

Klimatsmart mat från grunden

17/08/2009

Eva Sahlström

På Annerstaskolan i Huddinge lagas näringsrik, klimatsmart mat som verkligen väcker barnens matglädje. Utan ökade kostnader har man skapat ett skolkök som är på väg att bli bäst i Sverige. Hur bär de sig åt?

När Michael Bäckman började som restaurangchef på Annerstaskolan var det med ambitionen att inom tre år ha skapat Sveriges bästa skolkök. I dag, två och ett halvt år senare, är hans skolkök en av tre finalister i Arlas prestigefyllda tävling Guldkon.



På Annerstaskolan i Huddinge serverade skolköket tidigare ungefär samma mat som på många andra skolkök, en varmrätt och en vegetarisk, baserade 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, hembakat 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 om dagen till skolans 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.

Koll på ekonomin

Grundläggande för att kunna laga bra och klimatsmart skolmat är att man har kontroll över 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 eventuella överskott som uppstår återinvesterar han i köket för att underlätta för personalen. Personalen jobbar hårdare nu eftersom man är kvar till arbetsdagens slut klockan 16 och inte som tidigare går hem när lunchen är slut vid 14-tiden. Men de har samtidigt fått mer ansvar, högre lön, större möjligheter till vidareutbildning – och de trivs bättre.

God planering

Att planera noga är också viktigt. 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 näringsriktigt. På Annerstaskolan gör man säsonganpassade sallader, ofta med bönor, och när man gör grönsallad blir det med ruccola eller babyspenat som är mer näringsriktigt.

– Och så kan man lägga till 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 invandrarbarn, för många av dem är linser inget konstigt. 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 klagat 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.



Stefan Nilsson arbetar med en deg som ska bli morgondagens bröd. Degen läggs i kylan under natten och bakas ut och gräddas på morgonen.

Foto: Eva Sahlström.

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 gå igenom alla produkter. Vad kan bytas ut? Hur är leveranssäkerheten? En del kravmärkta varor har lång leveranstid och vissa produkter som morötter, tomater och köttfärs har väldigt varierande kvalitet. Ett annat problem med Kravmärkt är att de flesta förpackningarna inte är anpassade till storkök.

Stort intresse i andra kommuner

Annerstaskolans skolrestaurang väcker 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 dagar i veckan.

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

Michael Bäckmans bästa tips för den som vill laga klimatsmart från grunden:

- Ta kontroll över ekonomin.
- Se till att ha skolläringens stöd.
- Förändra inte allt på en gång, utan ta en sak i taget.
- Planera noga.
- Se möjligheterna istället för svårigheterna.