

# Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolen

Elevene får servert alle måltider på skolen. Kjøkkenet og matsalen er viktige arenaer for elevenes læring og danning. Hva som er på menyen og formidlingen av det, er av betydning. Smakfulle, sunne og bærekraftige måltider på skolen kombinert med kunnskap, kan bidra til gode matvaner i livet etter folkehøgskolen.



Foto: Knut Neerland

Av Line Skåland Gilberg,  
Framtiden våre hender



Oscar Flymann i samtale på kjøkkensamlingen på Rønningen.

## Gjøre og erfare bærekraft

Da vi spurte elevene på samlingen hvordan vi skulle arbeide med bærekraft og mat på folkehøgskolene, var svaret «Vi er lei av å snakke om bærekraft. Bare vis oss hva vi skal gjøre, gjør det praktisk og goy, så er vi med». «Elevene får faktisk bare de hører ordet bærekraft. Hos oss snakker vi for eksempel

ikke om matsvinn, men om sunn fornuft og å ta vare på. Vi appellerer til logikk og involverer elevene», sier Renate Vik Våtestad, intermatleder ved Sogndal. Folkehøgskoleelevene veksler mellom å bevege seg i bughende butikkyller og komme til ferdig servert mat på fulle fat i matsalen. Da er det lett å glemme all innsatsen

Foto: Lukas Blazek/Unsplash.com



Fellesamling på Kongsgården.

som ligger bak maten. Dette vil vi gjøre noe med i prosjektet «Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolen». Gjennom å involvere elever i matlaging og matproduksjon vil de forstå at biffen har sagt mo og er kjærlig stelt av en tålmodig bonde. De vil oppdage at gulerøtter vokser i jorda og erfare at det tar tid å skrelle poteter til en hel folkehøgskole. Forståelse for naturressuser og arbeidsinnsats som ligger bak måltidene som serveres, gir innsikt og respekt. Denne respekten for maten dannet grunnlaget for bærekraftige matvalg.

## Kjøkkensamlinger

Kjøkkenet er kjernen i arbeidet med bærekraftig mat på skolene. Her gjøres daglig en rekke kompetente vurderinger. Menyene skal ta hensyn til både budsjett, dietter, mattrygghet, bærekraft, sunnhet og elevenes smak. Det er ingen enkel balansegang.

Dette var utgangspunktet for kjøkkensamlinger på Rønningen og Trondheimsfjord. Her møttes ansatte fra 14 skoler i vinterferietukene for erfaringsutveksling og påfyll. Temaene for samlingen var

- Trygg gjenbruk av restemat og elevinvolvering på kjøkkenet
- Bærekraftig meny innenfor budsjett og diettbegrensninger
- Bruk av verdiløst mat som sau, hane og snale grønnsaker

«Utrolig hyggelig å treffe andre kokker fra forskjellige folkehøgskoler rundt om i landet. De driver med så utrolig mye forskjellig. Jeg setter pris på og blir inspirert av å treffe andre», forteller Nina Steinnes, kokk ved Solborg folkehøgskole. Hun er opptatt av å vise frem god

vegetaromat og lære elevene at mat ikke bare skal mette, men også tilføre kroppen næring. «Det jeg tar med meg fra kjøkkensamlingen, er en idébank. Det har vært interessant å høre hva de andre skolene tenker og gjør», sier Tina Skagen, kjøkkensansatt ved Trondheimsfjord. Hun brenner for at elevene skal få smake mat som er laget fra bunnen av og vil utfarliggjøre vegetaromat.

For mange er folkehøgskole siste stoppested for hybdoliv og middagsaging på egenhånd. Da er kunnskapen om hva som serveres på skolen, hvorfor og hvordan det lages, en nyttig bagasje å ha med seg. For å få til dette må kjøkkenets bevisste valg formidles til elever og resten av personalet kobles på. Praktisk pedagogisk arbeid med bærekraftig mat krever samarbeid på tvers av roller og profesjoner i folkehøgskolen.

«Kjøkkenet er elevenes hjem det året de går her og elevene må få eterskap og forståelse for valgene kjøkkenet tar», forteller Oscar Flymann kjøkkensjef på Rønningen.

## Mye bra kompetanse

En viktig del av arbeidet med bærekraftig mat handler om å vise frem kompetansen på kjøkkenet og løfte frem alt det gode arbeidet og bevisste grepene som allerede gjøres rundt omkring på folkehøgskolene.

«På Trondheimsfjord er vi gode på å bruke opp restemat, beregne porsjoner og har påmelding til middag. Det gjør at vi har bedre kontroll på hvem som kommer og vi kaster overraskende lite mat», forteller Tina Skagen. På Trondheimsfjord har de tidlig etablert for elevene at «vi kaster ikke mat

på skolen vår». På Sogndal folkehøgskole har de suksess med at kjøkkenet i starten av skoleåret forteller hvordan de tenker og bakgrunnen for valgene de tar. De opplever lite klager og at elevene minner hverandre på det de hørte i begynnelsen av skoleåret når noen stiller spørsmål ved maten som serveres.

Bruk av restemat, mattrygghet og elever på kjøkkenet var tema for faglig oppdatering og spørretime med Mattilsynet på kjøkkensamling. De ansatte ble trygget i hvordan tilsyn foregår og fikk grønt lys for elever på kjøkkenet. Så lenge elevene får en innføring i rutine og er der for å lage mat, er det fullt tillatt at de er på kjøkkenet.

På Lofoten folkehøgskole har de åpent kjøkken og kjøkkenspersonalet har mye direkte kontakt med elevene. «Vi har ofte elever inne på kjøkkenet både til valgfag og hvis elever har lyst til å bli med på å vakt. Hvis de har en favorittrett de vil ha, for eksempel sushi, kan de bli med på å lage den», sier Leif Stenland, kokk på Lofoten folkehøgskole. «Det er populært. Vi oppfordrer elevene til å gjøre det og passer det for dem, så er de med. Det hender de kommer for å lage lakke også». Leif er opptatt av at maten skal være næringsrik og kortreist. På Lofoten er ikke grønnsaker så tilgjengelig, men de har mye fisk. «Elevene er glad i fisk og vi prøver å presentere og lage på nye spennende måter så vi får de tent på å spise det. Det lykkes vi jo også med», forteller han.

## Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolen

Skoleåret 2022/23 har vært pilotår. Rønningen, Sogndal, Nordfjord, Elverum, Seljord, Trondheimsfjord og Arbeidsbevegelsen folkehøgskole har vært med fra start. Erfaringene fra skolene dannet grunnlaget for tilbudet for neste skoleår. Da kan flere skoler bli med. Hva de ønsker å legges vekt på, er opp til den enkelte skole. Det legges opp til ulike fokusområder skolene kan satse på. Felles mål er mer bærekraftig mat på menyen og i undervisning gjennom elevinvolvering og praktiske oppgaver. Dette får vi til gjennom å styrke arbeidet som allerede gjøres, dele og lære på tvers av skoler og roller i folkehøgskolen. •