



Sæson for kål

Lige nu kan vi nyde en masse danske spørde, mættende og farverige kål. Her får du inspiration til at lave mad og pædagogiske aktiviteter sammen med børnene med sæsonens kål.

Pædagogisk aktivitet med grønkål

Børnene kan være med til en del af forberedelserne til dagens måltid. Her tilbereder de tilbehøret til f.eks. en suppe, en rugbrødsmad eller et mellemmåltid.

Lad dem side ved spisebordet og tag køkkenudstyret med derhen.

1. Børnene plukker grønkålen i små buketter og fri fra den grove stængel. Læg kålbladene på en bageplade med bagepapir.
2. Lad børnene pensle bladene med olie på en bagepensel, og drys dem med salt.
3. Dagplejen bager grønkål i ovn ved 160 grader i 10-15 minutter.
4. Spis grønkål som topping på suppe, og tal om det I sanser.

Sanseøvelse med kål

Kan I huske, da vi smagte på blomkål på 2. rådgivningsbesøg i 2024? Nu kan I gentage sanseøvelsen med andre kål, som er i sæson nu. Det kan f.eks. være palmekål, hvidkål, rødkål eller savoykål.

Lad børnene rive kål i mindre stykker og tal om det i smager, ser og hørere. Knaser det, når vi spiser det samtidig med at vi holder os for ørene?

Lav mad med grønkål

Kartoffel-porresuppe med grønkålschips

Se opskriften på side 2

Find flere opskrifter på
BorneMenuen.kk.dk





Kartoffelporresuppe med grønkålschips

Kartoffelporresuppe er en klassiker som kan spises det meste af året. I denne udgave spises den med knasende grøntkålschips, men variér tilbehør med jeres favoritter.

INGREDIENSER

½ dl rapsolie
1 stk. porrer, i skiver
5 stk. kartofler, store,
i grove tern
125 g hvide bønner fra
dåse/karton
1,5 liter grøntsagsbouillon
1 dl. piskefløde
eddike
salt og peber

Sprøde grøntkålschips og
evt. brød

SÅDAN GØR DU

Steg porrer og kartofler i olie i en gryde, uden det tager farve. Kom de hvide bønner og grøntsagsbouillon i gryden. Kog ved svag varme under låg i ca. 30 minutter, til kartoflerne er møre. Tilsæt fløde, og stavblend suppen til den er flot og ensartet i konsistens.

Smag til med eddike, salt og peber. Kog suppen op til kogepunktet inden servering.

Spises med knasende grøntkålschips og evt. et stykke brød til.



Om kålfamilien

Kål er sunde og mættende, og kålfamilien er stor. De danske kål i sæson nu er bl.a. grønkål, palmekål, hvidkål, rødkål, savoykål og spidskål. Kål har spillet en vigtig rolle i den danske madkultur i mange århundreder, og har over tid været anset for både festmad og fattigmandsmad. I dag har vi har fundet nye og spændende måder at spise kål på, som smager fantastisk. F.eks. lynstegt på panden, bagt sprød i ovnen, fintsnittet i en salat eller blendet i pesto er bare nogle af de mange muligheder.