

## Slow food närmatsmarknad 29.9-30.9. 2012

Karis svenska högstadium har deltagit i ett samarbetsprojekt tillsammans med Ekenäs högstadieskola, Höjdens skola och Hakarinteen koulu.

Tre elever från KSH var med på marknaden. Maria Mäntynen, Sofie Arnkil och Jonas Selenius, samtliga elever i åk 9 som har tillval i huslig ekonomi har bidragit med att laga fröknäcke, morotsmarmelad och svartvinbärsbladsdryck under handledning av hushållslärarna Camilla Holmström och Ann-Kristin Hokkanen. I och med projektet lärde sig eleverna att samarbeta med andra skolor och att betjäna kunder samtidigt som språk tränades.



Tillverkning av fröknäcke.

### Fröknäcke

2	dl	grovt rågmjöl
2	dl	havregryn
1	dl	solrosfrön
1/2	dl	linfrön
1/2	dl	sesamfrön
1/2	tsk	salt
3 1/2	dl	vatten

Blanda samman samtliga ingredienser och låt smeten svälla ca 5 min. Bred ut blandningen tunt på ett bakplåtspapper. Använd slickepott eller stekspade, det tar en stund men skall vara jämnt. Denna blandning skall räcka till 2 plåtar och blir kanske 20x25 cm per styck. Strö över lite flingsalt och ev sesamfrön.

Grädda i mitten av ugnen i 125°C ca 1,5 h. Efter 1 h kan du skära brödet till passliga bitar med hjälp av en pizzasnurra t.ex. Skall bli små smakbitar. Gör endast markeringar, bryter gör man sedan när det är klart. ställ in tillbaka i ugnen 30 min. Ta ut och dela i önskade bitar medan det ännu är varmt. Förvara torrt.



Maria lagar korv för första gången!



Morotsmarmelad.

### Morotsmarmelad

1/2	kg	morötter
1 ½	st	citron
8	dl	vatten
800 g	( 9 dl)	socker

Skölj och skala morötterna. Riv av det gula på citronerna och pressa ur saften.

Riv morötterna grovt på rivjärn. Koka morötterna mjuka i vattnet tillsammans med det riva citronskalet.

Tillsätt citronsaft och socker. Koka marmeladen långsamt under omrörning till önskad konsistens. Skumma marmeladen väl. Häll upp på varma burkar och bind över.



Svartvinbärsbladsdryck.

### Svartvinbärsbladsdryck

5	l	svart vinbärblad
5	l	kokande vatten
50	g	citronsyra eller saft av 2 citroner
1	kg	socker

Skölj bladen. Koka upp vattnet och häll det över bladen. Tillsätt citron och låt drycken stå i rumstemperatur 1 dygn. Sila drycken och tillsätt socker. Rör om tills sockret löst sig. Förvara kylt eller frys in koncentratet. Späd sedan till lämplig koncentration.



Hemlagad ekologisk fil med hemlagad mysli.

### **Hemgjord fil**

4 portioner

1 burk ekologisk fil  
8 dl ekologisk mjölk

Blanda filen och portionera ut den i portionsskålar.

Häll över mjölken, rör om och täck över skålarna.

Låt stå i rumstemperatur 1-1 ½ dygn eller tills filen har stelnat.

Förvara den färdiga filen i kylan och servera den med kanel eller ingefära och socker, med bär eller mysli. En del gillar talkonmjöl och det passar också bra.

### **Hemgjord mysli**

2 dl mandel  
1 dl hasselnötter  
2 dl solrosfrön  
5 dl havreflingor  
5 dl rågflingor  
1 dl linfrön  
1 dl havrekli  
¾ dl socker  
4 msk smält smör/olja  
2 dl vatten  
2 dl russin

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Hacka mandel och nötter grovt.
3. Blanda ihop torra ingredienser, utom russin i en bunke.
4. Blanda ihop smör/olja med vatten.
5. Droppa det över grynblandningen och blanda runt.
6. Häll ut på en plåt. Använd bakplåtspapper.
7. Rosta i mitten av ugnen 25-30 minuter. Rör om då och då.

8. Låt kallna och rör ner russinen.
9. Förvara i en burk med tätt lock.



Varsågod, fröknäcke med morotsmarmelad.



Svartvinbärsbladsdryck serveras.