

# Näringsvärt

OM KOST OCH NÄRING, NUMMER 6 2010

Kostprofil

**Storsatsning på  
bra mat i Västerås**

**Möt en lyckad &  
lycklig kostchef...**

...och en som fick nog

**Nötsmör ger Ghanas  
kvinnor en röst**

**10% rabatt  
Julerbjudande**

till Kost och Närings  
medlemmar  
sidan 18

**Michael Bäckman:**

# MATEN – EN DEL AV LÄRANDET

ESKS  
Michael





## MICHAEL BÄCKMAN

**ÅLDER** Fyller 50 nästa år.

**BOR I** Västerhaninge.

**FAMILJ** Gift med kollegan Helena.  
En son, en dotter & två bonusdöttrar

**YRKE** Driver restaurang "Mättpunkten" i Annerstaskolan i Huddinge. Föreläser om hur man lagar bättre mat och arbetar effektivare i skolkök. De tar i utvecklingsprojekt, bland annat i Värnamo och i Säter. Utsett till Årets skolkök 2010. Annerstaskolan vann också A-las guldko för "Bästa matglädjesko" 2009.

**FRITID** Gillar att koopla av med att se en film eller att laga mat, helst med sin fru i Helena.



NÄRINGSVÄRT MÖTER MICHAEL BÄCKMAN

# ”Kreativitet sparar pengar i köket”

Han reser landet runt och inspirerar skolkök till att arbeta som han och personalen gör i Annerstaskolan; laga mer mat, spara samtidigt pengar och ha roligt. I oktober blev han utsedd till Årets skolmatskock. Vi har träffat medieälsklingen och restaurangchefen Michael Bäckman.

TEXT MALIN OTTOSSON FOTO CHRISTIAN HAGWARD

**DET ÄR INTE LÄTT** att hitta en dag då Micke Bäckman inte är bortrest på föreläsningar, har extra uppdrag utöver skolmatlagningen eller har besök av andra journalister på jobbet som vill skriva om honom och om Annerstaskolan.

Men när vi väl träffar honom, på kontoret innanför matsalen, verkar han inte ha bråttom alls. Han hämtar varsin kopp kaffe och sedan talar han sig varm för lagad, riktig mat, inte halvfabrikat, inte barnmat, utan riktig hederlig mat.

– Vi som kommer från den privata restaurangvärlden är vana att förbereda maten dagen innan. Många skolkök vill laga mer själva men vet inte riktigt hur de ska komma igång. När de börjar med arbetet för sent så känns det ju som om de har för lite tid och för lite personal. Inte undra på att de klagar.

Micke Bäckman arbetar heltid i Annerstaskolans restaurang ”Mättpunkten” men

några dagar i månaden är han ute och föreläser och träffar skolkökspersonal för att visa hur Annerstaskolan lyckats ta bort halvfabrikat och öka utbudet i restaurangen utan att det blivit dyrare.

– Alla skolor har olika förutsättningar, olika utrustning, olika stöd, kunskap och engagemang. Visst kan utrustningen vara dålig och budgeten snål, men varje kök kan göra något för att bättra på matlagningen och öka arbetsglädjen i köket, säger han.

## Kreativitet skapar pengar

När han tog emot priset som Årets Skolkock 2010 i oktober sa Micke att ”kreativitet skapar pengar”. Han menar att skolköken ganska enkelt kan få ”kreativitet” att sprudla, pengarna att räcka och gästerna att älska dig”.

Genom att arbeta kreativt kan man ha råd att servera bra fisk och samtidigt presentera fler alternativrätter.

– Om jag ska servera lax som huvudrätt en dag, då behöver jag köpa in 150 kg lax för omkring 100 kronor kilot. Det blir ju en ganska dyr lunch. Då gäller det att fundera på hur jag kan göra den dagen lite billigare totalt sett. Om jag då köper in 150 bakpotatisar och gör en röra på vilt-hack så får jag en alternativrätt som bara kostar 4-5 kronor per portion och jag kan dessutom köpa 20 kilo mindre av den dyra laxen. Sedan kanske jag har kvar hemgjorda pannbiffar i frysen som blivit

## Mickes budskap

- ”Barnmat” är det som serveras i glasburk till småbarn. För skolbarn och andra gäller vanlig mat, möjligen i halvportion.
- Planera matlagningen i förväg så hinner ni laga maten och ha trevligt på jobbet.
- Skolan är också en lärosal. Eleverna ska få uppleva många olika smaker och vänja sig vid att äta bra mat.
- Sök inspiration överallt, prova nytt och fortsätt att utveckla verksamheten. Då blir jobbet roligare och maten godare.

” Vi som kommer från den privata restaurangvärlden är vana att förbereda maten dagen innan. Många skolkök vill laga mer själva men vet inte riktigt hur de ska komma igång.