



På Djurgårdens Waldorfskola har man gått över till helt veganska skolluncher. Th: ett exempel på hur en lunchtallrik kan se ut.

Foto: Djurgårdens Waldorfskola

Här är varje skollunch vegansk



I vackra Hagaparken har Djurgårdens Waldorfskola nyligen etablerat sig med årskurs 0-9. För en tid sedan gick skolan över till att enbart servera växtbaserad mat och är troligen den första skolan i Sverige att ta det beslutet.

Text: Anne Caspersson



Vice ordförande på Djurgårdens Waldorfskola Ulrich John, matansvariga Cecilia Olsson, rektor Veronica Blixt Myrsell och biträdande rektor Hanna Amundin är nöjda med att nu servera helt växtbaserad kost.

Foto: Anne Caspersson

Det hela började i januari i år. Skolan bestämde sig för en helt vegetarisk månad på uppmaning av elevrådet. Månaden upplevdes som väldigt positiv ur ett skolprestationsperspektiv, men också ur perspektiven hälsa och hållbarhet som är prioriterade områden för skolan. Det ledde till att man ville gå ett steg längre och utesluta alla animaliska produkter ur maten. Det krävdes en del mod att ta beslutet men skolledningen är överens om att det känns helt rätt.

- Det går inte att blunda för vår klimatpåverkan. Man får inte vara rädd att ta djärva beslut, säger rektor Veronica Blixt Myrsell och poängterar att det inte finns några hinder för en skola att servera helt växtbaserad kost.

Det är upp till varje huvudman att bestämma, så länge som maten är näringsrik.

Istället menar hon att det i grun-

den handlar om demokrati och vilken framtid man som skola och individ vill vara med att bygga.

- Vi i skolan behöver agera. Den senaste larmrapporten från FN:s klimatpanel visar tydligt vad kosten har för klimatpåverkan. Vi måste ställa om och alla behöver göra sin del. Där kan vi som skola vara en förebild.

Inte alla är nöjda

Men samtidigt är de noga med att poängtera att alla inte varit nöjda med beslutet. Det har funnits och finns föräldrar som känt sig oroliga och osäkra inför att barnen bara ska äta växtbaserad mat i skolan. Och som haft funderingar kring huruvida barnen verkligen får i sig allt de behöver.

- Vi förstod att det skulle komma vissa ifrågasättanden och att ett sådant här beslut får konsekvenser, men det får vara värt det, säger Veronica Blixt Myrsell.

Veganskt på fler håll

Idag arbetar entreprenören Magnus Ness med satsningen Vegolyftet där han utbildar skolor i vegetarisk och vegansk matlagning med fokus på just skolmat.

Muse School i Malibu, Kalifornien, är en skola som bara serverar vegansk mat. Den drivs av regissören James Cameron och hans fru Suzy Amis.



”Vi vill skapa debatt och få eleverna att söka kunskap.”



Foto: Johan Nilsson/TT

Skolan bemöter kritik och upprörda känslor med saklig information baserad på forskning och har därigenom kunnat peka på i vilken typ av mat det finns viktiga näringsvärden.

-Samtidigt har flera föräldrar även varit väldigt glada över beslutet, berättar Hanna Amundin som är biträdande rektor och lärare på skolan.

Mat från grunden

Redan för fyra år sedan tog Djurgårdens Waldorfskola bort mjölken. De tog del av rapporter som visade att komjölk har en negativ inverkan på kroppen. När de nu helt utesluter animaliska produkter har de varit noga med att eleverna får skriva önskelistor på vilken mat de skulle vilja ha.

-Nu äter eleverna. Många tycker att det är väldigt gott och är glada,

några få är mer kritiska, berättar Hanna Amundin.

Falafel, pizza, linsoppa, potatisbullar, rösti, lasagne samt pasta och pesto är några av barnens favoriter.

Tre personer arbetar i köket och lagar den mesta maten från grunden. De har botaniserat bland olika goda och näringsrika recept och fått inspiration från flera håll.

-Vi försöker undvika halvfabrikat, även om många barn tycker om och är vana vid det, säger Cecilia Olsson, förälder och ansvarig för skollunchen, som tillsammans med sina kolleger i köket börjar runt klockan halv sex varje morgon.

-Trots den höga kvaliteten på maten har vår matbudget inte påverkats särskilt mycket.

Det mesta är dessutom ekologiskt och gjort från grunden.

-Vi har en av världens godaste tempeh och fantastisk glass, säger Ulrich John och ler.

Vid sidan om sitt engagemang i skolan som vice ordförande, äger och driver han det intilliggande hotellet Radisson Blue Royal Park hotel, som serverar mycket växtbaserad mat.

Gynnar lärandet

Maten tar också plats i den vanliga ämnesundervisningen, till exempel i matematik, samhällskunskap och geografi.

-Idag åt vi ris och linser. Genom den måltiden kan vi räkna på vår klimatpåverkan, varifrån maten kommer, vem skördat den och hur det gynnar miljön. Vi har lagt mycket tid på att titta på sådana siffror säger Hanna.

-Vi är stolta över beslutet, instämmer Ulrich John. Att gå över till växtbaserad mat har varit både ett engagerande vägval och en oerhört positiv förändring för skolan. Vi vill skapa debatt och få eleverna att söka kunskap.

”Att äta växtbaserat innebär idel fördelar, det går inte att skoja bort.”



Eleverna på Djurgårdens Waldrofskola äter sina luncher i klassrummet. De flesta eleverna är i dag nöjda med den nya maten, några få är kritiska.

Detta är ett område där man behöver öka medvetenheten och läsa på. Bättre engagemang finns inte.

De ser ett behov att öka medvetenheten hos både lärare och intressenter som driver skolan framåt.

-Vi har tagit fram lite olika citat från nutida och sedan länge bortglömda filosofer, tänkare och ledande personer. Även moderna filmer och dokumentärer finns att tillgå, där de tydligt visar vikten av att äta växtbaserat ur flera perspektiv. Det är vår uppgift att utbilda och lära, säger Ulrich John.

"Våga göra skillnad" är deras budskap till andra. De har fått förfrågningar från andra skolor som också skulle vilja gå över till växtbaserad kost, om de kan laga mat även till dem. Det är något skolan tror är möjligt på sikt.

-Man uppnår inte någon förändring om man inte tar steget. Det handlar om att skapa nya erfarenheter och referensramar. Att ställa

om till växtbaserad mat i skolan är det bästa man kan göra, säger Ulrich John med eftertryck.

Idel fördelar

De får medhåll av läkaren David Stenholtz som är talesperson för Läkare för framtiden. De har ett rikt nätverk av forskare och tar del av rapporter från hela världen. David Stenholtz roll är bland annat att läsa studier och sprida den informationen vidare.

-Att äta växtbaserat innebär idel fördelar, det går inte att skoja bort utifrån dagens kunskapsläge. Vår hälsa gynnas, vår miljö, djuren och den globala matförsörjningen. Låter man barn äta mat fri från animaliska produkter lägger man grunden för hälsosamma kostvanor senare i livet med minskad risk för kroniska sjukdomar längre fram säger David Stenholtz.

Alla forskarrapporter kring miljön

visar att helt växtbaserad kost är den allra bästa.

Han berättar dessutom om hur världens största yrkesorganisation för dietister och näringsexpeter, Academy of Nutrition and Dietetics, som finns i USA, anser att en välplanerad växtbaserad kost är lämplig i alla åldrar och kan ge hälsofördelar. Det är något som väger mycket tungt och är svårt att blunda för. Men trots det tror många att mer traditionell blandkost är bättre för hälsan.

-Marknadskrafter, reklam, vanor och gamla traditioner gör att många fortsätter äta kött, ägg och mjölkprodukter. Mjölkindustrin har varit mest framgångsrik med att förleda både allmänheten och politiker med att mjölk och mjölkprodukter är helt outhärliga, trots att vi idag vet att det är dåligt för hälsan, miljön och att fler djur dör i mjölkindustrin än i köttproduktionen.

Anne Caspersson



Läkaren David Stenholtz råd om barnen äter enbart veganskt:

• Se till att de får i sig vitamin B12.

• D-vitamin-tillskott rekommenderas under hela barndomen.

• Korta omega 3-fettsyror finns exempelvis i rapsolja, soja, bönor, ham, pafrön, chiafrön och valnötter. De långa omega 3-fettsyror, EPA och DHA, kan vara gynnsamma för barn (samt gravida och ammande) att ta som tillskott i form av algolja.

• Undvik tomatkalorier och ät så varierat som möjligt.



Nu söker vi fem medarbetare till nyhetsredaktionen och en till Malmö

Vill du vara med i bygget av Sveriges största gröna medieföretag?

Aldrig har behovet av frivillig grön journalistik varit större. Därför växer vi nu upp ytterligare i bygget av ett grönt medieföretag som förmedlar nyheter, analyser och samhällsdebatt i både gamla och nya former.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik. Som vill ha ett jobb som bidrar till en bättre värld, där du inte bara är ett kuggjul i kommunens maskineri.

Vi erbjuder en kreativ miljö där du har stora möjligheter att påverka din egen, företags och tidningarnas utveckling. En arbetsplats med mycket kompetens och intressanta medarbetare. Du får ett stort inflyande på arbetstider och även kunna jobba på distans flera dagar i veckan.

Under det närmaste året kommer vi att utöka flera tjänster, så håll koll på våra tidningar, på tidningsnyhets.se eller anmäl intresse enligt nedan.

Fem nyheter redaktör av/ skribenter för print och webb

Vill du vara med i bygget av Sveriges största gröna medieföretag?

Vi söker en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Redaktör(er) Sveriges Malmö

Vi söker en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

- är en som och driven redaktör
- är en som och samhällsdebattör
- har god affärsutveckling, kan jobba på egen profilering samt frivilliggrönarjournalist
- är bra på kommunikation, kan jobba på egen profilering samt frivilliggrönarjournalist
- är snabb och kan hantera stora mängder av det närmaste påverkar
- har erfarenhet från tidigare

Det är ett plus om du har följande:

- kan hantera många tidningsredigering, layout och mail
- har en bred kompetens när det gäller sociala medier och digitala uttryckssätt
- är vill berätta om våra värderingar och kan jobba på egen profilering samt frivilliggrönarjournalist
- är beredd att jobba och delta i olika typer av evenemang och andra aktiviteter
- är beredd att jobba och delta i olika typer av evenemang och andra aktiviteter

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Gemensamt ansvar för alla tjänster

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.

Vi söker därför en som vill vara med på denna resa, en som också tycker att världen behöver mer frivilliggrönarjournalister och journalistik.