

5

IDEER TIL DET HALVE KÅL, DU IKKE FIK BRUGT

1 »Næsten råkost« kan tilberedes sådan: Snit kålen fint, og læg i en sigte. Hæld kogende vand over. Skyl efter med koldt. Vend den nu lidt blødere kål med din favorit-marinade. Voila!

2 Når du har ristet pølse og lavet spejlæg på panden, kan du afslutte med at svitse fintsnittet kål og servere hertil. Det smager herligt sammen.

3 Kylling i karry bliver ikke ringere af, at der indgår kål i retten. Svits det sammen med løget og karryen.

4 Rester smager godt. Især hvis du har noget kogt ris og kål. Svits snittet kål rigtig godt i smør, og svits risen med. Krydr med urter og server.

5 Kålen bliver mildere og kan indgå i dine salater, hvis du snitter den fint, vender den med salt og lader den trække 30 minutter. Kram og knus den med saltet og skyl den, før du bruger den.



kan komme fra kapers, ansjoser, røget salt eller holdningssalt.

Det er ingen dum ide at skæve tilbage mod gode gamle kålklassikere, brunkål, stuvet hvidkål, grønlangkål og kåldolmere. De smager stadig godt, det er derfor, de er blevet klassikere. Trine Krebs er selv vokset op med en midtjysk knugekål, som tilberedes af hvidkål. Kål i store både koges helt blød i 12-15 minutter og afkøles og vrides bagefter mellem hænderne, så kålen går helt fra hinanden. Så varmes den igen med et godt fedtstof og krydres med salt, peber og muskatnød. Sammen med en stor portion kartofler, gode frikadeller og lidt ekstra grøntsager bliver knugekål et helt måltid, der kan holde en fedtprocent på under 30, fortæller hun.

LUFT I MAVEN. Luft i maven er en side af kålen, der er svær at bortforklare. Ja, vi får luft i maven af kål, men kål er ikke den eneste madvare, der stimulerer tarmbakterier, som øger produktionen af tarmgas.

Asparges, bønner, æbler og æblejuice, ærter, drikke med kulsyre, løg, majs og tyggegummi er lige så store syndere, siger den norske ernæringsfysiolog Hele Arsky, der i sin bog *Kostskolen* fortæller, at kun 10 procent af vores luft i maven kommer fra tarmbakterier. 90 procent er fra den luft, vi sluger, når vi spiser og drikker.

Trine Krebs synes, vi skal slappe lidt af.

»Forstoppelse er da et langt større problem. Lad os være lykkelige over, at der er gang i systemet. Det er virkelig frygteligt, når der ikke er,« siger hun. ■

Lammeculotte på bund af vaniljekrydret rødkål med salat

Rødkål kan med fordel vendes med grøn salat. Det bliver let og lækkert. Her som frokostret. Kommer der også kartofler på bordet, bliver det til en middag.

Til 4 personer
4 små lammeculotter
Salt
Tørrede chilifluger

4 blade rødkål
1 spsk. rød balsamico
Korn fra ¼ vaniljestang
1 tsk. sukker
2 store håndfulde blandede salatblade

Sæt ovnen på 225 grader.
 Rids kødets fedtkant, krydr med salt og lidt chili og stil det på et ildfast fad

smurt med lidt olie.
 Steg kødet i 12 minutter, og tag ud.
 Skær kål i strimler, og svits i olie på en pande.
 Kom balsamico, vaniljekorn, sukker og lidt salt på panden.
 Svits sammen i 3-4 minutter.
 Sluk, og lad kålen køle helt af.
 Vend kålen med salat og server til lammeculotten.