

KÅL FOR BØRN

Af Lise F. Lillesøe



Kål for børn

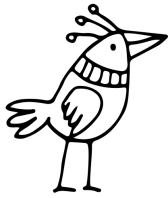
Hvordan får jeg mine børn til
at spise kål?

4 enkle opskrifter der gør kål
til en favorit hos hele familien



SUNDE UNGER

KÅL FOR HELE FAMILIEN



- tips til at gøre kål sjovt og børnevenligt!



Kål – en supergrøntsag for hele familien. Kål er en af de sundeste grøntsager, vi kan spise, og den findes i mange varianter: grønkål, palmekål, rødkål, hvidkål, spidskål, blomkål, broccoli og rosenkål – bare for at nævne nogle.

Hvad indeholder kål?

- **Vitaminer:** Kål er rig på A-, C- og K-vitamin. C-vitamin styrker immunforsvaret, A-vitamin er godt for synet og huden, og K-vitamin indvirker på knoglesundhed og blodets evne til at størkne.
- **Mineraler:** Indeholder bl.a. calcium, kalium og magnesium, som støtter muskler, knogler og hjerte.
- **Kostfibre:** Kål er fuld af fibre, som hjælper fordøjelsen og giver en god mæthedsfølelse.
- **Antioxidanter:** Særligt de mørkegrønne og lilla sorter er fulde af antioxidanter, der beskytter kroppens celler mod skader.
- **Næring:** Kål er meget næringsrigt og mætter godt.

Hvorfor er det godt at spise kål?

- Styrker immunforsvaret, især i vintermånederne.
- Fremmer en sund tarmflora og fordøjelse.
- Kan hjælpe med at forebygge livsstilssygdomme som diabetes og hjerte-kar-sygdomme.
- Giver energi og stabilt blodsukker i hverdagen.

Kål til børn – sådan bliver det lækkert

Nogle børn kan synes, at kål smager lidt “grønt” eller bittert. Men med den rette tilberedning kan det blive en favorit. Kål er utroligt alsidigt og kan bruges på mange måder i køkkenet. Når det tilberedes forskelligt, kan man variere smag og konsistens.

Råt: Snittet fint i salater eller coleslaw – sprødt og friskt.

Let dampet: Bevarer vitaminerne og giver en mildere smag.

Bagt eller stegt: I ovn eller på pande bliver kål sødere og mere børnevenlig i smagen.

Blendet: Kan indgå i supper, gryderetter eller sovs, hvor giver fylde uden at dominere smagen.

Fermenteret: Surkål eller kimchi indeholder gode mælkesyrebakterier, som styrker maven.

Når kål tilberedes mildt og kombineres med lidt olie, krydderier eller ost, bliver det ofte mere appetitligt for børn.

Prøv at involvere barnet i madlavningen. Hvis I har mulighed for selv at dyrke kål i haven eller tage hen på en mark og plukke det, kan det hjælpe på lysten til at spise det.



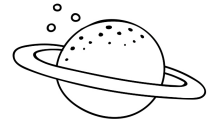
Hvorfor introducere børn for sund kost?

En sund krop i balance bekæmper bedre sygdom og skiller sig bedre af med uønsket kemi.

Der findes mange uønskede stoffer i vores fødevarer, som er linket til udviklingen af kræft, kroniske sygdomme og udviklingsforstyrrelser. Bl.a. giftstoffer, hormonforstyrrende stoffer, toxiner, tungmetaller og sprøjtegifte.

Jo færre uønskede stoffer du putter i kroppen, jo mindre skal kroppen arbejde med at skille sig af med efterfølgende. Resultatet bliver mere overskud til vækst, reparation og vedligeholdelse af kroppen.

Få dine børn til at elske kål!



Efteråret er kålsæson – sundt, billigt og fyldt med vitaminer.

Her får du fire enkle opskrifter, der gør kål mere børnevenligt. Efter hver ret er der tomme stjerner, så børnene kan anmelde hver ret ved at farvelægge det antal stjerner, som de vil give retten.

Kål snacks

(4 personer)

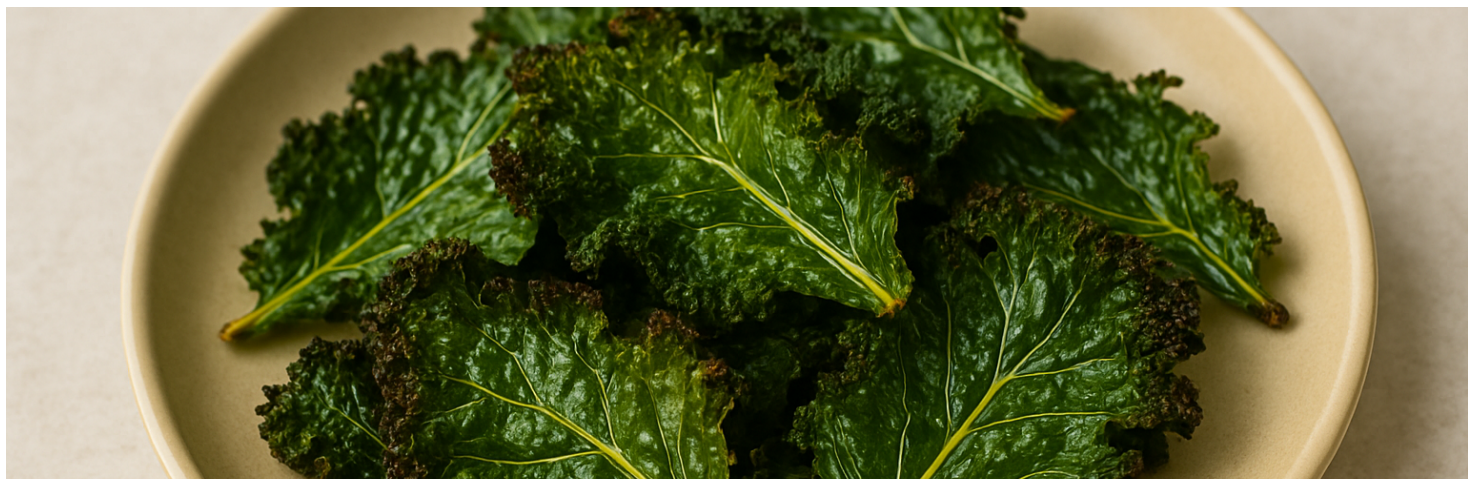
Ingredienser:

1/2 Kålhovede f.eks. Grønkål eller langkål

Sådan gør du:

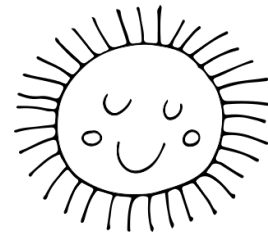
- Tag kålbladene af og vask dem. Efterfølgende dup dem tørre med et rent viskestykke.
- Skær dem over i store stykker (f.eks. 10x5 cm.).
- Steg kålstykkerne på panden i lidt olivenolie ved høj varme, indtil de bliver sprøde. Put lidt salt på.
- Server kålsnacks som en super sund eftermiddagssnack eller som tilbehør til aftensmaden.

Barnets bedømmelse



Kålpandekager

(ca. 10 små pandekager)



Ingredienser:

- 2 dl mel (boghvede, speltmel eller hvedemel)
- 2 æg
- 3 dl mælk/plantemælk
- ½ tsk salt
- 1 tsk bagepulver (valgfrit)
- 2 dl fintrevet spidskål (ca. 100 g)
- Smør eller olie til stegning
- Evt. dip eller ketchup som tilbehør

Sådan gør du:

- Pisk mel, salt, æg og mælk sammen til en jævn dej.
- Riv spidskålen fint og vend den i dejen.
- Varm en pande op med lidt smør eller olie.
- Steg små pandekager gyldne på begge sider.
- Server pandekagerne med lidt dip eller ketchup.

Barnets bedømmelse



Kål-pasta

(4 portioner - 2 voksne og 2 børn)

Ingredienser:

- 300 g pasta (vælg jeres ynglings penne eller spaghetti)
- 250 g spidskål eller hvidkål, fintsnittet
- 25 g smør eller 2 spsk olivenolie
- 1 fed hvidløg, finthakket (kan udelades)
- ½ tsk salt
- Friskkværnet peber
- 50 g parmesan eller revet ost

Sådan gør du:

- Kog pastaen efter anvisning på pakken.
- Imens: snit kålen meget fint.
- Svits hvidløg kort i smør/olie på en pande.
- Tilsæt kålen og steg i 2-3 minutter, så den bliver blød men stadig frisk.
- Vend den færdigkogte pasta sammen med kålen.
- Smag til med salt og peber, og drys med parmesan.

Barnets bedømmelse



Ovnbagt spidskål med ost

(4 personer som tilbehør)

Ingredienser:

- 1 lille spidskål eller 1/2 stort spidskål
- 2 spsk olivenolie
- ½ tsk salt
- 160 g revet mozzarella eller mild cheddar ost (det svarer til en pakke mozzarella)

Sådan gør du:

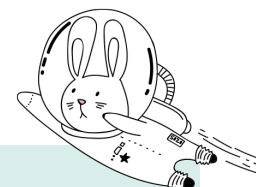
- Tænd ovnen på 200°C varmluft.
- Skær spidskålen i både, og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Pensl med olie og drys med salt.
- Bag i 15 minutter.
- Tag pladen ud, drys ost henover kålen, og bag videre i ca. 5 minutter, til osten er gylden.
- Server den ovnbagte spidskål som tilbehør til aftensmaden f.eks. til fiskefrikadeller og sunde pommes frites bagt i air frier eller ovn.

Barnets bedømmelse



Disclaimer

Kål er super sundt – men kan give lidt luft i maven, især hvis man ikke er vant til at spise det. Det er helt naturligt og varierer fra person til person.



Hvorfor giver kål luft i maven?

Kål indeholder meget kostfibre, som er sunde, men sværere for tarmen at nedbryde. Når de når tyktarmen, bliver de gæret af bakterier – og det danner gas.

Kål har også svovlforbindelser, som kan give både luft og en lidt stærk lugt.

Når vi ikke tygger kålen grundigt nok, kan større stykker være sværere at fordøje og dermed give mere luft.

Alle mennesker reagerer forskelligt – nogle får næsten ingen gener, mens andre er mere følsomme.

Tip: Sådan undgår du luft i maven af kål

Spis små portioner og væn kroppen gradvist til mere kål.

Kog, damp eller blanchér kålen – varme gør den lettere at fordøje. Brug krydderier som kommen, fennikel, anis eller ingefær, der dæmper luft.

Prøv fermenteret kål (fx surkål eller kimchi) – mælkesyrebakterierne hjælper fordøjelsen.

Tyg grundigt og drik vand i løbet af dagen.

En kop pebermynte- eller fennikelte efter måltidet kan lindre ubehag.





*Sunde spisevaner hos børn og unge er et absolut fundament for at forebygge sygdomme.
Forskning viser, at bliver man i en tidlig alder introduceret for en sund kost, er der sammenhæng mellem at man spiser sundere senere i livet.*

