



opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Trine*



Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

Fakta om rødkål

- Rødkål stammer fra Lilleasien og er faktisk én af de ældste grøntsager, vi kender til. Det menes at blive indført i Danmark i 1700-tallet.
- Rødkål er rig på C-vitamin og mineralet kalium.
- Rødkål er kaloriefattigt og mættende. Kål indeholder nemlig mange fibre, og eftersom man skal tygge meget på kål øger dette også mæthedsfølelsen.
- Vælg et kålhoved med en kraftig farve. Jo flottere og mere intens farven er, jo flere antioxidanter kan du være heldig at få indenbords.
- Rødkål kan holde sig i flere måneder i køleskabet.
- Både søde, friske og syrlige frugter går godt sammen med den bitre kål. Appelsiner er en klassiker i kombination med rødkålen her i jule-tiden, men både æbler, pærer og granatæbler går også fantastisk sammen med.

VARM RØDKÅL - NEM OG HURTIG UDGAVE

Mange køber deres rødkål på glas, og det er også dejlig nemt i jule-travlheden. Men sandheden er, at den hjemmelavede rødkål er ekstremt nem at lave og smager af meget mere. Desuden indeholder den købte rødkål også meget sukker, da det er med til at konservere den. Varm rødkål skal jo være sødt, men ved selv at lave den, kan du regulere sødmen efter din smag.

Indhold:

1 rødkål - ca. 1 kg
75 g smør
3 æbler

2 spsk. ribsgele
4-5 spsk. brun farin
1 dl eddike (æblecidereddike)

Fremgangsmåde:

1. Snit rødkålen fint.
2. Smelt smørret i en gryde og bland det med rødkålen.
3. Lad det stå lidt, således at rødkålen falder sammen og bliver mere blød.
4. Skræl æblerne og skær dem i små tern. Bland dem med rødkålen i gryden.
5. Hæld dernæst 1 dl æbleeddike på og lad det stå og simre i 20-25 min.
6. Bland ribsgele/saft og brun farin i. Lad det lige stå og hygge sig i 5 min ca.
7. Smag det derefter til. Hvis du ønsker det sødere, tilføj mere ribssaft eller farin.
8. Den kan sagtens laves dagen før og varmes op igen!



De brunede kartoflers historie

De små kartofler du har fået med i din pose i denne uge, er helt perfekte til de brunede kartofler, som de fleste har på juleborde. Men faktisk blev de brunede kartofler opfundet pga. fattigdom. I middelalderen spiste man gås med brunede kastanjer. Men fattigfolket havde ikke råd til kastanjer, derfor blev de byttet ud med kartofler. Så faktisk er kartoflerne en billig erstatning for de brunede kastanjer. Det er også derfor, at de kartofler som købes på glas i dag har størrelse som kastanjer. Men husk, at de smager altså bedst, hvis de laves på friske kartofler.

Julehilsen

Her fra opskriftgruppen vil vi også gå på juleferie, og derfor vil vi ønske jer en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår. Vi håber naturligvis, at det bliver et år, hvor vi i fællesskab får bredt det gode budskab om bæredygtige, økologiske og biodynamiske grøntsager og frugter fra Københavns Fødevarerfællesskaber. Vi er tilbage igen med opskrifter d. 9. januar 2019, og vi glæder os til at give jer flere opskrifter med inspiration til madlavningen og eventuelt nye måder at bruge jeres råvarer på. Husk at I altid kan finde opskrifterne på Kbfff's hjemmeside fra ugerne i år 2018. Pas godt på jer selv og jeres kære. Vi ses i år 2019.

ROSENKÅLSSALAT MED PERLEBYG, TØRREDE ABRIKOSER OG PERSILLE

I denne salat anvendes rosenkålen rå, hvilket gør den sprød og bitter, og komplementerer de søde abrikoser rigtig godt. Denne salat kan serveres som tilbehør til en julefrokost, men fungerer også godt som en helt almindelig salat i hverdagen.

Indhold:

200 g ukogte perlebyg	En håndfuld persille
10-15 rosenkål	Saft fra ½ citron
100 g tomater	Salt, peber
70 g tørrede abrikoser	1 spsk. olivenolie

Fremgangsmåde:

1. Kog perlebyggen og lad den køle af.
2. Skyl rosenkålene grundigt, pil evt. de yderste blade af. Skær et lille stykke af stokken af rosenkålene, pil bladene af og det inderste i rosenkålet hakkes i grove stykker.
3. Skær abrikoserne og tomaterne i passende stykker.
4. Hak persille.
5. Bland olivenolie, citronsaft, salt og peber i en skål.
6. Når perlebyggen er kold blandes det med alt fyldet og vendes med dressingen.
7. Du kan evt. også prøve at tilføje bladselleri, som også er i ugens pose. Det har jeg ikke selv afprøvet, men det kunne jeg godt forestille mig smagte godt i denne salat.



