LOKALE OG ANLÆGS FONDEN

OPSKRIFT

PÅ FÆLLESSPISNING

TITEL
Opskrift på fællesspisning

UDGIVER
Lokale og Anlægsfonden
Kanonbådsvej 4A
1437 København K
Tlf.: 3283 0330
fonden@loa-fonden.dk
www.loa-fonden.dk

MED STØTTE FRA
Nordea-fonden
Heerings Gaard
Overgaden neden Vandet 11
1414 København K
Tlf.: 4060 3040
kontakt@nordeafonden.dk

FORFATTER
Eline Lange Hansen

LAYOUT
Maria Daa

FOTO
Ulf Elbrønd

UDGAVE
1. udgave, København, november 2019

OPSKRIFT PÅ FÆLLESSPISNING

Dette er en opskrift på en fællesspisning. Det er med denne opskrift, som det er med opskrifter på brød- der er ikke én korrekt måde at gøre det på. Denne opskrift kan bruges som guide, men der kan altid justeres på ingredienser og fremgangsmåde, så det passer til den, der har hænderne i dejen.

Eline Lange Hansen har udviklet opskriften, baseret på mange års erfaring med madlavning med frivillige, organisering af fællesspisning, en køkkenfaglig uddannelse som Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, samt erfaringer fra projektet "fællesspisning i fritidslivet". (www.loa-fonden.dk/fælleskøkkener)

"Fællesspisning i fritidslivet" er et udviklingsprojekt skabt i samarbejde mellem Lokale og Anlægsfonden og Nordea-fonden. På baggrund af et stigende antal ansøgninger og henvendelser vedrørende fællesspisning og madlavning i fritidslivet, er der blevet indsamlet viden om indretning af køkkener til fælles madlavning i fritidslivet. Det er nu muligt at søge støtte og rådgivning til etablering og indretning af køkkener, der bruges til fritidsaktiviteter.

Lokale og Anlægsfonden oplever dog, at mange henvendelser ikke handler om, at der er behov for et nyt køkken, fordi der ikke er kapacitet til de aktiviteter, der afholdes, men derimod at man gerne vil i gang med lave fællesspisninger- helt fra bunden. Derfor har Eline samlet sine bedste råd til, hvordan man kommer i gang med at lave fællesspisning. Man behøver ikke et stort køkken for at skabe fællesspisning og lave mad sammen. Hvis man får opbygget et solidt engagement omkring madlavning og fællesspisning kan det være, at behovet for et nyt køkken opstår, men til at starte med vil vi anbefale, at man griber kartoffelskrælleren og kaster sig ud i det.

Det der beskrives i denne opskrift er fællesspisning, hvor en gruppe frivillige skaber et måltid, som bliver spist i et fællesskab. Det kunne være i en forening for idræt, friluftsliv, kultur eller boligfællesskab. Formålet med fællesspisningen kan udelukkende være at løse det praktiske problem, at vi alle har brug for mad hver dag, men det kan med fordel også være, at styrke eller skabe fællesskab mellem mennesker. Det er der mange, der oplever, at fælles madlavning og fællesspisning kan.

Vi håber at foreninger, kulturhuse, sognehuse, boligforeninger og andre fællesskaber kan bruge denne opskrift som et praktisk redskab til at komme i gang med fællesspisning.

INDHOLD

INGREDIENSER 5
Initiativtager 6
Køkkenchef 6
Vært 6
Frivillige 7
Køkken 7
Udstyr 7
Spiseplads 9
Råvarer 9

FREMGANGSMÅDE 10
Forberedelse 11
Fødevarehygiejne 12
Tidsplan 14
Afvikling 16
Evaluering 16
Menuplanlægning 16

OPSKRIFTER 18
Efterårets minestrone 19
Overskuds-bruschetta med to slags grøn topping 21
Puré af rødbede, tahin og rålakrids 22
Bagte æbler med karamelsauce 23

INDKØBSLISTE 24

HER KAN DU SØGE MIDLER 26

INGREDIENSER

INITIATIVTAGER

Der er mange gode grunde til at tage initiativ til fællesspisning. Madlavning kan være en rigtig god måde at være social på, fordi snakken tit går nemmere, når man har en praktisk opgave, der skal løftes i fællesskab. De fleste har en eller anden erfaring med madlavning, så det kræver ikke nødvendigvis det store at finde noget, man kan bidrage med. Derimod kan det fx kan være svært at bidrage til fodboldtræning, hvis man ikke man kan ramme bolden.

Ét menneske kan skabe utroligt meget, og for at skabe en fællesspisning skal der mindst være én, der vil. Det lyder måske åbenlyst, men jeg har set mange bestyrelsesformænd, kommunalt ansatte projektledere mv., som har igangsat projekter med de bedste intentioner, hvor projektet skulle være brugerdrevet. Dog er projektet enten faldet til jorden, eller også er de selv er endt med at stå for dele – imod deres ønske og til deres store frustration.

Det er min erfaring, at den der tager initiativet til en aktivitet, som fællesspisning, skal være villig til at følge projektet til dørs. Initiativtager behøver ikke være én person, det kan være en gruppe, og det behøver ikke være den person, der får ideen. Det er blot essentielt, at der er mindst en person, der virkelig har lyst til at gennemføre projektet. Ellers skal man finde på noget andet at lave.

Initiativtagerens rolle er at være talsperson og arrangør af fællesspisningen. Initiativtageren skal være med til at finde frivillige til "madholdet og deltage i planlægning, afvikling og alt det løse.

Initiativtageren har teten – med glæde!

KØKKENCHEF

Der skal være en køkkenchef, som kan planlægge menu, sørge for de rigtige mængder råvarer til de rigtige priser, tage ansvar for fødevarehygiejnen og koordinere madlavningen på dagen. Alt afhængigt af, hvor stort arrangementet er, kan initiativtageren og køkkenchefen godt være den samme person.

Køkkenchefen skal guide de frivillige i, hvordan man laver maden. Køkkenchefen behøves ikke være super-kok, men skal til gengæld kunne få de frivillige til at føle sig godt tilpas, så det er en god oplevelse at være med til at lave mad. Det er en fordel at have erfaring med madlavning til mange, men det er også en erfaring, der kan opbygges med fællesspisningen. Køkkenchefen skal blot være villig til at være den, der tager ansvaret for madlavningen, og for at det er en god oplevelse at være med i køkkenet.

VÆRT

Det gør en stor forskel for oplevelsen af at komme og spise fx i dit lokale medborgerhus, at der er en person, der byder dig velkommen med et smil, kan fortælle dig hvad menuen er, hvor toilettet er, og hvor du kan sætte dig. Derfor skal der være en vært ved en fællesspisning.
Når gæsterne ankommer, har køkkenchefen sikkert travlt med at gøre maden færdig, så køkkenchefen kan ikke også være værten.
Værten er køkkenchefens partner in crime, og sammen har de ansvaret for fællesspisningen. Værten kan også være initiativtageren – det kommer an på, hvilken rolle der falder initiativtageren bedst. Værten kan også fungere som "restaurantchef" og være ansvarlig for, at borde bliver dækket og den slags, mens maden bliver lavet.

FRIVILLIGE

Hvis man skal lave mad til ca. 50 personer, vil jeg anbefale, at man er ca. 6-10 personer inkl. køkkenchef og vært. Man kan også sagtens være 2 personer om at lave et vellykket arrangement med suppe til 100 personer, men jeg foretrækker at være flere personer, så det er socialt og sjovt at være med. Der skal dog heller ikke være meget mere end 10 frivillige til én køkkenchef. Så mister man overblikket.

Der findes mange forskellige grunde til, at personer er motiverede for at deltage i frivilligt arbejde. Nogle drives af at blive del af et socialt fællesskab, nogle drives af at lære nye ting, som f.eks. lave mad eller være leder. Nogle drives af idealisme og andre af, at nogen har brug for dem.

Derfor er det godt at kunne tilbyde forskellige arbejdsopgaver, og en fællesspisning rummer mange forskellige muligheder. Jeg stiler efter en balance mellem knoklen, morskab og en god sag. Der skal være en del at lave, så de frivillige kan mærke, der er brug for dem, og så der er ansvar, der skal uddelegeres. Samtidigt skal der være god tid til hygge-snak og kaffepauser. Kan man skabe den balance, er det min erfaring, at mulighederne for at opbygge et solidt hold af frivillige, er ret gode.

KØKKEN

I princippet kan man skabe en fællesspisning uden noget som helst. Man kan beslutte, at præmissen for at deltage er, at alle medbringer et skærebræt, en skål, en køkkenkniv, service til sig selv og 3 grøntsager, der kan spises råt. Så kan man lave improviserede salater sammen, og så er man i gang.

Men hvis man gerne vil lave et varmt måltid til fx 50 personer, og der er nogle frivillige, der gerne vil lave mad, kan man lave mad sammen, enten ude eller inde, hvis man har adgang til følgende faciliteter:

- Rindende vand
- 3 arbejdsborde
- 2 kogeplader (fx mobile 3500 w induktionsblus), et bålsted eller en stor grill.
- Et køleskab eller termokasse
- Adgang til strøm
- Adgang til toilet med egen håndvask
- En ovn.

Jo bedre køkkenfaciliteter man har, jo nemmere er det at lave mad, men det er ikke alle der har adgang til et stort køkken som fx et skolekøkken. Man kommer langt med at udvide et thekøkken i fx et medborgerhus, kollegie eller klubhus med fx mobile kogeplader og køkkenudstyr.

UDSTYR

Her er en oversigt over udstyr som er godt at have, hvis 8-10 frivillige skal mad til ca. 60 personer.

- En elkoger
- 4 store kokkeknive
- 10 skærebrætter
- 10 urteknive

- 5 kartoffelskrællere
- 2 stks 12 L gryde med låg
- 1 stks 25 L gryde med låg
- 2 store stegepander
- 10 skåle
- 2 rivejern
- 1 piskeris
- 2 paletknive
- 1 salatslynge
- 10 grydeskeer
- 5 x 20 L's plast opbevaringskasser med låg (godkendt til fødevarer)
- Husholdningsfilm
- Skraldeposer
- Fryseposer

til servering:
- Fade
- Skåle
- Ta'tøj
- Kander

service:
- Tallerkener
- Skåle
- Glas
- Knive, gafler og skeer

Hygiejne og sikkerhed:
- Forklæder
- Håndsæbe
- Håndsprit
- Håndklæder- af stof eller papir
- Køkkenrulle
- Viskestykker
- Karklude
- Engangshandsker
- Opvaskebaljer
- Opvaskebørster
- Skraldeposer
- Førstehjælpskasse

Evt.:
Bordpynt (lys, servietter osv.)
Malertape – som man kan skrive sit navn på og klistre på trøjen
Lydudstyr til musik

SPISEPLADS

Ud over et sted at lave mad skal der også være et sted, hvor man kan spise. Det kan være i en dertil indrettet sal i et medborgerhus, et langbord bygget af skriveborde ned af gangen på et kollegie, eller det kan være udendørs. Hvis man spiser udendørs, skal man være opmærksom på vejret. Selvom det ikke regner, kan vinden forstyrre en del. Især hvis man spiser af paptallerkener. Find et sted med læ og overdækning, hvis det er muligt.

RÅVARER

Sidst men ikke mindst skal man have noget at lave mad af. Hvis man er over 20 spisende gæster, kan man godt lave mad for ca. 30 kr. per person (se eksempel på opskrifter med indkøbsliste og budget på side xx). Jo flere spisende der er, jo billigere er det per person.

Hvis man vil gøre det ekstra billigt og klimavenligt, kan man prøve at lave en aftale med fx sit lokale supermarked om at modtage overskudsvarer. Det sætter lidt ekstra krav til køkkenchefens kreativitet, men det kan være en sjov og billig udfordring.

Har man har langt til et supermarked, eller skal man lave mad af mange, tunge råvarer, så kan man med fordel få sine varer leveret. Mange supermarkeder tilbyder denne service, og man sparer en del tid ved at bestille varer over nettet.

FREMGANGS-MÅDE

FORBEREDELSE

Når man har besluttet sige for at lave en fællesspisning, kan man gå i gang med planlægningen. Man kan med fordel starte med at holde et møde, hvor man taler om følgende:

Formålet med fællesspisningen
Start med at afklare, hvorfor I gerne vil lave fællesspisning. Det er ikke sikkert, at I er enige om, hvad formålet er, eller hvad der skal til, før at I kan kalde fællesspisningen en succes. Det bliver nemmere skabe et vellykket arrangement, hvis I er enige om, hvad målet er. Det kan også være, at I har forskellige succeskriterier for jeres indsats. Det er fint, så længe I har afstemt forventningerne til hinanden. Der er nemlig mange gode grunde til at lave fællesspisning:

- Et godt måltid kan være "lokkemad" og motivere folk til at deltage i et møde eller en fritidsaktivitet.
- Fælles madlavning og måltidet kan være et redskab til at styrke fællesskab og skabe nye relationer.
- Fællesspisning kan være en praktisk løsning på, at både børn og voksne er sultne efter spejder hver tirsdag kl. 18.30.
- Fællesspisning kan være et mødested for ensomme- unge som ældre.
- Fællesspisning kan være en metode til at undervise i madlavning- fx med fokus på sundhed eller klima.
- Fællesspisning kan være et redskab til at få naboer til at mødes og skabe socialt fællesskab.

Ressourcer
Afklar hvad I har af ressourcer – økonomiske og menneskelige. Skaler jeres fællesspisning, så det passer til jeres ressourcer. 2 personer kan hurtigt lave en linsesuppe til mange mennesker for få kroner. Hvis det er en god oplevelse, er chancerne gode for, at flere vil være med næste gang.

Afklar hvem der løfter hvilke opgaver. Hvem er initiativtager, køkkenchef, vært og frivillige i køkkenet? Måske er de frivillige der ikke endnu, og så skal I aftale, hvem og hvordan I inviterer nogen til at være med.

Tid og sted for fællesspisningen
Aftal tid, sted og dato for fællesspisning. Tjek at det ikke konflikter med andre aktiviteter i nærheden, eller for dem I gerne vil have til at deltage. Det er også en god idé at snakke med de personer, der måske vil blive påvirkede af fællesspisningen, inden aktiviteten bliver offentliggjort. Det kunne være naboer, en vicevært eller fx formanden for boligforeningen.

Invitationer
Hvordan får I gæster til at komme til fællesspisningen? Vil I lave en begivenhed på Facebook, skive det på jeres hjemmeside, hænge plakater op, have en invitation i lokalavisen og/eller invitere mundtligt?

Der er mange metoder til at invitere gæster til en fællesspisning. Der er er stor forskel på, hvordan det er bedst at gøre det i en kajakklub med et stærkt fællesskab og i en boligforening, hvor folk normalt ikke kommer hinanden så meget ved.

Jeg oplever, at folk får utroligt mange reklamer og informationer i løbet af en dag, og derfor kan mails og opslag på sociale medier drukne i store mængder af information. De bliver nemt fuldstændigt over-

set. Den stærkeste kommunikationsform er mund til mund, og den mest effektive måde at få gæster (og frivillige) til sin fællesspisning er ved at invitere ved personlig henvendelse. Gå fra dør til dør og bank på, på kollegiet, boligforeningen eller hvor du nu er. Det kan dog være smart at have et sted, hvor de inviterede efterfølgende kan finde praktiske informationer om betaling, menu, tid og sted. Det kan stå på en facebookbegivenhed og en plakat i klubhuset.

Det kan også være, at der er frivillige og andre personer i det lokale fællesskab, som ville være gode ambassadører for fællesspisningen. Måske er der en ressourceperson, som ville kunne trække andre med til fællesspisningen. Det kunne være en forgangsperson for en lokal forening, festudvalget eller en anden form for etableret fællesskab.

Betaling
Skal gæsterne betale på forhånd eller på dagen?

Alt afhængig af kulturen på stedet kan man vælge, at gæsterne skal betale på forhånd for at spise med, eller de kan betale på dagen.

Hvis gæsterne skal købe billet på forhånd, har det den fordel, at man har rede penge til indkøb af råvarer forud for arrangementet – til gengæld er det et væsentligt større arbejde end blot at tage imod betaling på selve dagen.

Hvis man gerne vil modtage betaling forud for arrangementet, kan én person fx tage imod betaling på mobilepay og/eller kontant. Der findes flere hjemmesider, hvor man kan oprette billetter, som kan købes online, men pengene udbetales typisk først efter arrangementet, og der vil ofte være et gebyr, som køberen skal betale.

Hvis man vælger at gæsterne skal betale på dagen, kan man med fordel bede folk om at melde sig til spisning på en seddel på den fælles opslagstavle, på Facebookeventet eller på mail. Jeg regner dog altid med en 20% menneskelig usikkerhed, så jeg vil anbefale, at man ikke gør sig økonomisk afhængig af, at hver eneste tilmeldte betaler.

Måske kan man lave en forhåndsaftale om, at foreningen dækker et potentielt underskud. Hvis man beregner 30 kr. per kuvert, vil udgiften måske være overkommelig for foreningen. Foreningen kan måske også lægge ud for indkøb af råvarer, så arrangementet ikke påvirker nogens privatøkonomi.

FØDEVAREHYGIEJNE

Når man laver mad til andre, er det vigtigt at sikre sig, at ingen bliver syge af maden. Man kommer langt med sund fornuft, men det er en god idé at køkkenchefen sikrer sig, at alle er enige om, hvordan man skal håndtere maden. Det kan give virkelig dårlig stemning, hvis man er nødt til at tage fat i en frivillig, fordi personen fx pudser næse og ikke vasker hænder, før personen snitter videre på salaten. Samtidig kan folk også blive fornærmede hvis de føler at de bliver talt ned til, når man forklarer, at råt kød og grøntsager ikke må være på samme skærebræt.

Derfor anbefaler jeg, at man starter med at forklare, hvordan madlavningen er organiseret og, hvad køkkenchefens regler for fødevarehygiejne er. På den måde har du sat rammen og taget ansvar for, at alle ved hvad der forventes af dem.

Basale hygiejneregler, med udgangspunkt i fødevarestyrelsens anbefalinger:

- Vask grundigt hænder med vand og sæbe før og efter, at I arbejder med råvarerne, ved skift mellem råvarer og altid efter toiletbesøg. Hvis I har flere håndvaske, så vælg én til råvarer og én til håndvask. Ellers påpeg, at det er vigtigt, at man ikke vasker hænder over i grøntsagerne – vi gider ikke have sæbe i maden.

- Vask hænder, når I har rørt ved mund, næse og hår.

- Hold råvarer adskilt både fra hinanden og fra færdigvarer, fx råt kød og rå æg fra grøntsager og færdigtilberedt mad, hvad enten den færdigtilberedte mad er varmebehandlet eller ej. Opdel evt. køkkenet i zoner. En zone til råt grønt, en zone til kød, en zone tilberedt med. Igen, vær opmærksom på, at man ikke kommer til at blande ting ved vasken.

- Ryd op og vask borde af. inden I går i gang. De skal være rent i køkkenet.

- Personer som kan smitte gennem maden, fx fordi de er syge med diarre eller har inficerede sår, kan ikke deltage i madlavningen.

- Hvis der er behov for at desinficere service, kan det gøres i en opvaskemaskine med en skylletemperatur på min. 80 °C. Alternativt skolde med kogende vand.

- Frosne hindbær skal koges inden brug.

- Brug gerne rester, hvis de ikke har været på bordet og desuden er nedkølet og opbevaret hensigtsmæssigt. Hvis maden skal genopvarmes, skal den varmes op til mindst 75 °C.

- Mad der skal nedkøles (fx rester eller mad der skal serveres dagen efter), bør nedkøles fra 65 til 10 °C på max. 3 timer. Brug gerne et termometer. Det er meget svært at nedkøle store mængder mad på den måde, så jeg anbefaler, at man primært serverer mad direkte efter, at den er tilberedt.

- Tilbered og opvarm mad til min. 75 °C. Brug gerne et termometer.

- Temperatur i køleskab skal være max. 5 °C

- Temperatur i fryser skal være min.-18 °C.

Fødevarestyrelsens bagatelgrænse

Fællesspisning internt i en forening, på en skole eller på et kollegie er privat, og derfor er der ikke regler fra fødevaremyndighederne for, hvordan man gør. Den der laver mad har dog altid ansvaret for, at maden håndteres forsvarligt, så ingen bliver syge. Derfor vil jeg anbefale, at man følger ovenstående regler.

Udvikler fællesspisningen sig til et folkekøkken med madsalg, kan man begynde at nærme sig en produktion, som fødevaremyndighederne stiller krav til. Grænsen for hvornår madlavning går fra at være privat til at være professionel, er ikke fuldstændig entydig:

"Megen madlavning og mange spisearrangementer ligger under den såkaldte "bagatelgrænse". Det vil sige i en zone mellem privat madlavning og professionel fødevareproduktion. Det afgørende er: Hvor ofte, hvor meget og hvor organiseret foregår det? Madlavning og spisearrangementer under bagatelgrænsen foregår få gange og kort tid ad gangen eller er ikke organiseret som en egentlig fødevarevirksomhed" (fødevarestyrelsen, 2019).

I følge fødevarestyrelsen er der dog en tommelfingerregel der lyder, at man kan lave mad til arrangementer af 1-3 dages varighed, 10 gange arrangementer om året. Dvs. at det fx er lovligt for en forening at lave folkekøkken med offentlig salg 10 gange om året. Det kunne fx være en gang om måneden undtaget fx juli og december. Hvis det er forskellige arrangører, der står for madproduktionen, kan hver arrangør lave op til 10 arrangementer om året. Altså, hvis det er forskellige foreninger, grupper eller personer, der står for fællesspisningen, kan der godt afholdes mere end 10 fællesspisninger om året, i den samme facilitet.

Hvis du er i tvivl, vil jeg anbefale at ringe og spørge om rådgivning hos Fødevarestyrelsen på tlf. 72276900.

TIDSPLAN

Det er en stor hjælp for mig at lave en tidsplan for, hvad der skal gøres i forbindelse med en fællesspisning. Har du en tidsplan og et overblik, er det nemmere at uddelegere opgaver. Det er ikke altid, at jeg deler tidsplanen med de frivillige, og det er heller ikke altid, at tidsplanen holder. Det vigtigste ved at lave tidsplanen er faktisk processen, hvor jeg får skabt et overblik over, hvad der skal ske. Så kan jeg vurdere, om der er tid, udstyr og ressourcer nok til det, jeg har tænkt mig.

Når du laver tidsplanen, så lav den evt. baglæns: Vi skal spise kl. 18.30- hvad skal der så ske inden?

Når du laver tidsplanen, så stil dig selv de simple spørgsmål: Hvad skal der laves? Hvad skal der bruges?

Hvis du fx har planlagt at bage brød, men der kun kan være et brød (til ti personer) inde i din ene ovn, og brødet skal bage 40 minutter – så tager det 4 timer at bage brød til 60 personer. I den tid kan det ikke være andre ting i din ovn. Hvis menuen er lasagne, salat og brød, er det rart at opdage denne udfordring mere end 4 timer, før maden skal serveres. Så har man en chance for at finde et ekstra sted at bage brød eller ændre menuen.

Her er et eksempel på en tidsplan for en fællesspisning

Spisetid er tirsdag kl. 18.30

8 frivillige er med kl. 16-20.30

Køkkenchefen og værten står for forberedelserne måneden, ugen og dagen før – disse opgaver kan selvfølgeligt også uddelegeres.

Menuen er minestonesuppe med bruchetta og 2 slags grøn topping, samt æbler med karamelsauce til dessert.

Måneden før
- aftale dato
- book køkken
- opret begivenhed på Facebook
- lav plakater, invitationer mv.
- lav aftaler med frivillige

Ugen før:
- lav menu
- tilpas opskrifter og lav indkøbsliste
- bestil evt. varer
- lav oplag på Facebook, personlige invitationer mv.
- lav aftaler med frivillige
- sælg evt. billetter

Mandag:
- køb enten alle varer eller blot småting og forglemmelser
- print opskrifter
- tjek at I har alt udstyr
- opfølgning på aftale frivillige (send en kærlig påmindelse per sms til de frivillige, med info om tid, sted og at "vi glæder os til at se jer i morgen")
- køkkenchef sætter bønner i blød
- køkkenchef rengør gulerødder, rødbeder og græskar til topping, og sætter på køl.

Tirsdag:
12.00: Køkkenchef kommer rødbeder i ovnen

15.00-16.00: Køkkenchef og vært klargør.
- bønner sættes til at koge
- græskar og gulerødder i ovnen

16.00-16.15: briefing af frivillige

16.15-17.15: madlavning

- Brød skæres og ristes i ovn (3 frivillige)
- Grønt til suppe snittes (5 frivillige)

17.15-18.15: madlavning

- Suppe laves (2 frivillige)
- Karamel og æbler laves frivillige)
- Gulerod-græskar topping laves (2 frivillige)
- Gulerod-græskar topping laves (2 frivillige)

18.15-18.30: anret

18.30: server

18.30-19.30: spisning og selvbetjent genopfyldning af fade og skåle

19.30-20.30: opvask og oprydning

AFVIKLING

Når du har din tidsplan, dine frivillige, en køkkenchef og en vært, så er du ready set to go.
Bestræb dig på at gøre det hyggeligt. Spil gerne musik, mens I laver mad, og sørg for at der er kaffe på kanden.
Når de frivillige er mødt op, så start med en fælles briefing, så alle ved nogenlunde, hvad der skal ske og bliver budt ordenligt velkommen. Med mindre I kender hinanden godt, så giv alle navneskilte på, fx lavet af malertape og tusch.

Køkkenchef og vært bør ikke binde sig til længevarende opgaver, men skal bestræbe sig på at have hænderne fri under afvikling. Deres opgave er at lede og fordele opgaverne, have overblik og godt humør – og løse det uforudsete som altid dukker op.

EVALUERING

De-briefing er lige så vigtig som briefing. Når fællesspisningen er slut, så tag en snak med de frivillige om, hvordan det er gået. Det behøves ikke være så formelt, men kan fx bare være løs snak under opvasken.

Køkkenchefen og værten bør lave en lidt mere dybdegående evaluering sammen efter hver fællesspisning. Tag en snak om, hvad der var godt, skidt og hvad I har lært til næste gang. På den måde kan man løbende forbedre sit arrangement og samarbejde for hver gang, og man kan forebygge, at usagte konflikter hober sig op. Det er vigtigt at få talt sammen.

Man kan også vælge at lave anonymiseret evaluering med både gæster og frivillige, og fx lave et lille spørgeskema, som man kan udfylde og aflevere i en kasse, efter fx ved sæsonens sidste fællesspisning.

MENUPLANLÆGNING

Når man planlægger, hvad der skal på menuen og skal finde og omregne opskrifter, er der et par gode tommelfingerregler, der kan hjælpe:

Hvor meget mad per person
Når man skal planlægge, hvor meget mad man skal lave, er det en god tommelfingerregel, at hver person skal have ca. 5-800 gr. mad til måltidet. Den regel kan hjælpe dig til at vurdere, om du har ramt nogenlunde rigtigt med mængderne af mad, især hvis du har mange små retter, og det er lidt svært at vurdere.

Eksempelvis:
100 g. brød
50 g. topping
500 g. suppe
100 g. æble
20 g. karamel

Total: 770 g. per person = der er rigeligt med mad!

Vær kritisk med opskrifter
Du kan bruge hvilke som helst opskrifter, du har lyst til, men vær opmærksom på, at der findes rigtig mange hjemmelavede opskrifter på nettet, som hverken er testede eller gennemregnede. Vær derfor kritisk, når du finder opskrifter. Kogebøger og professionelle hjemmesider plejer at være til at regne med.

Der er til gengæld flere organisationer, som gør meget ud af deres opskrifter. Nogle har sågar en funktion på deres hjemmeside, hvor man taster ind, hvor mange man skal lave mad til, og så omregnes opskriften automatisk. Det er smart, for det er ikke altid lige nemt at omregne opskrifter. Grundlæggende skal man bare gange op, så mængderne passer til det antal personer, man laver mad til, men med nogle ingredienser fungerer det ikke. Fx hvidløg, chili og gær, kan ikke ganges direkte op. Her skal man skalere lidt ned, og man bliver nødt til at smage sig frem.

Pasta og anden stivelse i store mængder
Nogle retter også svære at lave i større portioner. Dette er især det stivelsesholdige tilbehør.

Kartofler skal koges, som man ellers gør, så længe man har en stor nok gryde. Vær dog opmærksom på, at det kan tage lang tid at få en stor gryde i kog.

Det er det samme med pasta – jo større gryde, jo længere tid tager det at koge vandet. Vær ligeledes opmærksom på, at store mængder pasta eller nudler nemt klistrer sammen. For at undgå dette, kan man derfor skylle pasta og nudler med koldt vand, når det er kogt.

Ris i store mængder kan også være svær at styre. Jeg anbefaler at bruge parboiled ris, da de ikke klistrer sammen. Her skal man blot skal følge instrukserne på pakken. Ønsker man at tilberede en anden type af ris, vil jeg anbefale, at man anskaffer sig det nødvendige antal riskogere.

OPSKRIFTER

Her er eksempler på opskrifter til en fællesspisning, hvor 8 frivillige, en køkkenchef og en vært, laver mad til for 50 personer.

Opskrifterne er danner grundlag for den tidligere beskrevne tidsplan.

Menuen er Efterårsminestrone med overskudsbruchetta og toslags grøn topping, samt æbler med karamelsauce til dessert.

EFTERÅRETS MINESTRONE

Denne klassiske italienske suppe er lavet af sæsonens grøntager. Suppen er lavet vegansk, så alle kan være med. Man kan dog vælge at toppe den med parmesan, når den bliver serveret.

Du skal bruge:

Til 4 personer	Til 50 personer	Råvarer
200 g	2,5 kg	Tørrede, hvide bønner
1	3	Løg
1 fed	3 fed	Hvidløg
3 stk.	10 stk.	Lauerbærblade

Til 4 personer	Til 50 personer	Råvarer
200 g	3 kg	Løg
2 fed	2 hele	Hvidløg
250 g	3 kg	Knoldselleri/pastinak/persillerod/gulerod
200 g	4 kg	Græskar/kartofler
1 l	12 l	Grøntsags bouillon
2 kviste	1 bundt	Rosmarin
4 blade	1 bundt	Salvie
10 kviste	2 bundter	Timian
1 spsk.	450 g	Tomatpuré
2 spsk.	5 dl	Eddike fx af æblecider
1/4 tsk.	1 spsk.	Røget paprika
1/4 tsk.	1 spsk.	Chilipulver
		Salt og Peber

Til 4 personer	Til 50 personer	Råvarer
1 håndfuld	3 bundter	Persille
5 g	500 g	Parmesan

Sådan gør du:

Dag 1

1. Kom bønnerne i en skål og hæld koldt vand over, så bønnerne er dækket af 5 cm vand. Lad bønnerne udbløde i 10- 24 timer i køleskabet.

Tip:
Hvis du ikke har tid til at udbløde bønner, kan du sagtens bruge kogte bønner på dåse i stedet. De koster bare lidt mere og smager ikke helt lige så godt.

Dag 2

Bønnerne
1. Kassér vandet, som bønnerne er udblødt i. Kom bønnerne i en gryde og hæld nyt vand ved, så bønnerne er dækket af 5 cm vand.
2. Pil løg og hvidløg og kom dem hele i gryden.
3. Kom dine hele yndlingskrydderier i en the-pose og bind en knude på. Smid den ned til bønnerne.
4. Lad bønnerne koge i 2- 3 timer, til de er helt møre. Hæld vandet fra, kassér løg, hvidløg og krydderier. Stil bønnerne til side.

Suppen
5. Pil løgene og skær dem i små tern.
6. Knus hvidløget.
7. Rengør og skræl knoldselleri/pastinak/persillerod/gulerod/græskar/kartofler. Skær i tern på ca. 1 x 1 cm.
8. Skyl urterne og bind dem sammen med en kødsnor.
9. Kom olie i en gryde. Tilsæt løgene. Steg dem, til de bliver lidt gennemsigtige.
10. Tilsæt hvidløg og alle grøntsagerne. Steg dem i et par minutter.
11. Tilsæt grøntsagsbouillon, urter, krydderier, eddike og tomatpuré.
12. Lad suppen simre i ca. 30 minutter og smag til.
13. Når alle grøntsagerne er møre, er suppen klar. Tilsæt bønnerne og bring suppen i kog igen.
14. Server med frisk, hakket persille og evt. revet parmesan.

OVERSKUDS-BRUSCHETTA MED TO SLAGS GRØN TOPPING

Brød

Du skal bruge:
3 tykke skiver brød per mand (al slags brød kan bruges- så længe det ikke er sødt. Brug gerne det brød, bageren skulle til at smide ud. Fx købt via Too Good To Go).

Olivenolie
Hele fed hvidløg
Flagesalt

Sådan gør du:
1. Skær brødet i skiver og fordel dem på en bageplade med bagepapir.
2. Dryp olivenolie ud over brødet.
3. Del et fed hvidløg midt over og gnid brødene med hvidløg.
4. Bag brødene ved 220 grader i 5 minutter, eller indtil de er sprøde og gyldne, men ikke hårde.

Puré af gulerod, græskar og dildfrø
Dild, der har groet ude på en mark, smager og dufter, så englene synger. Dild fra et opvarmet drivhus vokser til gengæld alt for hurtigt til, at det kan nå at komme til at smage af noget. Uden for dild-sæsonen bruger jeg derfor dildfrø i min mad. IKKE tørret dild – det smager også af nul.

Du skal bruge:

Til 4 personer	Til 50 personer	Råvarer
250 g	1,5 kg	Gulerødder
250 g	1,5 kg	Græskar
1 spsk.	1 dl	Æblecidereddike
1/2	3	usprøjtede citroner
1/2 tsk.	1 spsk.	Dildfrø
1-2 spsk.	1 dl.	Olivenolie
		Salt og peber

Sådan gør du:
1. Vask gulerødder og græskar fri for jord. Gulerødderne skal kun skrælles, hvis ikke du kan vaske jorden af.
2. Flæk græskaret midt over, skab "indmaden" ud, og skær græskaret i skriver. Behold skrællen på.
3. Skær gulerødderne i stykker på 3- 4 cm.
4. Kom gulerødder og græskar på en bageplade med bagepapir og vend dem med olivenolie, æble-cidereddike, salt og peber. Bag ved 180 grader, indtil de er møre- ca. 30 minutter.
5. Riv citronskallen og pres saften ud.
6. Blend græskar og gulerod med citronsaft, citronskal, olivenolie, dildfrø, salt og peber. Cremen skal være helt uden klumper, have konsistens som humus og smages til, til den er uimodståelig.
7. Anret puréen på brød eller i en skål. Pynt med dildfrø.

PURÉ AF RØDBEDE, TAHIN OG RÅLAKRIDS

Når man langtidsbager rødbeder, koncentreres smagen så meget, at den smager lidt af lakrids. Et lille nip rålakrids understreger den dybe rødbedesmag – for meget ødelægger retten. Derfor skal du smage dig frem.

Du skal bruge:

Til 4 personer	Til 50 personer	Råvarer
500 g	5 kg	Rødbede
1 spk.	250 g	Tahin
1/2	3	Citroner
1/2 tsk.	1 spsk.	Stødt spidskommen
1/2 tsk.	1 spsk.	Stødt fennikelfrø
1/2 fed	2 fed	Hvidløg
1 knivspids	1 tsk.	Rålakrids
1 spsk.	1/2 dl	olivenolie
		salt og peber

Sådan gør du:

1. Skyl rødbederne, men behold skindet på. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bag i 3 timer ved 160 grader.
2. Lad rødbederne køle lidt af. Skær top og bund af med en urtekniv og træk derefter skrællen af dem.
3. Blend rødbederne med hvidløg, olivenolie, rødvinseddike, spidskommen, fennikelfrø, rålakrids, salt, peber og tahin. Cremen skal være helt glat og uden klumper. Den smages til, indtil den er salt, syrlig og har en dyb umami-smag fra tahinen.
4. Anret puréen på brød eller i en skål. Pynt evt. med fennikelblomster.

BAGTE ÆBLER MED KARAMELSAUCE

Du skal bruge:

Til 4 personer	Til 50 personer	Råvarer
2,5 dl	3 l	Piskefløde
2,5 dl	3 kg	Sukker
4	50	Æbler
		Salt

Sådan gør du:

Karamelsauce

1. Hæld sukker i en gryde og smelt det til karamel.
2. Når sukkeret er smeltet tilsættes fløden lidt ad gangen.
3. Tag flødekaramellen af varmen.

Æbler

1. Skyl æblerne. Stil æblerne på bagepapir på bageplader.
2. Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca 20 min.
3. Kom æblerne på fade. Hæld flødekaramellen ud over. Drys lidt salt ud over.

INDKØBSLISTE

Vare	Antal		
Hvide bønner	2,5 kg	90	kr.
Hvidløg	3	20	kr.
Øko olienolie	1 l	160	kr.
Lauerbærblade	1 pose	10	kr.
Salt	1 kg	3	kr.
Løg	3 kg	60	kr.
Knoldselleri	1 kg	20	kr.
Gulerod	3 kg	30	kr.
Pastinak	1 kg	13	kr.
Græskar	5,5 kg	108	kr.
Rosmarin	1 bundt	20	kr.
Salvie	I bundt	20	kr.
Timan	1 bundt	20	kr.
Grøntsagsboullion	1 dåse	60	kr.
Tomatpure	4 tuber	48	kr.
Røget paprika	1 dåse	50	kr.
Chili	1 dåse	20	kr.
Peber	1 pakke	10	kr.
Persnille	3 bundte	60	kr.
Øko eddike	1 l	15	kr.
Dijon sennep	1 glas	20	kr.
Parmasan	500 g	100	kr.
Dildfrø	1 pakke	20 kr.	kr.
Rødbede	5 kg	67,50 kr.	kr.
Tahin	1 glas	37,50 kr.	kr.
Øko citron	6 stk	36 kr.	kr.
stødt, øko spidskommen	1 dåse	20 kr.	kr.
Rålakrids	1 glas	15 kr.	kr.
Fennikelfrø	1 pakke	20 kr.	kr.
øko piskefløde	4 l	144 kr.	kr.
Øko sukker	4 kg	63 kr.	kr.
Danske æbler	60 Stk.	75	kr.
Total		**1455**	**kr.**
Kuvertpris 50 personer		*29,10*	*kr. pr. kuvert*

HER KAN DU SØGE MIDLER

Har du de menneskelige ressourcer til at komme i gange med at lave fællesspisning, men mangler du inventar eller andet, så er der forskellige muligheder for at søge midler til et sådant projekt.

Nordea Fondens lokalpulje
Hos Nordea-fonden kan du ansøge op til 100.000 kr. De støtter lokalt forankrede projekter, som fremmer gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur.

Lokale og anlægsfonden
Lokale og anlægsfonden kan rådgive og støtte ved etablering af fælleskøkkener i fritids- og kulturlivet.

Lokaludvalg, kommunale puljer, fonde og legater
Der findes et vælg af puljer, legater og fonde, som støtter denne slags projekter. Kontakt fx dit lokaludvalg og hør, om de kan hjælpe jer i gang.

LOKALE OG ANLÆGS FONDEN

Kanonbådsvej 4 A,
1437 København K

Tlf.: 3283 0330
fonden@loa-fonden.dk
www.loa-fonden.dk