

Kokbok för klimatsmarta kockar

Nästa år ska 25 procent av livsmedlen som används i förskolor och skolor i Huddinge kommun vara ekologiska. För att uppmärksamma arbetet med mer miljövänlig mat har kommunen gjort en kokbok, med recept från kommunens kockar och kokerskor.

av Eva Sahlström

publicerad på Förskoleforum, www.forskoleforum.se, 2009-06-15

I Huddinge kommun har man länge arbetat för bra och näringsriktig mat i skolorna och förskolorna, och sen 2005 har man även arbetat för att få maten mer miljövänlig. – 2005 var andelen ekologiska livsmedel 0,9 procent, nu ligger vi på 17 procent. Målet är att vi ska ha 25 procent 2010, berättar Daina Måsviken som är projektledare för att höja andelen ekologiska livsmedel i Huddinge.

Från första januari 2008 är dessutom alla skolor och förskolor i kommunen Krav-certifierade.

Egen kokbok

Som ett sätt att synliggöra alla dem som lagar god och bra mat i Huddinges skolkök har kommunen tagit fram kokboken *Klimatsmart Mat för många*.

– Att vara kock i skola eller förskola kan vara lika glamoröst som att jobba på restaurang eller något liknande. Vi har suveränt duktig personal i köken i Huddinges skolor och förskolor, berättar Daina Måsviken.

I kokboken ingår recept från 17 skolor och förskolor. Förutom recept finns även melantexter med fakta om ekologiska livsmedel och tips om vilka grönsaker och frukter som hör till vilka årstider så att man i första hand kan välja säsongsanpassat – bra både för miljön och ekonomin.

Inga extra resurser

Huddinge kommun har inte avsatt några extra resurser för projektet att öka andelen ekologiska livsmedel.

– Vi tror inte på det, man ändrar inte ett beteende om man får extra pengar. Och de verksamheter som har mest ekologiskt ligger inte högst ekonomiskt, säger Daina Måsviken.

Personalen har dock erbjudits utbildningar och studiebesök på till exempel ekogårdar eller hos producenter. De som bakar har fått gå på kurs på Saltå kvarn som levererar mjölet till kommunens verksamheter, för att lära sig hur man bakar med ekomjöl utan tillsatt c-vitamin (som därmed jäser sämre).

Premiera måluppfyllnad

– Nu ska vi ta fram individuell statistik och premiera dem som nått över 25 procent. Vi hjälper även dem som inte kommit så långt genom att sammanföra olika förskolor och skolor och få dem att nätverka.

Generellt ligger förskolorna längre fram än skolorna där rektorerna ofta tycker att det är för dyrt med ekologiskt. Något som alltså inte behöver stämma.

Intresset för kokboken har varit stort över hela landet. Av de 2 000 exemplar som trycktes har 300 sålts i Huddinge och 1 300 över resten av landet. Daina Måsviken har även blivit uppringd från Norge och har varit i Drammen och berättat om det jobb

hon gör på kommunen.

Klimatsmart mat lagad från grunden

När Michael Bäckman tog jobbet som restaurangchef på Annerstaskolan sa han till rektorn att inom tre år skulle han ha Sveriges bästa skolkök. Och nu är hans skolkök en av tre finalister i Arlas prestigefyllda tävling Guldkon.

av Eva Sahlström

publicerad på Förskoleforum, www.forskoleforum.se, 2009-08-17

På Annerstaskolan i Huddinge serverade skolköket tidigare ungefär samma mat som på många andra skolkök, en varmrätt och en vegetarisk, lagat på halvfabrikat. Men på två och ett halvt år har restaurangchefen Michael Bäckman förvandlat skolköket till en skolrestaurang som med samma budget serverar två varmrätter, soppa, hem-bakt mjukt bröd, fyra sallader, rivna morötter och vitkål varje dag. Lagat från grunden. Dessutom är man på god väg mot Huddinge kommuns mål om minst 25 procent ekologiska livsmedel.

Hur är det möjligt att servera så mycket bättre mat för samma pengar?

– Allt börjar uppifrån! Det är inte svårt att rycka upp ett kök om man har ledningen med sig, säger Michael Bäckman.

Skolrestaurang

Annerstaskolans kök är stort och lagar 1 300 portioner per dag till Annerstaskolans egna barn, några förskolor och ytterligare en skola. Att Michael Bäckman sökte jobbet här var för att skolan annonserade efter en restaurangchef och med det valet av ord visade att de ville ha något mer än ett ordinärt skolkök. Michael Bäckman som gjort så gott som allting inom restaurang på den privata sidan tyckte att det kunde vara dags att prova på skolkök.

– Jag sa till rektorn att han skulle ha Sveriges bästa skolkök inom tre år och dit är vi på väg!

Med en inledande investering på 300 000 kronor utrustades köket så att det blev möjligt att laga all mat från grunden, men utöver det har köket samma budget som tidigare.

Kontroll på ekonomin

Grundläggande för att kunna laga bra och klimatsmart skolmat är att man har kontroll på ekonomin, något många kökschefer saknar.

– Men för mig som alltid jobbat under vinstkrav är det en drömtillvaro att bara behöva hålla budget, säger Michael Bäckman.

Det som blir vinst på Annerstaskolan återinvesterar han i köket för att underlätta för personalen. Personalen jobbar hårdare nu eftersom man är kvar till arbetsdagens slut vid 16.00 och inte som tidigare går hem när lunchen är slut vid 14-tiden, men de har fått mer ansvar, bättre lön, större möjligheter till vidareutbildning – och de trivs bättre.

God planering

Att planera noga är också viktigt och Michael Bäckman gör en grov treveckorsplan. En stor fördel med att laga maten direkt från råvaran är att det är mycket lättare att

återanvända den jämfört med om man serverar halvfabrikat.

– Det går ju inte att återanvända en uppvärmd fiskpinne.

Att året runt göra sallad på isbergssallat, gurka och tomater blir dyrt och dessutom inte särskilt näringsrikt. På Annerstaskolan gör man säsongsanpassade sallader, ofta med bönor, och när man gör grönsallad blir det med ruccola eller babyspenat som är mer näringsriktigt.

– Och så kan man slänga på lite granatäpplekärnor eller chevèost, det blir inte alls dyrt.

Uppskattad mat

Men det räcker ju inte att man lagar bra och näringsriktig mat, man måste ju få barnen att äta den också. Michael Bäckman gick runt i klasserna och presenterade sig och bad eleverna ge honom en månad. Han skickade även med matkuponger till föräldrarna så de kunde se vad som serveras.

– Jag började med linser och bönor med en gång. Nu är det ju lite speciellt här eftersom vi har 75 till 85 procent invandrabarn, för dem är linser ingen grej. Men de svenska barnen känner inte igen en del mat, så ibland trixar vi och mal till exempel ner vita bönor i köttfärsen.

De flesta barnen äter nu maten med god aptit och Michael Bäckman räknar med att ungefär nio av tio är nöjda med maten. Allra nöjdast är kanske lärarna, som istället klagar över att de blir så runda.

– Men det beror på mängden de äter. En portion av vår mat innehåller det man behöver, men de äter gärna både soppan och båda varmrätterna.

Klimatsmart mat

Annerstaskolans skolrestaurang är ett av de kök som bidragit med recept till Huddinge kommuns kokbok *Klimatsmart Mat för många*.

– Det var inte så många som ville vara med för att det krävdes så mycket engagemang. Och visst tog det tid på fritiden, men det var ju så kul!

Att tänka klimatsmart har varit en ny utmaning för Michael Bäckman – Kravmärkta råvaror är inget som prioriteras i verksamheter där vinstintresset styr. Övergången till mer klimatsmart mat sker stegvis. Första året blev det inga ekologiska produkter alls eftersom Michael Bäckman ville bekräfta att hans upplägg fungerade.

Det första steget blev sen att bara köpa Kravmärkta mejeriprodukter. Efter det blev det kravmärkt mjöl – där är nu allt Kravmärkt utom specialmjöl som Manitoba, men det används å andra sidan bara i liten mängd.

Tredje steget har varit att titta igenom alla produkter. Vad kan bytas ut? Hur är leveranssäkerheten? En del Kravmärkta varor är det lång leveranstid på och vissa produkter som morötter, tomater och köttfärs är av väldigt varierande kvalitet. Ett annat problem med Kravmärkt är att de flesta förpackningarna inte är anpassade till stor-kök.

Stort intresse utifrån

Annerstaskolans skolrestaurang börjar nu väcka intresse i omvärlden. Aftonbladet och Rapport har gjort reportage om skolköket utan halvfabrikat och andra kommuner ringer och vill komma på studiebesök.

– Det finns ett intresse, men man vet inte hur man ska gå tillväga rent praktiskt, säger Michael Bäckman.

Den här terminen har han fullt upp eftersom man lagar mat till en skola mer än vanligt, men till nästa termin hoppas han kunna föreläsa i andra kommuner en till två da-

gar i veckan.

Och så är Annerstaskolans kök en av tre finalister i Arlas prestigefyllda tävling Guldkon – så målet om att vara Sveriges bästa skolkök är nära.

Ruta:

Michael Bäckmans bästa tips för att kunna laga klimatsmart mat från grunden:

- Ha kontroll på ekonomin.
- Se till att ha skolledningens stöd.
- Förändra inte allt på en gång, utan ta en förändring i taget.
- Planera noga!
- Se möjligheterna istället för svårigheterna.