

Danske grøntsager er på vej tilbage på julebordet

Danskerne er traditionsbundne, når julen står for døren. Vi synger de samme sange, og vi spiser den samme mad, som vi har gjort de sidste 150 år. Maden er baseret på de råvarer, der er i sæson i julemåneden. Efter mange år med fokus på and, flæsk og mejeri ser det ud til grøntsagerne er ved at få et comeback.

Julen står for døren, og for mange danskere er det ensbetydende med flæskesteg, and og risalamande. Vores juletraditioner er nedarvet gennem generationer og har stort set ikke ændret sig siden 1800-tallet, hvor kartofler, flæskesteg og grønkål erstattede rugbrød og sulefadet.

”I gamle dage var husholdningerne selvforsynende, og derfor brugte man de råvarer, der var til rådighed i julemåneden som for eksempel grønkål, rødkål og æbler. Men i en periode har de danske grøntsager som eksempelvis grønkål og æbler fyldt mindre end de gjorde tidligere i de danske juletraditioner. Det skyldes, at de fleste danskere ikke er selvforsynende længere og derfor har syltet rødkål og kartofler på glas sneget sig ind i traditionerne. Æblet har også mistet noget af dets betydning. Traditionelt bestod æbleskiver af æbler med dej på. I dag er æbleskiver en billig frostvare” siger madhistoriker Bettina Buhl.

Danskerne er vilde med grøntkålssalat og hjemmelavet rødkål

Selvom danskerne både er traditionsbundne og går efter den nemme løsninger i julen, oplever vi en tendens til, at flere giver de traditionelle juleretter et twist med de grøntsager og frugter, som er i sæson i december, fortæller Pernille Bech, seniorkonsulent hos Dansk Gartneri: ”Flere supplerer simpelthen den traditionelle julemad med friske grøntsager og æbler. Det hjemmelavede er blevet in samtidig med, at især kvinderne gerne vil have lidt salat både til julemiddagen og julefrokosten.”

For eksempel er søgninger på ’grønkålssalat’ i december måned tidoblet i løbet af de sidste 10 år, mens søgninger på ’hjemmelavet rødkål’ er mere end femdoblet. Danskerne søger altså alternative og sundere idéer til at supplere den traditionelle, fede julemad. Og spørger man ernæringseksperterne, er det kun godt.

Opdater din julemad med friske grøntsager

Vi danskere spiser generelt mange mejeriprodukter og kød – og i juleperioden skruer vi endnu mere op. Men det harmonerer dårligt med kostrådene, siger Preben Vestergaard Hansen, som underviser i Ernæring og Sundhed på Professionshøjskolen Metropol. En af anbefalingerne fra Preben Vestergaard Hansen er derfor, at vi skal spise flere af de grøntsager, der er i sæson i december, som fx kål og rodfrugter.

”Dels fordi grove grøntsager mætter, men også fordi, de har en høj næringsværdi og flere fibre. Samtidig er de danske grøntsager mere friske og smager af mere, når de er i sæson,” fortæller Preben Vestergaard Hansen.

Hvis du også vil have mere dansk frugt og grønt på julebordet, så prøv for eksempel en lækker grønkålssalat med æbler og sennepsdressing eller lad en enkel kålsalat smage af jul ved at bruge saften fra Amerana

kirsebær som dressing. På sæson.dk kan du få inspiration til mange flere opskrifter, der kan give familiens julemad et friskt twist.

Opskrifter fra sæson.dk

Grønkålssalat med æbler

Ingredienser

2-3 æbler, f.eks Cox Orange eller Ingrid Marie
3 dl hakket grøn kål
1 lille rødløg
Kerner af 1 granatæble

Dressing

1 spsk grov dijonsennep
2 spsk olie
1 spsk lys vineddike evt. hvid balsamico
Salt og peber
35 g valnødder



Link til opskrift: <http://www.saeson-web.dk/opskrifter/groenkaalssalat-med-aebler/>

Kål med kirsebær

Ingredienser

½ lille rødkål
½ lille hvidkål
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
1 bundt bredbladet persille
50 g hasselnødder
1 lille glas amarena kirsebær



Link til opskrift: <http://www.saeson-web.dk/opskrifter/kaal-med-kirsebaer/>

For yderligere information, kontakt venligst:

Pernille Bech, seniorkonsulent hos Dansk Gartneri
M +45 2176 0799 | E pbj@danskgartneri.dk

Preben Vestergaard Hansen, underviser i sundhed og ernæring på Professionshøjskolen Metropol
M + 45 2429 6442 | E prha@phmetropol.dk

Fakta om Dansk Gartneri

Dansk Gartneri er gartnerierhvervets brancheorganisation. Dansk Gartneris ca. 500 medlemmer er gartnere, der fremstiller pottedplanter, planteskoleprodukter, væksthushøjskoler, frilandsgrøntsager samt snitblomster og grønt.