

Alt om Kål



Hvad er kål:

Et kålhoved er i virkeligheden en kæmpemæssig knop. Planten er toårig og i løbet af det første år vokser endeknoppernes blade uforholdsmæssigt og danner >>hoved<<. Vi behandler imidlertid kålen, som om planten var enårig. Hvis den fik lov til at vokse videre, ville den det følgende år producere bleggule blomster.

Slægtshistorie

Botanisk navn: *Brassica oleracea*.

Vores dages kål kan føres tilbage til vild kål eller strandkål (*crambe maritima*), en violet art med løse blade, som stadig vokser visse steder ved Atlanterhavets og Middelhavets kyster. Nogle mennesker påstår, at disse arter smager bedre end de dyrkede sorter.

Planten stammer sandsynligvis fra Lilleasien og blev ført til Nordeuropa af romerne. Den har været kendt her siden middelalderen, også før kartoffelen optrådte på skuepladsen og blev en daglig spise, var kål og kålroer et af de almindeligste næringsmidler.

Nogle af kålens nærmeste slægtninge er blomkål, broccoli, grønkål, kålrabi og rosenkål. De hører alle til *Brassica* slægten, som igen hører under korsblomst familien.

Navnets oprindelse

Det danske navn kål er et gammelt germansk ord - tysk: Kohl, engelsk: cole, skotsk: kale, der formodentlig stammer fra latin *caulis*.



Kålens historie

Kålen blev dyrket for allerede 5000 år siden. Plantens nøjagtige oprindelse fortaber sig i det uvisse, men de første ned skrevne beretninger om den stammer fra Ægypten, hvor kål blev behandlet med stor ærbødighed. De gamle ægyptere mente, at de overlappende blade havde symbolsk betydning, og de anbragte hovederne på altre og tilbød dem.

Grækerne viste også kålen stor agtelse. Pythagoras priste den, berømte læger skrev om dens helbredende egenskaber og Athens damer blev opfordret til at spise kogt kål, mens de ammede. Både grækerne og romerne anså kålen for fin nok til at blive serveret ved festmåltider, og de tilberedte den med eksotiske krydderier og urter. De spiste den desuden marineret før en fest, som middel mod drukkenskab.

Romerne førte både grønne og røde hovedkål med sig til England. I Nordeuropa var det især saxerne der dyrkede kål. I gamle saxiske skrifter kan man læse, at kålen blev brugt som middel mod >>de sorte blærer<< (byldepest).

I middelalderen blev kålen dyrket overalt i klosterhaverne, og der blev udviklet mange nye sorter. I det 17. århundrede dukkede Savoyen op, det er den vi i dag kalder for Savoykål.

Langfarts sejlerne i ældre tid havde altid kåltønder ombord, fordi man havde opdaget, at den forhindrede skørbug.

100 g kål indeholder:

Kalorier	26
Proteiner	3,3 g
Kulhydrater	3,3 g
Kalk	75 mg
Svovl	88 mg
Natrium	23 mg
Kalium	260 mg
Jern	0,9 mg
Karotin	300 mg
B1 vitamin	0,06 mg
B2 vitamin	0,03 mg
B6 vitamin	0,16 mg

Så meget kål spiser vi

I Danmark producerer vi 70.000 tons kål om året, og hver dansker spiser ca. 10 kilo kål årligt (mon ikke vi giver største delen til marsvinene).

Indkøb

Kålhoveder fås hele året rundt. De skal være faste og sunde med friske, sprøde blade. Halvvisne hoveder har mistet deres fine smag og næringsværdi. Løft på hovedet; det skal føles tungt. Det kan holde sig i lang tid i en plastpose i grøntsagsskuffen i køleskabet – eller på et tørt, mørkt og køligt sted.

Næringsværdi

Kål er en næringsrig spise, der indeholder både A- og C-vitaminer, masser af mineraler, især jern, kalium og kalk.

De yderste blade indeholder 7-8 gange så meget jern, som selve hovedet. Husk på det før du smider dem væk. Kinakål har mindre mineral- og vitamin indhold end de andre sorter.

Kållugten fortæller os, at grønsagen indeholder en hel del svovl.

Kålens følelsesliv

En amerikansk videnskabsmand, der studerer planters følelsesliv, har opdaget, at kål reagerer positivt på venlige ord og ros. Så husk at tale pænt til dine kålhoveder !!!!!



Det største kålhoved

Det største kålhoved er blevet fundet i England i 1867. Det vejede 55,7 kilo og havde en diameter på 6,57 meter.

På kanaløerne findes en kålsort, der kan blive 4 meter høj. Øboerne siges at bruge kålstokken som knortekæp.

Sagt om kål

Kålen gør den mand ædru, som før var drukken (om det også virker på kvinder skal jeg ikke kunne sige). (Gammelt engelsk husråd).

Min hånd jeg skulle give til den jeg før forskiød ?. Den kål jeg spøtted` i jeg skulle søbe selv ?. (Herman Wessel)

Den, der ej kan få flæsket, må nøjes med kålen. (Dansk ordsprog)

Kål som lægemiddel

Planten har ingen medicinsk anvendelse i vore dage, men tidligere blev den brugt som almindeligt middel mod lidelser lige fra svulster til slangebids.

Kål som marsvine foder

Kålen er en af de bedste og billigste grøntsager vi har til vores marsvin. Alligevel ser mange ned på kålen, og rynker på næsen over lugten. Men kålen fortjener en bedre skæbne, for den er fuld af næringsstoffer og utrolig nem at dyrke. Visse sorter kan endda tåle frost. Da jeg i påsken var i gang med at rydde kolonihavens jord til en ny sæson, var det eneste overlevende fra sidste sæson 5-6 hvidkålshoveder og en masse dejlig grønkål – I kan sikkert tænke jer at der blev fest i burene da jeg kom slæbende hjem. Og med lidt tilvending elsker alle marsvin altså kål.

Næste gang vil jeg skrive om nogle af naturens vilde planter, – som marsvin elsker at sætte tænderne i.

Gitte B. / april 2000