

”Fredrik är glad, kreativ, idérik, inlyssnande och en mycket varm och omtyckt person. Han gör mig glad.”

Beatrice Karjel, rektor på Skiftingehus

2

RÖSTER
OM FREDRIK

”Han går alltid in i saker med positiv anda och tycker aldrig att något är omöjligt. Allt är i alla fall värt att prova.”

Hustrun Lotta Jonsson

Bara äkta vara när Fredrik får bestämma

Äkta och jordnära – och närvarande i nuet. Det är några få ord som väl sammanfattar Fredrik Jonssons syn på tillvaron. Kanske med tillägget att han inte ger upp för minsta motståndets lag. Inställningen gäller både på jobbet i Skiftingehus kök och på fritiden som han gärna spenderar på arbete med familjens villa och trädgård, eller ute i skogen.

Fredrik Jonsson är kocken som för fyra år sedan vände upp och ner på Skiftinge elevernas lunchvanor. Uppenbarligen med framgång eftersom han i år har utsetts till Årets skolkock av White Guide junior. ”En sann förebild för alla Sveriges skolkockar”, tyckte juryn.

Hans matintresse väcktes redan i unga år. – Mamma var väl i och för sig sådär i köket. Det var inget fel på maten men det blev mest vanliga vardagsrätter, typ köttbullar och korv. – Farmor och mormor var däremot jätteduktiga. För mig var det en dröm att komma hem till dem och få gräddas till köttet. De syltade och saftade också mycket. Det var också det jag började med. Skapandet kom senare, att bygga recept är en konstform.

På gymnasiet gick Fredrik Jonsson hotell- och restaurangprogrammet i Katrineholm. (Som en parentes kan nämnas att även stjärnkocken Tommy Myllymäki inledde sin karriär där.)

Ändå var det inte restaurangbranschen Fredrik Jonsson hade sikte på efter skoltiden.

– Efter gymnasiet gjorde jag min militärtjänstgöring på Gotland och räknade med en karriär inom det militära, berättar han. Jag gick en specialutbildning och det var meningen att jag skulle till Bosnien.

Men ödet ville annorlunda. En knäskada tvingade honom att tänka om. Och då låg förstas kockyrket honom varmt om hjärtat.

Under flera år arbetade han i Yxtaholms slotts restaurang. Där träffade han sin fru Lotta som var sommelier. När paret fått sitt första barn insåg de att två föräldrar inom restaurangbranschen med sena kvällar och mycket helgarbete inte är den bästa lösningen för en småbarnsfamilj. Samtidigt såldes Yxtaholm.

Först var Fredrik Jonsson inne på att sadla om helt, men så kom han att tänka på att även offentliga sektorn behövde kockar. Och så fick det bli.

En månad innan andra dottern Freja, som i dag är sex år, föddes började han på Fröslundaskolan. Ett år senare blev han kökschef på Skiftingehus.

Där vände han upp och ner på en hel del. Halvfabrikat är numera tabu. I dag lagas all mat från grunden på Skiftingehus.

– Vi kokar till exempel 35 liter buljong på ben åt gången. Sedan fryser vi in den och använder vartefter. Det räcker en hel termin.

Ett annat exempel är att när fisk står på menyn tillagas den av färsk råvara i stället för fryst. Och brödet som serveras till maten bakas på plats.

– Det är nog bara ketchup och senap som är undantaget. Och det serverar vi bara till speciella rätter, som till exempel korv.

Trots att man skulle kunna tro motsatsen, förklarar Fredrik Jonsson att det inte tar lång tid att laga all mat från grunden.

– Färsk fisk innebär inte bara bättre kvalitet,

”Förr kunde nästan vem som helst jobba i ett skolkök. Men i dag krävs det personal med hög kompetens. Och skolmaten har fått ett uppsving. Många gånger är den till och med bättre än i en lunchrestaurang ute på stan.”

den är också mer snabbjobbad än fryst som måste tinas och bearbetas i omgångar. Andra gånger handlar det om planering. Förr tog man en dag i taget, nu arbetar vi alltid tre till fyra dagar framåt. Då blir det varken jobbigare eller stressigare.

Han berättar också att personalen välkomnade nyordningen och tyckte att det var roligt att få laga mat mera på riktigt.

– Förr kunde nästan vem som helst jobba i ett skolkök. Men i dag krävs det personal med hög kompetens. Och skolmaten har fått ett uppsving. Många gånger är den till och med bättre än i en lunchrestaurang ute på stan.

Men allt Fredrik Jonsson ändrade på i Skiftingehus möttes inte av hyllningar.

– Vikten av att kommunicera med eleverna har jag fått lära mig den hårda vägen. När nyhetens behag lagt sig kom det en del protester, framför allt från lite äldre elever som saknade panpizza, fiskpinnar, köttbullar och skogaholmslimpa.

Det har dock inte fått honom att frågå principen om att maten ska vara äkta.

– En dag när det var få elever på skolan gjorde vi pizza på försök. Men det tar för lång tid. Det gör även köttbullar. Vi hinner helt enkelt inte rulla 650 portioner köttbullar, så det får bli köttfärslimpa i stället. Men det köper eleverna när man förklarar.

– Dessutom har vi infört ett matråd på skolan så att eleverna kan vara med och påverka redan från början.

Han är också noggrann med att träffa eleverna och att synas ute i matsalen.

– Kontakten med dem är jätteviktig.

Fredrik Jonsson ser egentligen en enda nackdel med att vara skolkock i stället för att jobba på krogen.

– De tidiga morgnarna. Jag går upp kvart över fem. Då sover resten av familjen. Och eftersom det är så tidigt måste jag ta bilen till jobbet.

Restiden brukar han ägna åt att lystna på podcast-sändningar – allt från ”Ölpodden” till ”Creepypodden” med spökhistorier.

– Fast ibland låter jag radion vara helt tyst. Det ger lite reflektionstid efter en hektisk dag innan man kommer hem och det börjar om igen.

För med villa, stor trädgård och två barn finns det alltid sysselsättning, vilket Fredrik Jonsson inte har något emot – låter det som.

Matlagningen delar han och hustrun på. Hon är också kock i grunden.

– Vardagsmatlagningen är väl inte alltid så

rolig, men vi försöker planera. Framåt helgen lyxar vi till det och lagar gärna mat tillsammans med kompisar eller släkten.

Barnen är gärna med också. – De fick sina första kockknivar när de var tre år, pedagogiskt anpassade för barn. Vi tvingar inte in dem i köket men de blir mer och mer intresserade.

När Fredrik Jonsson berättar om livet utanför jobbet förstår man att det där äkta och jordnära inte är en mask han gömmer sig bakom i sin yrkesroll, utan ett karaktärsdrag.

Att han gärna odlar är knappast förvånande.

– Men inte blommor, det ska vara ätliga grejor som rödbetor, bönor, morötter och björnbär. Vi har också höns och är helt självförsörjande på ägg.

Lika självklart är det kanske inte att Fredrik Jonsson är väldigt härdig och en hejare med hammare och såg.

– Jag har byggt om och renoverat i stort sett hela huset, från tak och tilläggsisolering till badrum. Och när dottern ville ha en sänggavel som en prinsesskrona då gjorde jag en sådan.

Det är nog inte heller så många som väntar sig att få se honom fälla träd i skogen med motorsågen.

– Jag gillar variation och skulle inte klara av om varje dag såg likadan ut.

Framtiden då?

– Jag lever väldigt mycket i nuet och det som är närmast nu är ombyggnaden av Skiftingehus. Matsalen är omodern och den ursprungliga tanken att det skulle vara ett levande kafé funkar inte, nu känns det mest som att sitta i en gymnasal. Det finns mycket att förbättra.

– En idé är att göra köket mer synligt för eleverna. Vi skulle kunna preparera maten innanför en glasvägg så att de kan se vad som händer. Det är också en del av matupplevelsen.

Lite längre fram då, när barnen blir äldre, om du får drömma fritt?

– Ett av mina intressen, som förstas hänger ihop med att jag gillar smaker, är att brygga eget öl. Så att ha ett eget bryggeri skulle vara kul och varför inte safteri och gårdsbutik på samma gång. Tänk om man kunde leva helt på det man odlar själv och dessutom sälja. Men det tror jag egentligen inte på.

Så du längtar inte tillbaka till den kommersiella restaurangbranschen?

– Egentligen inte. Ibland kan jag ändå sakna en rolig lördagskväll när restaurangen är fullsatt och man har full kontroll och kan skapa direkt på tallriken. Men det får jag utlopp för hemma med familj och vänner. De sena kvällarna och helgerna saknar jag definitivt inte. Det var ett annat liv.

Fredrik Jonsson

Född: 1983 i Katrineholm.

Bor: Villa i Flen.

Familj: Hustrun Lotta och döttrarna Tuva, 8 år, och Freja, 6 år.

Yrkesbakgrund: Gymnasieutbildning med inriktning hotell och restaurang. Har arbetat som kock på Stadshotellet i Katrineholm, kökschef på Sälstätens Fjällgård i Dalarna och fem år som kock på Yxtaholms slott i Flen. Därefter inom offentliga sektorn. Först som kock och kökschef på Fröslundaskolan och därefter nuvarande arbete som kökschef på Skiftingehus skola.

Äter helst: Som kock gillar jag allt. Just nu är favoriten skaldjur, men om ett halvår kan det vara något annat. Gillar att bli överraskad och hitta nya smaker.

Dricker helst: Öl, gärna hembrygd. Eftersom hustrun är sommelier gillar han också fina viner.

Läser: Senaste boken är ”En man som heter Ove” av Fredrik Backman. Uppskattar historiska deckare och äventyr.

Ser på tv: Serier som ”Game of Thrones”, äventyrsfilmer och Champions League.

Gör på fritiden: Eftersom familjen bor i villa finns alltid att göra. Snickrar, pålar i trädgården, odlar ätbara saker. Syltar, saftar och brygger öl. Har höns och katt.

Förebild: Många genom livet och ändras hela tiden. Som ung var det farmor och mormor, under tiden i restaurangskolan lärare. Nu är hans barn förebilder i mycket och stora inspirationskällor.

Framtidsplaner: Just nu chansen att få vara med och forma nya Skiftingehus.

Drömmer om: Lever i nuet, men om fantasin får spela fritt att ha ett eget bryggeri och kanske en gårdsbutik som säljer det han själv odlar och varför inte vara helt självförsörjande (men det känns orealistiskt).



Fredrik Jonssons självporträtt.

3

FAVORITER TILL HELGEN

Någon typ av aktivitet tillsammans med familjen, till exempel att plocka svamp, åka till Leos lekland eller att hälsa på någon av bröderna. En trädgårdsdag där familjen är ute och grejar tillsammans. En härlig middag på kvällskvisten då goda vänner träffas och lagar mat.

Marie Österman
marie.osterman@ekuriren.se
016-15 61 66



Foto: Anders Nilsson
anders.nilsson@ekuriren.se
016-15 61 99

