik og litt mer salt hvis nødvendig. Rør gjerne inn et par gode spiseskjeer ribbefett eller ribbesjy før servering.

Tips: Lag rødkål etter samme oppskrift, men la da eddiken få koke med fra begynnelsen av for å bevare fargen på rødkålen.

KIMCHI-SALAT

1 Hodekål eller nykål (ca 1 kg)	0.6 dl juliennekuttet gulrot
3-4 stk vårløk, tynne skiver	0.6 dl salt
1 ss sukker	0.8 dl Aleppo pepper, tyrkisk pul
0.6 dl fish sauce	biber eller koreansk hot pepper
0.6 dl hakket hvitløk	flakes (evnt. sambal oelek)

Skjær hodekål i tynne skiver. Bland hodekål med salt og 2.5 dl kald vann i en plastikkbolle. Bland pepper, sukker, fish sauce, hvitløk, gulrot og vårløk i en bolle. Sil hodekål, vask med kaldt vann og sil igjen. Bland hodekål og de krydrete grønnsakene godt. Fyll kimchi i en plast boks helt tett med hjelp av skje, slik at det ikke er luft i boksen. Kan serveres med en gang med ristede sesamfrø drysset over, eller oppbevares i kjøleskapet.

KJEMPEGODT - OVNSBAKT KÅL MED SMØR OG HVITLØK

Kål kuttet i strimler, smør eller rapsolje, hakket hvitløk, salt og pepper

Bland i ildfast form, stek på 225 grader i ca 15 min. Rør litt i det av og til så smøret dekker all kålen. Det kan godt stekes litt lenger hvis den skal være mykere.