



Guide til Madfællesskaber

Kom godt i gang med madfællesskaber
i jeres boligområde



Hvem er FødevarerBanken

FødevarerBanken er en nonprofit organisation, der bekæmper madspild og madfattigdom ved at modtage god, frisk overskudsmad fra fødevarerproducenters og grossisters centrallagre. Al den mad distribuerer vi fødevarer sikkert ud til sociale organisationer, skoler og almenyttige boligområder i hele landet fra vores tre afdelinger i Brøndby, Kolding og Århus.

Madspild udgør et stort problem for klimaet – 850.000 tons spiselig mad ender hvert år som madspild fremfor i menneskemaver, og er en af de helt store CO2 syndere. I 2022 fik FødevarerBanken omdannet 1.490 tons overskudsmad til over 3,7 millioner måltider til de mennesker der har aller mest brug for det. Det synes vi, giver rigtig god mening!

Forord

Denne guide er blevet til på baggrund af erfaringerne fra projekt Madfællesskaber med Mening, et tre-årigt projekt, hvor FødevareBanken med støtte fra Nordea-fonden og Lauritzen Fonden har udviklet madfællesskaber i 45 almennyttige boligområder over hele landet.

Sammen med lokale frivillige ildsjæle, beboere og ansatte i ngo'er, boligsociale helhedsplaner og almennyttige boligselskaber har vi arbejdet for at samle beboere omkring måltider, og styrke trivsel, naboskab, og madmod med al den friske overskudsmad, som FødevareBanken får doneret fra fødevarer virksomheder, producenter og industrien. Mad som intet fejler, men som alligevel skulle være kasseret.

I de tre år vi har arbejdet med at få madfællesskaber op at stå, har vi bragt 132.360 tons god overskudsmad ud til beboere i madfællesskaberne. Omregnet til måltider har de mange frivillige beboere og ansatte omdannet overskudsmad til 330.900 nærende måltider.

Når vi har spurgt beboere og frivillige, hvad de får ud af at deltage i madfællesskaber, svarer de fleste, at det har givet dem nye venner og et fællesskab at være en del af. Mange smager på en masse ny

mad og får mere madmod og madinspiration. Endelig er mange også glade for at kunne bidrage til at bekæmpe madspild.

Vi håber, at al den erfaring vi har samlet til jer i denne guidebog, kan få endnu flere madfællesskaber til at blomstre i boligområderne – til gavn for alle dem, der har noget at kæmpe med og mod, og til alle dem med overskud nok til at dele. Mad smager bare bedre, når vi spiser sammen med andre!



Dét kan mad!

Mad kan noget helt særligt, når det handler om at samle mennesker.

Det er et fællesskab, alle kan være med i uanset køn, alder og erfaring. For vi skal alle sammen spise, og der er altid en opgave, vi kan hjælpe til med i et køkken. Om det er at skrælle kartofler, sammensætte menuen, dække bord, sørge for kaffe eller spise maden, så er der brug for alle. Det er nemt at være med, og nemt at have noget at snakke og være fælles om, selvom man ikke kender hinanden på forhånd.

Sådan læser du guiden

Guiden skal først og fremmest bruges til at inspirere jer til at komme i gang med at lave madfællesskaber. Fra side 8-20 giver guiden jer et overblik over, hvad der er vigtigt at få på plads, når I starter et madfællesskab, og hvordan I kommer godt i gang med at samle beboere om måltidet.

Når I har været i gang i noget tid, kan I få brug for flere gode idéer, inspiration og værktøjer til jeres madfællesskab. Fra side 22 til 50 har vi samlet mere udførlige beskrivelser, gode råd og idéer til, hvordan I kommer godt videre, og kan fortsætte med at skabe skønne måltider og fællesskaber, der samler og gør godt for en masse beboere.



“Den mad, vi får fra Fødevare-Banken, tvinger os til at være kreative i form af at digte nogle opskrifter, som vi ikke har prøvet før.”

– Frivillig i madfællesskab



“Alt for mange ældre sidder hjemme og kommer ikke ud. Jeg har ingen familie her i Fredericia. Bekendtskaberne bliver færre og færre i min alder. Men efter at jeg er begyndt at komme til fællesspisningerne, har min familie ikke set mig så glad i lang tid. Det giver tryghed for dem også.” – 85-årig deltager

“Man skal bare beslutte, hvor meget man vil gøre ud af det. Vi kunne sagtens gøre mindre, men vi synes jo, at det er sjovt.” – Tovholder



Indhold

Kom godt i gang	10
Den korte guide til madfællesskaber	12
Manifest	20
Madinspiration	22
Organisering	34
Rekruttering	42
Køkkenhygiejne	45
Sådan laver vi en forening	46
Skal vi være et madfællesskab?	50

Kom godt i gang

I dette afsnit har vi samlet de vigtigste erfaringer fra beboere og ansatte fra madfællesskaber i hele landet.

Madfællesskaberne er meget forskellige og formes af de mennesker, der driver dem og deltager. For nogle er et madfællesskab en times tid på en hverdagsaften, hvor man som familie kan spise et måltid med naboerne fra boligområdet. For andre er madfællesskabet en hobby, hvor madlavningen og samværet er en vigtig aktivitet i hverdagen. For et tredje er madfællesskabet der, hvor man mødes med naboer, og maden kan blot være en skive brød og en kop kaffe.

Uanset formen, så rummer madfællesskaber store muligheder, fordi dét at samles om mad er noget, alle kan være med til, og det er en unik måde at styrke fællesskabet i et boligområde.





Maden

På med den kreative kokkehue

Når I har besluttet jer for at starte et madfællesskab med FødevareBanken, så kræver det en lyst til at skabe kreative måltider sammen med og for naboer i jeres boligområde. Som modtager af vores overskudsmad ved I ikke på forhånd, hvilke typer varer I får og i hvilke mængder. Det kan være en udfordring, men



en god, kreativ og sjov én af slagsen. Spørger vi vores modtagere, kan cornflakes gøre sig ud for en sprød panering til kyllingelår, brunkager en krydret cheesecakebund og brune bananer kan være en sød basis til iskolde smoothies eller svampede bananbrød. Læs mere i afsnittet “Madinspiration” på side 22.

HUSK

- Planlæg først menuen, når I har fået levering fra FødevareBanken og køb derefter det, I mangler.
- Vær kreativ og lad jer ikke begrænse af madens oprindelige formål. Fx kan pizzasovs bruges i gryderetter og morgenmadsprodukter kan bruges til desserter, kager m.m.
- Bevar overblikket over jeres lager og lav en hylde med det, der skal bruges først.
- Tag lidt ekstra, så I har et godt lager af fx pasta på tørlager og fx fløde og snittet grønt på frys. Så er der altid noget godt at bikse sammen.
- *Bedst før og Mindst holdbar* til er vejledende – hvis maden har været opbevaret korrekt, kan det ofte holde sig i længere tid.
- Husk altid at smage, lugte og se på varen, inden I smider den ud.

Tovholdere

Der skal være nogen med tid og lyst til at drive det

Uanset hvor småt eller stort jeres madfællesskab er, så er det en god idé, at der altid er mindst én person (og gerne flere), der har en tovholderfunktion eller er faste frivillige. At nogle har tid og lyst til at påtage sig opgaverne er en forudsætning for et madfællesskab. Og der følger ofte en masse taknemmelighed og

anerkendelse med rollen. Tovholdere og faste frivillige står typisk for at tage imod varer fra FødevareBanken, udtænke menu, koordinere supplerende indkøb, organisere opgaver i køkkenet og kommunikere om hvornår og hvor madfællesskabet afholdes. Læs mere i afsnittet “Organisering” på side 34.

DET ER GODT AT

- Være flere til at deles om opgaverne, så I ikke brænder ud. Brug kortene på side 39 for at tale om, hvem der er gode til hvilke opgaver, og fordel opgaverne mellem jer.
- Gøre det, I har lyst til og energi i. Morgenmadsklub er nemt og enkelt, fællesspisning til aften kræver lidt mere planlægning og har flere opgaver.
- Afstemme forventninger til jer selv og hinanden, så I ved, hvor mange kræfter I hver især vil lægge i madfællesskabet
- Være tydelig med, hvad formålet er med madfællesskabet. Er det sociale vigtigst? eller handler det om at lave lækker mad?
- Skrive madfællesskabets spille-regler ned. På den måde er det tydeligt, hvad I vil i jeres madfællesskab. Hvem kan tage beslutninger? Skal der være deltagerbetaling? Hvem er madfællesskabet for? Osv.

Deltagere



Uden gæster til mad og drikke dur madfællesskabet ikke

Når man starter et madfællesskab, er noget af det vigtigste, at der kommer nogen og spiser maden og hygger sig. Gør jer derfor klart, hvem I laver madfællesskabet for, og planlæg tidspunkt og kommunikationen ud fra det. Er det

børnefamilier, skal det ikke være for sent. Er det derimod pensionister, kan det være godt at afholde madfællesskabet om dagen, hvor det er lyst, og det føles trygt at gå ud. Læs mere i afsnittet "Rekruttering" på side 42.

OVERVEJ

- Hvem skal komme og spise?
Er jeres madfællesskab for alle, der har lyst, eller er det for nogle bestemte grupper? (fx kun mænd, kun kvinder, for pensionister, for børnefamilier).
- Hvilken type mad I vil servere.
Skal alle kunne spise med, eller skal menuen ramme en bestemt gruppe?
- Vær opmærksom på værtskab.
Det betyder meget, at nogen har ansvaret for at tage imod nye deltagere og hjælpe dem godt ind i fællesskabet.
- Hvordan I vil reklamere for madfællesskabet, så dem, I gerne vil have med, lægger mærke til arrangementet. Kan fx være på Facebook, flyers i opgange, beboeravis, en personlig invitation eller dem alle.
- At afholde fællesspisning sidst på måneden, hvor det oftest er der, maden er mest kærkommen for dem, der har en tom pengepung.

Medejerskab

Jo flere der hjælper til, desto stærkere står vi

Det gode, stærke madfællesskab fordrer medejerskab. Det kan enten være blandt en frivilligruppe eller som samlet fællesskab, hvor alle – også deltagerne – oplever et ansvar for at hjælpe til med de mange forskellige opgaver. Når man fra begyndelsen sikrer, at opgaver og ansvar

fordeles på flere, bliver madfællesskabet mere divers, givende og det holder længe. Læs mere i afsnittet “Organisering” på side 34.

HUSK!

- Skab fra start en klar forventning om, at alle skal bidrage med det, de kan. Fx at rydde af efter sig selv eller hjælpe til i køkkenet.
- Vær tydelig med, hvad I forventer, deltagerne hjælper til med. I kan fx lave en seddel, hvor man kan skrive sig på en opgave på dagen.
- Mange vil gerne hjælpe til, hvis de bliver spurgt - eller kan gøre det uforpligtende på dagen. Sørg for at have forskellige typer af opgaver klar til dem.

“Hvis man vil starte et madfællesskab, er det vigtigt, at der er nogen, der vil hjælpe hinanden. Så selvom der er 5-6 stykker, der kan lave maden, skal man tænke på, at der også er andre, der skal hjælpe med at rydde af – at det også er en del af at deltage. Når man kan deltage og få mad for bare 10 kr., skal man også sætte sin tallerken på plads.”

– Tovholder

Fysiske rammer



Det behøver ikke være stort og flot for at være hyggeligt og godt

For at afholde fællesspisninger skal der være et sted, hvor I kan lave mad og spise sammen. Man kan starte simpelt. Det kræver ikke store flotte køkkenfaciliteter

for at skabe skønne måltider og fællesskaber, men de grundlæggende redskaber, hygiejnen og pladsen til de spisende, skal være til stede.

GODE OVERVEJELSER ER

- Altid at involvere afdelingsbestyrelsen i beslutningen om madfællesskabet. Uden deres tilladelse er det svært at gøre brug af fælleslokalerne.
- At sørge for at der er godt med opbevaringsplads, så I kan hamstre overskudsmaden. Med en stor fryser, et stort køleskab og hylder til tørvarer kommer I langt med det i modtager fra FødevarerBanken.
- Gør det hyggeligt og hjemligt. En dug, lidt blomster eller lys på bordene skaber en dejlig stemning og bidrager godt til fællesskabet.
- Sørg for at have plakater med fødevarehygiejne synlige steder i køkkenet og fællesrum, så alle kan se og følge reglerne. Print plakater fra www.foedevarebanken.dk/madfaellesskaber
- At jeres køkken sætter rammerne for hvilke madfællesskaber, der er mulige. Har I et tekøkken, et køleskab og lidt opbevaringsplads, kan I sagtens lave morgenmadscafé. Har I meget plads, er det kun fantasien og ressourcerne der sætter begrænsninger.

Økonomi

Det er vigtigt at gøre jer tanker om, hvordan I vil drive madfællesskabets økonomi

Et logistikgebyr hos FødevarerBanken koster 12.000 kr. årligt for én ugentlig levering. Derudover skal der være penge til at købe råvarer til at supplere op, og gerne midler til eventuelt udstyr. Nogle madfællesskaber får støtte fra boligselskabet, helhedsplanen eller en fond til

at komme godt i gang, men det er sjældent langsigtet. Derfor kan det være godt at overveje, hvor pengene skal komme fra. Læs mere i afsnittet “Organisering” på side 34 og “Forening Madfællesskab” på side 46.

OVERVEJ

- Om afdelingsbestyrelsen kan bidrage til madfællesskabet med økonomi. Særligt hvis madfællesskabet er for alle beboere, bidrager det i høj grad positivt til afdelingen.
- Om I vil danne en forening. På den måde bliver det nemmere at søge fonde og kommunen om midler til logistikgebyret.
- Hvilke tilbud der er i jeres boligselskab. Nogle boligselskaber har fundraisere, der kan hjælpe jer, eller aktivitetspuljer til at fremme fællesskabende aktiviteter i boligområderne
- Om der er lokale virksomheder, som gerne vil sponsorere jeres madfællesskab, enten økonomisk eller gøre det billigere for jer at handle.
- Om der skal være deltagerbetaling, fx på 25 kr. for aftensmad, så der er lidt penge til at supplere overskudsvarerne fra FødevarerBanken med. Husk, at det kan være svært at indføre betaling, hvis det først har været gratis.

Sådan har andre gjort det

Her er 5 forskellige madfællesskaber I kan hente inspiration fra

Svendborg

I Svendborg står Bodil og Lene fra afdelingsbestyrelsen klar hver tirsdag og tager imod kølebil. De ved aldrig, hvad der er på bilen, hvilket, de synes, er ligesom juleaften. De tager de varer, de kan bruge til deres fællesspisninger, som de afholder hver 14. dag. Og så tænker de altid kreativt med maden, og får det bedste ud af det, de har. Retterne på buffeten passer derfor heller ikke altid sammen. Bodil og Lenes gode råd til de spisende er, at de ikke behøver at spise det hele, men det de har lyst til - og beboerne elsker det!



Odense

I Odense mødes 20 mænd i foreningen 'Én som os' hver tirsdag til en bid morgenmad og kaffe i det lille beboerhus. Konceptet er enkelt og gratis. Der er to, der altid sørger for at købe ekstra ind, så der er lidt brød og pålæg, hvis det ikke har været med i FødevarerBankens kølebil. Alle hjælper til med at dække bord, lave kaffe og rydde op igen. For mændene er det rart at have noget at mødes om, så falder snakken også lettere. Morgenmadsklubben har betydet, at flere mænd kommer ud af deres lejligheder og ind i et godt fællesskab, hvor de hjælper hinanden og deres lokalområde, når der er brug for ekstra hænder.



Esbjerg

I Esbjerg sørger Søren for, at beboere i området kan mødes over et godt måltid. For Søren er det vigtigt at holde fast i, at alle skal have mulighed for at deltage. Derfor forsøger han altid at lave mad, så der er noget til både vegetarer, og til dem der spiser halal (ikke spiser svinekød). Der serveres dansk mad og mad fra andre lande, så de ældre danske beboere, etniske minoriteter, vegetarer og andre oplever, at der er noget til alle smagsløg. Det har betydet, at madfællesskabet bliver ved med at vokse, og flere lærer deres naboer at kende og får nye bekendtskaber. Det er godt for trivsel i boligområdet.

Gladsaxe

I Gladsaxe er der mange aktiviteter, som deles om varerne fra FødevareBanken. Maden hjælper med at gøre møder og aktiviteter lidt hyggeligere, og den hjælper madmodet hos mange beboere godt på vej, fordi der altid er anderledes madvarer fra FødevareBanken, end det man ellers normalt putter i sin indkøbskurv. Den sidste lørdag i måneden, hvor pengepungen

er slunken hos mange, inviterer en gruppe af frivillige beboere til lørdagsbrunch for 25 kr. pr. person og 60,- kr. for en familie. Det er blevet et rent tilløbsstykke! En uge før lørdagsbrunchen afholder de frivillige et planlægningsmøde, hvor menuen bliver aftalt og opgaverne fordelt.

Århus

I Århus skaber den ansatte madmor Bernadette, madmod og madkreativitet hos beboere i flere og flere madfællesskaber. I begyndelsen var der ikke så mange beboere, der havde lyst til at spise sammen, men ved at opsøge beboere og give dem personlige invitationer kommer flere og flere ud af deres lejligheder og ned i fællesskøkkenet. Her bliver beboerne mødt af Bernadette, der opfordrer dem til at arbejde kreativt med mad og smag, prøve sig frem med det, der er på lageret og se, hvad det kan blive til. Det bliver til skønne og kreative måltider og flere beboere fortæller, at de aldrig har brugt korn eller kerner i deres bagværk før nu, eller spist så mange grøntsager i deres liv!



Manifest

Hvilket madfællesskab vil vi gerne have

Når I har samlet en gruppe, der har lyst til at lave madfællesskaber sammen, er det en god idé at sætte jer sammen og i fællesskab finde ud af hvilke principper, der skal være grundlaget for jeres madfællesskab. Brug spørgsmålene her,

lad jer inspirere af hovedpointerne fra de første sider og skriv jeres 'madfællesskabsmanifest' ned. Det kan være godt at huske hinanden på undervejs, og det bliver nemmere at tage beslutninger.

1 Hvad har vi lyst og energi til at lave? Skal vi holde det småt og enkelt, eller er vi mange nok til at lave større arrangementer?

2 Hvem skal madfællesskabet være for? Er alle velkomne eller har vi en særlig målgruppe?

3 Hvad glæder vi os mest til i madfællesskabet?

4 Hvordan træffer vi beslutninger? Skal vi være enige? eller er det flertallet, der bestemmer?

5 Hvordan fordeler vi opgaverne? Har alle en fast opgave? eller beslutter vi det fra gang til gang?

6 Hvordan sørger vi for at alle, kan være med? Må alle være med? og hvilke hensyn tager vi?

7 Hvordan sørger vi for at have det godt sammen? Hvordan taler vi til og om hinanden? og skal vi fx have en årlig frivilligfejring?

8 Skal der være deltagerbetaling? Hvor meget må det koste? og skal det være gratis for dem, der hjælper?

9 Hvad gør vi, hvis nogen ikke overholder vores aftaler?

10 Hvad er formålet med madfællesskabet? Skal fællesskabet og det sociale være i fokus eller madspild og maden?

Vores madfællesskabs manifest

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Madinspiration

Du behøver ikke at være uddannet kok for at kunne trylle en masse lækker overskudsmad om til måltider til mange.



“Et ægtepar har fortalt, at deres søn spiser dobbelt så meget, når han er her. Det, synes jeg sgu, er fantastisk. Så gider jeg godt!”

– Tovholder i madfællesskab

Du kan godt lave mad til mange!

Det vigtigste er at tage den kreative kokkehue på og eksperimentere med det, der kommer med FødevarerBankens kølebil. Så kan I få rigtig meget ud af leveringerne.

Når I tryller med maden i madfællesskabet, er det også tit, at I inspirerer deltagerne til at blive mere madmodige, få nye madvaner og masser af tips og viden til at få brugt al maden derhjemme – i stedet for at smide det ud i skraldespanden. Og det er godt for både budget og for klimaet.

På de næste sider kan I finde de bedste fif, madtricks og grundopskrifter fra madfællesskaberne, så I kan lade jer inspirere af al kreativiteten. Og husk! For mange er det ikke maden, men i stedet det sociale og fællesskabet der er trækplasteret i madfællesskaberne. Sænk forventningerne, vær kreative og hav det sjovt.

“Det er skønt bare at kunne komme og sætte sig til bords og hygge med børnene. Det er en friaften for mig, hvor jeg også får snakket med andre beboere fra området. Og så får børnene smagt andet mad, end de ellers ville derhjemme. De er i hvert fald mindre kræsne nu.”

– Enlig mor og deltager til madfællesskab

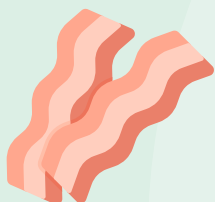
“Det er helt vildt, hvad der sker i madfællesskaberne. Jeg oplever, at mange beboere spiser mere grønt og er blevet mere madmodige i forhold til, hvad de spiste i starten. Jeg opfordrer også de frivillige i køkkenet til selv at se, hvad der er på lageret og prøve at komme det i maden. De spiser flere grøntsager og begynder at mødes privat. Mad kan bare noget.” – Tovholder



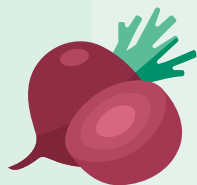
Tilsmagning

Når I laver mad til mange er tilsmagning afgørende. Det er heldigvis noget, vi alle kan. Brug de forskellige grundsmage når I laver mad. Så bliver det nemmere at få lidt til at smage af meget – og får mad til mange til at smage skønt!

De fem grundsmage



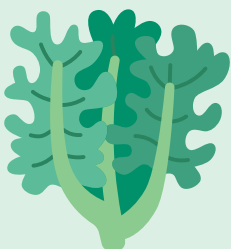
SALT: Salt, soya, pickles (kapers, cornichoner), ansjoser, bacon, ost (feta, parmesan), oliven, tang, smør, bouillon.



SØDT: Sukker, honning, kokosmælk, marmelade, sirup, bagte rodfrugter (rødbede, gulerod), søde majs, tørret frugt, moden frugt.



SURT: Citrusfrugter, eddike, yoghurt, kærnemælk, creme fraiche, balsamico, syltede grøntsager, vin, rabarberkompot.



BITTERT: Valnødder, grape, rosenkål, rugbrød, te, kaffe, broccoli, rucola, bladselleri, kål, grøn te, grøn peber.



UMAMI: Kød, tang, svampe, asparges, avocado, tahin, æg, ketchup, tufo, mækeprodukter, ost, miso, fisk og skaldyr, engelsk sovs, ingefær.



VEGANSK UMAMI: Kogevand fra bønner og kikærter (se opskrift), stegte svampe, miso, tomatpure, soltørrede tomater, tomatsovs, oliven, asparges, tang, ingefær, avocado.



De bedste praktiske tips

Sådan kommer i langt med overskudsmaden fra FødevarerBanken

Anvendelighed

Lav først madplan EFTER leveringen fra FødevarerBanken. Lad jer inspirere af varerne på bilen.

Få lavet et tørvare- og konserverlager til fx dåser, pasta, småkager, ris og dressing.

Grøntsager som er lidt triste, kan hakkes/skæres ud og blancheres, hvorefter de kan fryses ned. Fx gulerødder, grønkål og krydderurter. De kan også syltes og bruges som tilbehør til frokost og aftensmad.

Holdbarhedsdato

Forhold jer til holdbarhedsdatoen ved at følge Fødevarerstyrelsens "beslutningstræ" på næste side.

Smag, lugt og se på produktet. Hvis varen er, som den normalt plejer at være, kan den anvendes.

Har varen datomærkningen "Sidste anvendelsesdato", skal produktet kasseres, hvis denne er udløbet.

Nedfrysning

Frys en piskefløde ned i små portioner fx i plastikbøtter eller isterningeposer. Så er der fløde til flødekartoflerne næste gang,

det er på menuen – eller flødeskum til æbletrifli.

Frys kød, fisk og pålæg ned med kort 'Mindst holdbarhedsdato'.

I kan få tilbudt store mængder af samme varer fx tortilla wraps eller ost. Sig ja til en kasse ekstra og frys det ned.

Skriv dato på varerne, som fryses ned. På den måde kan I holde styr på holdbarheden af jeres nedfrosne varer. På Fødevarerstyrelsens hjemmeside er der en god guide til, hvor lang tid bestemte fødevarer kan holde sig på frost. Læs mere på Fødevarerstyrelsens hjemmeside om "Hvor længe kan maden holde sig".

Vidste du...

- At brune eller plettede bananer kan skrælles og kommes i fryseren? Anvend det til en lækker smoothie eller banankage.
- At brunkager kan anvendes som kikse-bund i en cheesecake eller som erstatning til mel i hyggebrød?
- At kærnemælk, skyr og yoghurt kan bruges til at lave pandekager, vafler og bage med?
- At linser, kikærter og bønner kan anvendes til vegetar bøffer i wraps, pitabrød og burger?
- At man kan bage med spelt- og rugkerner? Det giver brødet en lækker smag.

Tjek datoen

Hvad gør jeg, når madvarens holdbarhedsdato er udløbet?



Smid denne madvare i skraldespanden. Den kan være sundhedsfarlig.

Denne madvare kan du sagtens spise.

De bedste madtricks

At få lidt til at smage af meget er ikke svært. Har du et glas med helt almindelig syltet grønt (agurk, rødbede, asier mm.) så kan du bruge lagen til at give sovsen eller gryderetten et ekstra pift.

I kan også lave jeres egen gastrik billigt. Gastrik er en vidunderlig smags giver, der får sovs og saucer til at smage af mere. I kan selvfølgelig købe den for dyre penge i delikatessebutikker, men på siden overfor får I en opskrift, hvor I også kan få brugt alle sukker- og eddikeresterne fra jeres skab.

Tips!

De sunde morgenmadsprodukter er nogle gange ikke det, der spises mest af til morgenmad. Heldigvis kan de bruges til meget andet.

- **Knus bran/cornflakes og brug det som rasp til kyllinge- eller fiskenuggets sammen med mel, salt, peber og æg.**
- **Hæld kogende vand over branflakes og lad dem bløde ud. Brug dem herefter som base i jeres bolledej. Så forsvinder de hurtigt ned i maverne.**

Sig altid ja til bananer, når I får dem tilbudt. Selvom de er brune og plettede, kan de bruges i mange lækre opskrifter.

- **Mos bananer sammen med mysli og fordel i klatter på en bageplade. Bag dem i ovnen i 12 minutter på 180 grader. 1 dl mysli til 1 banan. Kan erstattes med havregryn.**

Har I taget imod lidt for mange morgenmadsprodukter til, at I kan nå at spise dem til morgenmad? Fortvivl ikke, for de kan forvandles til de lækreste småkager. Her er en opskrift med Cocopops – men mange andre varianter kan bruges:

- **100 g smør, 125 g sukker, 1 tsk vanilje og 1 æg blandes. 100 g hvedemel og 1 tsk bagepulver samt 6 dl cocopops vendes i en skål. Samles i kugler og trykkes flade. Bages i 10-12 min på 200 grader.**

Er der fisk på frost og nogle rodfrugter? Så kan I hygge jer med denne lasagne:

- **Rodfrugter eller kartofler (også gerne de frosne) i skiver, fisk af enhver slags, bouillon, persille, evt æg/mælk/fløde, salt og peber og gerne lidt ost på toppen. Lægges i et fad og tilberedes i ovn. MUMS!**



Opskrift på gastrik

Det skal du bruge:

- 2,5 dl eddike (kom gerne alle mulige forskellige eddikerester i)
- 125 g sukker (sirup, honning, resterne af en koncentreret frugtsaft, forskellige sukkerrester)
- Evt. lidt peberkorn og laurbærblade

Det skal du gøre:

1. Smelt sukkeret ved svag varme i en tykbundet gryde, uden at røre i det. Tilsæt lidt af eddiken, det sprutter lidt, og dufter skarpt. Rør klumperne ud.

Tilsæt resten af eddiken. Kog blandingen ind til det begynder at tykne en smule. Det bliver tykkere, når det er kølet ned.

2. Hæld på en rengjort flaske.



Opskrift på hyggebrød

Når julen er ovre, så varer den lige til påske i FødevarerBanken. Vi får altid en masse julegodter på lageret i januar. Ved I ikke, hvad I skal gøre af alle brunkagerne eller pebernødderne så put dem i et brød og kald det for Hyggebrød – også i maj. Det er lækkert som eftermiddagsnack eller til morgenbordet året rundt.

Det skal du bruge:

- 1/2 l vand (lunkent)
- 1 dåse brunkager
- 1½ pakke gær
- 1 spsk salt
- 1 dl olie
- Hvedemel (til det passer)

Det skal du gøre:

1. Alle ingredienser hældes i røre-maskinen. Rækkefølgen er ligegyldig. Dog skal gæren smuldres i og hvedemel er sidste ingrediens. Hvedemel justerer man med til dejen slipper røreskålen. Dejen må gerne æltes i 5 minutter.
2. Når dejen har den ønskede konsistens, rulles den til tre baguettes, og hæver på pladen i cirka 1 time. Herefter bages brødet i 25 minutter ved 210 grader.

Opskrifter

Hvor man kan putte alt muligt i

Dunser til 4 pers.



Det skal du bruge:

- 1 finthakket løg
- 2 fed pressede hvidløg
- 150 g revne grøntsager (kartoffel, gulerod, kålsorter, squash, rødbede, selleri, pastinak)
- 150 g hakket kød (udelad kød og brug kun grøntsager i stedet)
- 2 æg
- 1 dl havregryn (eller hvedemel, groft mel, kikærtemel)
- 1 dl revet ost af det I har på lager
- Salt, peber, timian
- (Har du en lille rest nød, sesam eller kerner kan du sagtens tilføje det)

Det skal du gøre:

1. Bland det hele sammen og lad det stå i ca. 15. min.
2. Juster konsistensen til hvad du kan lide. Lav en lille stegeprøve og smag til. Det kan variere alt efter, hvilke grøntsager du bruger.
3. Steg dellerne i olie på en pande ca. 5 min på hver side til de er gennemstegte og gyldne.
4. Servér med flødekartofler, rødfrugt bagt i ovn, ris eller hvad I har på lager

Grøntsagssuppe til 4 personer

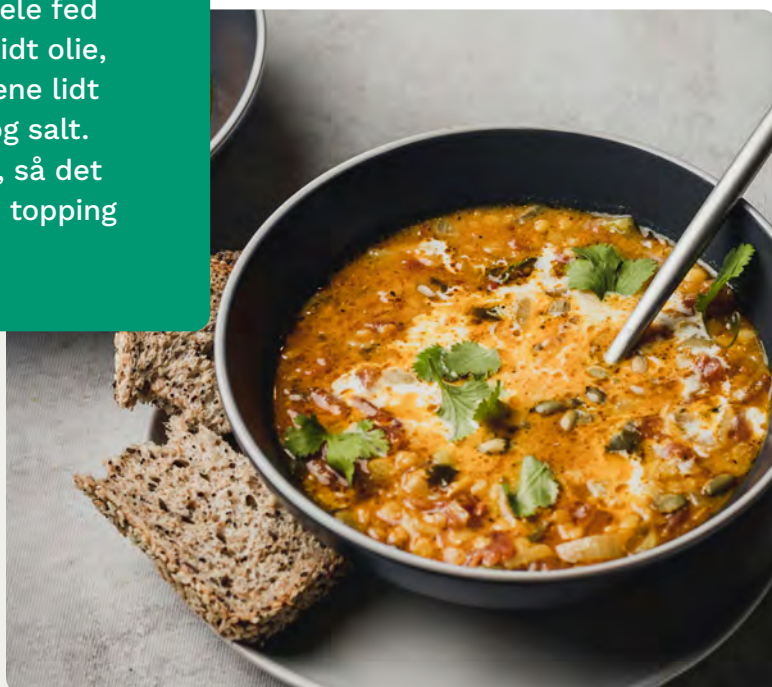
Det skal du bruge:

- 1 stort løg i store tern (eller porre)
- 4 fed hvidløg efter smag og behag
- 2 bagekartofler i store tern
- 300 g grove grøntsager (gulerod, pastinak, jordskok, selleri, rødbede forskellig kål som blomkål, broccoli, grønkål mm.) i store klodser
- 1 spiseskefuld tomatpure og evt. miso
- ¼ l fløde
- Bouillon, vand

Det skal du gøre:

1. Sauter løg med salt og peber i olie ca. 5 min. Tilsæt hvidløg og de andre grøntsager sauter ca 3. min. Tilsæt tomat og evt. miso rør godt i gryden.
2. Nu tilføjes bouillon eller vand til det dækker grøntsagerne. Put evt. 2 laurbær og lidt timian i, og ekstra salt. Kog under låg til det er mørt – ca. 20 min.
3. Tilsæt herefter fløde, hvis du har det. Blend suppen glat, juster konsistens med bouillon og smag suppen til, gerne med lidt frisk citron eller æbleeddike.

Daggammelt brød eller rugbrødsrester/endeskiver skæres i tern. Hele fed hvidløg ristes i lidt olie, tilsæt brødternene lidt grønt krydderi og salt. Steg det sprødt, så det kan bruges som topping til suppen.



Pizza til 2 pers.

Det skal du bruge:

- 1 pizzabund
- **Sovs:** Lav din egen tomatsovs eller brug noget overskydende, brug resten af kødsovsen, rester fra et pestoglas
- **Kød topping:** Rester af kødpålæg eller fx pølse, bacon, kylling, tun, laks, rejer
- **Grøn topping:** Kartoffler, tomat, squash og/eller peberfrugt,

skåret i helt tynde skiver, oliven, stegte auberginer og svampe, forskellig kål

- **Drys:** Alle slags osterester kan bruges, tørret oregano, måske lidt salt til grøntsagerne.

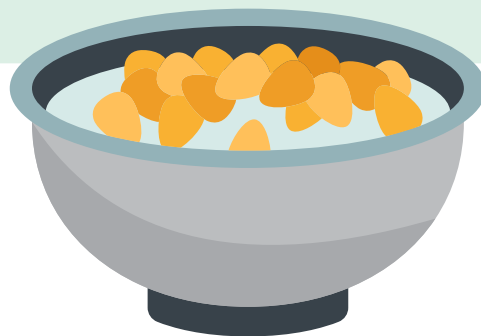
Det skal du gøre:

1. Bages i ovnen ved 220 grader 10-12 min

Gryderet til 4 pers.

Det skal du bruge:

- 1 stort finthakket løg
- 4 pressede hvidløg
- 200 g af de grøntsager I har (kartoffel, gulerod, kålsorter, rødbede, selleri) skåret i tern eller revet (den børnevenlige version)
- Bouillon + vand
- Fløde, tomatpuré, syltet agurke-lage eller gastrik til tilsmagning
- 100 g kød i tern (kan også laves kun med grøntsager)
- Salt, peber, og det I har af krydderurter



Det skal du gøre:

1. Steg løg og hvidløg. Kom herefter kød i og brun kødet (hvis I bruger det). Herefter puttes de forskellige grøntsager i, som ligeledes brunes. Bland al væsken i og smag til med smagsgivere, salt, peber og krydderier. Lad det simre i mindst ½ time.
2. Servér med ris, brød eller pasta

Organisering

Som med al anden aktivitet, der samler mennesker, kræver madfællesskaber, at I organiserer jer.



I kan gribe det an på mange forskellige måder afhængigt af, hvem I er og hvilken type madfællesskab I ønsker. Det kan gøres enkelt og nemt, eller stort og mere krævende.

Uanset madfællesskabets størrelse så er det en god idé, at der altid er mindst én person – og gerne flere – der har en tovholderfunktion. Tovholderen eller tovholderne spiller en afgørende rolle i at få madfællesskabet til at fungere.

Tovholdere kan enten være medarbejdere eller frivillige. Det er typisk dem, der tager imod varerne fra FødevarerBanken, indkøber ekstra råvarer, og er overordnet ansvarlige for menu, madlavning, økonomi,

rekruttering, faciliteter og velkomst af nye deltagere – eventuelt med inddragelse af frivillige. Det er typisk også tovholderne, der har det sidste ord, når der er tvivlsspørgsmål, eller når noget skal besluttes.

En tovholders kompetencer og energi spiller en stor rolle for madfællesskabet. Tovholderen kan være mere eller mindre ambitiøs på madfællesskabets vegne og selv skrue op og ned for mange opgaver. Uanset ambitionsniveau skal man dog ikke underkende, at det er en vigtig opgave – og den er sårbar at stå med alene.

Derfor er det en god idé at involvere andre beboere i opgaver fra begyndelsen, når der afholdes fællesspisning. Det er svært at lave om på senere. Vær tydelig omkring hvilke opgaver deltagerne gerne må hjælpe med.

“Man skal kravle, før man kan gå. Hellere starte med nogle få aktiviteter, hvor man kan samle folk. Så kan man gøre det større efterhånden, som folk opdager, hvor hyggeligt og godt det er.”

– Boligsocial medarbejder

Gør jer tanker om, hvordan I bedst organiserer jer

Nogle steder vil det være en god idé at samle jer som en forening. Andre steder er det mere passende at bevare et enkelt og uformelt madfællesskab. Det vigtigste er, at I er realistiske omkring, hvordan madfællesskabet fungerer. Fx kan det være en stor mundfuld at danne en forening, hvis I er få faste frivillige. På den anden side kan det være en fordel at have nogle faste rammer, som også giver jer flere muligheder for samarbejder og fx adgang til puljer i kommunen og hos fonde.

Fordele og ulemper

Med en uformel organisering er det nemt at være fleksibel og spontan. Til gengæld kan det betyde, at for få forpligtiger sig, at der er uklarhed om roller og ansvar, og at de få, der står for det, brænder ud. Med en mere formel organisering er det lettere at søge om økonomisk støtte, der er faste rammer og projektet kører med større robusthed. Til gengæld kan faste rammer og det administrative arbejde være med til at slukke for lysten til at lave mad og mødes med sine naboer.

Mange forskellige måder at organisere madfællesskaber på

Det er op til jer, hvilke ambitioner I har for det sociale, for madlavningen, hvor meget tid I bruger på madfællesskabet osv. Der er de nemme koncepter som morgenmad-scafé, fælles brunch og lektiecafé. Der er frokostklubber, madpakkekurser, kulturklubber, mandeklubber, kvindeklubber og pensionistklubber, der bruger maden til at gøre deres aktivitet lidt sjovere.

Andre afholder fællesspisninger, hvor måltidet er i centrum. Nogle holder fællesspisning hver uge, nogle hver anden uge og andre en gang i måneden. Nogle steder er det en fast gruppe af frivillige, der står for fællesspisningen, mens det andre steder er alle, der hjælper til. Nogle steder er det gratis. Andre steder tager man et lille beløb for maden. Uanset formen, så rummer madfællesskaber store potentialer, fordi dét at samles om mad skaber et fælles tredje og er en unik måde at styrke relationerne i et boligområde. På de næste sider har vi beskrevet tre forskellige madfællesskaber til inspiration.

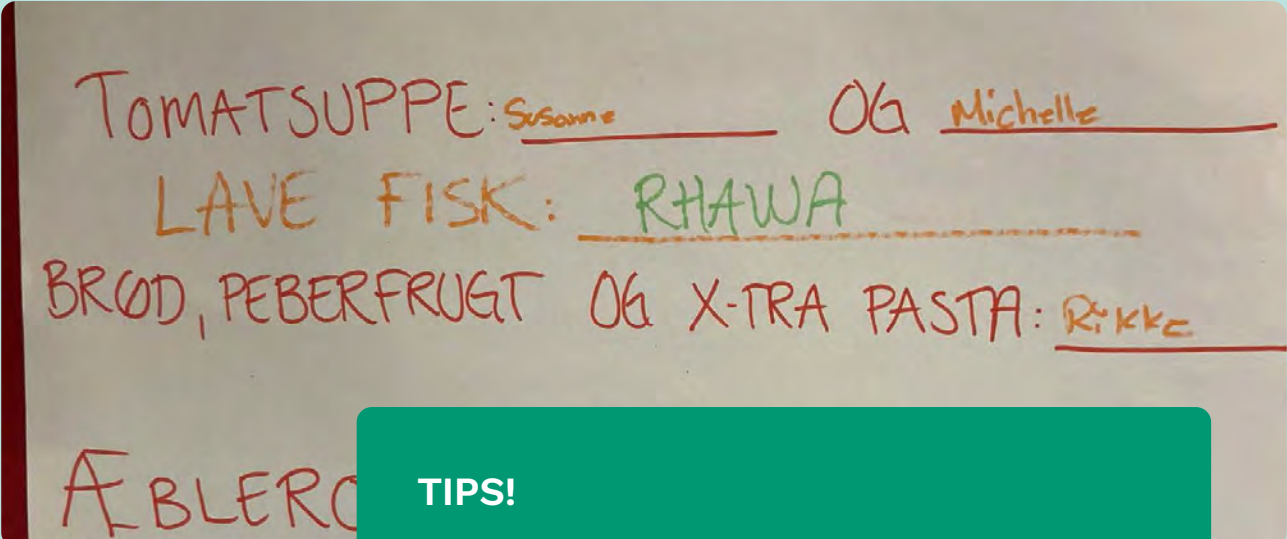
“Madfællesskabet er mit hjertebarn. Det ligger mit hjerte nærmest. Jeg nyder det virkelig. Den glæde det er at se, hvordan folk sidder og snakker med hinanden, griner sammen, hjælper til, kommer ud og siger hej og farvel. Det er virkelig hyggeligt. Der er en fri stemning, hvor vi kan sige ting til hinanden og lave sjov. Det er det hele, der giver mig værdi, synes jeg.”

– Forkvinde for afdelingsbestyrelsen

Familieaftener i Herning

I et boligområde i Herning er der en helhedsplan – og derfor også en boligsocial medarbejder, der har påtaget sig rollen som tovholder. En gang hver måned afholdes Familieaften for alle familier i boligområdet. I forberedelserne tager tovholderen bestik af, hvilke overskudsvarer fra FødevareBanken, der er på lager og sammensætter en menu ud fra det. Menuen lægger hun op på den fælles facebook gruppe et par dage inden Familieaftenen, så alle kan se hvilke retter, der skal laves

og spises. Hun forbereder også hvilke opgaver, der er i forbindelse med maden på dagen og skriver dem op på en stor plakat. Når familierne ankommer, kan de se hvilke opgaver, der er, og skrive sig på. På den måde kan deltagerne – afhængig af deres dagsform og interesse – melde sig til opgaver på dagen. Har de en dårlig dag, kan de bare komme og spise. På dagen hjælper tovholderen til, der hvor der er behov for hende, men hun har ingen faste opgaver.



TOMATSUPPE: Susanne OG Michelle
LAVE FISK: RHAWA
BRØD, PEBERFRUGT OG X-TRA PASTA: Rikke

ÅBLERØ

TIPS!

Der er lavet nogle børneopgaver, som alle børn kan tage når de kommer. Når børnene tager en opgave, får de en stjerne. Når de har samlet 25 stjerner, er der isbød. Derfor er der altid børn, der meget gerne vil hjælpe til. Det er nemme opgaver som borddækning, oprydning, gå ud med skrald. Osv.



Ugentlig fælles- spisning i Fredericia

I Skanseparken er det afdelingsbestyrelsen, der organiserer madfællesskabet. De 6 afdelingsbestyrelsesmedlemmer mødes hver uge og laver mad sammen til de andre beboere. Det er blevet et meget populært tilløbsstykke, og der kommer alt mellem 25 til 50 beboere og spiser sammen. Det koster 25,- kr. for at deltage i fællesspisningen. Børn under 12 spiser med gratis.

I Skanseparken har afdelingsbestyrelsen sat mange af opgaverne i system og fordelt opgaverne mellem sig. Et medlem har overblik over lageret, og ved hvad der kan laves af mad af det, de har fra FødevareBanken, og hvad der skal købes ind. To står for madlavningen, én sælger madbilletter i indgangen og har en værtsrolle, der byder alle velkomne og hjælper nye ind i fællesskabet. Alle hjælper til med oprydning og opvask Fællesspisningen

foregår altid som buffet, og alle beboere tager deres service hen på en vogn efter endt måltid. Herefter går oprydningen lynhurtig.

TIPS!

Et par gange om året inviterer forpersonen de andre medlemmer til en hyggelig middag hjemme hos sig selv for at sige tak for indsatsen og fejre det gode samarbejde. At pleje de frivillige er vigtig for at holde gejsten oppe.

Mandemadfællesskabet: Èn som os i Vollsmose



I denne madfællesskabsforening mødes mænd fra forskellige kulturer og aldre hver tirsdag til morgenmad i fælleshuset. Konceptet er enkelt og gratis. Her hjælper alle til med at sætte morgenmaden på bordet, dække bord og lave kaffe. Der er ikke en decideret tovholder, der organiserer, men afdelingsformanden og næstformanden sørger altid for at købe småting ind, så der er noget at putte på brødet.

Over morgenmaden bliver der snakket om forskellige ting, som rører sig hos mændene. Det er et vigtigt fællesskab, der er med til at få flere mænd ud af deres lejligheder og i kontakt med andre. Og når morgenmaden er færdig hjælper alle til med at rydde af bordet og vaske op. Morgenmadsklubben er en af de helt

enkle og nemme madfællesskaber, som ikke kræver mange ressourcer, men som giver et dejligt og tiltrængt frirum til at mødes med naboer og få nye venner. Det at have et fælles tredje – måltidet – kan være en god ting, så man har noget konkret at foretage sig samtidig med, at man taler sammen. Nu er flere af deltagerne begyndt at mødes privat, der arrangeres fx fisketure, og mændene giver gerne en hånd til andre fællesskaber i området og går med Natteravnene, når der er brug for dem.

TIPS!

Det kan være, at vi hver især ikke har super mange ressourcer, men sammen får vi et andet overskud.



Værktøjer til madfællesskabet

Brug disse enkle værktøjer som inspiration til hvordan I nemt kan fordele opgaverne mellem jer



Børneopgaver

Skriv de opgaver der vil egne sig godt til børn på papir og læg dem på et bord. Så kan børnene nuppe en opgave. For hver opgave kan de få en stjerne og når 25 stjerner er samlet ind, venter en dejlig præmie.

Dagens opgaver

Hæng et stort stykke papir op hvor dagens opgaver står på. Så er det nemt at få et overblik over, hvem der gør hvad.



LAVE MAD NAVNE: _____	KØBE IND NAVNE: _____
SNAKKE MED ANDRE NAVNE: _____	MØDTAGE VARE NAVNE: _____

Opgavekort

Brug opgavekortene til at tale om og fordele de forskellige opgaver mellem jer. De kan printes fra vores hjemmeside:

www.foedevarebanken.dk/madfaellesskaber





Rekruttering

Når man starter et madfællesskab, er noget af det vigtigste, at der kommer nogen og spiser maden og hygger sig.



Hvordan får vi flere med?

Vil I gerne have børnefamilier til at komme, kan tidlig aftensmad være godt. Er det ældre og pensionister kan det være godt at holde arrangementet, mens det er lyst, og hvor det føles trygt for dem at gå ud.

Selvom der ikke dukker mange op i starten, så tab ikke modet! Det tager tid og indsats at starte fællesspisning op. Og for mange, særligt dem der bor alene, kan det være svært at komme ud ad døren og træde ind i et nyt fællesskab.

Derfor er det vigtigt, at I bliver ved med at invitere til fællesskabet gennem mange forskellige kanaler, og særligt at nogen påtager sig værtsrollen, når nye beboere dukker op. At nogen står klar til at tage imod og invitere ind i fællesskabet, gør det rart og trygt, og øger chancen for, at man har lyst til komme igen næste gang.

Invitationer der virker

Det er en løbende opgave at sikre, at de mange forskellige beboere får viden om madfællesskabet, og får lyst til at være med. Det er en god idé at bruge mange forskellige måder at sprede invitationen på. Når I gør dét, sikrer I jer, at I når ud til så mange som muligt. Det er ikke alle, der har Facebook, men så får de måske øje på en invitation i opgangen. Nogle tør ikke komme ud, før nogen har banket på deres dør og spurgt, om de vil med.

Herunder er en masse gode eksempler på, hvor og hvordan I kan lave reklame:

- Hænge opslag i området/opgange/på facader
- Skiltning udenfor beboerhus
- På sociale medier, herunder i Facebookgrupper
- Sms/Whatsapp/Viber/Messenger-beskeder

- Alle opmuntres til at tage en nabo eller ven med – uanset om man kender naboen eller ej
- Rekruttering/annoncering via andre fællesskaber i området
- Infobod ved store fællesarrangementer som julefest, halloween, Eid mm.
- Oprette et hentekorps – det kan være svært at komme ud ad døren, hvis man er alene
- Viceværter og driftspersonale kender alle beboere og ved ofte hvem, der ville have gavn af at komme til fælles-spisning. Giv dem en stak invitationer, de kan dele ud og lav evt. en fast aftale om, at alle nye beboere får en invitation til madfællesskabet

“Vi sagde til folk, at de var nødt til at hjælpe os, hvis vi skulle fortsætte, for vi kan ikke holde til så meget i længden; køre, lave mad, vaske op, købe ind osv. Det er en fælles-spisning, så det betyder ikke, at det er os, der skal stå for det hele. Vi sørger for at lave maden, men deltagerne skal hjælpe med at tørre borde af, feje, vaske op.” – Tovholder

“Jeg synes, det er hyggeligt, når jeg sidder og hakker løg og drikker en bajer imens. Og fedt at komme hjem til om aftenen.” – Deltager

Flere hjælpende hænder

Det er også vigtigt at sikre, at I er hænder nok til de mange forskellige opgaver, der skal løses, så det ikke ender med at være de samme, der står for det hele. Det kan derfor være en god idé fra begyndelsen at være tydelig med jeres forventninger til deltagerne. Og så er det en god idé at sikre jer, at I hele tiden er nok frivillige, så fællesskabet bliver så bæredygtigt som muligt.

Mange synes, det er rart at komme ned og spise et godt måltid og nyde fællesskabet. Her kan der godt stilles forventninger til, at de også hjælper til. Madlavning og spisning er en aktivitet, der ikke kræver særlige forudsætninger at deltage i. Alle kan finde en plads og bidrage med noget.

I FødevarerBanken har vi udviklet nogle kort, som gør opgaverne i et madfællesskab meget konkrete, hvor beboere kan se og vælge de opgaver, de kan hjælpe med. Man kan også skrive opgaverne op på en plakat (se side 39), hvor deltagere kan skrive sig på de forskellige opgaver, når de kommer.

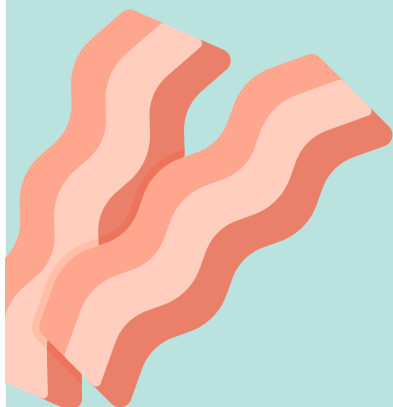


Deltag i Madfælleskab med Mening

Mød dine naboer til fællesspisning – og vær med
til at bekæmpe madspild

10 kr • Torsdag • i Fælleshuset • kl 16:30-18:30

Gode grunde til at deltage:

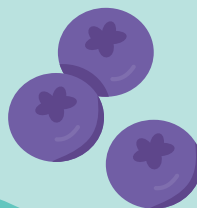


*Jeg gider
ikke lave mad
alene*

*Så kommer
jeg ud af min
lejlighed*

*Lækker og
billig mad*

*Det er
hyggeligere
sammen*



Køkkenhygiejne

Når man deltager i et madfællesskab, skal der være styr på hygiejnen, så ingen bliver syge af maden.

Derfor er det vigtigt, at der er én eller flere personer i madfællesskabet, der har det overordnede ansvar for at sikre fødevarsikkerheden i køkkenet. Den ansvarlige formidler retningslinjer for fødevarsikkerhed videre til de øvrige i køkkenet.

I kan tage udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens retningslinjer med publikationen 'Hygiejne og Madlavning', der er tilgængelig på Fødevarerstyrelsens hjemmeside. Vi har også udformet materialer om god køkkenpraksis, som I kan finde på www.foedevarebanken.dk/madfaellesskaber

Forstå holdbarhedsdatoer

Bedst før samt *Mindst holdbar* til er mærkninger, der handler om fødevarer **kvalitet**. Det betyder, at madens udseende, smag eller lugt forringes. Derfor må forbrugeren selv afgøre, om kvaliteten er fin ved at smage, se eller lugte. Ved *Sidste salgsdato* handler det om fødevarer **sikkerhed**. Her er skal datoen respekteres for at undgå, at farlige bakterier spreder sig og gør jer syge.

Et godt tip til fælles spilleregler

Der vil ofte være forskellige holdninger til, hvordan man forstår holdbarhedsdatoer i et madfællesskab. Det kan være en god idé at tage en snak om, hvordan I forholder jer til madvarer, der er udløbet på *Bedst Før* eller *Mindst holdbar* til dato.

I nogle madfællesskaber har de løst uenigheder ved, at den mad, der er gået på dato, er markeret med et skilt. Så kan dem, der kommer og spiser, selv afgøre om de ønsker at spise/drikke det.

Skal I have Fødevarerstyrelsens smiley-ordning?

Det er de færreste madfællesskaber, der behøver at indgå i Fødevarerstyrelsens smiley-ordning. De madfællesskaber, der har det, er fx en social-økonomisk virksomhed, som beboercaféen, eller store og velorganiserede madfællesskaber med fællesspisninger flere gange om ugen.

Hvis I har brug for at få mere information om, hvorvidt I burde have en smiley-ordning, kan I læse mere om det på www.foedevarebanken.dk/madfaellesskaber

FAKTABOKS

Vi har god erfaring med, at mindst én med ansvar for fødevarerne har et hygiejnebevis. Hvis ingen af jer har ét, kan I overveje at betale omkostningerne for kurset. Det kan tages online (hos fødevarerkurser.dk), det tager 2-3 timer og koster fra 295 kr .

Forening madfællesskab

Skal I være en forening? Der er mange fordele ved at blive til en madfællesskabsforening.

Som forening kan I styrke rammerne for jeres fællesskab, det er nemmere at søge penge og måske også gøre madfællesskabet uafhængigt af en boligsocial helhedsplan (som kan forsvinde), eller en afdelingsbestyrelse (som kan få nye bestyrelsesmedlemmer og nye prioriteringer). Der er en del arbejde i at oprette sig som forening. Vi har samlet et overblik over de 7 trin, I skal igennem. På CFSA's webguide kan I læse mere om at blive en forening: <https://frivillighed.dk/guides/forenings-vedtaegter>

På www.foedevarebanken.dk/madfaellesskaber finder I et eksempel på en madfællesskabsforenings vedtægter, som I nemt kan lade jer inspirere af. Vi har også lavet et eksempel på en ansøgning til en fond eller kommune, som I kan læne jer op ad, når I skal søge økonomisk støtte til jeres madfællesskab.

Januar:

Bestyrelsesmøde og udsendelse af mødeindkaldelse til generalforsamling

Februar:

Opkrævning af medlemskontingent og opdatering af medlemsoversigt

Typisk årshjul i en forening

Marts:

Generalforsamling

April-Maj:

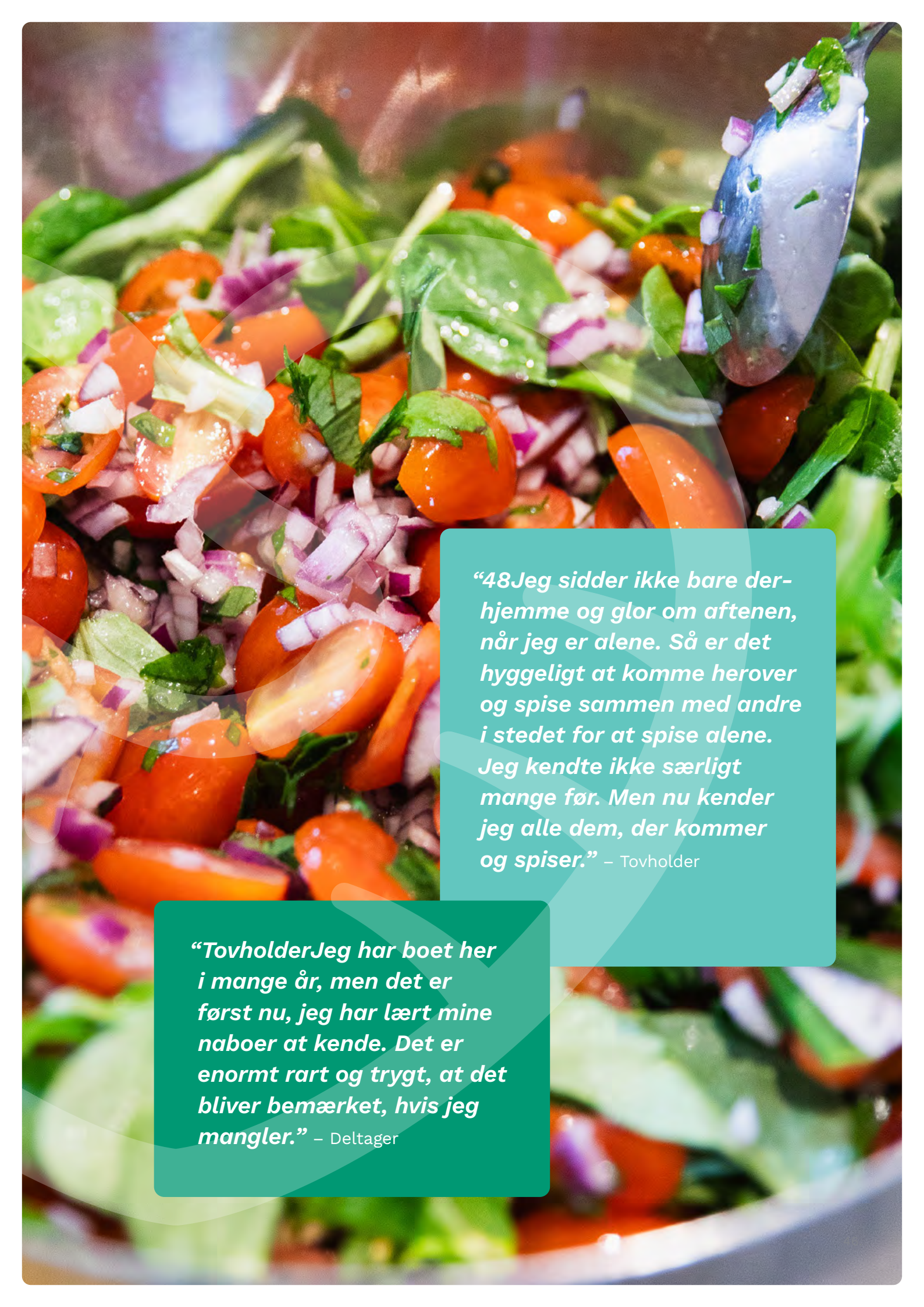
Søge midler (tjek altid ansøgningsfrister på puljer og fonde)

December:

Aflægge regnskab

Syv trin til forenings- dannelse:

1. Når I starter en forening, er det vigtigt, at I beslutter jer for hvilke vedtægter, der skal gælde. Med andre ord, hvordan synes I, at jeres forening skal fungere i praksis.
2. Hold et møde hvor alle de frivillige i madfællesskabet gennemgår jeres udkast til vedtægter og tilpas dem i forhold til det, I gerne vil i jeres madfællesskab (tag gerne udgangspunkt i MANIFEST fra side 20).
3. Herefter skal der afholdes en stiftende generalforsamling. På dette møde skal vedtægterne endeligt besluttes, evt. justeres og godkendes. Derudover skal der vælges en bestyrelse. Som minimum vælges en formand, en kasserer og en næstformand. Husk et underskrevet referat fra mødet.
4. I skal også have en medlemsoversigt. Her skal der stå, hvem der har meldt sig ind som medlem, og hvem der betaler kontingent. Medlemskontingentet kan fx gå til at betale for gebyrer i banken eller mødeforplejning til møderne.
5. Efter den stiftende generalforsamling skal I oprette foreningen med CVR-nummer. Det gøres på virk.dk og med jeres private MitID.
6. Som det sidste skal der oprettes en bankkonto. Det kan man først, når CVR-nummer, foreningens vedtægter og referat fra stiftende generalforsamlinger lavet. Alt dette skal vedhæftes, så banken kan se, at foreningen fungerer efter gældende regler og hvem bestyrelsen er.
7. Og så kan I trække i arbejdstøjet!



“48Jeg sidder ikke bare der-hjemme og gløder om aftenen, når jeg er alene. Så er det hyggeligt at komme herover og spise sammen med andre i stedet for at spise alene. Jeg kendte ikke særligt mange før. Men nu kender jeg alle dem, der kommer og spiser.” – Tovholder

“TovholderJeg har boet her i mange år, men det er først nu, jeg har lært mine naboer at kende. Det er enormt rart og trygt, at det bliver bemærket, hvis jeg mangler.” – Deltager



“Når de møder hinanden i området nu, så snakker de mere og mere sammen. Det bliver ikke så fremmed at sætte sig ned på bænken til sommer, for der sidder nok nogen man kender.”

– Tovholder



Skal vi være et madfællesskab?

En fast dag hver uge kommer frivillige i FødevarerBanken forbi med kølebilen og åbner døren op for madfællesskaberne, der selv udvælger de overskudsvarer, de kan bruge til deres fællesspisning. Bor du i et almennyttigt boligområde, hvor flere beboere oplever udfordringer – enten økonomisk, socialt eller sundhedsmæssigt – så kan I komme i betragtning til at blive del af FødevarerBankens madfællesskaber.

Læs mere på

www.foedevarebanken.dk/modtag-mad/





“Jeg bor alene, og derfor har jeg lyst til at være sammen med andre. Derfor kommer jeg til den her madgruppe. Så bliver jeg glad.” – Deltager



Vi har mange at takke!

Tak til alle jer ildsjæle, beboere og medarbejdere i boligområderne, der får det hele til at ske.

Tak til FødevarerBankens frivillige, der har støttet op om projektet og kørt ud med en masse mad til flere og nye boligområder.

Tak til den fantastiske følgegruppe i projektet, der har bidraget med vigtig viden, input og idéer til projektet og til denne madfællesskabsguide:

Til **Louise Hammer** boligsocial chef fra KAB, **Michael Wulff** chefkonsulent fra DAB, boligsocial medarbejder **Rabia Koyluoglu** og projektchef **Sofie Valbjørn**

fra den Boligsociale helhedsplan 3i1 Esbjerg, **Bernadette Eden** – madmor fra Den Boligsociale Helhedsplan Frydenlund, **Susanne Mikkelsen** boligsocial medarbejder fra Kærenes Boligsociale Fællesskab og **Julie Stockmarr**, chefkonsulent i CFSA, socialgastronominørd og frivillighedsekspert.

Tak til Norion Konsulenthus for at bidrage til indsamling af viden og erfaringer fra projektet.

Endelig en stor tak til Nordea-fonden og Lauritzen Fonden. Uden jeres støtte og engagement var dette herlige projekt ikke blevet til.

Foto: Molly Fabrin, Nina Holck, Rabia Koyluoglu og Abdi Abdirashid

Grafisk Design: Sesi Knage | sesilknage.dk

Illustration side 10-11: Tine Faurby Stilborg/Tegn Mening