

STOLT. Michael Bäckman på Annerstaskolan i Huddinge lagar nästan allt från grunden. I dag förbereder han fredagens inkokta lax.



TRIVS. Kocken Helena Dahlborg och köksbiträden Khandan Jebouri och Pari Sharif har kul på jobbet!

Därför är det värt besväret

Att laga mer mat från grunden kräver både tid och planering. Men de som prövat vet också att det oftast är värt besväret eftersom:

- ✓ Det ger yrkesstolthet.
- ✓ Maten smakar både mer och godare.
- ✓ Det är lättare att variera menyn.
- ✓ Gästerna äter mer och mår bättre.
- ✓ Pengarna räcker till högre kvalitet på råvaran.
- ✓ Köket får mer uppskattning.
- ✓ Det blir roligare och mer kreativt att jobba.
- ✓ Ökat ansvar ger högre närvaro på jobbet.

De lagar från scratch

Sparar pengar och ger piggare personal

Hundratusen kronor. Så mycket pengar sparade kökschefen Michael Bäckman på Annerstaskolan i Huddinge under förra året genom att laga maten från grunden. Och detta trots att eleverna äter betydligt mer mat jämfört med tidigare. Då serverade en entreprenör mer traditionell skolmat baserad på hel- och halvfabrikat, av typen fiskpinnar, hamburgare och chicken nuggets.

Men är det inte just sådan mat som barn gillar?

– Många tror det men utmaningen för mig har varit att bevisa att de uppskattar riktig mat ännu mer, säger Michael Bäckman, som hellre köper exempelvis färsk sejfilé som han panerar och steker själv, eller gör egna pannbiffar.

Något som visserligen kräver mer jobb och mer planering, å andra sidan blir det ju så mycket godare. Ett tydligt bevis för detta är att det går åt ungefär 20 procent mer mat nu än tidigare, till samma antal elever.

Pannkakor och köttbullar är det enda som Michael Bäckman och

hans personal inte lagar själva. Det funkar inte när det handlar om 1 200 portioner per dag. Men allt annat inklusive både såser, soppor och bröd lagas och bakas av färsk råvaror. Det handlar helt enkelt om planering.

En mer komplicerad rätt som helstekt kotlettrad med barbequesås kräver en enklare rätt som spaghetti och köttfärsås dagen innan och kanske en gryta med kokt ris dagen efter.

– Då hinner vi förbereda och göra en del av momenten i god tid, säger Michael Bäckman, medan han filéar ett par sidor färsk lax och skär i snygga bitar på diagonalen som sedan trängs ihop i bleck.

Det smakar som på restaurang

Det ska bli inkokt lax med romsås på fredag – en av favoriträtterna.

– När lärarna säger att ”det här smakar som på restaurang” känner jag mig stolt, för jag vet ju att det är vi

som lagat allting själva, säger Helena Dahlborg, en av de övriga fyra som ingår i köksteamet.

Men det måste ju både bli jobbigare och mer personalkrävande att laga mat från grunden?

– Både ja och nej.

Visst tar det tid, men vi är faktiskt en person kort nu jämfört med tidigare. Och vi har lägst sjukfrånvaro i hela Huddinge. Men fram-

förallt är det mycket roligare att jobba på det här viset, säger Michael Bäckman, som tror att många tänker fel i andra storkök – snöar in på begränsningarna i stället för att se alla möjligheter.

”Vi hinner inte” är en vanlig ursäkt för att använda hel- och halvfabrikat. Men vad är det egentligen man inte hinner?

– Jag tror att man måste bestämma sig för vad man vill med sitt jobb och sedan se till att komma dit.

TEXT OCH FOTO AGNETA RENMARK

Köket lagar över tusen portioner varje dag

■ Annerstaskolan är en kommunal skola i Huddinge, med 600 elever från sex år upp till årskurs nio. Totalt lagas 1 200 portioner i köket, inklusive leveranser till psykvård, förskolor och en annan skola. Fyra personer arbetar i köket, förutom kökschefen Michael Bäckman. Varje dag serveras en varmrätt, en vegetarisk rätt, dagens soppa samt salladsbuffé och hembakat bröd. Råvarupriset per portion varierar mellan fyra och 14 kronor, med ett snitt runt åtta kronor. Köksbudgeten ligger på 1,5 miljoner kronor per år.

Matsedeln halva jobbet

Planera och förbered. Det är Michael Bäckmans bästa tips för att kunna laga mer mat från grunden.

- 1 Matsedeln. Varva enklare rätter mot mer krävande över veckan så att du hinner förbereda de mer komplicerade rätterna. Gryta ena dagen och hemmagjord lasagne nästa.
- 2 Sparsamhet. Minska svinn så har du mer pengar att satsa på bra råvaror. När man lagar allt från grunden kan man bättre ta vara på det som blir över. Det har ju inte varit uppvärmt tidigare.
- 3 Kocktips. Att skära upp laxen eller steken lite på snedden gör att varje skiva upplevs som större och gästerna tar för sig lite mindre. Precis som de nöjer sig med EN rejäl hemmagjord köttfärsbiff i stället för tre små färdiga från kartong.
- 4 Jämför. Visst går det att servera helt kött i skolrestaurangen, som exempelvis stek och kycklingfilé. Läs på paketen med de panerade schnitzlarna och jämför köttkostnaden. Vad får du för pengarna - egentligen?
- 5 Öppenhet. Bjud in folk från andra kök att praktisera i köket eller varför inte byta jobb med varandra inom kommunens kök? Man får alltid nya idéer vid sådana kunskaps- och erfarenhetsutbyten.
- 6 Teamkänsla. Grundmatlagning är krävande men allt går lätt när man är ett sammansvetsat gäng som har roligt ihop. Överraska personalen med någon god fika ibland, gå ut tillsammans på afterwork - sånt skapar arbetsglädje.



HEMBAKAT. Mjukt bröd till maten funkar tidsmässigt om man kalljäser degen över natten och bakar ut direkt på morgonen.

Bara doften gör det värt besväret

■ Alla kan baka eget bröd och servera till maten.
- Det gäller att hitta möjligheterna, säger kocken Michael Bäckman som tog vara på ett gammalt diskutrymme och gjorde om det till bageri - alltså ställde in en bakmaskin där.
Här bakar han nya sorter varje dag, både ljusa och lite grövre sorter. Degen sätter han på eftermiddagen, sedan får den kalljäsa över natten och bakas ut när första man kommer på morgonen.
- Bara doften gör att det är värt besväret, säger Michael, som inte tycker att någon måltid är komplett utan mjukt bröd till.



FOTO: ELIN LINDELL / KATRINEHOLMSKURIREN

PIONJÄR. Eva Hagström var först med ekologiska råvaror i skolköket.

”Kvalitet behöver inte kosta mer”

Från mottagningskök till att maten lagas på plats och från grunden. Skogsborgsskolans kök i Katrineholm är pilotskolan som ska visa att närhet och hög matkvalitet inte behöver kosta mer.

”Jag skulle aldrig servera pulvermos!” Det säger Eva Hagström som just börjat sin tjänst som kokerska på Skogsborgsskolan, där man från och med i höst ska laga mesta möjliga av maten från grunden, erbjuda frukost och servera färsk frukt i klassrummen.

Skolan har en uttalad hälsoprofil där maten blivit en viktig del av skoldagen. Bland annat jobbar man efter den så kallade Saperemetoden, där man använder lektionstid för att träna upp förmågan att uppleva maten med alla sinnen.

- Jag vill bjuda på mat lagad av rena råvaror utan tillsatser och som smakar som mat ska smaka, säger Eva, som alltid gått sina egna vägar, trots att det kostar på att frångå både fasta menyer och knyta till sig egna leverantörer.

Tidigare har hon arbetat i 15 år på Floda skola i Katrineholm, där hon vunnit flera priser och utmärkelser för sin goda mat och sitt engagemang för närproducerade och ekologiska råvaror.

På Floda skola var Eva först med Kravmjölk, köpte ekologiskt kött från en bondgård strax bredvid och kunde ändå servera både färsk frukt och desserter ibland, och ändå hålla budget. Tack vare egna odlingar och växthus var skolan även självförsörjande på bland annat potatis och kryddörter.

När det nya läsåret börjar har Skogsborgsskolans före detta mottagningskök utrustats med bland annat kokgryta och stekbord. Genom en omflyttning av resurser räknar kostchef Camilla Wiström med att satsningen inte ska belasta den totala budgeten.

Men blir inte eleverna på de andra skolorna gröna av avund?

- Jo, det hoppas jag, säger Eva Hagström, som gärna inspirerar andra skolrestauranger till att jobba på samma sätt.

AGNETA RENMARK
agneta.renmark@formapg.se