

Liite, Kaikki koulupuutarhavuodet

Sadonkorjuureseptit

Koonut: Sofia Grynngårds

Reseptit riittävät 20 oppilaan luokalle, ellei toisin mainita.

Kasviksia dippikastikkeella

n. 100 g kasviksia/henkilö

Dippi:

200 g smetanaa/crème fraîchea

1 tl paprikajauhetta, jauhettua

2 tl sipulijauhetta

1 tl kuminaa

2 tl suolaa

Kuori ja leikkaa kasvikset tikuiksi tai lohkoiksi.

Sekoita kaikki dippikastikkeen ainekset.



Paahdettuja perunoita smetanalla ja sipulilla

noin 10 perunaa

1/2 dl rypsiöljyä

3/4 tl sipulijauhetta

1 tl suolaa

1 tl hienonnettua timjamia/oreganoa

Tarjoiluun

200 g crème fraîchea tai smetanaa

Hienoksi silputtua ruohosipulia ja tilliä

Huuhtelee ja puolita tai leikkaa perunat paksuiksi viipaleiksi.

Sekoita perunat öljyn ja mausteiden kanssa leivinpaperilla vuoratulla uunipellillä.

Paista perunoita 225 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes perunat tuntuvat pehmeiltä.

Tarjoile perunaviipaleet tai -puolikkaat crème fraîcheen ja hienonnetun ruohosipulin ja tillin kanssa.



Lehtikaalisipsit

100 g lehtikaalia

1 rkl rypsiöljyä

1 ripaus suolaa

Poista lehdet lehtikaalin juuresta ja revi ne tasakokoisiksi paloiksi. Hiero lehtiä öljyllä ja suolalla. Maista lehteä ja katso, tarviiko suolaa lisätä.

Levitä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja paista uunissa 150 asteessa noin 10–12 minuuttia tai kunnes lehtikaali on rapeaa. Varo polttamasta lehtiä.

Perunasipsit

3 perunaa, mieluiten kiinteitä

2 rkl öljyä

1 tl suolaa

Puhdista perunat. Leikkaa perunat ohuiksi viipaleiksi juustoraastimella tai veitsellä ja anna perunaviipaleiden seistä vedessä noin 10 minuuttia, jotta tärkkelys irtoaa perunoista. Aseta perunaviipaleet keittiöpyyhkeen tai talouspaperin päälle ja pyyhi neste pois.

Sekoita perunat öljyn ja suolan kanssa. Levitä perunaviipaleet leivinpaperilla vuoratulle uunipellille, jotta ne eivät päädy päällekkäin.

Paista uunissa 150 asteessa noin 30–45 minuuttia tai niin kauan, kunnes perunat ovat rapeita. Avaa uunin luukku silloin tällöin höyryn päästämiseksi ja tarkista, ovatko perunat kypsät.

*Jos sinulla on useita peltejä, voit käyttää kiertoilmatoimintoa.

Pesto

Pestoa voi varioida monilla eri lehdillä. Jos käytät nokkosia, ne tulisi ensin kiehauttaa.

Noin 8 dl basilikaa/pinaattia/lehtipersiljaa/porkkananvarsia/nokkosenlehtiä (täytyy kiehua)

1 pieni valkosipulinkynsi

1 dl pähkinöitä/siemeniä

1 dl öljyä

1 dl raastettua juustoa tai tuorejuustoa

0,5 tl suolaa

Silppua persiljanlehdet karkeaksi ja revi lehdet porkkananvarsien keskiosasta, jos käytät niitä. Kuori ja leikkaa valkosipulinkynsi pienemmiksi paloiksi. Silppua pähkinät karkeaksi.

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi pestoksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa.



KIISSELEITÄ

Raparperikiisseli

8 dl raparperipaloja

1 litra vettä

2 dl sokeria

Suuruste:

1 dl vettä

½ dl perunajauhoja

Huuhtelee raparperin varret (ei tarvitse kuoria) ja leikkaa paloiksi.

Mittaa raparperipalat, vesi ja sokeri kattilaan ja keitä, kunnes raparperi kiehuu. Voit tarkistaa vispilällä, onko se pehmeää.

Sekoita suuruste lasissa. Ota kattila liedeltä ja lisää se ohuena nauhana koko ajan sekoittaen.

Laita kattila takaisin liedelle ja kuumenna, kunnes näet ensimmäisen kuplan. Ota kattila liedeltä ja maista keittoa. Ripottele ohut kerros sokeria keiton päälle.

Tarjoile maidon, jäätelön tai kermavaahdon kanssa.



Marjakiisseli

1 litra vettä

4 ruokalusikallista perunajauhoja

5 dl sekamarjoja

noin 1 dl sokeria

Soseuta marjat sauvasekoittimella. Jos käytät karviaismarjoja, ne tulee ensin kuoria.

Sekoita vesi ja perunajauhot kattilassa. Kuumenna koko ajan sekoittaen. Ota kattila liedeltä, kun seos sakenee ja muuttuu kirkkaaksi. (Kiisselin ei tulisi kiehua).

Sekoita joukkoon sekamarjat ja sokeri. Maista ja lisää sokeria tarvittaessa. Ripottele ohut kerros sokeria kiisselin päälle, jos annat sen seistä hetken ennen tarjoilua.

SMOOTHIET

Vihreä smoothie

1,5 l pinaattia/lehtikaalia (löyhästi pakattuna)

4 omenaa

8 dl omenamehua

(mintunlehtiä)

Huuhtelee pinaatti/lehtikaali. Jos käytät lehtikaalia, poista keskimmäinen kanta. Revi lehtikaalinlehdet pieniksi paloiksi.

Kuori ja leikkaa omenat paloiksi.

Sekoita kaikki ainekset ja kaada lasiin.

Marjasmoothie

5 dl marjoja

2 banaania

noin 4 dl luonnonjogurttia

noin 5 dl mehua

Kuori banaani ja leikkaa paloiksi. Sekoita kaikki ainekset. Kaada lasiin.

Smoothiebowl

8 dl marjoja

5 banaania

2 dl omenamehua

2,5 dl kaurahiutaleita

Täyte-ehdotuksia:

Omenoita viipaleina/kuutioina, siemeniä, pähkinöitä, marjoja

Kuori banaani ja leikkaa paloiksi. Sekoita kaikki ainekset. Jaa jälkiruokakulhoihin ja anna oppilaiden koristella täytteellä.



LEIVONNAISET

Punajuuribrowniet

200 g punajuurta

120 g voita

2 kananmunaa

2,5 dl sokeria

1,5 dl vehnä jauhoja

1 dl kaakaojauhetta

1 tl leivinjauhetta

1 tl vaniljasokeria

1/2 tl suolaa

Tarjoiluun: kermavaahtoa

Kuori ja raasta punajuuri hienoksi. Sulata voi ja anna jäähtyä hieman.

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi. Aseta leivinpelti noin 25 x 25 cm kokoiseen vuokaan (tai pyöreään, halkaisijaltaan noin 26 cm).

Kaada taikina vuokaan. Paista uunin keskitasolla 175 asteessa noin 20 minuuttia (tahmeaa, mutta ei valuvaa). Tarjoile kerman kanssa. Herkullinen sekä haaleana että kylmänä.



Piirakka raparperilla, hedelmillä tai marjoilla

1 piiras

Murotaikina

- 1,5 dl vehnä jauhoja/gluteenitonta jauhoseosta
- 1,5 dl kaurahiutaleita
- 1 dl sokeria
- 125 g voita, huoneenlämpöistä

Raparperitäyte:

- Noin 500 g raparperia paloina
- 0,75 dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria

Hedelmätäyte:

- 500 g hedelmiä paloina
- 2 rkl sokeria (tai enemmän, jos hedelmät ovat happamia)
- 1 tl kanelia tai kardemummaa

Marjatäyte:

- 1 l marjoja
- 0,5-1 dl sokeria marjojen happamuudesta riippuen
- 1 rkl perunajauhoja

Vuokaan:

- Voi

Tarjoiluun:

- Vaniljajäätelöä, kermavaahtoa tai vaniljakastiketta

Mittaa murutaikinan ainekset ja sekoita/hiero ne yhteen murumaiseksi taikinaksi. Sekoita täytteen ainekset ja levitä voideltuun piirakka- tai uunivuokaan. Levitä murotaikina päälle.

Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia. Tarjoile jäätelön, kermavaahdon tai vaniljakastikkeen kanssa.



Siemennäkkileipä

3,5 dl siemeniä (esim. pellavan-, auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä)

1 dl jauhoja (speltti- tai kaurajauhoja)

½ tl suolaa

0,5 dl öljyä

2 dl kuumaa vettä

Hiutalesuolaa

Sekoita siemenet ja jauhot kulhossa. Kiehauta vesi ja sekoita vesi ja öljy kulhoon. Anna taikinan turvota hetki.

Levitä taikina ohuelti leivinpaperilla vuoratulle pellille. Käytä lastaa tai keittiöveistä taikinan tasoittamiseen. Ripottele pinnalle hiutalesuolaa.

Paista 150 asteessa noin 1–1,5 tuntia. Anna jäähtyä.



Yrttileipä kesäkurpitsalla

Kesäkurpitsan voi korvata raastetuilla juurikasviksilla.

1 uunipelti

50 g hiivaa

5 dl vettä

2 rkl öljyä

1 tl suolaa

Noin 4 dl raastettua kesäkurpitsaa

3 dl kaurahiutaleita

Noin 1 l vehnä jauhoja

Koristeluun

Yrttejä

Hiutalesuolaa

Sekoita hiiva haaleaan veteen (37 astetta). Lisää suola, öljy ja raastettu kesäkurpitsa. Sekoita kaurahiutaleet ja jauhot joukkoon vähitellen ja anna kohota noin 30 minuuttia pellin alla.

Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille. Ripottele päälle jauhoja ja muotoile taikina ohueksi. Koristele yrteillä ja ripottele päälle hieman hiutalesuolaa. Anna kohota vielä 30 minuuttia pellin alla.

Paista leipää 225 asteessa noin 20 minuuttia.