

Skolkocken väljer rotfrukter

Att tillaga säsongsanpassad mat håller nere matkostnaderna.

Den som väljer säsongsbetonad mat kan komma riktigt billigt undan – och ändå äta både nyttigt och gott.

Det menar skolkocken Michael Bäckman, som här tipsar om lite säsongsbetonad mat.

Det riktiga osar mat i Annerstaskolans kök. Utanför dörrarna till skolmatsalen finns menyn anslagen som bjuder in hungriga elever: Matkornssymfoni med vegetarisk indisk quorngröta.

I köket märks ingen stress, kökspersonalen går lugnt omkring och kollar till de olika rätterna som förbereds.

Det märks knappt av att elevernas skollunch börjar om en timme.

Den välrenommerade skolkocken Michael Bäckman, just nu nominerad till "Årets inspiratör" av branschtidningen Restaurangvärlden, håller färskhackad purjolök, rotselleri och morötter i den ko-



Man ska ägna mer tid åt att laga riktig mat tycker kocken Michael Bäckman. Här förbereder han en gryta med oxbringa. FOTO: ULRIKA LIND

kande jättegrytan med oxbringa och buljong. När hösten gör sitt intåg tar Michael Bäckman fram rotfrukterna.

– Nu är det höst då ska rötterna vara i fokus. Att säsongsanpassa är ett sätt att hålla nere kostnaderna, både hemma och här på skolan. Nu under hösten kan man till exempel köpa ett rotsellerihuvud som man drar i ströbröd och ägg och steker. Det kan serveras med tsatsiki, det blir jättebilligt och

kostar kanske 50 kronor för en hel familj.

Michael Bäckman satsar själv på det säsongsbetonade i skolköket.

– Kollar jag på priset på rådjurskött nu så är det mycket billigare nu än till exempel på våren. Det är också ett sätt att bidra till miljön, säger han.

Att äta säsongsbetonat är alltså ett sätt att hålla koll på ekonomin, menar han.

Michael Bäckmans rotfruktsgratäng

Michael Bäckmans tips på en god säsongsbetonad rätt: Gratäng på majrovor, persiljerot, potatis och västerbottenost.

Ingredienser, 4 personer:

- ▶ 400 gram majrovor.
- ▶ 400 gram persiljerot.
- ▶ Lite mindre än ett halvkilo potatis.
- ▶ 400 gram grädde.
- ▶ En gul lök.
- ▶ Cirka 40 gram grovriven västerbottenost
- ▶ Salt och grovmalen svartpeppar.

Gör så här:

- ▶ Börja med att skala och skiva majrovorna och persiljeroten, förkokas separat i

5 minuter.

- ▶ Skala och skiva potatisen och tärna löken, grovriiv därefter västerbottenosten.

- ▶ Sätt på spisen och fräs löken. Häll sedan i grädden och potatisen. Låt potatisen koka tills den blir mjuk.

- ▶ Stäng av plattan och ha i persiljeroten och majrovorna. Häll också i osten och ös upp på en ugnsfast form.

- ▶ Gratina i ugnen på 160 grader tills den får en fin färg, cirka 20–30 minuter.



Men för att göra det krävs det lite mer tid och engagemang. Något som fått Michael Bäckman att reagera är alla matlagningsprogram på tv.

– Man tittar på hur de gör de fina rätterna i tv under en timme, sedan går man och steker fiskpin-

nar till middag. Man skulle i stället kunna ägna den tiden åt att laga riktig mat, säger Michael Bäckman.

● **Jani Pirttialo**
jani.pirttialo@mitti.se
tel 550 554 15

MINDRE PRISER

Alltid 30-70% lägre pris än rekommenderat branschpris.

SPORT BUTIKEN

MER SPORT

Truckvägen 5 • www.lannakopcentrum.se

Öppet: måndag-fredag 11-20 • lördag 10-17, söndag 11-17 • Tel 08-448 30 90

TOUCH 9/ PARKA FODRAD VINTERPARKAS.

Dam- och herrstorlekar.
Färg herr: svart, brun.
Dam: svart, röd, bone.
OBS! 2:a-sortering. Rek.pris 1200:-/st

2 FÖR 500:-

MERRELL SNOWBURST

Vinterkänga.
Barnstorlekar.
Rek.pris. 800:-

500:-



MERRELL IBIS MID

Vattentät Damkänga.
Rek.pris 1400:-

890:-



CHAMPION BIG BEN CLASSIC 6"

Klassisk känga finns i storlek 35-45.
Rek.pris 1150:-

690:-

