MAD KAMP
DM i madkundskab

ELEVHÆFTE

KÅL OG MADKULTUR

Madkamp - DM i madkundskab 2015

MAD KAMP
DM i madkundskab

MAD KAMP
DM i madkundskab

KÅL GØR COMEBACK

I 2000'erne får kålen et comeback med det Nye Nordiske Køkken, der sætter fornyet fokus på både de bedste nordiske råvarer og sundhed. Kåltyper som glaskål og spidskål finder vej til de fineste danske restauranter.

Læremidlet er udarbejdet af
Kirsten Marie Pedersen og Kirsten Jensen fra University College Lillebælt - Forskning og Innovation, Mad, krop og læring i samarbejde med Madkulturen.

Projektet Madkamp - DM i madkundskab støttes af Nordea-fonden

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

UNIVERSITY COLLEGE Lillebaelt

MADKULTUREN

Madkamp gennemføres af Madkulturen i tæt samspil med University College Lillebælt, professionshøjskolerne, Læreruddannelsens forening for madkundskab, Foreningen for madkundskab og skoler i hele landet.

INDHOLDSFORTEGNELSE

LIDT OM KÅL	**Side 5**
TEMA 1: KÅL - HVAD ER DET?	**Side 7**
Workshop 1: Kend de forskellige slags kål	Side 8
Workshop 2: Hvor og hvordan kan man købe kål?	Side 11
TEMA 2: SMAG, DUFT, KONSISTENS	**Side 13**
Workshop 1: Undersøg kålens smag	Side 14
Workshop 2: Kåls konsistens	Side 15
Workshop 3: Hvidkål og de fem grundsmage	Side 16
Workshop 4: SUPER kålsalat	Side 17
TEMA 3: KÅL OG MADLAVNING	**Side 19**
Workshop 1: Grundmetoder og madteknikker	Side 20
TEMA 4: KÅL OG KEMI	**Side 23**
Workshop 1: Rødkålens farve	Side 24
Workshop 2: Rødkålssalatens farve	Side 26
TEMA 5: KÅL OG MADKULTUR	**Side 29**
Workshop 1: Madkultur	Side 30
TEMA 6: KÅLENS HISTORIE	**Side 33**
Workshop 1: Kål og kilder	Side 34
Workshop 2: Kålretter	Side 36
Workshop 3: En gammel ret i nyt perspektiv	Side 38
Workshop 4: Gamle og nye kålretter	Side 39
Workshop 5: Eksperimenter med kål i egen opskrift	Side 40
Workshop 6: Formidling af arbejdet med kål og madkultur	Side 43

MADKUNDSKAB - ET TVÆRFAGLIGT FAG

Madkundskab handler om at lave mad, men madkundskab er også et fag, hvor I arbejder med naturvidenskab, historie, samfundsvidenskab og lærer madsprog. Madkundskab er et fag, der kan arbejde tværfagligt med de andre fag, I kender fra skolen. Ikonerne nedenfor viser dig, hvornår du også bruger viden og færdigheder fra andre fag i madkundskab.

NATURVIDENSKABELIGE OPGAVER

SPROGLIGE OPGAVER

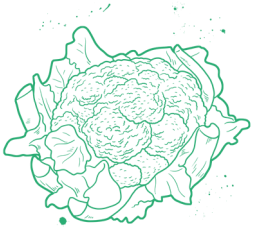
MADLAVNINGS-OPGAVER

SAMFUNDSFAGLIGE OG HISTORISKE OPGAVER

PRAKSIS-MUSISKE OPGAVER

KÅLSLÆGTEN

BLOMSTER-KNOPPER



Blomkål

Broccoli

Romanesco

OPSVULMET STÆNGEL

Glaskål

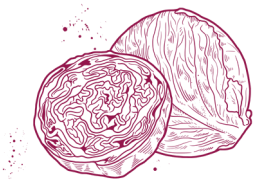
HOVEDKÅL

Spidskål

Rosenkål

Savoykål

Kinakål



Rødkål

Hvidkål

KÅLROE

Majroe

Kålrabi

BLADKÅL

Grønkål

Palmekål

MAD KAMP
DM i madkundskab

LIDT OM KÅL

Store hoveder, små hoveder og knoppede hoveder. Grønne, hvide og røde hoveder. Opsvulmede stængler og krusede grønne blade.

Det er kål!

HVORFOR SKAL I LÆRE OM KÅL OG MADKULTUR?
Kål har vokset vildt i Europa og har været spist helt tilbage fra oldtiden – også i Danmark. Kål er en af de ældste grøntsager, vi kender, og siden middelalderen har den været dyrket i bønders kålgårde og brugt både i madlavningen og som medicin.

Kålen har haft stor betydning i den danske madkultur og har historisk spillet en stor rolle i de daglige måltider. Kålen var også et vigtigt vitamintilskud. I 1900-tallet var kålretter hverdagsmad og blev kaldt fattigmandsretter, da kålen var billig mad. I dag er det in at bruge kål på mange forskellige måder. I ny nordisk hverdagsmad har kålen fået en ny betydning i den danske madkultur som en moderne og sund fødevare.

I dette materiale kan I i forskellige temaer lære om kål, dens rolle i madkulturen, og hvordan I kan eksperimentere med den og udvikle nye retter.

DEN FØRSTE GRØNTSAG

Kål har vokset vildt i Europa og har været spist siden oldtiden – også i Danmark.

MAD KAMP
DM i madkundskab

NORDENS APPELSIN

På grund af kålrabiens høje indhold af c-vitamin og kødets orange farve kaldes den nogle gange "Nordens appelsin".

TEMA 1
KÅL - HVAD ER DET?

LÆRINGSMÅL

- At du kan kende forskellige slags kål.
- At du undersøger, hvilke dele af kålplanten der kan spises.
- At du ved, hvilke dele af kålplanten der kan spises.
- At du ved, at kål er i sæson.
- At du undersøger, hvordan du kan købe kål.

Over det meste af verden dyrker man kål. I Danmark har vi spist kål siden oldtiden. Alle slags kål stammer fra den vilde kålplante. Grønkål ligner den vilde kål.

Kålslægten er stor, og når du spiser kål, spiser du forskellige dele af planten. Du kan både spise kålplantens blade, blomsterknopper, stængel eller rod. Kålene inddeles i grupper alt efter, hvilke dele af planten man spiser, og hvordan kålen ser ud.

På side 4 ser du de forskellige slags kål, der dyrkes i Danmark. Kålene er inddelt i fem grupper, nemlig blomsterknopper, opsvulmet stængel, hovedkål, kålroer og bladkål.

Du kan også se billeder af de forskellige kål på Madkamps plakat **Kend din kål.**
Du finder den på www.madkamp.nu/undervisningsmaterialer.

ROMANESCO

ROMANESCO

Romanesco-kål kan også dyrkes i Danmark. Kålen er en krydsning mellem broccoli og blomkål. Den bliver plantet ud i maj og kan høstes indtil oktober og november.

WORKSHOP 1
KEND DE FORSKELLIGE SLAGS KÅL

1. HVILKEN SLAGS KÅL KENDER I?
Lav en liste over de kål I kender og de kål, I har smagt.
Brug plakaten **Kend din kål.** Du finder den på www.madkamp.nu/undervisningsmaterialer.

2. UNDERSØG KÅL
Se og mærk på broccoli, hvidkål, rosenkål, glaskål, rødkål og grønkål, og undersøg, hvilke dele af planten I spiser. Skriv ind i skemaet herunder.
Skriv også ind, om I kender en ret med kålen.

	BROCCOLI	HVIDKÅL	ROSENKÅL	GLASKÅL	RØDKÅL	GRØNKÅL
BLOMSTER-KNOPPER						
BLADE						
STÆNGEL						
ROD						
KENDER DU EN RET MED KÅLEN?						

3. DEL DIN VIDEN OM KÅL

Tag billeder af kålen og diskuter i klassen, hvordan I kan formidle jeres viden om kål. I kan f.eks. lave en plakat, enten på papir eller digitalt, som I kan udstille på skolen.
I kan også lave en video, artikler, eller klassen kan lave en blog, hvor I hele tiden kan lægge sider op.

SKVALDERKÅL

STRANDKÅL

STRANDKÅL SKVALDERKÅL

Måske har du hørt om skvalderkål og strandkål. Planterne hedder kål, men hverken skvalderkål eller strandkål er en del af kålslægten.

Skvalderkål er en skærmplante ligesom vild gulerod. Man kan spise bladene fra skvalderkål, når de lige er sprunget ud og er helt spæde om foråret. Bladene bruger man i salater ligesom rucola. Rucola kaldes salatkål eller sennepskål. Strandkålen vokser i sandet langs med kysterne. Dens blade er blågrønne og ligner kålblade, men den er heller ikke en del af kålslægten. Strandkålen er fredet, men man må dyrke den i haven. Man kan spise strandkålens blade og de første skud.

KÅL BLIVER DYRKET I HAVEN OG PÅ MARKEN

Kål er grøntsager. I Danmark dyrker vi kål i haven og på marken. Om foråret sår man frøene i små bakker og sætter dem i et lunt rum. Når planterne er ca. 10 cm store, planter man de små kålplanter ud i haven. Den lille kålplante kan ikke tåle frost.

I løbet af foråret og sommeren vokser kålen og danner hoved eller blade, så den er klar til at blive høstet fra midt på sommeren til vinteren.

Alle kålpanter sidder på en kraftig stilk, som hedder en stok. Når kålen bliver høstet, skærer man kålhovedet af stokken. Når kålen bliver høstet, er den sprød og saftig. Vi siger, at kålen er i sæson.

ROSENKÅL
På rosenkålsplanter sidder der mange små hoveder på stokken.

GRØNKÅL
På grønkålsplanten sidder der mange blade på stokken.

KÅL I SÆSON I DANMARK
Om sommeren er spidskål, sommerhvidkål, blomkål og glaskål i sæson. Sommerhvidkålen og spidskålen har fine og tynde blade og kan kun holde sig friske i kort tid.

Om efteråret er broccoli, hvidkål, rødkål og savoykål i sæson. Både hvidkål og rødkål kan holdes friskt hele vinteren, hvis de opbevares på køl.

Rosenkål og grønkål er i sæson om vinteren. Begge kål kan tåle frost og kan stå ude i haven, lige til de skal bruges. Man siger, at de to slags kål er vinterfaste.

Kål kan også fryses. Det gør man med både grønkål, hvidkål og broccoli. Andre slags kål sylter man og gemmer på glas. I Danmark er det rødkål, vi gemmer på den måde. I andre lande, eksempelvis i Tyskland, sylter man hvidkål, så den bliver til surkål, der smager helt anderledes end den friske hvidkål.

FORÅR	SOMMER	EFTERÅR	VINTER
Majroe	Blomkål Broccoli Glaskål (kan gemmes) Kinakål Sommerhvidkål Spidskål	Broccoli Hvidkål (kan gemmes) Kålrabi Palmekål Romanesco Rødkål (kan gemmes) Savoykål	Grønkål Rosenkål

MAJROER

MAJROE

De fleste majroer, du kan købe i butikkerne, er importerede, men når vinteren er mild, og jorden er frostfri, kan man så majroen i februar måned. I maj måned er den klar til at blive høstet.

WORKSHOP 2
HVOR OG HVORDAN KAN MAN KØBE KÅL?

1. KÅL I SUPERMARKEDET
I skal besøge et supermarked og undersøge, hvilke slags kål I kan købe der.
Noter i skemaet nedenfor, hvilke slags kål I kan købe. Her skal I også undersøge og skrive ind, i hvilke lande kålene er dyrket.

Undersøg også hvilken slags kål, I kan købe på frost og på glas eller i dåse. Skriv ind i skemaet.
Diskuter hvilke af de friske kål, I kan købe, der er i sæson i Danmark.

	HVILKEN SLAGS KÅL?	HVOR ER KÅLEN FRA?	HVAD STÅR DER PÅ VARE-DEKLARATIONEN?
FRISKE KÅL			
KÅL PÅ FROST			
KÅL PÅ GLAS ELLER DÅSE			
FÆRDIGRETTER MED KÅL			

3. HVORDAN KAN KÅLEN BRUGES?
Undersøg og diskuter i klassen, hvad I kan bruge de forskellige slags kål til.

OPBEVARING
Kål kan gemmes i en plastikpose i køleskabet, hvor det kan holde sig i flere uger.
Hvis kålens blade er blevet bløde eller slappe, kan du "genoplive et træt" kålhoved ved at skære den yderste tørre skive af stokken og lægge hovedet i en dyb tallerken med koldt vand.

KÅLTYVERI

Kålen var meget vigtig i middelalderen, og der var hårde straffe, hvis man blev taget i at stjæle andres kål. I Jyske Lov fra 1241 kan man således læse, at tyveri af kål blev straffet på linje med indbrudstyveri.

TEMA 2
SMAG, DUFT, KONSISTENS

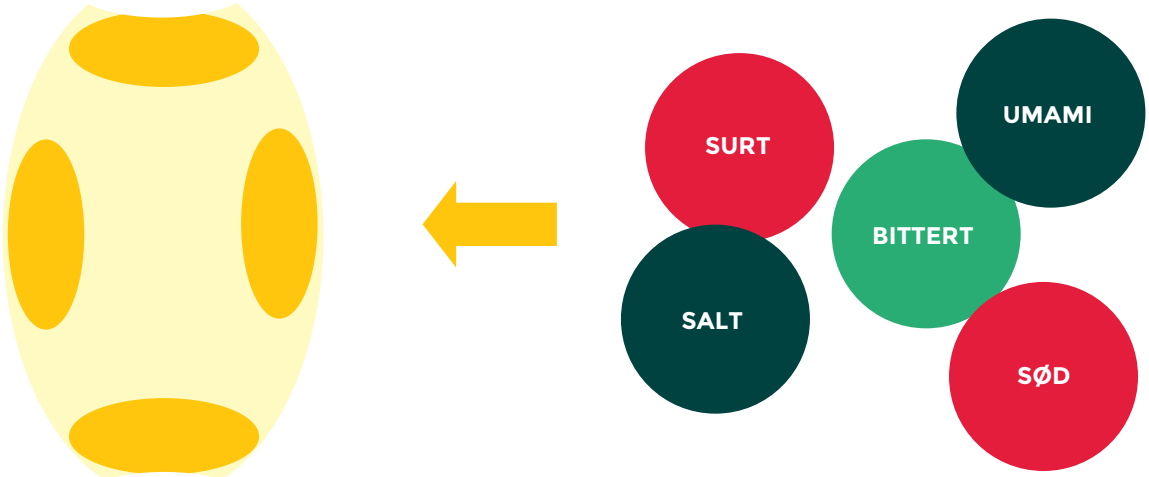
LÆRINGSMÅL

- At du undersøger forskellige slags kåls smag og bruger de fem grundsmage.
- At du eksperimenterer med kåls smag.
- At du undersøger, hvilke grundsmage der passer sammen med kål.
- At du udvikler opskrifter med kål.

Når du vil vide noget om en fødevare, er det ikke nok kun at se på den og læse varedeklarationen eller skiltene i butikken. Du får mere at vide om fødevaren, når du både dufter til den, føler på den og spiser den.

Når du spiser kål, oplever du både kålens smag og konsistens i munden. Når du smager, kan du på tungen og i mundhulen smage de fem grundsmage: sød, surt, salt, bittert og umami.

Tegningen nedenfor viser, hvor på tungen du bedst kan smage de fem grundsmage.
Det er foran på tungen, på siderne og bagerst på tungen.



Nogle fødevarer smager kun af én grundsmag, men de fleste fødevarer smager af flere af grundsmagene. Et æble smager f.eks. ofte både sødt og surt og måske lidt bittert.

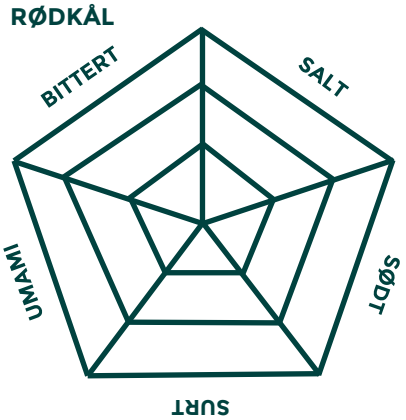
WORKSHOP 1
UNDERSØG KÅLS SMAG

1. KÅLENS SMAG
De forskellige kål smager ikke ens. I skal undersøge og vurdere, hvordan frisk hvidkål, rødkål, blomkål og glaskål smager.

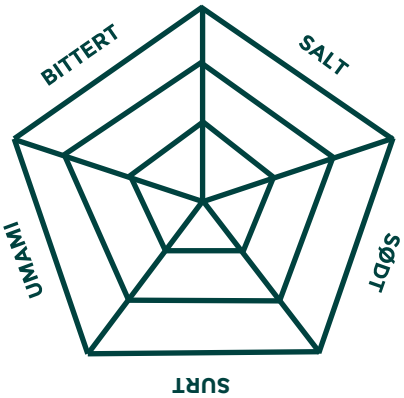
I skal bruge smage-5-kanten, når I beskriver de fire forskellige kåls smag.
Skyl kålen og skær den ud i små stykker.

Hvis kålen smager lidt bitter, skal I farve et felt, hvis kålen smager meget bitter, skal I farve tre felter.

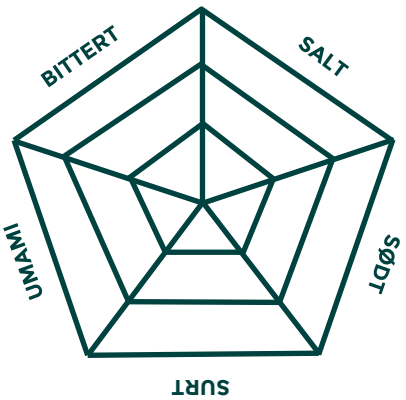
RØDKÅL



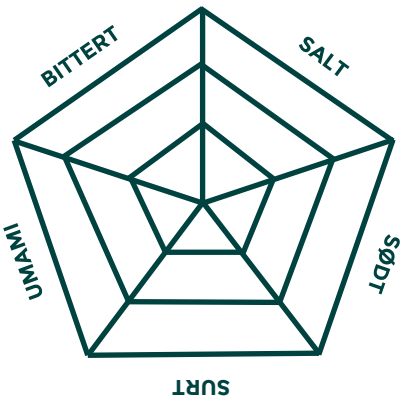
HVIDKÅL



BLOMKÅL



GLASKÅL



2. DEN KRAFTIGSTE GRUNDSMAG
Diskuter i klassen, hvilke af de fem grundsmage I oplevede, der var den kraftigste i kålene.

WORKSHOP 2
KÅLS KONSISTENS

1. KÅLENS KONSISTENS
Når I spiser kålen, mærker I kålens konsistens i munden.
I skal også vurdere konsistensen af de fire slags kål: hvidkål, rødkål, blomkål og glaskål.
Skyl kålen, og skær den ud i både store stykker og tynde strimler. Bid først i et af de store stykker kål. Bid derefter i de tynde strimler.
Vurder konsistensen i kålene, og skriv jeres vurdering ind i skemaet. I kan bruge ordene fra konsistenskortet herunder, når I undersøger kålenes konsistens.

BLØD	**CREMET**	**FAST**	**FEDTET**	**GELERET**
GRYNET	**HÅRDT**	**KLISTRET**	**KNASENDE**	**KLUMPET**
LUFTIGT	**MELET**	**MØRT**	**SAFTIGT**	**SEJT**
SLIMET	**SNERPENDE** **Når munden trækker sig sammen**	**SPRØDT**	**SVAMPET**	**TRÆVLET**
TØRT	**VANDET**	**VISKOSITET** **Tyndt- eller tyktflydende**		

2. BEKSRIV KONSISTENS
Hvilken konsistens havde de fire slags kål? Skriv ind i skemaet.

	HVIDKÅL	RØDKÅL	BLOMKÅL	GLASKÅL
I STORE STYKKER				
I TYNDE STRIMLER				

3. HVILKEN KONSISTENS FORETRÆKKER DU?
Diskuter i klassen, hvilken konsistens og hvilken udskæring I foretrækker.

WORKSHOP 3
HVIDKÅL OG DE FEM GRUNDSMAGE

1. KÅLENS SMAG
Når man laver mad med kål, tilsætter man nogle af de fem grundsmage for at give maden den bedste smag. I skal undersøge, hvad der sker med hvidkålens smag, når I tilsætter de fem grundsmage sødt, salt, surt, bitter og umami.

Herunder kan du se, hvilke fødevarer de fem grundsmage er i:
- Den søde smag i sukker
- Den salte smag i salt
- Den sure smag i citronsaft
- Den bitre smag i rucolasalat
- Umamismagen i parmesanost

Skyl hvidkålen, og skær den i tykke strimler.
Smag på hvidkål med lidt sukker, salt, citronsaft, rucolasalat og parmesanost.
Beskriv hvad der sker med smagen. Brug de fem grundsmage, når I beskriver smagen.
Skriv jeres smagsoplevelser ind i skemaet.

	HVIDKÅL MED SUKKER	HVIDKÅL MED SALT	HVIDKÅL MED CITRONSAFT	HVIDKÅL MED RUCOLA	HVIDKÅL MED OST
BEKSRIV SMAGEN MED UDGANGS-PUNKT I DE FEM GRUNDSMAGE					

2. HVAD PASSER TIL HVIDKÅL?
Diskuter i grupper, hvilke grundsmage I synes passer bedst sammen med hvidkålen.

WORKSHOP 4
SUPER KÅLSALAT

1. DIN EGEN SUPER KÅLSALAT
Kål kan bruges hele året til salater - både de kål, der er i sæson forår, sommer, efterår og vinter. Den rå kåls smag og konsistens er god at sætte sammen med andre grøntsager, friske og tørrede frugter, nødder og forskellige dressinger.

I skal fremstille jeres egen SUPER kålsalat. I skal undersøge forskellige råvarers smag og konsistens og eksperimentere med forskellige sammensætninger, indtil I får en SUPER kålsalat.

I kan finde inspiration og måske bruge nogle af råvarerne i en SUPER kålsalat fra skemaet herunder.

Undersøg grundsmagene og konsistensen i de råvarer, I vil bruge og eksperimentere med i jeres SUPER kålsalat.

KÅL	ANDRE GRØNTSAGER	FRISKE FRUGTER	TØRREDE FRUGTER	NØDDER OG KERNER	TIL DRESSING
Grønkål Palmekål Hvidkål Rødkål Spidskål Rosenkål Kinakål Savoykål Blomkål Broccoli Romanesco Majroe Kålrabi Glaskål	Cherrytomater Gulerod Forårsløg Rød peber-frugt Radiser	Appelsin Æbler Blåbær Pærer Blommer	Abrikoser Rosiner Dadler Tranebær	Nødder Valnødder Pinjekerner Sesamfrø Mandler	Appelsinsaft Citronsaft Æblemost Olier Eddiker Krydderurter Krydderier

2. GRUNDSMAG OG KONSISTENS
Lav salaten, og server den for andre.
Forklar, hvorfor I netop har valgt denne sammensætning både ud fra grundsmagene og konsistens.

3. SKRIV EN OPSKRIFT
Skriv en opskrift på jeres SUPER kålsalat og tag billeder af den.

4. DISKUTER SERVERING AF JERES SUPER KÅLSALAT
Diskuter i grupper, hvad I vil spise sammen med salaten.

HØJTIDS-SPISE

Fra 1950'erne og i de efterfølgende årtier er kålen først og fremmest noget, der spises til højtider. Det meste af Danmark spiser kål i juledagene, og sønderjyderne spiser store mængder grønlangkål nytårsaften.

TEMA 3
KÅL OG MADLAVNING

LÆRINGSMÅL

- At du eksperimenterer med forskellige grundmetoder og madteknikker.
- At du undersøger, hvad der sker med kålens smag, når du tilbereder den på forskellige måder.
- At du undersøger, hvad der sker med kålens konsistens, når du tilbereder den på forskellige måder.
- At du kan vælge forskellige grundmetoder og madteknikker, når du laver mad med kål.

Når man ser i gamle og nye kogebøger eller søger efter opskrifter med kål på nettet, kan man se, at kål kan tilberedes på mange forskellige måder.

Når I tilbereder kål, kan I bruge forskellige grundmetoder og teknikker. Måske kender I nogle af retterne: hvidkålssalat, blomkålsris, kåldolmere, brunkål, stuvet hvidkål eller rødkål. For at tilberede retterne er der brugt forskellige teknikker og forskellige grundmetoder.
I kan f.eks. bruge madlavningsteknikker som at skrælle, snitte, hakke og blende samt forskellige grundmetoder som at koge, dampe, stege, sautere, lynstege og tørre, når I skal tilberede kål og undersøge, hvilke retter I vil lave. At spise kålen rå og bruge den i forskellige salater begyndte man først at gøre for godt 100 år siden.

KOGE	LYNSTEGE	SAUTERE	BRAISERE
At koge er en tilberedning i 100 grader varmt væske, oftest vand. Når du koger, er råvaren omgivet af vand, så der dannes ikke nogen skorpe. Noget af fødevarens smag og nogle næringsstoffer kan trænge ud i vandet.	At lynstege betyder at stege ved høj temperatur i meget lidt olie og i kort tid, ca. 2-3 minutter. Det gør man i en wok eller på en stor pande.	Sautering anvendes især til grøntsager. At sautere betyder at stege i lidt smør eller olie på en pande, til grøntsagerne er blanke, klare og sprøde. Grøntsagerne må ikke blive brune.	At braisere betyder at bage i ovnen i et fad med låg på. I fadet er der lidt vand.
AT KOGE KÅL	**AT LYNSTEGE KÅL**	**AT SAUTERE KÅL**	**AT BRAISERE KÅL**
Kålen skal I skylle i rent vand og skære ud i mindre stykker. Derefter skal I komme vand og lidt salt i en gryde og koge vandet. Når vandet koger, skal I komme kålen i vandet og lægge låg på gryden. Kålen skal koge til den er mør, men stadig er lidt fast. Det kalder man, at kålen har bid.	Kålen skal I skylle og skære ud i meget tynde strimler. I skal hælde lidt olie i wokken eller på en pande og varme den op til en høj temperatur. Derefter kommer I kålen i wokken og steger den i kort tid, mens I rører, indtil kålen er blevet lidt brun og sprød.	Kålen skal I skylle og skære ud i tynde strimler. Derefter kommer I lidt smør eller olie på en pande, varmer det op, og kommer kålen på panden. I skal røre i kålen i 2-4 minutter, indtil den er blank og sprød.	Tænd ovnen på 200 grader. Skyl kålen, og skær den i store stykker. Læg kålen i et fad. Hæld derefter ½ dl vand i fadet, og drys lidt salt på kålen. Læg låg på fadet, og sæt det midt i ovnen. Bag/braiser kålen i ca. 35 minutter, eller til kålen er mør.

WORKSHOP 1
GRUNDMETODER OG MADTEKNIKKER

1. GRUNDMETODER OG MADTEKNIKKER
I skal undersøge, hvad der sker med smagen og konsistensen i fire forskellige slags kål (broccoli, grønkål, hvidkål og savoykål), når I koger, lynsteger, sauterer og braiserer det.
I skal bruge de samme opskrifter til de fire slags kål.

KOGT KÅL	LYNSTEGT KÅL	SAUTERET KÅL	BRAISERET KÅL
INGREDIENSER 250 g kål ½ L vand ½ tsk. salt **SÅDAN GØR DU** 1. Skyl kålen godt og skær stokken fra. 2. Skær kålen ud i mindre stykker. 3. Hæld vand og salt i gryden. 4. Kog vandet. 5. Kom kålen i gryden. 6. Læg låg på gryden. 7. Kog kålen til den er mør, men stadig er lidt fast, dvs. at kålen har bid.	**INGREDIENSER** 250 g kål 1 spsk. olie **SÅDAN GØR DU** 1. Skyl kålen godt og skær stokken fra. 2. Skær kålen i meget tynde strimler eller stykker. 3. Hæld olien i wokken, og varm den op ved en høj temperatur. 4. Kom kålen i wokken, og steg den i 2-3 minutter, mens du rører. 5. Drys salt over kålen. 6. Tag kålen af, når den er blevet lidt brun og sprød.	**INGREDIENSER** 250 g kål 1 spsk. olie **SÅDAN GØR DU** 1. Skyl kålen godt og skær stokken fra. 2. Skær kålen i tynde strimler eller stykker. 3. Hæld olien på en pande og varm den op. 4. Kom kålen på panden. 5. Rør godt, og sauter kålen i 2-3 minutter, til den er blank og klar. 6. Drys salt over kålen. Tag kålen af. Den må ikke blive brun.	**INGREDIENSER** 250 g kål ½ dl vand ½ tsk. salt **SÅDAN GØR DU** 1. Tænd ovnen på 200 grader. 2. Tag et ovnfast fad med låg frem. 3. Skyl kålen godt, og skær stokken fra. 4. Skær kålen i mindre stykker. 5. Læg kålen i fadet. 6. Drys salt over kålen. 7. Hæld vandet i fadet og læg låg på. 8. Sæt fadet i ovnen, og braiser i ca. 35 Minutter, til kålen er mør og har bid.

2. SMAG OG KONSISTENS
Smag på kålene og vurder deres smag og konsistens.
Brug bl.a. de fem grundsmage og konsistenskortet fra Tema 1 side 13-15, når I undersøger smagen og konsistensen.
Skriv jeres bedømmelse ind i skemaet på næste side.

KÅL	KOGT	LYNSTEGT	SAUTERET	BRAISERET
BROCCOLI	Smag	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens
GRØNKÅL	Smag	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens
HVIDKÅL	Smag	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens
SAVOYKÅL	Smag	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens

TILBEREDNING AF KÅL
Der er også andre måder, kålen kan tilberedes på. Den kan også dampes, friteres, syltes og tørres. Prøv at finde opskrifter, hvor kålen er tilberedt på forskellige måder og brugt på en måde, som I ikke kendte.

EN „NY" KÅL

Det er først i 1980'erne, at broccoli kan købes som frisk grøntsag i Danmark. Tidligere var broccoli kun tilgængelig frossen.

TEMA 4
KÅL OG KEMI

LÆRINGSMÅL

- At du undersøger rødkålens fysiske og kemiske egenskaber.
- At du vurderer, hvordan man kan bruge rødkålens kemiske egenskaber.

Når man laver mad, sker der under madlavningsprocessen nogle kemiske reaktioner i fødevarerne. Sådan er det også i nogle af de kålretter, vi spiser i Danmark.

De fleste planter er grønne, fordi de indeholder stoffet klorofyl, der har betydning for fotosyntesen. Men nogle planter indeholder også andre farvestoffer, som dominerer den grønne farve.
I solbær, rødløg og rødkål findes et farvestof, som giver en rødlilla farve. Farvestofferne hedder anthocyaniner, og de reagerer kemisk, når de tilsættes en syre eller en base.

FARVE-STOFFER

Der er farvestoffer i alle frugter og grøntsager. I rødkål, brombær, rødløg og rødvin findes farvestoffet anthocyanin. I tomater, paprika, kartofler og gulerødder findes forskellige varianter af farvestoffet carotenoid. Det grønne farvestof, der findes i alt fra spinat, grønkål, græs og kaktusser hedder klorofyl.

MAD KAMP
DM i madkundskab

WORKSHOP 1
RØDKÅLENS FARVE

1. RØDKÅLS KEMI
I skal undersøge, hvad der sker med rødkålens farve, når I koger den i henholdvis:

- Vand
- Vand og eddike (en syre)
- Vand og natron (en base)

KOGT I VAND	KOGT I VAND OG EDDIKE	KOGT I VAND OG NATRON
INGREDIENSER 60 g rødkål 2 dl vand **SÅDAN GØR DU** 1. Sæt en si i en skål. 2. Snit rødkålen i tynde strimler, og kom den i en gryde. 3. Hæld vand i gryden. 4. Kog rødkålen i 3-5 minutter. 5. Hæld rødkålen i en si, og lad vandet løbe ned i skålen. 6. Hæld vandet i et glas og læg kålen på en tallerken. 7. Beskriv kålens og vandets farve.	**INGREDIENSER** 60 g rødkål 1 dl vand 1 dl eddike **SÅDAN GØR DU** 1. Sæt en si i en skål. 2. Snit rødkålen i tynde strimler, og kom den i en gryde. 3. Hæld vand og eddike i gryden. 4. Kog rødkålen i 3-5 minutter. 5. Hæld rødkålen i en si, og lad vandet løbe ned i skålen. 6. Hæld vandet i et glas og læg kålen på en tallerken. 7. Beskriv kålens og vandets farve.	**INGREDIENSER** 60 g rødkål 2 dl vand 3 tsk. natron **SÅDAN GØR DU** 1. Sæt en si i en skål. 2. Snit rødkålen i tynde strimler, og kom den i en gryde. 3. Hæld vand og natron i gryden og rør rundt. 4. Kog rødkålen i 3-5 minutter. 5. Hæld rødkålen i en si, og lad vandet løbe ned i skålen. 6. Hæld vandet i et glas, og læg kålen på en tallerken. 7. Beskriv kålens og vandets farve.
FARVE	**FARVE**	**FARVE**

2. RØDKÅL - TRE FARVER

Se på de tre billeder herunder. Skriv under billederne, hvilke farve jeres rødkål fik, når den var kogt i vand, med vand og eddike og vand med natron. Skriv jeres kommentarer ind i skemaet på forrige side.

Vær opmærksom på, at kålen, der er kogt med natron, ikke må spises.

LIDT OM RØDKÅLSKEMI

Syren og basen har også betydning for kålens konsistens. Alle planter er bygget op af planteceller, der er limet sammen med stoffet pektin. Når man tilsætter syre i form af eddike til rødkålen, forstærker man pektinet, så rødkålen bliver sprød. Når man tilsætter base i form af natron til rødkålen, ødelægger man pektinet, og rødkålen falder sammen og ligner mos.

MÆLKESYRE-GÆRING

Man har siden oldtiden syrnet hakket kål med salt og stampet det i en lufttæt beholder. Kineserne syrnede kål allerede for ca. 6000 år siden og ordinerede kålsaft mod sygdomme. De romerske legionærer medbragte syrnede fødevarer på deres felttog gennem Europa, og de første opskrifter på surkål findes allerede hos den romerske naturforsker Plinius i år 50 e. Kr.

Gennem middelalderen var syrnede produkter en fast bestanddel af kosten. På Kaptajn Cooks berømte verdens-omsejling i 1700-tallet mistede han ikke en eneste sømand på grund af sygdommen skørbug, der opstod ved C-vitaminmangel. De spiste nemlig surkål.

(A. Schøneck: Mælkesyregæring af grøntsager).

MAD KAMP
DM i madkundskab

WORKSHOP 2
RØDKÅLSSALATENS FARVE

1. LAV RØDKÅLSSALATER
I skal undersøge, hvad der sker med rødkålssalatens farve, når man kommer forskellige dressinger på den.

RØDKÅLSSALAT MED APPELSINSAFT	RØDKÅLSSALAT MED APPELSINSAFT OG ÆBLEEDDIKE
INGREDIENSER 150 g rødkål 1 appelsin ½ æble **DRESSING** ½ appelsin 1/4 tsk. salt Lidt peber **PYNT** 10 g hasselnødder **SÅDAN GØR DU** 1. Skyl rødkålen, og skær den i meget tynde strimler. 2. Skyl appelsinen, og skræl den. Skær appelsinen i terninger. 3. Vask æblet og fjern kernehuset. Skær æblet i terninger. 4. Kom rødkål, appelsin- og æbleterninger i en skål. Bland godt. 5. **Dressing** Pres appelsinen, og hæld saften i en lille skål. Kom salt og peber i skålen, og pisk dressingen sammen. Hæld dressingen over rødkålssalaten. Bland godt. 6. **Pynt** Hak hasselnødderne, og drys dem over salaten.	**INGREDIENSER** 150 g rødkål 1 appelsin ½ æble **DRESSING** ½ appelsin 1 spsk. æbleeddike 1/4 tsk. salt Lidt peber **PYNT** 10 g hasselnødder **SÅDAN GØR DU** 1. Skyl rødkålen, og skær den i meget tynde strimler. 2. Skyl appelsinen, og skræl den. Skær appelsinen i terninger. 3. Vask æblet og fjern kernehuset. Skær æblet i terninger. 4. Kom rødkål, appelsin- og æbleterninger i en skål. Bland godt. 5. **Dressing** Pres appelsinen, og hæld saften i en lille skål. Kom eddike, salt og peber i skålen, og pisk dressingen sammen. Hæld dressingen over rødkålssalaten. Bland godt. 6. **Pynt** Hak hasselnødderne, og drys dem over salaten.

Læg film over de to rødkålssalater, og sæt dem i køleskabet i en time (eller så lang tid, I kan nå).

2. BESKRIV FARVERNE
Efter at salaterne har været på køl, kan I tage dem ud af køleskabet og undersøge deres farve.

- Hvordan er deres farve?
- Hvorfor tror du, at der er forskel på farverne?

Skriv dit svar i første kolonne i skemaet nedenfor.

3. BESKRIV SMAGENE
Smag på de to rødkålssalater, og beskriv smagen i anden kolonne i skemaet nedenfor.

	FARVE	SMAG
RØDKÅLSSALAT MED APPELSINSAFT		
RØDKÅLSSALAT MED APPELSINSAFT OG ÆBLEEDDIKE		

MAD KAMP
DM i madkundskab

RØDKÅL = AMAGERTØJ

I 1515 opfordrede Kong Christian II hollandske bønder til at flytte til Danmark, så de kunne inspirere de danske bønder. Hollænderne fik et område på Amager, hvor de kunne dyrke deres afgrøder, og en af dem var de såkaldte hovedkål, først hvidkål og senere rødkål. Grøntsagerne fik herfra tilnavnet 'amagertøj'.

EN ITALIENER

Palmekål er en italiensk kålsort, der har været dyrket siden begyndelsen af 1800-tallet. Smagen af de lange, smalle, bulede og blågrønne blade bliver ligesom med grønkål meget bedre, når de har fået frost. Palmekål regnes i dag for en stor delikatesse.

TEMA 5
KÅL OG MADKULTUR

LÆRINGSMÅL

- Du kan gøre rede for ordet madkultur.
- Du kan vurdere og forstå, hvordan madkultur bliver skabt og påvirket.
- Du kan erkende, at madkulturen påvirker dine egne madvaner.
- Du kan erkende, at dine valg kan blive en del af madkulturens historie.

Når man besøger et andet land, oplever man ofte, at den mad, de spiser, ikke er den samme, som den vi plejer at spise. Vi siger, at landet har sin egen madkultur. Der er mange måder at definere begrebet madkultur på. Begrebet er sammensat af ordene mad og kultur.

KULTUR KAN FORKLARES PÅ FLERE MÅDER

Kultur kan betyde det modsatte af natur. Det vil sige, at kultur er noget, der er opdyrket. F.eks. er skvalderkål en plante, som gror vildt i naturen, mens hvidkål er en kultiveret plante, der bliver dyrket i haven eller på marken. Vi holder også husdyr for at få mælk og kød – alt sammen med det formål, at det skal blive til mad.

Kultur kan også forstås mere bredt, hvor kultur beskriver den måde, man lever på i et land, de traditioner man har, det man arbejder med, de madvarer man producerer og den måde, man laver mad og spiser mad på, men kulturen forandrer sig hele tiden.

Et lands madkultur kan altså dannes og påvirkes af mange forskellige ting. De fysiske forhold som klima f.eks. temperatur og fugtighed er en forudsætning for, hvilke fødevarer der kan gro i landet. Viden om ernæring har betydning for, hvad staten rådgiver om, at man spiser. I Danmark har staten eksempelvis udformet de 10 kostråd. De påvirker også madkulturen.

TRE AF DE 10 DANSKE KOSTRÅD

Landets traditioner, f.eks. omkring jul og påske, den måde forbrugerne køber ind på, hvad og hvor de køber ind, deres spisevaner og måltidernes opbygning mv. har indvirkning på, hvordan en madkultur er og udvikler sig.

WORKSHOP 1
MADKULTUR

1. HVORDAN ER JERES MADKULTUR?
I skal undersøge og diskutere jeres madkultur. Se først på ordene i de to figurer på næste side.

Det er eksempler på, hvad madkultur er skabt af, og hvad der påvirker den. Man kan sige, at de ting, der *skaber* en madkultur er dem, som man ikke umiddelbart kan ændre. Omvendt er de ting, som *påvirker* en madkultur nogle, man kan ændre.

I skal i grupper diskutere følgende spørgsmål og skrive dem ned på post-its. Vælg en ordstyrer, som sørger for, at alle får fortalt.

- Hvordan er jeres madkultur?
- Hvad er jeres madkultur skabt af?
- Hvad påvirker jeres madkultur?

Skriv et udsagn ned på hver post-it og sæt dem på en stort papir, på tavlen eller væggen.

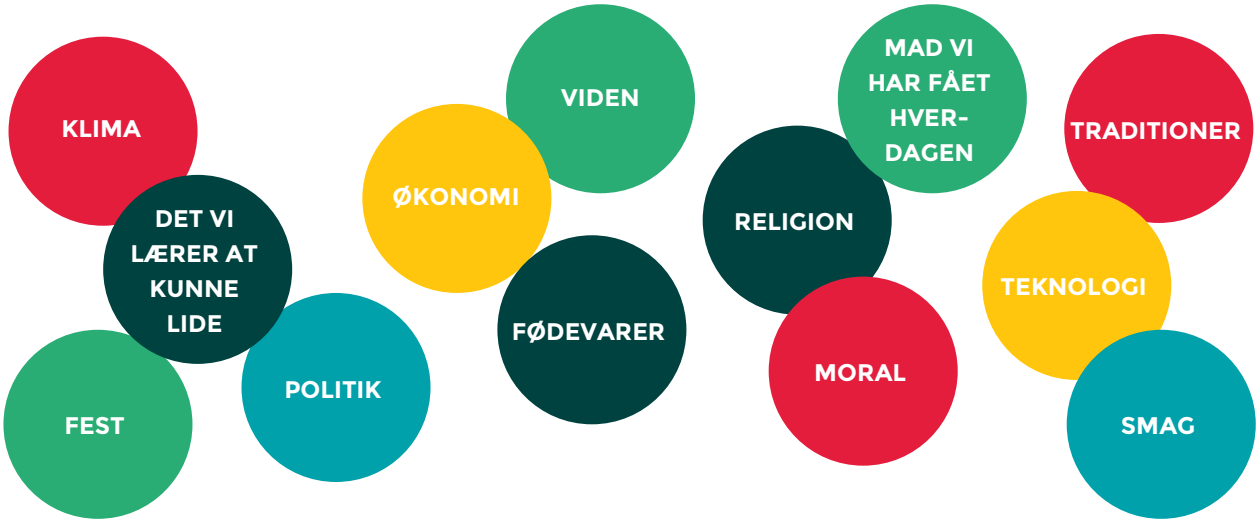
2. KATEGORISER JERES MADKULTUR
Når alle har fortalt, skal I diskutere, hvilke sedler, der hører sammen.
- Hvordan vil I gruppere post-it sedlerne?
- Hvorfor vil I gruppere dem sådan?
- Er der eksempelvis en gruppe med mange post-its? Hvorfor?
- Er kål en del af jeres madkultur?

KULTUR

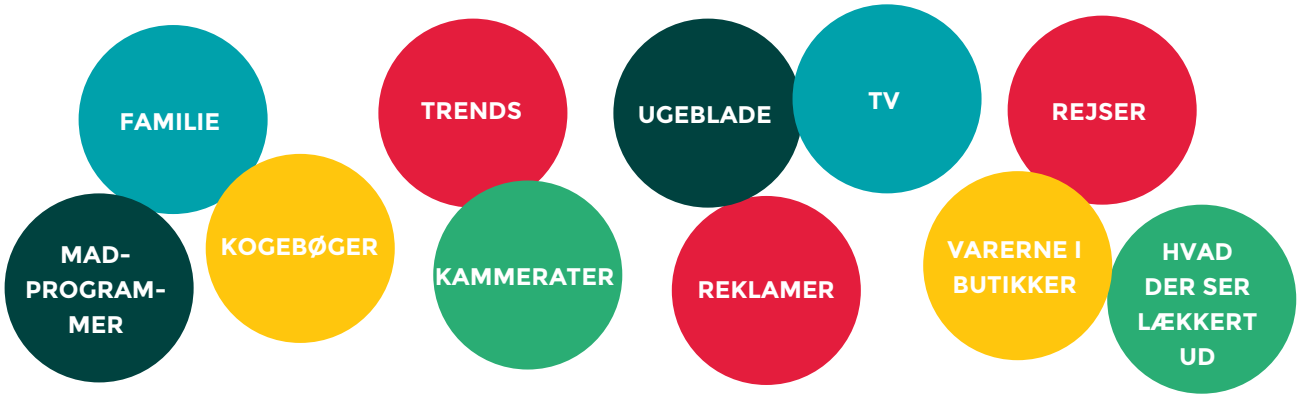
Kultur er det modsatte af den vilde natur og kommer af latin: cultura, som betyder, at man dyrker korn og grøntsager og holder husdyr. Senere opfattes kultur mere bredt. Kultur kan forstås som et samfunds:

- Tro og religioner
- Skikke
- Værdier
- Traditioner
- Kogekunst
- Det der kan dyrkes og fremstilles
- Værktøjer som medlemmerne af samfundet råder over
- Den mad, der spises i samfundet

HVAD KAN SKABE EN MADKULTUR?



HVAD KAN PÅVIRKE EN MADKULTUR?



EN KINESER

I 1960'erne begynder dyrkning af kinakål at tage til i Danmark. Kinakålen stammer Kina, hvor den er fremavlet ved krydsninger mellem pak-choi og majroe. I Østasien serveres den kogt eller mælkesyreforgæret, mens den i Danmark primært anvendes i rå form som alternativ til salat

TEMA 6
KÅLENS HISTORIE

LÆRINGSMÅL

- At du kan erkende kålens betydning i udviklingen af den danske madkultur.
- At du kan analysere og vurdere gamle opskrifter.
- At du kan eksperimentere med ingredienser og tilsmagning til nye retter.
- At du kan skrive en opskrift, så andre kan følge den.

HVOR KOMMER NAVNET KÅL FRA?

Det danske navn kål er et gammelt germansk ord og kommer måske både fra tysk (kohl), engelsk (cole) og skotsk (kale). Alle navne stammer formodentlig fra latin caulis.

Kål har vokset vildt i Europa og har været spist helt tilbage fra Oldtiden – også i Danmark. Mennesker i Danmark har udnyttet det område, de boede i, til at jage, fiske og samle årstidens planter, rødder, frugter og bær. Arkæologiske undersøgelser viser, at de har fået en varieret kost, men sandsynligvis har det været svært at finde føde om vinteren.

Kålen er vinterfast, dvs. at den kan holde sig frisk om vinteren, når den står i jorden, og derfor har den været en vigtig fødevare vinteren igennem.

Kål er en af de ældste dyrkede grøntsager. Haven hed i gamle dage kålgården, fordi der voksede grønkål her.

HVORDAN KOM HOVEDKÅLEN TIL DANMARK?

De ældste historiske kilder fra ca. 1500-tallet tyder på, at Christian II indkaldte hollændere til Amager for at lære danskerne at dyrke grøntsager, bl.a. kål. De hollandske bønder slog sig ned i St. Magleby – også kaldet Hollænderbyen - på Amager ved København og blev anset som specialister i grøntsagsdyrkning.

Noget af det, de var gode til, var brug af gødning, der var en blanding af dyregødning og grøntsagsaffald. Hollænderne var også specialister i at avle frø fra grøntsager, f.eks. gulerodsfrø og hvidkålsfrø. Hver bonde havde sine særlige frø, som blev anset for værdifulde. Der kendes eksempler på, at bl.a. hvidkålsfrø blev givet i bryllupsgave.

De fæstebønder, der boede på Amager, måtte flytte, og hollænderne indrettede sig med egne regler og love. Først under Christian III i 1547 fik de hollandske bønder særlige rettigheder mod, at de leverede grøntsager til kongen. Amager udviklede sig til at blive Københavns spisekammer, og hovedkål som hvidkål og rødkål blev en del af hverdagsmaden i løbet af 1600-tallet.

WORKSHOP 1
KÅL OG KILDER

1. BILLEDER ER KÅL-KILDER
Hvor ved vi fra, hvad der blev spist i gamle dage? Der findes mange kilder f.eks. arkæologiske kilder, tekster, billeder, malerier og kogebøger.

Gamle malerier er kilder.
De fortæller os noget om,
hvilke fødevarer der blev spist.

I skal undersøge, hvad der sker på billedet. Tag et stykke papir på størrelse med billedet. Klip et vindue på 3 x 3 cm i papiret. Læg papiret med vinduet over dele af billedet.
Kig gennem vinduet og fortæl, hvad der er på den del af billedet.

- Hvad sker der på billedet?
- Er der nogle særlige fødevarer, der er fremhævede på billedet?
- Hvilke kål er der på billedet?

FRANS SNYDERS: GEMUSESTILLEBEN (DETALJE) CA. 1600.
STAALICHE KUNSTHALLE KARLSRUHE

2. KÅLS REJSE TIL DANMARK
Diskuter, hvornår kålene på billedet kom til Danmark. I kan evt. søge hjælp på Madkamps plakat **Kål og madkultur**.
Den finder du på
www.madkamp.nu/undervisningsmaterialer.

3. RETTER AF KÅL
Hvilke retter og måltider gætter du på, der kan være lavet af de fødevarer, der er på billedet med kål?

SØBEKÅL

En af de ældst kendte danske retter er søbekål, der blev lavet af flæsk, kål, vand og urter i et kar eller gryde over åben ild. Skulle der spares på kødet, kunne en kvist løvstikke kommes i suppen for at give 'kødsmag'.

4. MADBILLEDE
Tag billeder af de råvarer og retter I spiser samt de steder, I spiser dem. Sæt billederne sammen, så I får en slags moderne billede.

EN KØKKEN-REVOLUTION

Med komfurets indførsel i midten af 1800-tallet skete der en revolution i køkkenet, i madvaner og i måder at lave mad på. Nu kunne man lave flere retter på en gang: Koge kartofler og kål, stege kødretter samtidig med at man bagte brød i ovnen - og opvaskevandet var altid klart bagerst på komfuret.

På komfuret lavede man mange kålretter. Kålruletter med farsfyld, fyldt hvidkålshoved, blomkålsgratin og kogt blomkål. Blomkålen blev anrettet på en stivet hvid tøjserviet med grønne bønner og ristede kastanier og var blandt mange opskrifter fra kogebøger i slutningen af 1800-tallet og i begyndelsen af 1900-tallet.

I krisetider under 1. og 2. verdenskrig var selvforsyning fra små køkkenhaver en vigtig del af maden. I haverne dyrkede man grøntsager og ikke mindst kål. Kålen kunne tåle den danske vinter og kunne plukkes frisk ind til gryderne til langt hen på foråret.

KÅLENS KAMP
I 1800-tallet bliver kålen udfordret som den vigtigste næringsrige grøntsag i den brede befolkning. Det er kartoflen, der har taget kampen op, og kartoflen vinder.

HVORFOR HOLDT MAN OP MED AT SPISE KÅL?
Efter Anden Verdenskrig ændrede samfundet sig. Landbruget udviklede sig - danskerne tjente flere penge, så de havde råd til at købe mere kød. Kål var næsten kun noget, man fik til jul, som rødkål og grønlangkål. Hvor det før handlede om at få mad nok, drejede det sig fra 1960'erne om at tilberede spændende mad, der var let og nemt at spise.

I 1960'erne begyndte velstanden at stige, og udenlandsrejser, påvirkninger fra tv, ugeblade og medier gjorde, at madkulturen langsomt ændrede sig. Industriens mad fik overtaget, og kål som hverdagsmad fyldte meget lidt i de næste årtier. Man betragtede kål som bondsk og fattigmands-mad. I kogebøger og dameblade udgår opskrifter med grøntsager efterhånden og erstattes af kødretter, men også nye retter som pasta, pizza og burger kommer til – og der bliver ikke brugt kål i de retter.

Den gastronomiske trend i 2000'erne og op til i dag har igen gjort kålen moderne. Blomkålsris, wokretter, sushi med omslag af spidskål i stedt for tang er nye måder at bruge kålen på.
Ny nordisk mad med bl.a. fokus på de råvarer, der oprindeligt kunne dyrkes i Norden, og utallige tv-kokke har sat kålen på dagsordenen igen.

WORKSHOP 2
KÅLRETTER

1. KÅLRETTER FØR OG NU
Du skal undersøge, hvilke kålretter dine forældre, bedsteforældre og evt. oldeforældre spiste, da de var børn.
Interview dem. Formuler spørgsmål til interviewet. Eksempelvis:

- Hvor fik de kålen fra?
- Hvordan så en forretning, et supermarked eller torvet ud i deres barndom?
- Hvilke retter/måltider har de fået med kål?

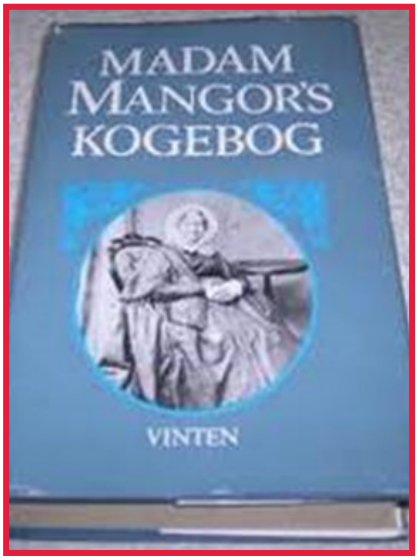
Skriv retterne ind i skemaet nedenunder.

HVORNÅR CA./ ÅRSTAL	NAVN PÅ RET ELLER MÅLTID	BESKRIVELSE AF RETTEN: INGREDIENSER, SMAG OSV.
DINE OLDEFORÆLDRE		
DINE BEDSTEFORÆLDRE		
DINE FORÆLDRE		
DIG		

2. DEL OPSKRIFTERNE
Har din familie opskrifter på ovennævnte retter?
Tag opskrifterne, eller den kogebog opskriften er i, med til madkundskab, og lav nogle af retterne. Lav evt. også en udstilling med opskrifterne og billeder af retterne.

KILDER OM KÅL I LITTERATUREN
I 1616 kom den første danske trykte kogebog med hundrede opskrifter på "Brygning, Bagning og Kogen". I kogebogen var der kålretter. Kål og tørrede ærter var ofte grøntsager, der blev brugt. Langt op i 1900-tallet blev kålen kaldt 'den nationale ret'.

Blandt de mange kogebøger, der blev udgivet fra midten af 1800-tallet, kan nævnes Madam Mangors kogebog, Fru Nims kogebog og Frk. Jensens kogebog. Alle lægger vægt på brug af grøntsager – herunder kål – og kogebøgerne har haft stor betydning for, hvordan mad er blevet tilberedt gennem tiden.



ANNA-MARIE MANGOR (1781 - 1865)
I 1837 fik Madam Mangor udgivet sin første kogebog – trykt på svogerens trykkeri: 'Kogebog for små husholdninger'. Danmark var under forandring med vandring fra land til by, og gammeldags forrådshusholdninger kom til kort i byhusholdninger. Spisevanerne ændrede sig, den gammeldags søbemad blev erstattet af middagsmad med sovs og kartofler, forretter som sødsuppe og vandgrød til hverdag og dessert om søndagen.

Da Anna-Marie Mangor fik eget hjem ved giftermålet, må det have været med åbent ildsted. Hvornår hun selv har fået komfur, ved vi ikke, men gennem kogebøgernes mange oplag kan vi følge opskrifternes gradvise tilpasning til den nye teknik med komfuret.

I denne opbrudstid udkom hendes kogebøger og blev hurtigt bestsellere. De kostede ikke mere, end de fleste havde råd til, både fruerne og de tjenestepiger, der kom ind fra landet og skulle fungere i en byhusholdning. Alle fik hjælp, når de brugte Fru Mangors kogebog. Man kunne stole på Madam Mangor. I 1910 udkom kogebogen i revideret udgave som det 40. oplag.

Fru Mangor var allerede i 1800-tallet en forløber for ny nordisk hverdagsmad og har været med til at kaste lys over det nye nordiske køkken. Så det gælder ikke kun, at nutiden er skabt af historien, men historien skabes også af nutiden.

WORKSHOP 3
EN GAMMEL RET I NYT PERSPEKTIV

1. FRA GAMMEL TIL MODERNE
I skal ændre en gammel ret med kål, så den bliver en ret, I vil spise i 2015.
Du kan bl.a. finde opskrifter på traditionelle kålretter på
www.madkamp.nu/undervisningsmaterialer

- Hvilken slags kål er der i en af de gamle retter?
- Hvilke hovedingredienser er der i retten?
- Hvordan kan du lave en mere moderne ret ud fra ingredienserne?
- Hvilke ingredienser vil du tilsætte for at få retten til at blive velsmagende?

Lav en indkøbsseddel til at tage med på torvet eller i butikken.

Gå i supermarkedet, på markedet eller på torvet for at købe ind.
Forbered spørgsmål, som du vil stille. Du kan eksempelvis spørge om:
- Hvor kommer kålen fra?
- Hvem dyrker den?
- Hvordan bliver den dyrket?

2. HVOR MANGE SLAGS KÅL KAN MAN FÅ?
Tag billeder af torvet og stande, der udbyder grøntsager.
Hvor mange forskellige slags kål er der?

3. KÅLENS VEJ FRA JORD TIL BORD
Lav en billedfortælling med tekst om kålens vej fra jord til bord.

4. LAV EN KÅLRET
Inddel jer i grupper og lav retten.
Vurder om det er en moderne kålret.

VIDEN FRA HAVEN

I 1700-tallet er der kommet flere forskellige slags kål til Danmark. I en havebog fra 1787, skrevet af den kongelige gartner Johan Ludvig Mansa, kan man eksempelvis læse om både blomkål og savoykål.

WORKSHOP 4
GAMLE OG NYE KÅLRETTER

1. PÅ JAGT EFTER OPSKRIFTER
I skal i nye og gamle kogebøger eller på nettet finde så mange opskrifter med kål, som muligt. Skriv dem ind i skemaet nedenunder, hvor der allerede er skrevet nogle retter ind med kål. Kan I finde 25 eller 50 retter eller mere?

RETTER MED KÅL				
GAMLE RETTER		**NYE RETTER**		
Syltet hvidkål		Blomkålsris	Salsa af savoykål	Rosenkålssuppe
Grønlangkål		Mousse af broccoli	Kålruller med rejer	
Grønkålssuppe		Grønkålschips	Kålsushi med blomkålsris	
Blomkålsgratin		Kålrabisalat		
Hvidkålsdolmere		Blomkålspuré		

WORKSHOP 5
EKSPERIMENTER MED KÅL I EGEN OPSKRIFT

1. JERES KÅLRET
I skal udvikle jeres egen ret med kål. Kål skal være hovedingrediens i jeres ret.

- Bestem, hvilket måltid der skal laves (forret, snack, drik, dessert eller andet?)
- Hvilke slags kål skal I bruge?
- Hvilke grundsmage er der/skal der være i retten?
- Hvilke konsistenser er der/skal der være i retten?

Diskuter, hvad retten skal hedde?

2. SKRIV EN OPSKRIFT
Skriv jeres opskrift ind i skemaet.
I skemaet på næste side kan I også skrive andet ind, som I arbejder med.

EN KÅL-BØRNEHAVE

I 1600-tallet var det mange steder almindeligt at man midt i landsbyerne havde indhegnet en fælles kålhave. En slags børnehave for kål, som man hjalp hinanden med at passe, så man havde mad til hele vinteren.

INGREDIENSER		**FOTO**	
UNDERSØGELSESSPØRGSMÅL Hvor vil du købe ingredienserne? Hvad er vigtigt for dig ved køb af en fødevare? Hvordan er fødevarerne mærket? Hvor langt har fødevaren rejst?		**SVAR**	
HVORDAN VIL I SAMARBEJDE OM AT TILBEREDE RETTEN?			
TILBEREDNING			
FOTO AF RÅVARE	**FOTO AF RÅVARE**	**FOTO AF RÅVARE**	**FOTO AF RÅVARE**
HVORDAN INDGÅR KÅL I RETTEN?			
HVORDAN KAN MÅLTIDET SERVERES?			
HVAD SMAGER RETTEN AF?			
EVALUERING AF RETTEN? Hvad kan/bør ændres til næste gang, I laver retten			
HVILKEN MADKULTUR PASSER RETTEN TIL? Og hvordan kan den blive en del af jeres madkultur?			

HVORDAN BRUGER MAN KÅL I DAG?
Kål er blevet moderne igen. TV-udsendelser som 'Kålkællinger', 'Spise med Price', ny nordisk hverdagsmad og mange andre påvirkninger gør, at vi har fået øje på kål igen.

Igennem årtusinder har mennesket udviklet, udvalgt og dyrket kål, så der nu findes hundredevis af sorter. Man har udvalgt sorterne, så næsten hver eneste del af planten kan bruges - og det er muligt at spise nyhøstet kål året rundt.

NY NORDISK MADKULTUR
I dag er ny nordisk mad en trend, der tager udgangspunkt i at bruge bæredygtige lokale råvarer. Hvad gror der i den vilde natur, der kan bruges? Og hvad har oprindeligt været en del af råvaregrundlaget i norden?

KÅL OG HØJTIDER
Kål er gennem tiden blevet brugt i forskellige retter i forbindelse med højtider. Det er blevet en tradition at spise f.eks. rødkål og grønlangkål til jul og skærtorsdagskål til påske.

SKÆR-TORSDAGSKÅL

I det gamle bondekøkken spiste man skærtorsdagskål: grønlangkål tilsat ni slags frisk grønt. I blandt andet Adam Oehlenschlägers gengivelse af 'Slaget på Reden' skærtorsdag i 1801 nævner han den særlige kålret.

Kål var dengang en fællesbetegnelse for alle spiselige grønne urter, man dyrkede i urtehaven eller kålgården, som det kaldtes. Retten skærtorsdagskål skulle indeholde syv forskellige slags kål. Retten bestod mest af grønkål og blev suppleret med, hvad der kunne findes af spæde skud af f.eks. stor nælde, ramsløg, blade fra løg og persille. Den fede mad, man spiste den gang, vil vi i dag jo nok synes, er usund, men man må huske på, at der blev arbejdet en del hårdere for at skaffe føden. Man sagde om nogle retter, at de kunne forebygge sygdomme.

Således Skærtorsdagskål!

MAD KAMP
DM i madkundskab

WORKSHOP 6
FORMIDLING AF ARBEJDET MED KÅL OG MADKULTUR

1. FORTÆL, HVAD I KAN
Diskuter, hvordan jeres materiale skal formidles.

I kan eksempelvis tage udgangspunkt i følgende:
- I kan formidle jeres arbejde om kål og madkultur gennem et stilleben ved at fotografere jeres råvarer og retter.
- Det kan spredes på sociale medier. Her kan I gøre brug af Madkamps hashtag #madkamp.
- Det kan være en udstilling med smagsprøver på skolen.
- I kan lave en avis, et magasin eller en blog.
- I kan lave en kål-kampagne på skolen med plakater o.l.

MAD KAMP
DM i madkundskab

Læremidlet er udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Kirsten Jensen fra University College Lillebælt - Forskning og Innovation, Mad, krop og læring i samarbejde med Madkulturen.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

UNIVERSITY COLLEGE Lillebælt

MADKULTUREN

Projektet Madkamp - DM i madkundskab støttes af Nordea-fonden.

Madkamp gennemføres af Madkulturen i tæt samspil med University College Lillebælt, professionshøjskolerne, Læreruddannelsens forening for madkundskab, Foreningen for madkundskab og skoler i hele landet.

www.madkamp.nu
#meremadkundskab