



BERGET AV GRØNNKÅL. En hodeløs salat er hentet frem fra glemselen, og blitt et fenomen i USA. Scarlett Johansson, kjendiskokker, tv-serier, regissører og folket snakker om grønnkål, fan-buttons blir trykket opp og det finnes knapt en restaurant i New York uten grønnkål på menyen.

BA RE KÅL

Grønnkålen er USAs nye superhelt. Nå tror amerikanerne grønnsaken kan redde verden.

TEKST LINE TILLER FOTO KRISANNE JOHNSON
ILLUSTRASJON STINE BELDEN RØED
New York

PSYKIATER OG KÅLBONDE Drew Ramsey (39) står oppstilt ved grønnsaksvekter på et fortau i Harlem, New York. Han skal ha tak i verdens mest næringsrike grønnsak: kale – grønnkål. Disse røffe salatbladene som kjennes ut som lær skåret i carpaccio-tynne biter, som kan minne om mørkegrønn, matt dinosaurhud, er altså grunnen til at Ramsey har sendt brev til president Obama med ønske om at grønnkål skal få sin egen nasjonaldag, skrevet kokeboken «50 Shades of Kale», og har en tre år gammel datter som aldri har hørt om potetgull. Ovnsmalte kale-chips, derimot.

Ramsey drysser grønnkål over livet og familien sin, og ja, han skriver ut grønnkålresepter til enkelte av sine deprimerte og angstfulte pasienter. Det er en smule galskap, men galskapen er grønn, og derfor kanskje ikke så hinsides, selv om en simpel grønnsak har fått rockestjernestatus.

– Kale er som den perfekte elskerinne, sier Ramsey og biter seg lett i leppen.

JUST KALE IT. Scarlett Johansson svarer kjekt at hun «spiser grønnkål, selvfølgelig», på spørsmål om hvordan hun holder seg så vakker. Under årets Comic Con i San Diego kunne en regissør fortelle «yep, a lot of kale coming up», om fremtidige animasjonsspøker på tv.

Denne bitre, seige bladgrønnsaken, som tilberedt på riktig måte, med bønnevis av krydder, olje og massasje, smaker av meget god samvittighet, har klatret frem som et populærkulturelt fenomen.

Det skrives bøker og magasinartikler, hysteriske slagord som «Just Kale it», «Kaleifornia Dreamin» og «Kale no!» blir kastet rundt i Hollywood. Kale er plutselig blitt sprayet med glitter og flombelysningen er slått på.

Under et av årets matshow i New York ble kale-is-pinner rangert som en av 2013s absolutte matrender. Poser med de populære ovnsbakte kale-chipsene tilsatt cheddar, sjokolade eller grillkrydder, finnes i de aller fleste butikkhjeller nå. Kale diskuteres, sautes, maskeres, blogges, hates, men mest av alt blir den elsket.

Selv om grønnkål egentlig er en litt kjedelig, robust kar som har hengt rundt i åkeren i årtusenvis, har bruken av grønnkål på amerikanske restauranter økt med over 340 prosent siden 2009, aller mest hos amerikanske, franske og søreuropeiske restauranter på den amerikanske vestkysten.

Hvorfor, er det mange som spør seg. Noen peker på en langhåret og tatovert kar ved navn Bo Muller-Moore.

KALE FOR ALT. Hobbybonden i Vermont hadde et simpelt ønske om litt ekstra markedsføring rundt »



KÅLKONGEN. Psykiater og forfatter av «50 Shades of Kale», Drew Ramsey, presenterer oppskrifter som kalepesto, kalepachio, kaleonase, samt grillet kale i omelett, kale i sjokoladekjeks, steamed kale i spaghetti, rå kale på pizza, i fajitas, taco, kyllingsuppe, mikset i campari eller med grillete jumboreker. – Kale er som den perfekte elskerinne, sier Ramsey på Bondens Marked i Harlem.

» sin lille grønnsakhage, og trykket opp t-skjorter med påskriften «Eat More Kale» i 2001. I begynnelsen var vennene hans sikre på at kale var kodeord for marihuana. Gradvis ble flere reintrodusert til grønnsaken som ligger aller øverst på rangeringssystemet som måler grønnsakers næringsinnhold per kalori, Aggregate Nutrient Density Index. Kale landet på topp med 1000 poeng, mens spinat «bare» fikk 739 poeng.

Så stappfull av jern er denne vitaminbomben, at noen kaller grønnkål «den nye biffen». Pakket med fiber, omega-3 og antioksidanter, og med mer kalsium enn melk og mer vitamin C enn appelsin, skal grønnkål hjelpe mot leddbetennelse og benskjørhet, rense leveren, senke kolesterolnivået, gi bedre hud – og økt optimisme.

– Det er ikke mange grønnsaker som kan skryte av å være en god kilde til vitamin E og kalsium, men den største årsaken til at grønnkål kan sies å være noe av det sunneste du kan ha på middagstallerkenen, er at den er spesielt næringsstett. Proppfull av mineraler og vitaminer samtidig, slik som betakaroten – som både er en antioksidant og som omdannes til vitamin A når kroppen behøver det. Grønnkål er også en god kilde

KALE/GRØNNKÅL

HODELØS salat i slekt med brokkoli, blomkål og rosenkål.

VERDENS mest næringsrike grønnsak. Inneholder store mengder fiber, omega-3, magnesium, jern, antioksidanter, kalsium, vitamin C, A og K.

SPISES RÅ, i salater, supper, juicer, stekes, grilles og krydres. Skal helst ikke kokes.

OPPRINNELIG fra Middelhavsområdet. Dyrket i over 2000 år. Har fått

en sterk oppsving i USA siden 2008.

AMERIKANSKE restauranter med kale på menyen har økt med over 340 prosent siden 2009.

LITE ETTERSURT og sjelden produsert i Norge, selv om grønnsaken foretrekker kaldt klima.

HAR I det siste året vært å få tak i på enkelte Coop-butikker i Norge. Produseres av Elstøen Gartneri og Johan Morten Haugan på Frosta.

for vitamin B6, kobber, kalium og mangan, mer enn i de fleste andre kålsorter og grønnsaker, sier ernæringsfysiolog Lise von Krogh.

Hun synes det er strålende at «denne gamle, hardføre kålsorten», som opprinnelig kommer fra Middelhavsområdet, «hentes frem fra glemselen».

RENESSANSE. Grønnkål har stått på bordet i over 2000 år, og det sies at både Julius Caesar og grekerne elsket grønnsaken. Etterhvert reiste den rundt i kjerrer og båter i Europa sammen med sine kålsøstre, kinakål, blomkål, hodekål og rosenkål. I Skottland skal grønnkål, i tillegg til å være utbredt dyrefôr, ha blitt dyrket og saltet i ethvert hjem, før poteten overtok kjøkkenbenken på slutten av 1700-tallet. På et tidspunkt var grønnsaken en av Europas mest brukte, og under Anden verdenskrig ble den naturlig nok en vinner med tanke på evig avling og masse næring.

Så ble grønnkålen umoderne, i etterkrigstiden bare spist av hippier. Slik var det helt til fra gård til bordgjengen kom og jublet over all mat med lukt av vintage, og i dag snakkes det altså om at grønnkål kan fikse astma og gi bedre syn. Skjønt, forskningen er noe vag på akkurat disse områdene.

– Alle som preker om å helliggjøre én type mat, er en kvakksalver. Jeg bruker kale som resepteksempel »



«SKITTEN» KALESALAT

SALATEN

Nok til fire personer

- 2 bunter kale
- 2 dl olivenolje
- 1 kopp sitronsaft
- 3 pressede hvitløksbåter
- 1–2 moste ansjosfileter
- ½ kopp smuldret hard, salt gratengost
- ½ kopp hasselnøtter
- Salt og pepper

» Forvarm ovnen til 175 grader. Hakk hasselnøttene, og ovnsbak på et stekebrett i 10–15 minutter.

» Riv av kalebladene i mindre biter, tilsett olivenolje, sitron, hvitløk, ansjos, salt og pepper. Gi kalen en massasje, slik at bladene blir mykere og absorberer dressingen. Tilsett nøtter og ost, og smak til med salt og pepper. Legg «the dirt» på en tallerken og server salaten på topp.

«THE DIRT»

- ½ sort fullkornbrød
- 2 knuste hvitløksbåter
- 2–3 ss smør
- Olivenolje
- 7–10 kale chips

» Skjær en loff fullkornbrød i små biter. Varm olivenolje og smør i en stekepanne og vent til fresingen har roet seg.

» Tilsett brødbitene og hvitløken i et lag, pass på å ikke drukne stekepannen i brødsmuler. Bruk medium varme og stek til brødet er sprøtt.

» Hell over blandingen på tørkepapir og la ekstra olivenolje trekke inn.

» Når brødet er avkjølt, knus bitene og chipsen til miksen ser ut som jord, men ikke pulver.



RAINBOW LASINATO • Unge blader smaker best. Mørkegrønn/lilla, nesten svart. Tåler vinteren bedre enn originalen, lacinato.



LASINATO • «Dinsoaurkale». Tykke blader med boblende overflate. Dyp grønn, lang og smal. Intens smak. Står godt til krydrede kjøttretter.



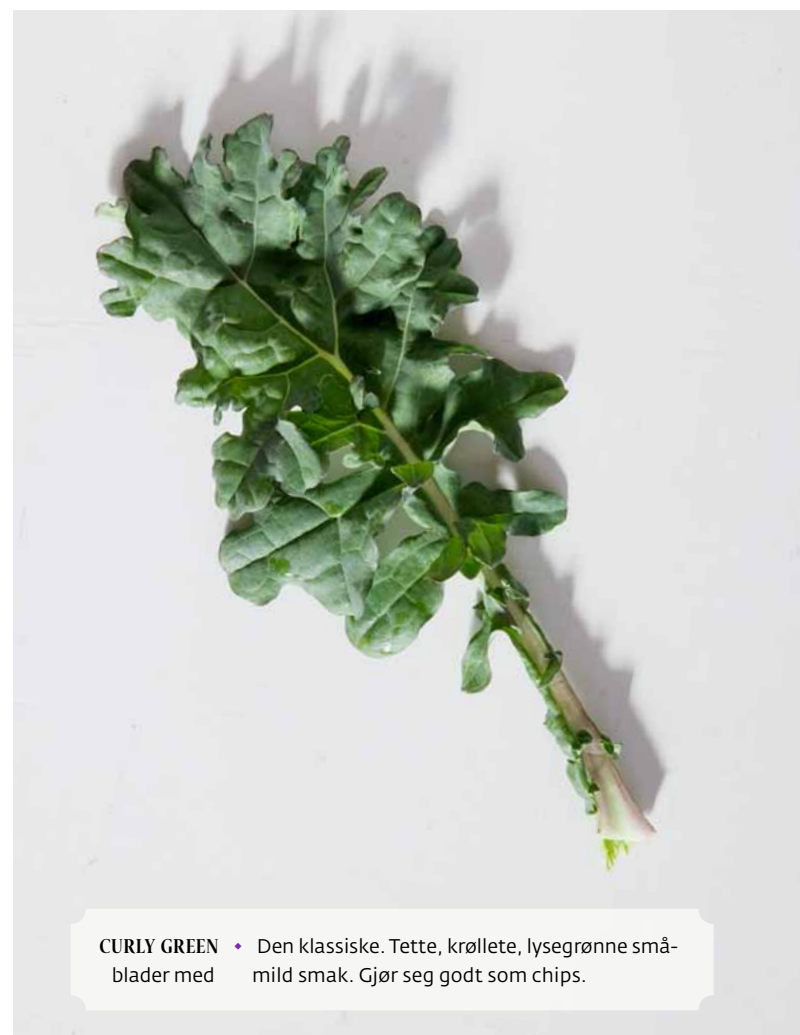
RED URSA • Blanding av bladene til Sibirsk kale og de røde årene til Red Russian. God i salater. Avlet frem av Frank Morton.



RED RUSSIAN • Tynne blader, kan se litt ut som rucicola. Søt, myk og med et lite hint kryddersmak. God til egg og asiatiskspirert mat.



KAMOME • Blomstrer, og brukes gjerne for å gjøre hager vakrere. Smaker som rødkål og hvitkål. Passer godt med soya eller eddik.



CURLY GREEN • Den klassiske. Tette, krøllete, lysegrønne småblader med mild smak. Gjør seg godt som chips.



HENRY SWEETS kålbonde i Brooklyn North Farms

» for sunn mat ettersom dens vitaminsammensetning er så astronomisk bra, sier Drew Ramsey.

Han forteller at én kopp grønnkål bare har 33 kalorier, men inneholder 134 prosent av den anbefalte daglige C-vitaminsdosen og dobbelt så mye A-vitamin en voksen person trenger daglig.

– Kan man få grønnkålverdodose?

– Mennesket har alltid spist dette, så nei, det tror jeg ikke er mulig, sier han.

Men med all oppmerksomheten rundt grønnkålen påstått magiske virkning har noen sjeler valgt å overse resten av kjøleskapet. Det er ikke nødvendigvis like heldig.

Man bør kanskje ikke, som forfatter og Huffington Post-blogger Karin Kasdin, overlate en kreftdiagnose til grønnkålen glorie, ei heller leve på «kale og støv», slik skuespiller Anne Hathaway sa hun gjorde før hun skulle inn i den glinsende kattedrakten i filmen «The Dark Knight Rises».

FRANSK FORVIRRING. Michael Moss, New York Times-journalist og forfatter av boken «Salt, Sugar, Fat», ga et reklamebyrå som vanligvis forsøker å få folk til å drikke mer Coca-Cola, en utfordring: Hvordan ville en reklamekampanje for brokkoli se ut? Jo, den ville selvfølgelig yppe til krig med grønnkålen. «Brokkoli, nå 43 prosent mindre pretensios enn kale» sto i høst malt over svære murvegger i New York. Kampanjen var falsk, men hysteriet er ekte. Og noe av grunnen kan faktisk ligge i navnet.

«Kale» er enkelt, rimbart, sexy. Grønnkål høres ikke like fett ut. Nordmenn drar på skuldrene av grønnkål, franskmenn visste ikke engang hva de skulle kalle grønnkåldiskens nykomling, da den amerikanske regnskapsføreren Kristen Beddard flyttet etter mannen sin fra New York til Paris og gjorde et heltidsprosjekt ut av å innføre sin grønne baby til matsnobben i verdens mathovedstad.

Pariserne kalte den først «chou frisé non-pommé» – «krøllete, hodeløs salat», muligens ikke utpreget vann i munnen-fremkallende. Nå har franskmenn derfor døpt planten «le kale». Kan hende vil flere nor-

ske bønder oppdage «le kale» også. For grønnsaken elsker, overraskende nok, vinteren.

Det er alltid kale-sesong – den kan høstes mer eller mindre hele året. Kale smaker søtest når det snør, og er som skapt for norske froståkre. At den ikke er mer utbredt her til lands, kan derfor virke noe underlig.

Det kan skyldes at norske bønder dyrker drivhus-trengende grønnsaker som agurk og tomat, noe som kan generere ekstra økonomisk tilskudd. I tillegg er det en rimelig høy toll på grønnkål, slik at import heller ikke er særlig lønnsomt. Men den største grunnen er trolig at nordmenn ikke vet hva kale er.

– Grønnkål er et bitte, bitte lite produkt fra den grønne sektor. Men vi merker en ny og økende interesse, sier Britt Kåsin, informasjonssjef i Opplysningskontoret for frukt og grønt.

– Frem til 1960-tallet var det vanlig i Norge å ha litt grønnkål ute i kjøkkenhager, til bruk i supper og lapskaus. I dag er ikke grønnkål særlig tilgjengelig, sier Kåsin.

Hun forteller at Norge har to grønnkålprodusenter, hvorav det ene gartneriet har begynt å levere til Bamagruppen, og at Coop ifjor solgte totalt 30.000 grønnkålpakninger.

– Vi har produsert grønnkål i rundt 30 år, men har tredoblet salget i løpet av de siste to årene. Årsaken til den kraftige økningen, er at grønnkål har fått mye oppmerksomhet på grunn av sin helsemessige gevinst, sier daglig leder ved Elstøen Gartneri, Gjermund Kristoffersen.

SI DET MED KALE. I et graffiti-dekt nabolag under Williamsburg Bridge står Ryan Watson. 29-åringen driver dukk opp-parken Brooklyn North Farms og ler høyt av grønnkålhysteriet.

– Aldri før har det eksistert en grønnsak som folk har vært så opprømt over! Men tja, hvorfor har kale blitt så populært i statene akkurat nå? Det kan ha noe med den amerikanske sensasjonismen å gjøre, sier Watson.

Den urbane gårdsflekken ligger – ironisk nok – på parkeringsplassen til en gammel sukkerfabrikk. Ryan Watson underviser av og til skoleklasser i »



BØNDER I BYEN. Under Williamsburg Bridge driver Ryan Watson (til venstre) og Henry Sweets den urbane dukk opp-parken Brooklyn North Farms. De ler høyt av USAs grønnsakshysteri.

» hvordan man lager sin egen grønnsakshage, han selger buntene på markedet og serverer helsefrembringende måltider på sine månedlige middagsfester under åpen himmel mellom høystakker og papirvindmøller.

– I Europa er man rimelig vant til å tenke holistisk og sunt, her i USA har vi akkurat oppdaget næringspyramiden. Og vi ser alltid etter den raskeste måten å bli tynnere og sunnere på, sier Watson, og gnikker vekk flueegg fra undersiden av grønnkålbladene.

– Vi elsker i alle fall trender, og kale er den sunne livsstilens maskot. Du vet, yoga og det økologiske, og alt det der, sier han.

– En matblogg har likevel døpt kale grønnsakenes Gwyneth Paltrow, «so over it»?

– Haha, jeg vil heller si at kale er som syltrange jeans, vi trodde vi var over det, men så er de her fortsatt, og sammen definerer de en hel generasjon, sier Ryan Watson og ser lattermildt bort på «Henry The Farmer».

Henry Sweets, som ifølge en laminert plakert på utsiden av stålgritteret både er «kjekk og vennlig», og «har ting om grønnsaker og livet å lære deg», har likevel for-

holdt seg relativt stille mens han har sprayet sin del med møll og fluedrepende såpe og vann.

– Kale er magisk, da! Og sexy. Kale er dritvakker. Det er ingenting som hjelper mer på romantikken enn å banke på døren til en jente med en bunke kale. «Åååå, jeg elsker kale!», det hviner de jo alle sammen, sier Sweets.

– Hvordan gikk daten?

Han ser beskjemet ned i det krøllete bladbassenget.

– Jeg har sagt for mye allerede.

TIÅRSSYKLUS. – Mange faktorer ligger til grunn for at et matprodukt blir betydningsfullt. En av dem er stor oppmerksomhet fra mediene, noe som brøyter vei for hvordan man ser på produktet. Videre handler det om enkel tilgang, maten må være billig og utbredt for at den skal bli ikonisk, sier seniordirektør Maeve Webster i Datassential, et amerikansk forskningsteam som følger mattrender i USA.

Hun forteller at maten i tillegg må være enkel å forstå, og at folk må kunne relatere seg til den.

– Det hjelper også om maten er en del av en større trend, slik kale kan assosieres med «den sunne vin-

den» med både økt inntak av lokal gårdsmat og mer bruk av bitre smaker, sier Webster.

– Dere har blomkål på listen over kulinariske trender i 2013, men ikke kale?

– Det tar en mattrend omtrent ti år å gå gjennom en livssyklus. Vi identifiserte kale som en trend allerede i 2008, men det betyr ikke at kale ikke er trendy lenger. Kale er fortsatt i de tidlige fasene, og kan utvikle seg til en enda mer populær grønnsak. Av andre matrockestjerner kan jeg nevne soltørkede tomater, meksikansk grill og flaskegresskar, sier Webster.

KALETAIL. Verdens største grønnkål veide 48 kilo og ble høstet i Alaska i 2007. På Wal-Mart koster en boks med hermetisk kale 250 kroner. Og det finnes selvfølgelig ti på topp-kalesalatlister i amerikanske magasiner. Men som om dette ikke skulle være nok, så står en ung, krøllete kar ved navn Brian Hawthorne bak en rustikk minibar i East Village og serverer ... kale-cocktail.

– Vi presser en halv kasse kale før åpningstid hver dag, for at juicen skal være så fersk som mulig, sier barmedeier Hawthorne om The Waylands mest populære drink. »



KALECHIPS

- Kale
- Olivenolje
- Salt

► Forvarm ovnen til 160 grader. Klipp vekk stilken på kalebladet. Riv bladet i store biter. Bland med nok olivenolje til å dekke alle centimeter av kalen med en tynn hinne.

► Legg bladene utover et stekebrett, ikke over hverandre. Bak i ovnen i 10–15 minutter.

► Dryss salt over chipsen med det samme den er kommet ut av ovnen.

Til kalechips kan også hvitløk, chilipepper, pinjekjerner og annet krydder brukes.



NASJONAL KÅLDAG. Verdens største grønnkål veide 48 kilo og ble høstet i Alaska i 2007. På Wal-Mart koster en boks hermetisk kale 250 kroner. Mens det finnes en National Doughnut Day, ligger søknaden om en National Kale Day fortsatt hos Obama.

» Margarita-varianten Garden variety, som foruten kål består av ingefær, agavenektar, lime og tequila, ble skapt fordi bartenderne i begynnelsen delte en smal kjøkkenbenk med kokkene. Dermed ble også paprika og karve en del av forsøkene som havnet på drinkmenyen, fordi de ønsket å la den kulinariske verden hilse på den flytende.

«Kaletailen» har vært en stayer helt siden åpningsdagen for to år siden.

– Hadde den ikke smakt så godt, ville jeg ikke kommet tilbake. Drinken er knallgod, kanskje ikke supersunn, men jeg drikker med litt bedre samvittighet, sier Natalie Gane.

Hun sitter i baren med kollegaen Ellie Margareta. Begge med en kaledrink for hånden.

Gane hadde ikke hørt om grønnsaken for fem år siden. Nå spiser hun, eller nipper til, kale hver dag. Margareta, derimot, er ikke helt overbevist.

– Jeg tror det finnes en gjeng kale-lobbyister, en kale-konspirasjon, sier hun tørt.

Gane ler, tømmer den stutte stettfrie, bestiller enda et grønt saltinnrammet glass, og ser bort på kollegaen.

– Jeg tar en øl.

KALEPRODUKTER

OVNSBAKTE kale-chips finnes i en mengde smaker, og selv tortillachips fås med kale-smak. **DET** finnes ispinner med kale, og det selges kylling- og nudelsuppe med tilsatt kale og quinoa. **RÅ, OPPHAKKET** kale finnes i ferdigsalatposer på butikken. På USAs Bondens marked kan nyplukkede bunter kjøpes. **BUTIKKEN** Target selger gresk baby-yoghurt med

kale, spinat og eple. **KALEPULVER** for bruk i smoothies og juicer, er tilgjengelig gjennom The Kale Factory i Brooklyn. **KALDPRESSET** kalejuice i en mengde variasjoner. **DET FINNES** glutenfri kale-dipp, kale i kimchiglass og hermetisk bønner og kale-suppe. **OG SELVFØLGELIG**, t-skjorter, hettegensere, capser og buttons med trykket «I ♥ kale».

BACKLASH. Tilbake på morgenmarkedet i Harlem står Drew Ramsey og en mørkhåret kvinne i 50-årene i grønnsakskøen.

– Å, gurimalla, kale er bare helt fantastisk bra for hu-

den min. Det er ingenting som slår kale, kvitrer hun. Ramsey fryser. Det gjør også elskerinnen hans.

– Kale er den perfekte sidekick fordi hun stadig overrasker, men hun oppfører seg ikke altfor mystisk, sier Ramsey mens fingre kiler de tre buntene han har snappet opp fra benken, og nå holder tett inntil overkroppen.

Om Ramsey er spinnvill etter kale, er han likevel litt bekymret.

– Det fins faktisk de som ikke vil ha noe med kale å gjøre, sier han.

– Har du hørt rykter om et kale-backlash?

– Å ja. Da jeg sammen med 5000 mennesker laget en National Kale Day-dansefest i Soho i oktober for å støtte forslaget om en egen dag for kale, laget NPR et innslag der de rapporterte at vi ikke lenger trenger denne oppmerksomheten, sier Ramsey.

Han venter fortsatt på å høre fra Obama, og synes det er litt urettferdig at det siden 1938 har eksistert en National Doughnut Day i USA. Ramsey rister på hodet og smiler overbærende.

– Og jeg bare: «Er dere for kale, eller imot kale, egentlig?». **D2**