

Riktlinjer för skolmåltiden på Europaskolan i Strängnäs och Malmköping

Måltiden som serveras på Europaskolan i Strängnäs och Malmköping är en stor del i satsningen på en konkurrenskraftig och framstående skola. Här presenterar vi riktlinjerna för skolmåltiden på gymnasiet Europaskolan Strängnäs och grundskolorna Europaskolan Rogge och Europaskolan Malmköping.

Europaskolan är en friskola i Strängnäs och Malmköping som drivs av den ideella Stiftelsen Europaskolan. Stiftelsen har inga krav på vinst och den är även religiöst och politiskt oberoende.

Vi strävar efter att erbjuda en av Sveriges bästa upplevelser av skolmat, en måltidsupplevelse som är inkluderad i vår utbildning. Utbildningen ska fortsätta in i våra matsalar (som vi ser som restauranger), och genom att utmana och inspirera våra elever så gör vi dem bättre rustade för ett liv efter skolan, både smakmässigt och varierande men också med inblick i de hälso- och miljöaspekter kosten har.

Inom Europaskolan finns tre tillagningskök, ett vid varje skola: gymnasiet Europaskolan Strängnäs, grundskolan Europaskolan Rogge och grundskolan Europaskolan Malmköping.

Hälsan är alltid i fokus när vi gör våra val. I ett samhälle med ökande välfärdssjukdomar så är det viktigt att se på hur vi arbetar med kosten. I dag vet vi hälsofördelarna med en mer vegetabiliskt inriktad kost och vi kan med dagens insikter aktivt anpassa de måltider vi erbjuder. Mindre socker och fett men mer fibrer och grönt är ledorden när vi anpassar våra recept för vår framtid.

En bra skolmåltid är viktig både för kropp och själ, för att orka hela skoldagen. Vårt mål är därför att servera god, näringsrik mat med stor valfrihet, alltid lagad från grunden.

Måltiden ska dessutom vara en trivsam helhetsupplevelse och en rofylld stund. Vi talar därför om "måltidsupplevelsen", långt ifrån den klassiska skolmatsalen med ofta stökig miljö och halvfabrikat. I stället hälsar vi välkommen till en måltid med riktiga råvaror, lagad av egna kockar och serverad i trevlig miljö – precis som på restaurang. Då får eleverna både näring och en välbehövlig paus med social samvaro. "Vett och etikett" kommer på köpet.

I uppdraget att servera en restaurangmässig måltid ingår delar såsom stor variation och valmöjlighet, fokus på näringsinnehåll och minimal miljöpåverkan. Kvalitet i form av smak, doft och presentation är också självklara utgångspunkter i den verksamhet vi bedriver. Buffébordet ska vara en fröjd för både gom och öga, med såväl flera rätter som ett välfyllt salladsbord.

En viktig del av detta är miljöaspekten, att genom måltiden kunna påverka den miljö- och klimatpåverkan vi gör. I köken jobbar vi ständigt med frågor för att minska vår miljöpåverkan och att gynna seriösa aktörer på marknaden.

Vegetariska måltider är en självklar del hos många av dagens konsumenter, det är då viktigt att vi möter denna efterfrågan samtidigt som vi introducerar en mer vegetabiliskt inriktad matkultur för alla. Både för hälsan och klimatets skull har vi därför minst en dag per vecka där alla alternativ på buffén är vegetariska, självklart med ett fullgott näringsinnehåll.

Så långt som möjligt använder vi säsongsanpassade och ekologiska råvaror. Vi serverar varje dag flera rätter att välja bland, både för att undvika svinn och väcka intresse för nya smaker. Från dag till

dag anpassar vi våra bufféer beroende på åtgång, dagspriser och självklart säsong. Allt för att få fram så god och ekonomiskt hållbar mat som möjligt.

Vi söker även konstant efter förbättringsåtgärder i vår strävan om att erbjuda en av Sveriges bästa skolmatsupplevelser. I dag serverar vi enbart ekologisk mjölk till luncherna; enbart svensk kyckling; svensk gårdsgris när vi har helt fläskkött; ekologiskt nötkött och MSC-märkt fisk för ett hållbart fiske.

Arbetet med att föra utbildningen in i matsalen sker på flera sätt. En stor del är strävan efter att utveckla barnens/ungdomarnas smakpalett och syn på olika maträtter, och deras vilja att våga testa nya saker. För att på lång sikt kunna få unga vuxna med en bred och medveten syn på mat och dess yttre påverkan, så måste arbetet börja redan i tidig skolålder.

Vi serverar självfallet allergenfri mat till de elever som har allergier. Här ska alla kunna äta, vare sig de är glutenintoleranta, laktosintoleranta, veganer eller har behov av specialkost. Vegetarisk kost ser vi som en självklarhet och sådan finns alltid tillgänglig för alla elever som önskar, om än bara för att testa. Varje vecka har vi också en dag med enbart vegetariskt på menyn.

För de elever som har övriga önskemål så kommer måltiden alltid utgå från den befintliga menyn. Vi har elevens bästa i åtanke när vi inte främjar en avsmalnad meny med specifika rätter, då detta går i rakt motgående linje mot ovanstående arbete. Det är av vikt att vi ser elevens utveckling i ett långsiktigt perspektiv med den övriga målsättning skolan har: att varje elev ska utvecklas som människa och bli väl förberedd för framtiden.

Krafttag mot matsvinnet. Vi kan läsa om hur matsvinnet står för nästan 1/3 av all mat som produceras, vilket är skrämmande. I köken på skolorna arbetar vi hårt och effektivt för att undvika svinn, på följande sätt:

- **Alltid flera rätter att välja mellan.** När eleverna har valmöjligheter ser vi att var och en äter av det de uppskattar mest, vilket resulterar i att maten äts upp. Ju större valfrihet, desto mindre mat behöver slängas.
- **Inga fasta menyer.** Med stor flexibilitet och kunskap, ser vi till att alltid kunna använda den mat som eventuellt blir över. Tack vare många olika råvaror, finns också alltid möjlighet till nya kombinationer från en dag till en annan, utan att maten behöver frysas.
- **"Riktig mat":** All mat lagar vi själva från grunden. Framför allt blir kvaliteten, näringsinnehållet och resultatet bättre, men vi undviker även mellanhänder där svinnet blir hos producenten.
- **Lokalerna:** Vi vill att våra lokaler ska vara inbjudande och anpassade för matro. Det gör att man äter upp maten på sin tallrik.
- **Tid:** Eleverna ska få minst 20 minuters sittningstid var. Genom ett system med flera sittningar skapar vi både matro och minskat svinn. När alla satt sig till bords ska köerna vara borta. Det ger eleverna möjlighet att i lugn och ro äta sig mätta och hämta mer mat, i stället för att lassa på för mycket i början.

Europaskolans mål är att varje krona ska hamna på tallriken. Vi lägger lika mycket pengar på vår mat som en genomsnittlig friskola, men allt återinvesteras i verksamheten – genom bättre råvaror eller ny utrustning.

Våra elevcaféer ska vara en viktig knutpunkt för eleverna där pedagogisk personal ska vara närvarande som stöd. Det utbud som erbjuds ska följa vår hälsosamma profil och det ska inte bedrivas försäljning under lunchtid för att konkurrera med den lagade lunchen i matsalen.

Restaurangens personal finns behjälplig som ett serviceorgan för att sköta beställningar och se till att caféerna får det stöd som behövs.

Vårdnadshavare, som är nyfikna på hur vårt arbete går till, är varmt välkomna att boka ett studiebesök – även för att smaka på den mat som är en del av utbildningen.

Synpunkter eller önskemål kring måltidsverksamheten framförs till skolans matråd. Vi tar tacksamt emot återkoppling för att ständigt kunna fortsätta utveckla en av Sveriges främsta skolmåltider.