



Juleopskrifter fra Kål & Carl



FORORD

Tanken bag disse lækre opskrifter er, at det skal være let og velsmagende at leve sundt.

Det skal være let at inddrage kål i vores hverdagsmad – både for børn og voksne. Vi kan hurtigt blive enige om, at friske råvarer er nummer 1 – det lader sig blot ikke altid gøre i en travl hverdag.

Hakket grønkål og hvidkål fra frost er det lette alternativ, og man får stadig det høje indhold af kostfibre, som sikrer mæthed og god fordøjelse. Kostfibre er helt essentielt ift. at holde blodsukkeret stabilt og vægten nede.

Man bliver ikke sund af én portion kål eller usund af én pizza – det handler om balance og hvad vi spiser ud over. Jo mere grønt vi kan implementere i vores daglige kost, jo større er chancen for at holde vægten, leve længere og ha' det godt.

God appetit.
Lone Carl, kostvejleder

INDHOLD

Side 2-3 : Forord

Side 4-5 : Indholdsfortegnelse

Side 6-7 : Hvidkålssalat med appelsin

Side 8-9 : Gammeldags grønlangkål

Side 10-11 : Tips & Tricks om kål

Side 12-13 : Grønkaalsfritatta

Side 14-15 : Gammeldags hvidkål

Side 16-17 : Tærte med spicy hvidkål

Side 18-19 : Den gode grønkål - nu som chips

Side 20-21 : Hvidkålssmoothie

Side 22-23 : Cremet hvidkålssuppe

Side 24-25 : Historien om Sønderjysk Kål

Side 26-27 : Grønkaalspandekager

Side 28-29 : Grønkaalsæggekage

Side 30-31 : Hvidkaalsgulerodskage

OBS: Alle opskrifter i dette hæfte indeholder kål fra Sønderjysk Kål. Vi anbefaler altid, at den frosne kål varmes op inden brug.

HVIDKÅLSSALAT MED APPELSIN

INGREDIENSER (4 PERSONER)

500 g. hvidkål fra Sønderjydsk Kål
2 dl. appelsinjuice
1 bdt. forårsløg
1 1/2 dl. rosiner
1/2-1 dl. hørfrø
1 1/2 spsk. ahornsirup
2 spsk. hakket bredbladet persille
1/2 tsk. peber
1 tsk. salt

FREMGANGSMÅDE

Optø hvidkålen, hæld den i en gryde med appelsinjuice og varm op. Rens forårsløgene og skær dem i skiver. Vend kålen med rosiner, forårsløg, hørfrø, ahornsirup og smag til med salt, peber og hakket persille.

Skræl appelsinerne, fjern den hvide hinde og filetér dem i både og tilsæt i salaten.

SERVERINGSFORSLAG

Appelsinhvidkål serveres lun til grillmad, pølser, koteletter, frikadeller eller hvidkålsdeller med kogte kartofler. Kom evt. hakket æble eller kogte broccolibuketter i appelsinhvidkålen.

FOR VEGETAREN

Appelsinhvidkål med sprøde hvidkålsdeller, grønne asparges og ristet groft rugbrød.





SØNDERJYDSK GRØNLANKÅL

INGREDIENSER (3 PERSONER)

500 g. økologisk grønkål fra Sønderjyds Kål

25 g. oliemargarine

1 1/2 dl. mælk/fløde

Salt

Peber

Evt: kålpølser som tilbehør, ca. 800 g.

FREMGANGSMÅDE

Tø grønkålen op i oliemargarine i en tykbundet gryde ved svag varme. Tilsæt mælk/fløde og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. også suppe fra kogepølserne. I daglig tale kaldet "kålpølser".

SERVERINGSFORSLAG

Sønderjyds grønlankål er oplagt til julefrokosten, hvor det kan serveres med "kålpølser", rødbeder, sennep samt brunede kartofler.

Sønderjyds grønlankål er også oplagt som tilbehør til hamburryw eller flæsk, med rødbeder, sennep samt små hvide og sukkerbrunede kartofler.

FOR VEGETAREN

Servér grønlankål i butterdejsreder eller i tærter med majs, ærter og groft rugbrød. Det er også et godt alternativ til den fedtholdige julemad til julefrokosten.

TIPS & TRICKS OM KÅL

Mange ønsker hjælp til at leve sundere. Her er grøntsager en vigtig ingrediens, der giver smag og variation i sund kost. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi spiser 600g grøntsager og frugt hver dag - men vi spiser i gennemsnit 400g, så der er plads til meget mere.

KÅL ER SUNDT

Grove grøntsager indeholder 2-6 gram kostfibre pr. 100 gram. Kål ligger i den flotte ende af skalaen.

Kostfibre giver arbejde til maven og en god mæthedsfølelse. Det medvirker til, at vi ikke spiser for meget, og det giver meget næring for små penge. Vidste du at 150 gram hvidkål er nok til at dække dit daglige behov for C-vitamin?

KÅL

Slægten består af mere end 30 arter og hybrider, som er udbredt i Europa, Nordafrika og Asien. Den rummer flere vigtige landbrugs- og gartneriafgrøder end nogen anden slægt. Desuden indeholder den en række ukrudtsarter, som enten er oprindelige, vilde arter eller forvildede kulturplanter. De fleste arter er én- eller toårige, men enkelte er små buske.

SPIS FLERE GROVE GRØNTSAGER

Du bliver sundere af grove grøntsager. Mange grove grøntsager kræver mere tilberedning end fine grøntsager. Sønderjydsk Kål gør grønkål og hvidkål lettere at tilberede - hele året. Vidste du at grønkål indeholde dobbelt så mange fibre som broccoli?

VITAMINERNE BEVARES I FROSNE GRØNTSAGER

Frosne grøntsager indeholder mange vitaminer, og de kan være sundere end halvvisne "friske" grøntsager. Grøntsager mister ikke vitaminer mens de ligger på frost, men så længe de ligger på køl, mister de lidt hver dag. Det er fint at veksle mellem friske og frosne grøntsager.

MASSER AF KÅL VITAMINER

Der er mange K-vitaminer i grønkål, og K-vitamin er nødvendigt for at blodet kan størkne.

Grønkålen er spækket med antioxidanter og vitaminer. Faktisk så mange at grønkålen overgår de fleste andre grøntsager.

GRØNKÅLSFRITATTA

INGREDIENSER (4 PERSONER)

500 g. frossen hakket grønkål fra Sønderjyds Kål

100 g. røget skinke i tynde skiver

25 g. smør

5 æg

1 dl. mælk 1 tsk groft salt

Peber

150 g. gratineringsost

FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen. Vrid grønkålen godt for væske. Skær skinken i strimler. Læg smørret i et ovnfast fad (ca. 25 x 30 cm) og lad smørret smelte i ovnen.

Pisk æg, mælk, salt og peber sammen i en skål. Tilsæt grønkål, skinke og 2/3 af osten. Hæld det i fadet og drys resten af osten ovenpå. Bag grønkålsfrittataen midt ovnen - til den er stivnet og gylden.

Bagetid: Ca. 15 min. ved 225°.

SERVERINGSFORSLAG

Grønkålsfrittata er en moderne og anderledes æggekage, som går godt til julefrokosten, som et sundere og mere let alternativ til de ellers tunge retter. Serveres evt. med pølser eller laks i stedet for skinke eller med forskellige grøntsager for at skabe en vegetarudgave.



GAMMELDAGS HVIDKÅL

INGREDIENSER (3 PERSONER)

500 g. hvidkål fra Sønderjyds Kål
1 1/2 dl. mælk/fløde
25 g. olie margarine
Salt
Hvid peber
Evt. friskrevet muskatnød

FREM GANGSMÅDE

Smelt margarinen i en tykbundet gryde og kom hvidkålen i og tød den op ved svag varme. Tilsæt mælk/fløde og smag til med salt og hvid peber. Servér evt. med revet muskatnød. Tilberedningstid ca. 10 minutter.

Der er kun én måde at tilberede gammeldags hvidkål på – men mængden af mælk eller evt. fløde og margarine kan variere efter smag. I dag, hvor vi ved, at der skal spares på fedtet, anvender vi altid skummetmælk til hverdag. Når det skal være ekstra godt, kommer vi fløde i kålen.

SERVERINGSFORSLAG

Gammeldags hvidkål er velegnet til alle kødretter, f.eks. svinekoteletter. Kan også serveres til frikadeller, medister, oksesteg, karbonader m.m.

FOR VEGETAREN

Servér gammeldags hvidkål med ananasskiver, bønner og groft brød.



SPICY HVIDKÅLSTÆRTE

INGREDIENSER (6 PERSONER)

Tærte fyld:

- 2 store gulerødder
- 1 hk løg
- 1 fed hvidløg
- Smør eller kokosolie til stegning
- 250 g. hvidkål (optøet) fra Sønderjyds Kål
- 1 spsk. cajun krydderi
- 1 tsk. stødt koriander
- 1 tsk. stødt spidskommen
- Lidt chilli
- Salt og peber
- 50 g. gratineringsost

FREMGANGSMÅDE

Riv gulerødder og bland dem med den hakkede hvidkål. Steg hvidkål og gulerødder på en pande og tilsæt salt og peber. Svits herefter løg, brun kødet og tilsæt alle krydderierne.

Rul herefter tærtedejen ud og tilsæt kål, gulerødder og kød. Strø herefter med lidt gratineringsost på toppen.

Bag tærten i ovnen i ca. 15 min ved 185 grader varmluft.

SERVERINGSFORSLAG

Den spicy tærte går godt sammen med en lækker grønkålssalat med æbler, mandler eller hasselnødder og evt. granatæblekerner.



DEN GODE GRØNKÅL – NU SOM CHIPS

INGREDIENSER

100 g. frisk grønkål
1/2 dl. olivenolie
2 tsk. salt
1 tsk. chiliflager

FREMGANGSMÅDE

Grønkålen rives i små mundrette stykker, og vendes i olivenolie. Grønkålstykkerne fordeles på en bageplade, og bages i ovnen ved 130 grader.

Kig til dem efter ca. 20 min., og mærk efter. Chipsene er færdige, når de er godt sprøde. Herefter tages de ud af ovnen, og tilsmages med salt og chiliflager.

SERVERINGSFORSLAG

Grønkålschips serveres som en lækker snack, eller kan drysses ovenpå en lækker blomkålssuppe eller vores egen hvidkålssuppe.



JULESMOOTHIES MED HVIDKÅL, APPELSIN OG KANEL

INGREDIENSER (2 PERSONER)

3-4 spsk. vaniljeskyr
100 g. hvidkål fra Sønderjyds Kål
1/2-1 tsk. kanel
1 appelsin

FREMGANGSMÅDE

Kom alle ingredienser i en blender, og blend til konsistensen er som ønsket. Ønskes en cremet smoothie, kan der tilsættes ekstra vaniljeskyr.

SERVERINGSFORSLAG

En lækker og forfriskende smoothie er god på morgenbordet ovenpå et overdådigt og kalorierigt julemåltid dagen forinden.

Smoothien kan også sagtens tilsættes din egen foretrukne frugt og skyr. Her er det kun fantasien, der sætter grænserne.





CREMET HVIDKÅLS- SUPPE MED BACON

INGREDIENSER (3 PERSONER)

250 g hakket hvidkål fra Sønderjyds Kål
1 bagekartoffel
1 porre
1 tsk. hvidvinseddike
8 dl. vand
2 bouillonterninger
1 tsk. tørret timian
2 dl. fløde
Salt
Peber

100 g. bacon i tern
Flutes

FREMGANGSMÅDE

Bagekartofflen skrælles og skæres i små tern, mens porren snittes i tynde skiver. Svits herefter hvidkål, kartoffel og porre i op til 10 minutter, rør godt rundt undervejs, så det ikke brænder på.

Tilsæt eddike – og herefter vand, bouillonterninger og timian. Lad suppen simre/koge i 30 minutter under låg, så grøntsagerne bliver kogt møre ved svag varme.

Steg baconternene sprøde på en pande. Blend suppen med en stavblender i gryden, så den bliver helt jævn, og kom herefter fløden i. Blend igen, og smag den færdige hvidkålssuppe til med lidt salt og peber.

HISTORIEN OM SØNDERJYDSK KÅL

Ideen til Sønderjysk Kål opstod i 1971, hvor fire slagtere fra Øsby, Vojens og Haderslev forarbejdede grønkål til kogt, hakket grønkål. Produktionen foregik i weekenderne i pølsemageriet på Torvet i Haderslev, og den dybfrosne kål blev solgt i egne forretninger.

Levnedsmiddelkontrollen stak en kæp i hjulet for produktionen på Torvet. Fremstilling af kål og pølser fra samme lokaler var ikke foreneligt efter styrelsens opfattelse.

Dette forbud fik tre af slagterne til at melde sig ud af samarbejdet. Tilbage stod Andreas Peter Christensen, og sammen med sin hustru Henny startede han en selvstændig kålproduktion på den nuværende adresse Hirsevej 19 i Haderslev – og den 1. oktober 1974 var Sønderjysk Kål således officielt etableret. Slagter elementet er dog ikke gået tabt, da det stadig har en symbolsk værdi i logoet. Hvad mange tror er en gryde er faktisk en slagterhat vendt på hovedet med det danske flag.

Den 1. juni 2017 overtog to erfarne sønderjyder virksomheden, og den ene af disse sidder fortsat ved roret i dag. Steffan Kyhl kom fra en lederstilling med mange års erfaring indenfor produktion. I dag driver Steffan Kyhl Sønderjysk Kål med respekt for historien, samtidig med at han nytænker og hele tiden forfiner produktionen.



GRØNKÅLSPANDEKAGER

INGREDIENSER (5-6 PANDEKAGER)

Pandekager:

125 g. hakket grønkål fra Sønderjyds Kål

100 g. hvedemel

50 g. grahamsmel

3 æg

3 dl. mælk

1 tsk. salt

Peber

Olivenolie til at stege i

FREMGANGSMÅDE

Ingredienserne blandes sammen i en skål til en sammenhængende masse. Når dejen er fast, kan den formes som pandekager, og smides på en forvarmet pande, der er smurt med olivenolie for nemmere at kunne stege pandekagerne. Steges til de er gyldne.

SERVERINGSFORSLAG

Pandekagerne kan med fordel serveres som en wrap, hvor du har puttet lige netop det fyld i, som du bedst kan lide.

Pandekagerne er super lækre sammen med laks, kylling eller masser af grønt og en lækker dressing. Der er altså masser af muligheder både for kødelskeren og vegetaren.





GRØNKÅLSÆGGEKAGE

INGREDIENSER (4 PERSONER)

150 g. hakket grønkål fra Sønderjyds Kål
1 dl. mælk
3 kartofler
1 løg
1 peberfrugt
1 spsk. smør
8 æg
2 spsk. kartoffelmel
500 g. tomater

FREM GANGSMÅDE

Varm grønkålen op i mælken, og tag gryden af. Skær kartofler og løg i terninger, og skær peberfrugt i strimler. Steg kartofler og løg i smørret ca. 5 min. på en pande, og tilsæt peberfrugt.

Pisk æggene med grønkål, mælk, kartoffelmel, 1 tsk. salt og ¼ tsk. peber sammen. Hæld æggemassen i kartoflerne og steg æggekagen ved jævn varme til æggemassen er stivnet - ca. 10 min. Løft lidt i æggekagen undervejs, så det flydende kommer ned til bunden. Pynt æggekagen med tomatskiver og kom evt. lidt revet ost ovenpå.

SERVERINGSFORSLAG

Æggekagen er lækker sammen med ristet rugbørd og godt med smør. Kan også sagtens nydes præcis, som den er.



HVIDKÅLS-GULERODS-KAGE MED KANEL

INGREDIENSER (15 MUFFINS)

300 g. brun farin
2 dl. olie
4 æg
275 g. hvedemel
1,5 tsk. bagepulver
1 tsk. natron
0,5 tsk. salt
2 tsk. kanel
200 g. hvidkål fra Sønderjyds Kål
175 g. revet gulerod

FREM GANGSMÅDE

Bland olie og brun farin. Pisk herefter æggene i et efter et. Tilsæt de tørre ingredienser og vend det i suktermassen. Herefter tilsættes hvidkål og gulerod og massen blandes godt sammen.

Bages 12-15 minutter ved 185 grader alm. ovn. Du kan både bage dem i muffinforme eller i en bradepande.

SERVERINGSFORSLAG

Hvis det virkelig skal være lækkert, kan du med fordel lave en lækker smørcreme og komme på toppen.

