

Maria Summers drömmer om att varje skolrestaurang ska laga sin egen mat.

Hennes önskan har ännu inte slagit in, men sedan Färgelanda kommun gick med i skolmatsakademien har flera av hennes idéer blivit verklighet.

En skolmatsal har gjorts om och Maria har i flera omgångar överraskat eleverna med grönsaker och smoothies.

Mmm ... målmedveten!

– i Färgelanda kan man konsten att laga både god och nyttig skolmat

Hon har jobbat som kock i Sydney, Cannes och Skottland. Nu har hon det bästa jobbet någonsin, som kock på Månvägens förskola i Högsäter.

– Tänk att få möta dessa goa barn varje dag och få kramar och skratt. Det ser jag som en skattefri löneförmån, säger Maria Summers.

Det är snart dags för mellanmål och Maria har ställt upp matberedaren på rullvagnen. Idag ska barnen få vara med och göra smoothies. Snart är hon omgiven av små tjejer och killar i åldrarna två till fem år.

– Kommer ni ihåg vad vi har i en smoothie? frågar hon.

– Mjölk, yoghurt och jordgubbar, ropar barnen, nästan som i kör.

De kan sin läxa och några hinner berätta att de minsann har lärt sina föräldrar hur man gör.

– Kan ni räkna till tre? Ett... två... tre!

Maria startar matberedaren och snart kan glaset fyllas på med ett av barnens favoritmellanmål.

– Mias mat är godast i universum, säger Melvin, fem år, och slickar sig om munnen sedan han tagit sin första slurk.

Större utmaning

Utmaningen i jobbet är mycket större på en förskola än på en lyxkrog, anser Maria Summers.

– Därför borde också statusen vara högre. Vi ska känna yrkesstolthet för det viktiga jobb vi gör.

Riktiga kockkläder är en självklarhet och för Maria är det också viktigt att laga all mat från grunden. Hon rullar alla köttbullar, skalar all potatis, och bakar allt bröd.

– Jag vill inte stå här och öppna kartonger. Det är inte matlagning. Däremot finns det inte de möjligheterna i de större skolköken. Det är jag väl medveten om.

Som kommunens kontaktperson i skolmatsakademien har Maria Summers besökt alla skolrestauranger och pratat med personalen, något som resulterat i att Högsäters skola fräschat upp sin restaurang och att kommunens tre övriga skolor står på tur.



Maria Summers.

Maria har också varit ute i alla skolor på provsmakningsrundor. Under sin första runda hade hon med sig grönsaker av alla de slag som eleverna fick prova med olika dipsåser.

– Barnen blev väldigt nyfikna och jag fick en fantastisk respons. Jag stod i dörren till matsalen och tog emot eleverna och de var med på tåget direkt.

En tid efteråt besökte Maria återigen Högsäters skola och fick en känsla av att eleverna åt mer grönsaker än tidigare.

Gott betyg av nästan alla

Nästa gång hade Maria med sig smoothies, som serverades som efterrätt. Samtidigt som hon serverade, förklarade hon för eleverna hur de skulle göra hemma.

– Jag tror 90 procent av barnen tyckte om det. Senare fick jag höra att en pappa hade åkt direkt och köpt ingredienser. Det är väl bra betyg?

Nu funderar Maria på vad som ska bli höstens projekt. Vad det än blir, så är det troligt att eleverna i Färgelanda kommun kan vänta sig ännu en positiv överraskning som dyker upp i deras skolvardag.

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG
BILD: AGNETA THORSÉN

MARIAS JORDGUBBSSMOOTHIE

Smoothie är en dryck som oftast består av yoghurt, mjölk, frukt eller bär och som mixas ihop till en slät dryck. Is används när bären är färska och inte frysta. En smoothie ska serveras väl kyld. Jordgubbarna i receptet nedan kan alltså bytas ut mot andra bär eller annan frukt, till exempel hallon, banan, mango, kiwi, ananas...

1 dl frysta jordgubbar

1 dl mjölk

1 dl vaniljyoghurt

Halvtina bären. Häll på mjölk och yoghurt.

Mixa ihop till en krämig smoothie. Servera i glas med sugrör.

En härlig grönsaksbuffé i skolrestaurangen. En krämig smoothie som mellanmål. Bästa utflyktsmaten i ryggsäcken.

Med hjälp av Skolmatsakademien ger Västra Götalandsregionen skolorna hjälp på traven att hitta nya vägar till matglädje.

– Det goda livet ska smaka mer helt enkelt, säger Josefina Bodin, projektledare.

Oftast får vi höra om de dåliga exemplen. Om kök där det inte ens finns

Skolmatsakademien – hjälper och inspirerar

matlagningsmöjligheter utan enbart utrustning för att värma upp mat. Om skolmat som slängs. Om elever som inte får äta sig mätta.

Genom TV-programmet Matakuten i våras fick debatten om skolmaten en extra skjuts. När de kända kockarna Melker Andersson, Carola Magnusson och Paul Svensson fick i uppdrag att lyfta tre skolrestauranger under ledning av Bert Karlsson, fick vi bilden av att svensk

skolmat är inne i en djup kris.

– Vi har hört och sett så många dåliga exempel. Vi vill göra precis tvärtom och lyfta fram de goda exemplen, säger Josefina Bodin, projektledare för Skolmatsakademien och författare till läroboken Matresan.

Skolmatsakademien har funnits i tre år. Sedan starten har många goda exempel visats upp, inte bara på skolrestauranger som satsar

mer på egen matlagning. Nej, uppfinningsrikedomen har varit stor bland lärare, skolkockar, rektorer, skolsköterskor och politiker.

I Färgelanda har man satsat på att renovera skolrestauranger och haft både grönsaks- och smoothieprojekt (se artikel intill). I Skövde har man haft matlagningskurser med föräldrar. I Källtorp har eleverna fått avnjuta lunchkonserter under sin skollunch. Exemplet



Elsa Mossberg, 1,5 år, njuter av en slurk av Marias goda jordgubbssmoothie, en av barnens favoriter på Månvägens förskola i Högsäter.

är många och alla syftar de till att hitta matglädje.

– Det ska vara roligt med mat. I ett friskt, gott liv är bra mat en förutsättning, säger Josefina Bodin.

Enligt läroplanen ska eleverna förstå hur den egna livsstilen påverkar hälsan och miljön. Då får det heller inte bara stanna vid en näringsriktig och god skollunch, menar Josefina Bodin.

– Vi har många projekt på gång ute i skolorna där lärarna samarbetar med skolmåltidspersonalen

kring mat, miljö och hälsa. Som i Kålltorp, där eleverna i nian skrev frukostdagbok på engelska. Eller Lysekil som haft temadagar kring mat och miljö.

Inspirationen får deltagarna bland annat på sina träffar. Två gånger om året samlas kontaktpersoner från de olika kommunerna för att utbyta idéer. Entusiastisk skol- och måltidspersonal som inget hellre vill än att ge sina elever ett gott bemötande och skapa matglädje.

ANNA-LENA BJARNEBERG

AKADEMIFAKTA

Skolmatsakademien startade hösten 2006 på uppdrag av Folkhälsokommittén och Miljönämnden i Västra Götalandsregionen

Idag är 24 av kommunerna i Västra Götaland medlemmar i Skolmatsakademien. Varje kommun står själv för en tredjedel av kostnaden

Syftet med Skolmatsakademien är att skapa förutsättningar för goda skolmåltider i offentlig regi

Kommer i höst att svara på remissen till den nya lagstiftningen (Skollagen) om lägsta kvalitetsnivå på skolmaten.

Vad brukar du äta till mellanmål?

Hanna-Louise Hellgren, 5 år, Edstena

– Frukt. Päron och banan tycker jag är gott. Grönt äpple tycker jag inte om för det är surast.



Mirabella Eliasson, 4 år, Högsäter

– Jag tycker om allt! En frukt är gott när jag kommer hem, äpple eller päron. På kvällen äter jag bara yoghurt.



Saga Ahlborn, 3 år, Högsäter

– Välling brukar jag dricka i soffan när jag ser på Bolibompa. Grönt äpple är också gott, men jag tycker inte om körsbär.



Melvin Arkholm-Bohlin, 5 år, Kraketorp

– Yoghurt och müsli är jättegott. På kvällen vill jag ha en smörgås med prickig korv.



Zacharias Blom, 4 år, Högsäter

– Mamma har lärt sig att göra egen müsli av Mia här på dagis. Hon lägger nötter i och det tycker jag är gott ihop med yoghurt.



BILD: AGNETA THORSÉN

**MER MAT
-VÄND!**

I skolrestaurangen på Källtorpsskolan i Göteborg serveras tre rätter dagligen. Barnen får ta själva och det finns inga restriktioner på antal köttbullar eller pannkakor.

– Barnen ska tycka det är roligt att komma hit, säger Helen Augustsson, husmor.

MATGLÄDJE!

– på Källtorpsskolan serveras tre rätter dagligen

Egentligen vill hon bli kallad skolkock, men i tjänstebeskrivningen står det husmor, eftersom hon har det ekonomiska ansvaret för skolrestaurangen.

– Jag vill vara stolt över mitt arbete. Jag är ju utbildad kock och vill göra det jag är bra på.

Visst förekommer halvfabrikat i Helens kök. Att rulla och steka 3000 köttbullar på en förmiddag låter sig helt enkelt inte göras. Men ofta går det lika bra att göra maten själv, menar hon. Som den panerade fisken.

– Om jag lägger upp färdigpanerad fisk på plåten eller vänder den i en egen panering innan tar det inte så mycket mer tid, säger Helen Augustsson.

På Källtorpsskolan har man varit med i Skolmatsakademien sedan starten 2006. Redan innan

dess hade man målsättningen att bli Göteborgs bästa skolrestaurang. Med Skolmatsakademins hjälp har man fått möjlighet att göra fler projekt som sträcker sig utanför skolrestaurangens gränser. Ett frukostprojekt, där treor, femmor och nior deltog, har genomförts tillsammans med klasslärare och lärare i engelska. Ett projekt kring bordsskick i ämnet livskunskap utmynnade i en fin middag i skolrestaurangen. Och eleverna som valt musik i Elevens val höll en uppskattad lunchkonsert.

– Måltiden är också en del av vårt kulturarv. Därför vill jag att rotmos och kålpudding ska finnas kvar på matsedeln. Här finns en kunskap att förmedla samtidigt som barnen får äta sig mätta. Det finns inga gränser för hur mycket det här jobbet kan utvecklas, säger Helen Augustsson.



Lättagade mellanmål – sju av Helens (och barnens!) favoriter

Hur går det med matglädjen när barnen kommer hem? När de som slutat gå på fritids och kanske har en idrott som väntar och behöver något i magen? De flesta av oss kanske skulle svara att barnen får äta en smörgås, en pan pizza eller en pirog från frysen.

– Det är inget fel i det, men det finns så mycket mer mat att välja på. Mat som barnen enkelt kan göra själva, säger Helen Augustsson på Källtorpsskolan.

Sju olika mellanmål har Helen dukat upp – och här får ni alla recepten!

Kommentarerna kring mellanmålens näringsvärden har gjorts av Josefina Bodin, kostvetare och projektledare i Skolmatsakademien.

Toast i våffeljärn eller smörgåsgrill

En varm smörgås är en bra variation till den gamla vanliga. Lägg favoritpålägget mellan två brödskivor, in i våffeljärnet en stund och vips är det klart!

Ta till exempel



Läcker toast.

- 2 skivor formbröd, gärna fullkorn
- lättmargarin
- 1 skiva skinka
- 2 skivor ost
- lite oregano

Bred margarin på brödskivorna. Lägg skink- och ostskivorna mellan och krydda med lite oregano. Efter några minuter i smörgåsgrillen eller våffeljärnet är mackan klar.

”Ett helt okej mellanmål om brödet innehåller fullkorn och man kompletterar med en frukt, en lättsockrad fruktsmoothie eller morotsstavar”.

Tunnbrödsrulle

Spara kycklingresterna från middagen till en smarrig tunnbrödsrulle.

- mjukt tunnbröd
- valfri sallad
- färdigstekt/grillad/kokt kyckling
- mangorajasås (finns i välsorterade livsmedelsbutiker, men det går



Smaskig tunnbrödsrulle.

också bra med någon annan färdig, kall sås)

Bred ut kycklingen på brödet tillsammans med lite sallad. Ringla över såsen. Rulla ihop.

”Bra och mättande mellanmål.

Ersätt gärna isbergssallat med lite strimlad vitkål så får du fler fibrer och C-vitamin i måltiden”.



Bananpannkaka – roligt och gott

Bananpannkaka

Mosa ner en banan i pannkaks-smeten och pannkakorna blir så

mycket roligare.

- 1 ägg
- 1 dl mjöl
- 2 dl mjölk
- 1 krm salt
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 mosad banan
- smör att steka i

Vispa ihop ägg och mjöl. Tillsätt mjölken, lite i taget, under vispning. Tillsätt salt, vaniljsocker och den mosade bananen. Stek pannkakorna i smör.

”Ett komplett mellanmål. Helt okej näringsmässigt”.



Mmmm ... mätt med müsli!

Hemlagad baryoghurt med müsli

Yoghurten blir så mycket godare om du tillsätter bären själv. Köp frysta bär och bara blanda i. Kan det bli enklare?

- yoghurt eller filmjölk
- frysta bär (t ex hallon och blåbär)



Helen Augustsson har ansvar för skolrestaurangen i Källtorpsskolan. Hon älskar att laga mat och att träffa barnen varje dag. – Miljön och bemötandet är halva måltiden. Man måste tycka om barn – och le med ögonen, inte bara med munnen.

Vad brukar du äta till mellanmål?

Rickard Nilsson, 17, Torpa, Göteborg

– Två mackor med ost. Jag behöver bara något lätt för jag äter lunch i skolan och när jag kommer hem blir det middag två timmar senare.



Karin Berggren, 12, Källtorp

– Jag brukar ta en macka och ett glas juice. Ibland tar jag en banan. Eller varma ostmackor tycker jag är gott.



David Celik, 12, Björkekärr

– En banan, lite flingor och en smörgås. Det är gott och funkar bra eftersom jag kan fixa själv. Sedan äter jag lite extra mycket till middag när jag ska träna gymnastik.



Isak Brundin, 12, Källtorp

– På vardagarna äter jag inte alltid mellanmål. Ibland tar jag en frukt eller en macka. Om jag ska spela fotboll tar jag en macka. Det fungerar bra.



Joel Palmgren, 12, Härlanda

– En macka med gurka och ett glas mjölk eller juice. Det tycker jag är gott. Om jag måste ha något mer för att mamma inte är hemma blir det en pan pizza.



- vaniljsocker
- müsli

Rör ner valfri mängd frysta bär i yoghurten. Smaka av med lite vaniljsocker. Toppa med favoritmüsli.

"Ett bra mellanmål där fibrerna i grynen och proteinerna i yoghurten ger en skön mättnadskänsla".



Couscous med goda tillbehör.

Couscous med fruktsallad och vaniljyoghurt

Att koka couscous är superenkelt. Blandar man sedan ner lite god frukt har man ett komplett mellanmål. Det finns också många andra goda gryner att prova, som kamutvete, bulgur eller hel dinkel.

- färdigkokt, kall couscous
- valfria frukter (t ex banan, nektarin)
- vaniljyoghurt

Hacka frukten och blanda med den kalla couscousen. Ringla över lite vaniljyoghurt.

"Ett bra, varierat mellanmål med lågt fett- och sockernehåll".



Pitabröd – direkt från ugnen.

Fyllda pitabröd

Fyll färdiga pitabröd med något gott och låt dem grädda färdigt i ugnen. Ta till exempel

- färdigt pitabröd
 - tacosås
 - en skiva ost
 - en skiva skinka (kan uteslutas)
- Öppna brödet och lägg i lite tacosås och en ostskiva, kanske också en skinkskiva. Lägg bröden i ugnen och grädda dem enligt anvisning på paketet.

"Ett helt okej mellanmål. Komplettera gärna med en frukt eller dylikt".

Fiskpinnar i korvbröd

Ibland kan en helt ny kombination göra de gamla vanliga stötspelarna lite mer spännande. Att lägga fiskpinnar i korvbröd med lite sallad är en riktigt god kombination.

- stekta fiskpinnar
- korvbröd, gärna fullkorn
- valfri sallad



Fiskpinnar på nytt sätt.

Lägg i de stekta fiskpinnarna i korvbröden tillsammans med lite sallad eller andra grönsaker.

"Ett kul, matigt mellanmål som håller hungern borta ett tag".

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG

RECEPT: HELEN AUGUSTSSON

BILD: AGNETA THORSÉN

PAN PIZZA OCH PIROGER?

Hur är det då med våra frysfavoriter pan pizza och piroger? Är de så onyttiga som vi tror?

– De är helt okej att äta ibland. Men tänk på att en hel pan pizza eller pirog är för stor som mellanmål åt yngre barn. Dela dem i stället och komplettera med frukt, säger Josefina Bodin.