

Bilaga, alla skolträdgårdsår

Skörderecept

Av Sofia Grynngårds

Recepten räcker till en klass på 20 elever om inget annat anges.

Grönsaker med dipp

ca 100 g grönsaker/person

Dipp:

200 g gräddfil/ crème fraîche

1 tsk paprika, mald

2 krm lökpulver

1 krm spiskummin

2 krm salt

Skala och skär grönsakerna i stavar eller slantar.

Blanda alla ingredienser till dippen.



Rostad potatis med sourcream & onion

ca 10 potatisar

1/2 dl rypsolja

3/4 tsk lökpulver

1 tsk salt

1 tsk finhackad timjan/oregano

Till servering

200 g creme fraiche eller smetana

Gräslök och dill, finhackad

Skölj och halvera eller skär potatisen i tjocka skivor.

Blanda potatis med olja och kryddor på en plåt med bakplåtspapper.

Rosta potatisen i 225 grader ca 20 minuter eller tills potatisen känns mjuk.

Servera potatisskivor eller -halvor med en klick crème fraiche och finhackad gräslök och dill.



Grönkålschips

100 g grönkål

1 msk rypsolja

1 krm salt

Dra bort bladet från rotstocken på grönkålen och riv bladen i jämnstora bitar. Gnid in bladen med olja och salt. Smaka på ett blad och kolla om det behövs mer salt.

Fördela på en plåt med bakplåtspapper och stek i ugn i 150 grader ca 10–12 minuter eller tills grönkålen blir krispig. Akta så att bladen inte bränns.

Potatischips

3 potatisar, gärna fast sort

2 msk olja

1 krm salt

Skölj och skrubba potatisen. Hyvla den tunt med osthyvel, mandolin eller kniv och låt potatisskivorna stå i vatten i ca 10 minuter så att stärkelsen släpper ur potatisen.

Placera potatisskivorna på en kökshandduk eller hushållspapper och torka bort vätskan.

Blanda potatis med olja och salt. Fördela potatisskivorna på en plåt med bakplåtspapper, så att de inte hamnar ovanpå varandra.

Rosta i ugnen i 150 grader i ca 30–45 minuter eller den tid som behövs för att potatisarna ska bli krispiga. Öppna ugnsluckan ibland för att släppa ut ånga och kolla ifall chipsen är klara.

*Ifall du har flera plåtar kan varmluftsfunktionen användas.

Pesto

En pesto kan varieras med många olika blad. Om nässlor används ska de förvällas innan.

Ca 8 dl basilika/spenat/bladpersilja/morotsblast/nässlor (ska förvällas)

1 liten vitlöksklyfta

1 dl nötter/frön

1 dl olja

1 dl riven ost, t.ex. en smakrik gräddost

0,5 tsk salt

Grovhacka bladpersilja och riv loss bladen från morotsblastens mittstjälk ifall dessa används. Skala och skär vitlöksklyftan i mindre bitar. Hacka nöterna grovt.

Mixa samtliga ingredienser till en jämn pesto med stavmixer eller i matberedare.



KRÄMER

Bärsoppor och krämer går lätt att göra på stormkök om du saknar kök. Dessa kan ofta lånas eller hyras från en naturskola eller scoutkår.

Rabarberkräm

8 dl rabarberbitar

1 liter vatten

2 dl socker

Redning:

1 dl vatten

½ dl potatismjöl

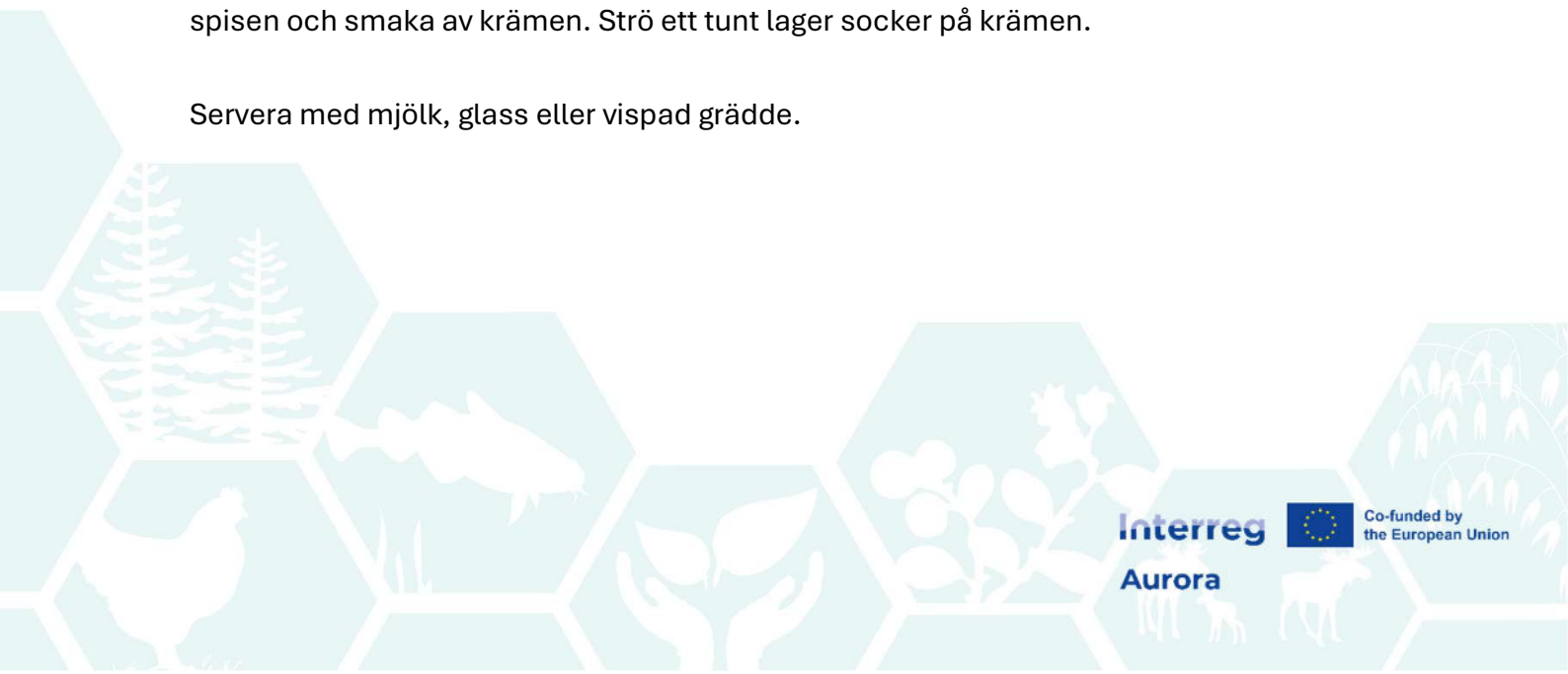
Skölj rabarberstjälkarna (behöver ej skalas) och skär i bitar.

Mät upp rabarberbitar, vatten och socker i en kastrull och låt koka tills rabarbern kokar sönder. Du kan kolla om den är mjuk med en vispel.

Blanda redningen i ett glas. Ta kastrullen från spisplattan och tillsätt redningen i en tunn stråle under omrörning.

Ställ tillbaka kastrullen på spisplattan och värm tills du ser första bubblan. Ta bort från spisen och smaka av krämen. Strö ett tunt lager socker på krämen.

Servera med mjölk, glass eller vispad grädde.



Bärkräm

1 liter vatten

4 msk potatismjöl

5 dl mixade bär

ca 1 dl socker

Mixa bären med en stavmixer. Om krusbär används ska dessa snoppas innan.

Blanda vatten och potatismjöl i en kastrull. Värm upp under omrörning. Lyft bort kastrullen från spisplattan när krämen tjocknar och blir genomskinlig. (krämen ska ej koka).

Rör ner mixade bär och socker. Smaka av krämen och tillsätt mer socker vid behov. Strö ett tunt lager socker på krämen om den ska stå en stund innan servering.



SMOOTHIES

Smoothies går att göra i vilket klassrum som helst, ifall du har en mixer att tillgå. Var noggrann med handhygien och disk, som alltid när råvaror används färska.

Grön smoothie

1,5 l spenat/grönkål (löst packad)

4 äpple

8 dl äppeljuice

(myntablad)

Skölj spenat/grönkål. Om grönkålsblad använd tas mittstjälken bort. Riv grönkålsbladen i små bitar.

Skala och skär äpplen i bitar.

Mixa samtliga ingredienser och håll upp i glas.

Bärsmoothie

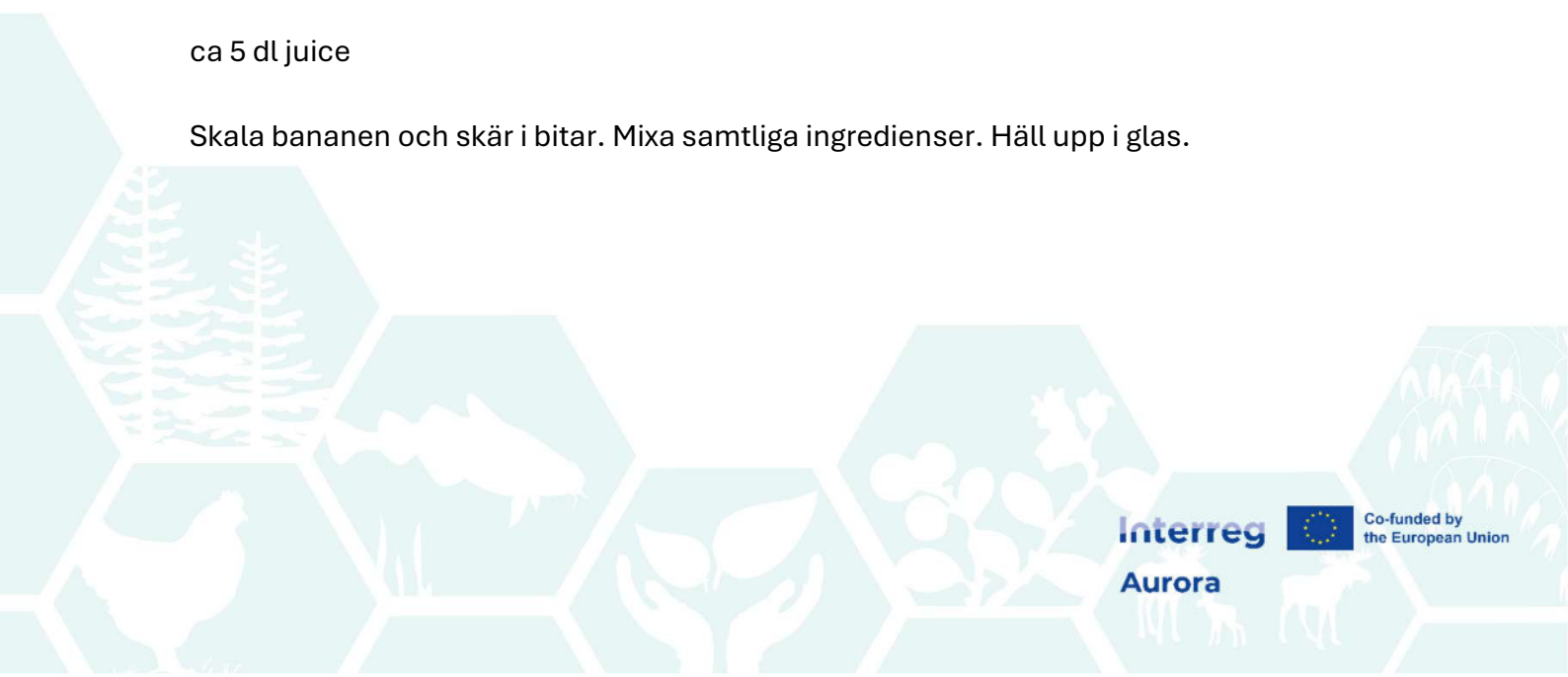
5 dl bär

2 banan

ca 4 dl naturell yoghurt

ca 5 dl juice

Skala bananen och skär i bitar. Mixa samtliga ingredienser. Håll upp i glas.



Smoothiebowl

8 dl bär

5 banan

2 dl äppelmust

2,5 dl havreflingor

Toppingförslag:

Äpplen i skivor/tärningar, frön, nötter, bär

Skala bananen och skär i bitar. Mixa samtliga ingredienser. Fördela i dessertskålar och låt eleverna dekorera med topping.



BAKVERK

Bakverk kan vara knepiga att göra då ugn och en hel del redskap krävs. De är dock oftast mycket uppskattade av eleverna.

Rödbetsbrownies

200 g rödbetor

120 g smör

2 ägg

2,5 dl socker

1,5 dl vetemjöl

1 dl kakao

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

1/2 tsk salt

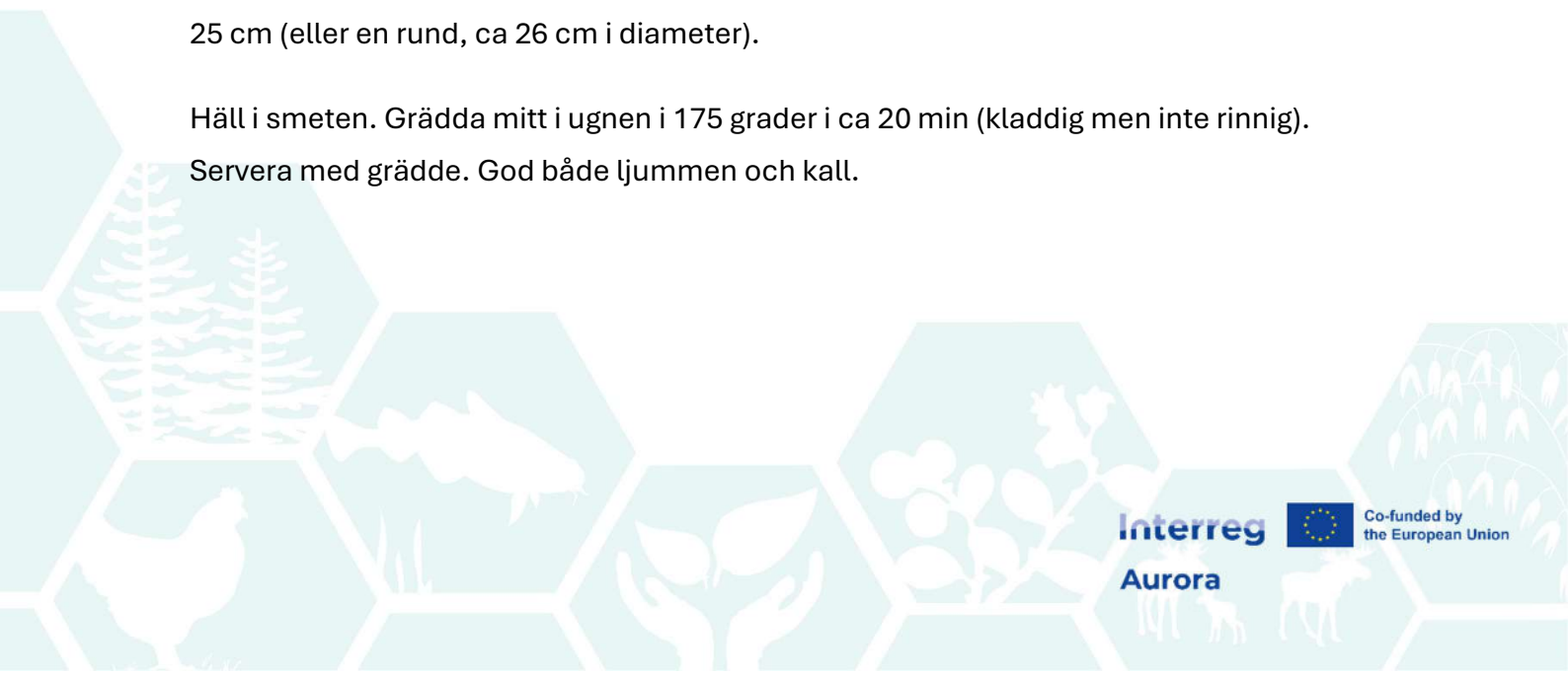
Till servering: vispad grädde

Skala och riv rödbetorna fint. Smält smöret och låt svalna något.

Rör ihop alla ingredienser till en jämn smet. Lägg ett bakplåtspapper i en form, ca 25 x 25 cm (eller en rund, ca 26 cm i diameter).

Häll i smeten. Grädda mitt i ugnen i 175 grader i ca 20 min (kladdig men inte rinnig).

Servera med grädde. God både ljummen och kall.



Smulpaj med trädgårdens rabarber, frukt eller bär

1 paj

Smuldeg

- 1,5 dl vetemjöl/glutenfri mjölmix
- 1,5 dl havreflingor
- 1 dl socker
- 125 g smör, rumsvarmt

Rabarberfyllning:

- Ca 500 g rabarber i bitar
- 0,75 dl socker
- 2 tsk vaniljsocker

Fruktfyllning:

- 500 g frukt i bitar
- 2 msk socker (eller mer ifall frukten är syrlig)
- 1 tsk kanel eller kardemumma

Bärfyllning:

- 1 l bär
- 0,5-1 dl socker beroende på syran i bären
- 1 msk potatismjöl

Till formen:

- Smör

Till servering:

- Vaniljglass, vispad grädde eller vaniljsås

Mät upp ingredienserna till smuldegen och mixa eller nyp ihop till en smulig deg. Blanda ingredienserna till fyllningen och placera i en smord paj- eller ugnform. Fördela smuldegen ovanpå.

Grädda i 225 grader i ca 30 minuter. Servera med glass, vispad grädde eller vaniljsås.

Fröknäcke

3,5 dl frön (t.ex. lin-, solros-, pumpafrön)

1 dl mjöl (spelt-/havremjöl)

½ tsk salt

0,5 dl olja

2 dl hett vatten

Flingsalt

Blanda frön och mjöl i en skål. Koka upp vatten och rör ner vatten och olja i skålen. Låt degen svälla en stund.

Bred ut degen tunt på en plåt med bakplåtspapper. Använd exempelvis en slickepott eller matkniv för att jämna ut degen. Strö på flingsalt.

Grädda i 150 grader i ca 1–1,5 timme. Låt svalna.



Örtbröd med zucchini

Zucchini kan ersättas med rivna rotfrukter.

1 plåt

50 g jäst

5 dl vatten

2 msk olja

1 tsk salt

Ca 4 dl riven zucchini

3 dl havreflingor

Ca 1 l vetemjöl

Garnering

Örter

Flingsalt

Rör ut jästen i ljummet vatten (37 grader). Tillsätt salt, olja och riven zucchini. Rör ner havreflingor och mjölet lite i taget och låt jäsa ca 30 minuter under bakduk.

Häll ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Strö på mjöl och platta ut degen över plåten. Dekorera med örter och strö på lite flingsalt. Låt jäsa ytterligare ca 30 minuter under bakduk.

Grädda brödet i 225 grader i ca 20 minuter.