

Kål har klasse

... også selv om det giver luft i maven

Tekst: Inger Abildgaard Opskrifter: Maria Meldgaard Foto: Jes Buusmann

Kål lugter på trappen og giver luft i maven, og det halve kålhoved, du alligevel aldrig får brugt, ligger i køleskabet og griner ad dig i dagevis.

Vi har lært at forbinde kål med pølser og flæsk og fornemmelsen af en

mursten i maven. Kål er ikke for gæster og fine fornemmelser.

Men faktisk er kålen hjertens god. Smækfyldt med fibre og så rig på C-vitaminer, at selv citroner ikke kan være med. Og så er kål billigt, hold-

bart og smukt og kan knase sprødt og dale blidt og let ned på din tallerken. Som når grækerne snitter den fint, væder med lidt citronsaft og olivenolie og krydrer med oregano, eller italienerne snitter broccoli i pastaen →

