

MADFÆLLESSKABER MED MENING

En drejebog om at etablere og forankre madfællesskaber
med overskudsmad i almennyttige boligområder

NORDEA
FONDEN



BOLIG
SELSKABET
SJÆLLAND



FødevarerBanken
– fra madspild til måltid



Baggrund for drejebogen

Madfællesskaber Med Mening

Med støtte fra Nordea-fonden har Fødevarer-Banken sammen med Boligselskabet Sjælland det toårige projekt Madfællesskaber Med Mening. Projektet har til formål at udvikle og forankre madfællesskaber med overskudsmad i tre almennyttige boligområder - og erfaringerne har vi samlet i denne drejebog.

Med den i hånden vil vi gerne bidrage til, at boligselskaber og andre organisationer kan bruge vores viden til selv at etablere madfællesskaber med overskudsmad. FødevarerBanken får løbende henvendelser fra socialt udsatte mennesker, der hverken kan eller vil benytte de sociale organisationer, som vi leverer overskudsmad til, eksempelvis varmestuer og væresteder, typisk beliggende omkring de større byer.

Der er derfor god grund til at tage fat på de almennyttige boligområder. Her kan vi få overskudsmad ud til flere socialt udsatte mennesker, gennem madfællesskaber i forsamlings- og beboerhuse.

Madfællesskaber og fællesspisning

Det er ikke et nyt fænomen. Mennesker har alle dage spist sammen, selvom vi i dag taler meget om fællesspisning, folkekøkkener og social gastronomi som nye tendenser på måltidsområdet. Men madfællesskaber og fællesspisning kan mere end at mætte maver samt sikre ernæring og fysisk sundhed.

Madfællesskaber kan bidrage til mental sundhed ved at forbedre trivsel og afhjælpe ensomhed og isolation.



Foto: Søren Hytting

Det sker, når mennesker mødes over et godt måltid mad. Over måltidet kan man skabe et særligt og stemningsfyldt rum, hvor beboere får mulighed for at opbygge kendskab, relationer og venskab på tværs.

Undersøgelser peger på, at der sker noget særligt, når mad spises i selskab med andre; det smager simpelthen bedre.

God appetit og god fornøjelse med jeres madfællesskab!

Kort om FødevarerBanken

FødevarerBanken er en nonprofitorganisation, der bekæmper madspild og madfattigdom ved at modtage god, frisk overskudsmad fra fødevarerproducenter, grossister og supermarkedskæders centrallagre. Vi videreformidler overskudsmaden - fødevarer sikkert, struktureret og i stor skala - til organisationer, der arbejder med socialt udsatte børn, unge og voksne.

FødevarerBanken har afdelinger i København, Aarhus og Kolding og leverer overskudsmad til hele landet.

I 2019 leverede vi 1.350 tons overskudsmad, hvilket blev til ca. 3.375.000 måltider.



Madfællesskaber på mange måder

Almennyttige boligområder er oplagte steder at udvikle og drive madfællesskaber. Og måderne at gøre det på er mange.

I Karlemoseparken i Køge, hvor projektet bl.a. kører, bidrager overskudsmeden fra Fødevarer-Banken til flere madfællesskaber i boligområdets kulturhus.

Fast én gang om måneden dækkes der fint op ved langbordene i spisesalen, når Kulturhuset slår dørene op til fællesspisning, tilberedt af frivillige og ansatte, til stor glæde for mange beboere, der fast deltager i spisningen.

Det samme gør sig gældende i morgenmads-caféen, der har åbent hver uge. Her serveres bl.a. traditionel morgenmad samt mindre brunchretter.

I Pensionistforeningen er der to gange om ugen frokost med enten en let varm ret eller smørrebrød, tilberedt af frivillige.

I Damernes Café, en kreativ café, hvor kvinder mødes for at hækle, sy og male, er der ligeledes fælles frokost med varm mad mindst én gang om måneden, også tilberedt af frivillige.

Én gang månedligt afholdes madcafé, hvor både lommepegejobbere og frivillige unge og voksne producerer og sælger juice og smoothies samt caféretter som suppe og sandwich lavet på overskudsfødevarer.



Hvad er overskudsmad?



HOLDBARHED

Hvis fødevarerne inden for kort tid vil udløbe, vil centralagere have svært ved at distribuere dem og supermarkeder ønsker ikke at modtage dem. FødevareBanken uddeler kun overskudsmad, der stadig er indenfor holdbarhedsdatoen.



SÆSONVARER

Når vejret slår om til kulde og regn, kan det være svært at sælge koldskål, ligesom der primært spises peberødder op til jul.



ÆNDRING PÅ EMBALLAGE

Emballagen på fx cornflakespakker bliver ofte brugt til konkurrencer. Når konkurrencen udløber, men hele partiet ikke er solgt, fjernes varen fra hylderne.



POLITIK

Ved handelsblokader kan varer produceret til det ramte marked ikke afsættes. Herhjemme kan varerne ikke sælges, fordi ingredienslisten er på et andet sprog end dansk.



ETIKETTEFEJL

Der er fejl i oplysningerne på etiketten. Det kan være trykfejl eller fejl i ingredienslisten. Fx kan der på en pose ris stå, at den har udløb i 2017, mens den faktisk først udløber i 2018.



BESKADIGET EMBALLAGE

Æsker med bøjede hjørner, konservesdåser med en ridse eller andre kosmetiske fejl gør det vanskeligt at sælge varerne.



KVALITETSFEJL

Produktet lever ikke op til den forventede kvalitet. Det kan være små afvigelser i fx farven, andelen af ingredienser eller vægt. Fx en kokosmælk, hvor procentdelen af kokos skal være 63%, men reelt er 61%.



OVERPRODUKTION

Efterspørgslen på varen er mindre, end man har estimeret i produktionen.



Almennyttige boligområder

Social udsathed

Når I henvender jer for at blive modtagere i FødevarerBanken, vil vi tale med jer om beboersammensætningen i jeres boligområde.

For at modtage overskudsmad fra FødevarerBanken, skal jeres boligområde være socialt udsat.

Boligministeriet taler om social udsathed ved at se på tilknytning til arbejdsmarked og uddannelse, lovetrædelser, uddannelsesniveau, indkomstniveau samt andel af beboere, der er indvandrere og efterkommere af indvandrere.

Er I i tvivl om, hvorvidt jeres boligområde er socialt udsat, kan I spørge jeres boligselskab.

I FødevarerBanken leverer vi overskudsmad til flere modtagersteder i almennyttige boligområder. Karlemoseparken i Køge under

Boligselskabet Sjælland, som denne drejebog bl.a. tager udgangspunkt i, er ét af dem.

I boligområderne Ringparken og Solparken i Roskilde, også under Boligselskabet Sjælland, drives Café Smil som en frivillig forening med fællesspisning, hvor især ældre fra de omkringliggende boligområder deltager.

I Trampolinhuset i København, der er et medborgerhus for bl.a. asylansøgere og flygtninge, tilberedes måltider som en del af kompetencegivende jobtræning.

Hos Tingbjerg Menighedspleje under Tingbjerg Kirke er der hver uge fællesspisning, hvor deltagerne er en bred gruppe fra lokalområdet, der typisk er udfordret på lav indkomst eller ensomhed.



Foto: Søren Hytting

Organisering

Rollefordeling

Hvad kræver det at starte et madfællesskab op? Først og fremmest kræver det organisering. Alt afhængig af konteksten for jeres madfællesskab vil organiseringen variere, men overordnet er der en række roller, der går igen.

Ledelses- og tovholderfunktion

Vores erfaring er, at der altid er én person, som metider flere, med en ledelses- og tovholderfunktion på et madfællesskab. Det kan være en lønnet medarbejder, men det kan også være en frivillig.

Tovholderen står typisk for at tage imod varer fra FødevarerBanken, være ansvarlig for fødevarerens sikkerhed, rekruttere frivillige, fortælle om madfællesskabet, koordinere aktiviteten med frivillige både ift. arbejdsopgaver, menuplanlægning, supplerende indkøb samt budget.

I praksis bliver en del af arbejdsopgaverne uddelegeret til de frivillige, men tovholderen har afgørende betydning for, om et madfællesskab bliver vellykket - især i opstarten. Ledelsesansvaret kan gradvist deles ud til de frivillige.

Frivillige til madlavning

Menuplanlægning, supplerende indkøb samt madlavning er opgaver, der kan varetages af frivillige. Typisk er det frivillige, der i forvejen er glade for madlavning, men det kan også være frivillige, der har lyst til at blive bedre til det.

Frivillige til det praktiske

Opsætning af borde og stole, borddækning, servering, betaling, afrydning og opvask er eksempler på opgaver, som frivillige også kan løfte i en mere praktisk funktion.

Køkken- og spisefaciliteter

Som udgangspunkt skal I have et køkken og et spiselokale til at drive jeres madfællesskab i. Her følger et par gode råd til inventaret.

Køkkenet

Jeres køkken skal være sikkert, ryddeligt og let at rengøre. Derudover skal størrelsen af det svare til det antal frivillige, der laver mad, og den mængde mad, der produceres, så de ikke kommer til at træde hinanden over tæerne og kan indrette det med arbejdsstationer til håndtering af forskellige fødevarer. Der skal også være adgang til håndvask.

Hygiejnæssigt kan det være en fordel at have arbejdstøj. Som minimum skal I have forklæder til alle frivillige. Derudover skal I have karklude og viskestykker nok til, at de dagligt kan skiftes. I skal også have gummihandsker samt

skærebrætter, skåle, knive og øvrige redskaber nok til, at det kan holdes separat for de forskellige arbejdsstationer.

Køkkenet skal have køle- og frysekapacitet samt opbevaringsplads til tørvarer. Hvis I laver mad i stor skala vil det være fordelagtigt at anskaffe jer en industriopvasker og -ovn samt eventuelt ekstra fryseplads til varer med kort holdbarhed.

Spiselokale

Foruden et køkken skal I have et spiselokale. I skal have borde, stole samt service, der passer til størrelsen på jeres madfællesskab. Tænk også måltidsværtskabet ind i jeres madfællesskab ved at gøre noget ud af borddækningen med fx servietter, duge, levende lys, belysning, blomster og baggrundsmusik.



Madlavning med overskudsfødevarer

På med den kreative kokkehue

Opskriften på madlavning med overskudsfødevarer er en god portion kreativitet. Som modtager ved I ikke på forhånd, hvilke typer varer I får og i hvilke mængder. Det kan være en udfordring, men en god og sjov én af slagsen. Og det fører ofte til spændende resultater rundt i køkkenerne hos vores modtagere.

En typisk levering af overskudsfødevarer fra FødevarerBanken kan bl.a. indeholde cornflakes, brunkager og brune bananer. Her er udfordringen at tænke disse fødevarer ind i jeres madlavning på en kreativ måde.

Spørger vi vores modtagersteder, kan cornflakes gøre sig ud for en sprød panering til kyllingelår, brunkager en krydret cheesecakebund og brune bananer en sød basis til en omgang iskolde smoothies eller svampet bananbrød. Og det er sådan en tilgang, det ofte kræver at lave mad med overskudsfødevarer.

Mange af vores modtagere fortæller, at overskudsfødevarerne kan være med til at skabe madmod blandt deres brugere, da de får prøvet råvarer, som de måske aldrig har brugt før. Madlavning med overskudsfødevarer rummer derfor også et maddannelsespotentialer.





Kommunikation

Bred kommunikationsindsats

En bred kommunikationsindsats er afgørende for at få budskabet om jeres madfællesskab ud til alle beboerne i jeres boligområde, både potentielle frivillige og deltagere.

I kommunikationsmaterialet er det vigtigt, at I bruger et klart sprog og er tydelige omkring praktiske detaljer for aktiviteten.

Gør jeres materiale appetitligt med farver, billeder eller grafik. Tænk over sprogbarrierer og oversæt gerne til flere sprog, så alle er inkluderet.

Tænk også over at inkludere flere aldersgrupper, yngre såvel som ældre, ved at få budskabet ud både digitalt og på tryk.

Meget af kommunikationen foregår også ved at prikke folk på skulderen og gøre opmærksom på eksistensen af madfællesskabet.

Kommunikationskanaler

Mange boligområder har en række interne kommunikationskanaler, som man kan gøre brug af til at kommunikere et madfællesskab bredt ud. Det kan eksempelvis være:

- Flyers, pjecer og plakater
- Opslagstavler
- Sociale medier
- Lokale informations-kanaler
- Hjemmesider (via boligselskabet)
- Push-beskeder (sms)
- Oplæg ved arrangementer i beboer- og forsamlingshuse
- Beboerblade
- Lokalaviser



Rekruttering af frivillige

Bred rekrutteringsindsats

Som med kommunikationen er det vigtigt med en bred rekrutteringsindsats for at ramme mange potentielle frivillige. Rekrutteringsarbejdet skal prioriteres løbende - og det kræver tålmodighed og vedholdenhed.

Tal med eventuelle frivillige om deres barrierer overfor og motivation for at blive frivillige i jeres madfællesskab. Det kan give jer et vink om, hvordan I skal tilrettelægge frivilligarbejdet.

Vær åben i forhold til behovet. Overvej, om der er behov for faste eller mere uforpligtende frivilligvagter, alt efter behovet.

Overvej også at rekruttere frivillige eksternt, for eksempel i samarbejde med frivilligorganisationer, lokaludvalg eller kommune.

Rekrutteringsmetoder

Her følger et par gode metoder til rekruttering af frivillige beboere i et boligområde:

- Synliggørelse af mulighederne for frivilligt arbejde via forskellige interne kommunikationskanaler
- Personlig invitation til at engagere sig frivilligt ved at tage direkte kontakt til beboere - fx deltagere i spisningen eller andre aktiviteter
- Opfordring til eksisterende frivillige om at invitere deres eget netværk til at blive frivillige
- Afholdelse af 'åbent hus' ved at lade beboere opleve eller afprøve det frivillige arbejde

Inspiration

Professionel underviser

Overvej, om I kan finde økonomi til at få en professionel kok eller anden madprofessionel ud at undervise i madlavning med overskuds-fødevarer. I kan lave workshops med forskellige temaer – for eksempel bagekurser, juice- og smoothiekurser eller sylte- og fermenteringskurser.

Verdensmad

Der kan være mange spændende madlavningskompetencer gemt i en beboersammensætning med forskellige etniciteter. Inddrag med fordel beboere med forskellige kulturelle baggrunde til at arrangere eller undervise andre beboere i madlavning ud fra temaet verdensmad.

Opskrifter eller freestyle

Alt efter niveauet af madlavningskompetencer hos de frivillige i jeres madfællesskab, kan I indtænke brug af basisopskrifter eller lade madlavningen køre efter en mere erfaringsbaseret tilgang, hvor de frivillige selv kan eksperimentere med råvarerne.



Fødevarerikkerhed

Ansvar for fødevarerikkerhed

Det er vigtigt, at der er én person, gerne flere, med overordnet ansvar for at sikre fødevarerikkerheden i køkkenet. Det er typisk tovholderen. Vi anbefaler, at denne person har hygiejnebevis. Den ansvarlige kan formidle retningslinjer for fødevarerikkerhed videre til de frivillige.

Vi anbefaler, at I gennemgår fødevarerikkerhed med alle frivillige. I kan tage udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens retningslinjer på Fødevarerstyrelsens hjemmeside.

Helt generelt bør I følge Fødevarerstyrelsens retningslinjer for fødevarerhåndtering og hygiejne, der særligt peger på fokusområderne korrekt opvarmning og nedkøling samt ikke at sprede bakterier og virus.

Vi hjælper jer gerne med relevant materiale herom.

Med mange mennesker i køkkenet skal I være særligt opmærksomme på fødevarerikkerheden, så ingen bliver syge af maden. I behøves ikke nødvendigvis at have et egenkontrolprogram og få kontrolbesøg af Fødevarerstyrelsen. Det afhænger bl.a. af hyppigheden, mængderne og organiseringsgraden af jeres madfællesskab.

Er I i tvivl, anbefaler vi at få rådgivning omkring det hos Fødevarerstyrelsen. I er derudover altid velkomne til at kontakte FødevarerBanken med overordnede spørgsmål omkring fødevarerikkerhed.



Foto: Søren Hytting

Økonomi

Vi anbefaler, at I gør jer en række overvejelser om økonomi, inden I starter jeres madfællesskab op. Her gennemgår vi et par vigtige områder.

Logistikgebyr til FødevarerBanken

Maden fra FødevarerBanken er gratis, men I betaler for selve leveringen. For at modtage en fast, ugentlig levering opkræver vi årligt et logistikgebyr på 10.000 kr. Ifølge Økonomer Uden Grænser er gebyret tjent ind allerede efter fem leveringer med overskudsgrad.

Supplerende indkøb

I skal være indstillet på, at maden fra FødevarerBanken skal suppleres op med egne indkøb. I skal derfor have økonomi til supplerende indkøb med i budgettet. Søg eksempelvis støtte til det via relevante puljer.

§18 og §79-midler

Hos kommunen kan I søge om økonomisk støtte til jeres madfællesskab. Både som forening eller selvorganiseret madfællesskab kan I søge §18-midler. Har jeres madfællesskab målgruppen personen over 60 år og et forebyggende eller aktiverende formål, kan I søge §79-midler.

Nyindkøb af inventar

Har I behov for opgradering eller nyanskaffelser til jeres køkken eller spiselokale, kan I forsøge at få det finansieret gennem jeres boligselskab. Derudover kan I søge økonomisk støtte via puljer og fonde. Hent for eksempel inspiration til støttemuligheder på siden www.legatbogen.dk

Lokalpuljen

Til lokalt forankrede projekter, som fremmer gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur, kan I søge op til 100.000 kr. hos Lokalpuljen under Nordea-fonden. Det kan fx være til opgradering af jeres køkken eller spiselokale. Se eventuelt Nordea-fondens hjemmeside, hvor I kan få en hurtig vurdering af, om I kan søge støtte til opgradering af, om jeres ønsker passer med fondens formål.

Medarbejdertimer

Vi anbefaler, at I afsætter økonomi til medarbejdertimer såvel under opstart som fremtidig drift af jeres madfællesskab. Medarbejdertimerne kan være betalt via jeres boligselskab eller den boligsociale helhedsplan.

Der ligger mange arbejdstimer i opstarten af madfællesskabet. Man skal for eksempel regne med at bruge 4-8 timers arbejde på at afholde et ugentligt madfællesskab. Timerne vil variere, alt efter hvor mange af arbejdsopgaverne, der vil blive løftet af frivillige, og selvfølgelig efter størrelsen af madfællesskabet.

Frivilligpleje

Frivilligpleje skal tænkes ind. Det er vigtigt, at de frivilliges arbejdsindsats bliver værdsat med fx mødeforplejning til frivilligmøder, gratis måltider, undervisning med professionelle kokke eller afholdelse af sociale arrangementer. Det er med til fastholde og skabe forankring.

Forankring

Det er nemt at sætte skibe i vandet, men det kan være sværere at få dem til at sejle. Forankring er om noget en svær størrelse at lykkes med på trods af gode intentioner.

I kan med fordel tænke forankring ind fra start af. Det kan være ved at inddrage beboere, tale behov og uddelegere ansvar. I kan også tænke i (lokale) partnerskaber, samarbejde med kommercielle aktører eller stifte jeres madfællesskab som en frivillig forening. Alt dette kan være med til at motivere og fastholde frivillige i madfællesskabet.

I det hele taget bør I tænke i nødvendig økonomi og praktiske løsninger, der kan støtte op om jeres madfællesskab.

Foruden passende køkken- og spisefaciliteter er leveringerne af overskudsmad fra Fødevarer-Banken et eksempel på en praktisk løsning, der kan skabe forankring. Med leveringerne er I sikret, at der vil være overskudsmad hver uge, som I kan bruge til jeres madfællesskab.

Frivillige fra eksterne organisationer kan også være en måde at tænke forankring ind. Tænk også over, om I har andre aktiviteter i forvejen, som madfællesskabet kan koble sig på. Det kan for eksempel være en lektiecafé, sportsaktiviteter eller sprogundervisning.





Kom godt igang

Vil I starte et madfællesskab med overskudsmad fra FødevarerBanken i jeres boligområde?
Eller har I spørgsmål? Kontakt os på:

Nord- og Midtjylland:

60 11 16 23 - Driftsassistent Camilla Iversen

Syddanmark:

60 11 16 81 - Driftschef Ole Lundtang

Sjælland og Øerne:

60 11 16 31 - Driftschef John Kjøppler

København (sekretariat):

60 11 16 20 - Projektleder Anna Johansen

Birkedommervej 31, 2. sal
2400 København NV
Tlf: (+45) 31 21 00 29

www.foedevarebanken.dk
CVR-nummer: 32573371



FødevarerBanken
– fra madspild til måltid