

Johannebergsskolans receptförslag till WEEC2015

Under februari-april 2015 har vi i montessoriklasserna i årskurs 6-9 arbetat med skolmåltiden i flera ämnen i undervisningen. Vi har varit på fiskauktionen tidigt på morgonen, vi har sänt liveradio om skolmaten och vi har komponerat många näringsriktiga och klimatsmarta skolluncher.



Den 4 mars besökte vi Göteborgs Fiskhamn och den morgonpigga fiskauktionen, vi guidades igenom dagens alla försäljningar och pratade om MSC-märkningen och vilka fiskbestånd som klassas som hotade och som vi kan undvika att äta.

När vi först började med att skapa en rätt som skulle kunna serveras på en stor konferens OCH till oss på skolan behövde vi lära oss en massa saker. Vi behövde ta reda på mer om hur man beräknar energiinnehåll och näringsvärde, vi behövde ta reda på mer exakt om vilka råvaror det är bra att använda och vilka ingredienser som passar för olika säsonger. Det var också en stor utmaning att kunna välja en rätt som klarar en tuff budget på 13 kronor per portion och samtidigt upplevdes som god av alla elever. Vi hämtade priserna från Servera som har grossistpris, eller från matbutik, men då halverade vi priset för att motsvara grossistpris. Vi provlagade och räknade ganska mycket, och sedan publicerade vi recepten som ebok, den finns att läsa på

<http://energiboken.naturskyddsforeningen.se/books/johannebergsskolans-klimatsmarta-och-naringsriktiga-recept#.VTpxYyHtmko>

Vi jobbade också med att undersöka vilka attityder alla på skolan har om skolmat, om vad som smakar bra, när vi äter mycket av skollunchen och när vi äter lite. Vi slänger inte så mycket från tallrikarna (tallrikssvinn), men vi lämnar tyvärr ofta tillbaka mat som ingen tagit av så den ändå måste kastas. Vi har ett mottagningskök på högstadiet, och det vill vi gärna ändra på så det blir ett tillagningskök, då kan resterna användas istället för att kastas. Vi har pratat med en grisbonde i närheten, och han vill gärna hämta överbliven mat till grisarna.

Vi bestämde oss i februari för att göra ett radioprogram om skolmat. Vi intervjuade köksmästare, skolsköterska, kockar och pratade om dieter, live på närradion, 103,1 MHz, den 14 april. Radiosändningen kan man lyssna på i en månad, den finns på:

<http://embed.bambuser.com/channel/framtidsfron>

Vi lade ner mycket tid för att lära oss Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas (<http://www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen>) och ta reda på mer om näringsinnehåll i maten. Det är viktigt att energin från skollunchen räcker hela dagen i skolan med vår portion och att råvarorna inte transporterades för långt eller odlades i uppvärmda växthus på vintern. Det var ganska svårt att få tag i alla dessa uppgifter! Vi tog reda på dygnsbehovet för en 13-åring, och räknade med att lunchen behövde ge 750 kcal för en tredjedel av dygnsbehovet. Vi hade också nytta av WWF Fiskguide med de olika grön-gul- och rödlistningarna. När det gäller fisken vi valt, sej, så är den grönlistad om den är garnfångad utanför Island. Det blev mycket diskussion om att området och fiskemetod är minst lika viktiga för att fatta ett bra beslut som själva arten.



Därefter fick kockarna i skolmatsalen alla våra 50 receptförslag och de valde ut några som skulle fungera att tillaga i vårt kök. Det görs 1200 portioner där varje dag så det var därför viktigt att det skulle hinnas med, så några av de mer tidskrävande rätterna fick strykas. Den rätt som valdes ut var citronbakad sej på en tomatbädd, serverad med potatis (se bilden ovan). Så därför presenterar vi stolt vår sej som är grönlistad, tomater som är odlade på friland i Sverige, KRAV-märkta citroner och gröna bönor, potatis från närområdet, kallpressad svensk rapsolja (med bra fettsyrasammansättning!) samt färska örter! Köksmästaren föreslog också att en del cocktailtomater byts ut mot vanliga tomater så att

tillagningen hinns med, samma sak med att riva citronskal till 1200 portioner. Citroncisten kan därför kompletteras med pressad citronsaft av tidsskäl.

Trevlig måltid, den är både vacker, doftande och klimatsmart!

Citronbakad sejfilé med tomat

Av Linnea, Ester och Arina i 6C

Tillagningstid ca 25 minuter. Sätt först ugnen på 250 grader grillvärme och koka upp potatisen. Skiva tomaterna. Tvätta och riv det yttersta gula skalet på citronerna. Skiva vitlöksklyftorna. Rör samman rapsolja, citronrasp, vitlök och ¼ tsk salt i en skål, tillsätt tomater och rör om. Lägg ut ett ark bakplåtspapper i en långpanna och bred ut tomatblandningen mitt på.

Salta och peppra fiskfiléerna och lägg dem ovanpå. Skiva de resterande av citronerna tunt och täck fisken med dem. Grilla i cirka 15 minuter beroende på fiskfiléernas tjocklek (fisken ska vara ca 54 grader). Servera med nykokta gröna bönor, rikligt med bladgrönt och den kokta potatisen.

Ingredienser:	Kolhydrater g	Vitamin C mg	Vitamin B ug	Fett g	Protein g	Mineraler mg	Energi kcal	Pris kr
100 g körsbärstomater	4,4	33,7	25,7	0,13	0,81	Fe 0,44	25,2	3
1/2 citron KRAV	15,33	111,3	23,1	0,63	2,31	0,21	85,3	0,50
1/2 vitlöksklyfta KRAV	1,56	1,6	0,2	0,03	0,32	0,085	8	0,75
1 msk rapsolja	0	0	0	20	0	0	177	2
1 portionsbit sejfilé 100 g	0	0	22	0,6	24	Fe 0,3	103	4,00
150 g potatis	24,6	35,4	28,7	0,15	2,61	0,6	117,9	0,45
100 g färska gröna bönor	3,5	16	15	0,25	1,8	Fe 1,0	29	1,50
Gröna örter efter säsong, ex persilja	0,9	36,4	37	0,1	0,44	Fe 0,7	7	0,40
Totalt:	48	118	110	17	28	Fe 3,2	570	12,50

Källa: Livsmedelsdatabasen, Livsmedelsverket

Rätten kompletteras med en knäckemacka och en dryck som mjölk för att ge tillräckligt med energi.

Översättningarna gjordes av eleverna i 6C, de är på engelska, spanska, persiska och franska

Lemon Baked fish with tomato

1 serving

Preparation time: 25 minutes

100 grams of cherry tomatoes

1 lemon

1 clove of garlic

1 tablespoon cold-pressed rape seed oil

1 portion piece of saithe fillet

150 grams of potatoes

50 grams of vegetables, eg haricot verts

¼ teaspoon salt, ground black pepper

parsley

Proceed as follows:

Read the entire recipe before you start.

Preheat the oven to 250 °C. Slice the tomatoes. Wash and grate the outer yellow skin of the lemons. Slice the garlic very finely.

Mix the oil, lemon zest, garlic and salt in a bowl. Add the tomatoes and stir. Place a sheet of parchment paper on a baking tray and spread the mixture in the middle.

Sprinkle salt and pepper over the fish fillet and place them on top of the tomato mixture.

Slice the rest of the lemon thinly and cover the fish with the slices.

Peel and boil the potatoes.

Bake the fish in the oven about 15 minutes or more depending on the thickness of the fish fillet.

Serve the fish with the boiled potatoes, parsley and the vegetables.

Pescado con limón y tomate al horno

1 porción

Tiempo de preparación: 25 min.

Ingredientes:	Carbo- hydratos:	Vitamina C	Vitamina B	Grasa	Proteína	Minerales	energía calorias	eco	precio
100 gramos de tomates cherry	4,4	33,7	25,7	0,13	0,81	0,44	25,2		SEK 3
1 limón	15,33	111,3	23,1	0,63	2,31	0,21	85,3		SEK 0,50
1 diente de ajo	1,56	1,6	0,2	0,03	0,32	0,085	8		SEK 0,75

1 cucharada de aceite de oliva	0	0	0	14	0	0	123,8		SEK 2
1 pedazo porción de filete carbonero	0	0	18	0,9	21	0,26	390		SEK 4,50
150 gramos de patatas	24,6	35,4	28,7	0,15	2,61	0,6	117,9		SEK 0,45
50 gramos de mezcla de verduras	2,25	7,5	15	0,25	1,2	0,55	25		SEK 0,7
2 tazas de leche	9,4	1,2	28,6	6	7,02	0,04	119,8		SEK 1,1
total:	57,54	119,7	139,3	22,88	35,27	2,185	895		SEK 13

Pre caliente el horno a 250 grados a calor de parrilla. Corte los tomates. Lave y ralle los limones (la piel exterior amarilla). Corte los dientes de ajo muy finamente.

Mezcle el aceite de oliva, el resto de limón, el ajo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal en un bol, añada los tomates y revuelva. Coloque una hoja de papel de pergamino en una bandeja para hornear y extienda la mezcla de tomate en el centro.

Coloque sal y pimienta, ponga los filetes y en la parte superior. Corte el resto de los limones finamente y cubra el pescado con ellos.

Deje que el pescado esté listo en el horno unos 15 minutos o más, dependiendo del espesor del filete de pescado.

Sirva con las patatas cocidas.

Por: Arina, Linnea y Ester

Traducido por Felicia



Lemon cuit le poisson avec des tomates

1 portion Cuisine

Ingrédients

100 grammes de tomates cerises

1 citron

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile de colza pressée à froid

1 portion de filet de lieu noir

150 grammes de pommes de terre

Haricots verts

Persil

Faire ça:

Préchauffer le four à 250 ° C. Trancher les tomates. Laver et râper le zeste jaune externe du citron. Couper l'ail très finement.

Mélanger l'huile, le zeste de citron, l'ail et le sel dans un bol. Ajouter les tomates et mélanger. Placez une feuille de papier sulfurisé dans une rôtissoire et étaler le mélange dans le milieu.

Saler et poivrer le poisson et le placer sur le dessus du mélange. Couper le reste de citron mince et couvrir le poisson avec eux. Faire bouillir les pommes de terre

Laissez le poisson est clairement dans le four environ 15 minutes ou plus en fonction de la façon dont les poissons sont épais.

Servir avec des pommes de terre bouillies et des haricots.

Kontaktuppgifter:

Lärare Ingela Bursjö, ingela.bursjoo@centrum.goteborg.se

Köksmästare Anna Hindenfeldt (@centrum.goteborg.se)

Elever från 6-9C