

Rødkål

- RETT FRA JORDET!



Rødkål (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *rubra*). Rødkål er en type hodekål med hardt knyttet hode av mer eller mindre fioletrøde blad. Rødkålen får fargen sin fra antocyaner – som blåbær. Den er rik på vitamin C, K og kostfiber, og en kilde til B-vitaminet folat. Den inneholder også plantestoffet isotiocyanat, som gir svovellukten.

BRUK OG FAKTA

Rødkål er en av de eldste grønnsakene vi kjenner til. I Norge har den først og fremst blitt brukt til julemat, men den egner seg til mye annet godt også! Rødkålen er i familie med andre kåltyper som savoykål, rosenkål, blomkål og brokkoli i tillegg til sennep og karse. I likhet med mange av slektningene, er rødkålen en kompakt grønnsak som består av tettpakkede blader. Rødkål absorberer mye smak - prøv den bresert eller ovnsbakt. Nydelig!

SMAK

Rødkål smaker fyldig og søtt med en anelse bitterhet. Konsistensen er sprø og saftig, og som kokt kommer det tydelige kålaromaen frem.

TILBEREDNING

Snitt rødkålen før steking, wokking eller bresering. Riv av de øverste bladene og skylld den godt under kaldt vann. Del deretter kålhodet i to og skjær ut stilken med to skråkutt. Skjær deretter halvdelene i tynne skiver.

Tips: Hvis det er eddik i oppskriften, så la den koke med kålen, da beholder kålen sin fine rødfarge.

Rødkål

OPPSKRIFTER

COLESLAW 4-6 persjoner:

½ rødkål	2 ss sitronsaft
200 g grønnkål	2 ss olivenolje
3-4 gulrøtter, gjerne i forskjellige farger	1 ss flytende honning eller en god klype sukker
2 dl yoghurt naturell	Salt og kvernet pepper

Fjern de aller ytterste bladene på kålen. Del kålen i to og fjern den tykke stilken. Skjær kålen i jevne båter. Kok opp 2 cm vann i en romslig kasserolle. Tilsett 2 ss smør, hvitløk skåret i tynne skiver, rosmarin, en god klype salt og litt kvernet pepper. Ha i kålen og damp den knapt mør under lokk. Pass på at kålen bevarer sin deilige sprøhet.

KRYDRET RØDKÅL MED FIKEN 4 persjoner

1 stk rødkål, mellomstor	2 stk stjerneanis, hele
2 ss smør, eller myk margarin	2 stk tørkede fikener
1 dl appelsinjuice	1,5 tsk salt
1 dl eddik, balsamicotype	pepper etter ønske
1 dl solbærsirup, ublandet	100 g rips, til pynt
1 tsk allehånde, knust	½ ss bladpersille, hakket,
1 stk kanelstang	til pynt

Skyll kålhodet, fjern eventuelt de ytterste bladene hvis de ikke er pene og del kålhodet i fire båter. Finsnitt rødkålen, ikke bruk den tykke midtstilken. Smelt smøret i en passende kjele og fres kålen under omrøring til den faller litt sammen. Tilsett de andre ingrediensene unntatt fiken. Kok opp og la det surre/småkoke under lokk i ca. 30 minutter, rør om av og til. Ta av lokket, tilsett hakket tørket fiken og la rødkålen surre/småkoke videre uten lokk i ytterligere 30 minutter. Juster smaken med salt og pepper og rør gjerne inn litt ribbefett/ribbesj før servering. Pynt med rips og hakket persille hvis ønskelig.

OPPBEVARING

Oppbevar rødkålen i kjøleskap ved 2–4 °C. Rødkål holder seg godt fordi bladene har et tynt, naturlig voks lag som beskytter mot uttørring når kravene til temperatur overholdes.

SESONG

Rødkålens norske sesong er fra september til mai. Utover dette importeres den fra Nederland.