



**GÖR GLAD MAT.** Lottie Lord och Eva-Lotta Knutsson är övertygade om att maten blir godare om man är glad när man tillagar den. "Vi har egentligen inga principer. Vi är bara två människor som älskar att laga god och näringsriktig mat till barn."

FOTO: JONAS GUSTAVSSON

## På Fredkullaskolan är halvfabrikaten portade

**Varje dag lagar de mat till 160 elever på Fredkullaskolan. För det mesta vegetariskt, nästan alltid närproducerat eller ekologiskt - och aldrig med hjälp av halvfabrikat. Eva-Lotta Karlsson och Lottie Lord tycker att de har drömjobbet.**

- Vi har kul tillsammans och tänker precis likadant när det gäller mat.

- Och är man glad när man lagar maten, så blir den också godare, säger Eva-Lotta Karlsson och får en medhållande nick från Lottie Lord.

De tog över i friskolans kök för-året och genomförde en rad förändringar.

- Till en början var tanken att vi skulle bli ett krav-certifierat kök. Men för att bli godkänd var man tvungen att servera minst en helt kravodlad måltid i veckan och det ville inte vi. Vi köper nämligen hellre närproducerat än kravodlat från till exempel Argentina, säger Lottie Lord.

### Näringsriktig mat

Från början var det bara vegetarisk mat som gällde, men efter önskemål från elever och föräldrar serveras numera kött eller fisk en gång i veckan.

- De dagar vi inte serverar kött eller fisk ser vi till att eleverna får

i sig tillräckligt med protein ändå. I dag hade vi till exempel pyttipanna och då var det stekt ägg till. Och har vi spagetti och tomatsås, så rör vi ner röda linser i såsen och låter dem koka sönder, så att det knappt känns att de finns där. Vi är väldigt noga med att maten ska vara näringsriktig, säger Eva-Lotta Karlsson.

De kommer inte med pekpin- nar till eleverna, utan försöker fö- ra in miljötankandet på ett peda- gogiskt sätt.

- Jag undervisar också i hem- kunskap och där får eleverna på egen hand upptäcka smakskillna- den mellan maten de lagat själva och färdig mikromat. Ibland får de sköta inköpen till det de ska laga, med eget budgetansvar.

Kommer de då tillbaka med dansk fläskfilé skäller jag inte på dem och säger att det är dålig mat. Istället frågar jag dem om de såg något ekologiskt alternativ när de var i affären, säger Lottie Lord.

### De flesta äter upp

Hon och Eva-Lotta uppmuntrar eleverna att komma till köket med synpunkter och frågor om maten. De försöker sedan tillgodose öns- kemålen så långt det är möjligt.

Följden har blivit att de flesta äter upp sina portioner.

De lilla som slängs komposte- ras och blir till mylla som sedan kan läggas i den egna krydd- odlingen.

**Hur får ni de åtta kronorna per portion att räcka till?**

- Eftersom vi är en så liten enhet har vi möjlighet att göra snabba klipp om det till exempel är bra pris på någon färsk fisk. Att vi följer säsong och inte använder halvfabrikat sparar också mycket pengar. Vi köper inte ens färdiga buljonger eller kryddblandningar och bakar alltid vårt eget bröd. Sen har vi blivit bra på att göra lagom mycket mat, vi slänger näs- tan aldrig något, säger Lottie Lord.

- Jag är helt övertygad om att alla skolor och dagis skulle kunna laga sin egen mat från scratch och ändå hålla budget.

JONAS GUSTAVSSON

jonas.gustavsson@kungalvsposten.se

0303-20 68 23