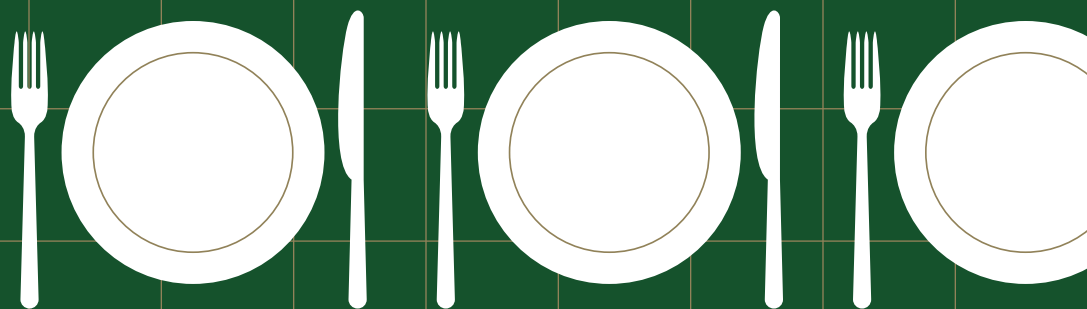


Evaluering af projekt

Bæredygtige Madfællesskaber Nørrebro



Indhold

Introduktion	3
Metode	4
Resultater og positive effekter	5
Værdiskabelse og mening på tværs af alder – ældre og unge	5
Invitere gæster på mad – som omsorg for dine nære	
Ny beboer – mad som indgangsvinkel	
Fælles aktivitet naboer imellem	
Ungefællesskaber omkring mad	8
Opsamling – værdiskabelse og mening	9
Sund og bæredygtig mad	10
Grøntbaserede retter	
Anvendelse af bælgfrugter	
Måltider baseret på overskudsmad	
Opsamling – sund og bæredygtig mad	
Målgruppernes engagement – Fællesskab og deltagelse	14
Motivation og deltagelse	
Hvad kan madfællesskaber for dem, der er lidt udenfor?	
Involvering af unge i madfællesskaber	
Kompetenceopbygning	17
Unge kompetenceopbygning/maddannelse	
Beboerdrevne madfællesskaber	19
Planlægning af måltidet og indkøb	
Forankring og organisering	20
Bidrag til kommunens Mad- og Måltidsstrategi	21
Centrale resultater og anbefalinger	22
Konklusion	23

Evalueringen er udarbejdet af:
Vibeke Vines Østergaard, Pernille Malberg Dyg, Farida Pepke, Ena Kjerland og
Olav Johan Svanqvist Hilt, Ernærings- og Sundhedsuddannelsen,
Københavns Professionshøjskole, 2025.

Introduktion

Projekt Bæredygtige Madfællesskaber på Nørrebro tog udgangspunkt i beboere, særligt unge og seniorer, i:

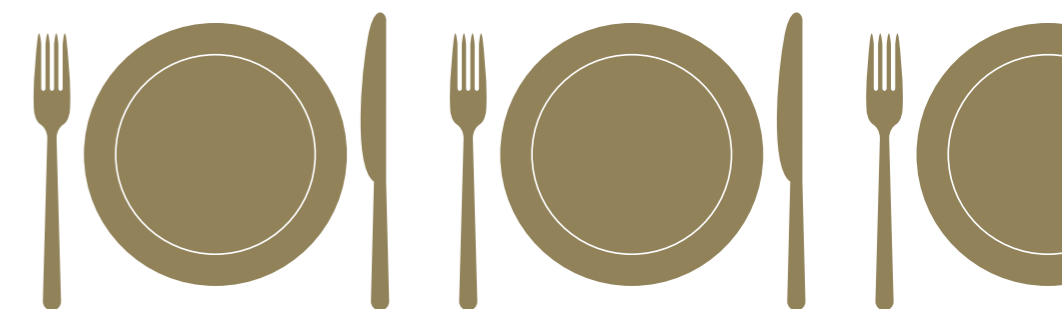
- AKB, Københavns boligafdeling – **Nørrebro Vænge**
- **KBH+** – et ungehus på Ragnhildgade på ydre Nørrebro samt
- Sundhedsprojektet **Unge og Sundhed** i Haraldsgadekvarteret – et samarbejde mellem Københavns Professionshøjskole, ergoterapi- og ernærings- og sundhedsuddannelserne, Nørrebro-byggerne og Områdefornyelsen Skjolds Plads.

I **Nørrebro Vænge** er der afholdt fællesspisninger med deltagelse af beboerne i boligafdelingen og andre beboere i lokalområdet, som hjælper til og spiser med som tak samt enkelte workshops for beboere og sociale frikort-medarbejdere involveret i afdelingens fællesspisninger. I **KBH+** har projektet bidraget til ungehuset, gennem fællesspisninger i efteråret 2025, hvor der er blevet lavet grønne retter med og til de unge i huset. Og projektet har bidraget med madworkshops i projekt **Unge og Sundhed**.

Projektet Bæredygtige Madfællesskaber på Nørrebro har haft til formål at:

1. Udvikle og udbrede bæredygtige madfællesskaber i to boligområder på Nørrebro for at fremme bæredygtige velsmagende retter, mangfoldige fællesskaber og kultur møder via maden på tværs af alder, etnicitet, køn og social status.
2. Fremme grønne, velsmagende retter, fællesskab og kultur møder via maden.
3. Undersøge og udvikle metoder til etablering af beboerdrevne madfællesskaber med inspiration til brug i andre områder.

Projektet blev gennemført i perioden 31. oktober 2024 til 31. december 2025, med fællesspisninger i AKB, København – **Nørrebro Vænge**, **KBH+** og pop-up-mad-arrangementer i hhv. **KBH+** og i Haraldsgadekvarteret samt udvikling af et idékatalog. Det lykkedes ikke at finde et boligområde nummer to pga. manglende køkkenfaciliteter i nærheden af boligområderne, hvorfor **KBH+** og projekt **Unge og Sundhed** blev valgt i stedet i og omkring Haraldsgadekvarteret på Nørrebro. Projektet blev støttet med midler fra Kultur og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune.



Metode

Evalueringen bygger på:

- **Interviews:** Korte, kvalitative og uformelle interviews med beboere, frivillige, unge og projektansatte i **Nørrebro Vænge, KBH+** og Unge og Sundhed før, under og efter madarrangementerne i projektperioden. Der er desuden foretaget opfølgende interviews med beboere og frivillige i **Nørrebro Vænge** seks måneder efter, at projektaktiviteterne var stoppet. Alle interviews er kodet og analyseret ud fra en tematisk analyse.
- **Deltagerobservation:** Observationer ved fællesspisninger og mad-pops, og der er skrevet feltnoter efter alle madarrangementer i projektet med fokus på stemning, madlavningskompetencer og motivation blandt beboere og deltagere i madlavning
- **Spørgeskemaer:** Undersøgelser blandt de spisende i **Nørrebro Vænge** og **KBH+** med fokus på de spisendes holdninger til maden, deres deltagelse i madfællesskabet og interessen for projektaktiviteter fremadrettet.
- **Opsamling:** fra praktikanter og samarbejdspartnere: Inputs, idéer fra praktikanter og samarbejdspartnere, som er integreret i evalueringen.

Resultater og positive effekter

Værdiskabelse og mening på tværs af alder – ældre og unge

Nørrebro Vænge er kendetegnet af en mangfoldighed på tværs af generationer, etnicitet, køn, økonomisk og social status. Denne rapport har hovedsageligt fokus på to kulturer med forskellige behov: de ældre og de unge med en bevidsthed om de mange undergrupper jf. mangfoldigheden angivet på modsatte side.

De ældre søger langvarig kontakt og stabilitet, og de unge har et mindre behov for at skabe dybe og længerevarende relationer til det sted, de bor, da det er kortvarigt, og fordi de har mange andre forpligtelser. Dog er det vigtigt at bemærke, at de unge har behov og ønske om fællesskab, og særligt nytilkomne ser en stor værdi i at have et sted, de kan søge hen for at lære naboer (bedre) at kende.

Det er tydeligt, at et madfællesskab kan skabe det fælles tredje, som de to målgrupper søger. I forbindelse med projektets opstart vælger beboerne at benævne Madfællesskabet som fællesspisning. Madfællesskabet giver anledning til fællesskab, uden at der er nogen, der står til ansvar alene. Projektet bliver præsenteret for beboerne som et projekt, som Københavns Professionshøjskole står for i samarbejde med den sociale vicevært i **Nørrebro Vænge**. Formålet var, at beboerne var medskabere af deres fællesspisning, og KP/den sociale vicevært skulle blive undværlige, og dermed at fællesspisningen blev helt beboerdrevet, dvs. at beboerne selv står for det hele.

Der er særligt tre temaer, som gik igen beboerne imellem.

1. Invitere gæster på mad – som omsorg for dine nære

At invitere sine nærmeste på mad er en gestus og et tegn på omsorg, som de fleste forstår. Dog bliver ældre udfordret fysisk ved at skulle stå op og lave mad længe, samt have overskuddet til at invitere på mad, til trods for at de har et stort ønske om det. En beboer på 76 år har inviteret sin voksne søn med til fællesspisning flere gange. Sønnen bor ikke i området. De er **begge** begejstrede for muligheden for at spise sammen og gøre det i "hjemlige rammer". Sønnen siger:

"Det er rart at hun (red., hans mor) igen kan invitere på mad, det betyder meget for hende, ved jeg. Før i tiden spiste jeg ofte hos min mor, men nu kan hun ikke længere lave mad til mig. Det har madfællesskabet gjort muligt."

To ældre beboere, med andet barndomsland end Danmark, er også med ved flere fællesspisninger. En af dem bruger fællesspisningerne til at sikre, at en slægtning får mad, uden at hun selv skal stå for det. Hun siger:

"Jeg har taget min [pårørende] med, så jeg er sikker på, at han får lidt mad. Jeg laver stort set alle hans måltider. Han taler ikke så godt dansk, så det er en god måde for ham at være sammen med sine naboer på, og så kan jeg også ses med gamle naboer."

Her er maden en måde at passe på sine nærmeste, og madfællesskabet letter på det arbejde, der kan ligge i at lave mad til andre, især når man er ældre.

2. Ny beboer – mad som indgangsvinkel

Det kan være svært at falde til, når man som ny studerende lige er flyttet ind. De ældre kender allerede hinanden og holder sig måske mere indendørs, og andre unge studerende har andre forpligtelser rundt i byen og finder derfor sjældent tid til at stoppe op og lære nye at kende. Madfællesskabet er i den anledning en god måde at mødes med sine naboer på, når man er ny i boligafdelingen. I madfællesskabet på **Nørrebro Vænge** viste fællesspisningerne at være en god måde at møde sine naboer på. Der var bl.a. to nye deltagere ved en fællesspisning. De havde hørt om madfællesskabet fra den sociale vicevært og mødte op til spisningen uden at kende nogen. Den ene, en mand i slut-tyverne, var lige flyttet ind og sagde:

”Det er en virkelig god måde at møde de andre, der bor her, på. Jeg er ikke så god til at gå rundt og banke på døre og spørge, om folk vil drikke en kop kaffe. Og så var det her jo en kærligkommen mulighed for at mødes med de andre, uden at der er nogen, der skal til at invitere ind – det kan godt blive lidt privat lige at invitere nogle over på mad.”

Her peger deltageren på, at måltidet kan ansues som en privat begivenhed i eget hjem, og at det er rart at have neutrale omgivelser at mødes i som ny beboer i den fælles festsal i boligafdelingen.

En ung kvindelig beboer var netop hjemvendt efter ophold i udlandet. Hun har boet i **Nørrebro Vænge** før, men i mellemtiden var der flyttet mange nye unge ind, og dem, hun kendte før, er flyttet ud. Kvinden siger:

”Det er rigtig rart for sådan en som mig, der jævnligt er ude at rejse, og derfor har svært ved at bygge nogle faste relationer op her i nabolaget, så giver fællesspisninger mening. Det er ikke så forpligtende, og jeg kan stadig lære nogle at kende.”

Her beskriver deltageren, at ”det uforpligtende” i ikke at være medlem eller komme hver gang har en betydning, når man er ung og studerende, og er med i andre fællesskaber uden for boligområdet. Disse oplevelser understøttes af vores spørgeskemaundersøgelse. Her svarede halvdelen af deltagerne, at deres primære årsag til at deltage var: ”At møde og lære mine naboer bedre at kende.” Det viser, at fællesspisningerne ikke udelukkende opfylder et ønske om mad, men også et socialt ønske.

3. Fælles aktivitet naboer imellem

På tværs af alder har madfællesskabet givet anledning til mange gode samtaler. Et par ældre kvinder, som har kendt hinanden igennem 10 år i **Nørrebro Vænge**, er med ved samtlige madfællesskaber. De deltager kun i selve spisningen og ikke i madlavningen, da de ikke er i stand til at stå op og lave mad. De finder det meget givtigt at tage del i måltidet. De er begejstrede for initiativet og deltager aktivt i alle samtaler ved bordet, hvor de taler med både unge og andre ældre. Med de unge er samtalerne ofte om gamle historier fra dengang, hvor de selv var unge, som de kan berette om, eller hvordan **Nørrebro Vænge** var før i tiden. Dette gentager sig ved snakken med andre ældre, hvor de sammen kan mindes deres tid fra København, og hvordan det var at bo i byen. En af kvinderne udtaler:

”Uha, jamen det er så skønt at kunne spise sammen og høre om, hvad de unge laver nu til dags. Og så er jeg så glad for, når mine gamle naboer også kommer herved, så vi lige kan få en sludder.”

Den anden kvinde supplerer:

”Det er somme tider svært at snakke med de unge i hverdagen. De er søde til at holde døren og sådan, men vi kommer ikke som sådan hinanden ved, som man gjorde før i tiden.”

Dette vidner om en stor interesse for at lære de unge at kende, men at det kan være svært at finde en anledning. Her er madfællesskabet en god mulighed for at mødes om en fælles aktivitet med dem, man bor sammen med.

En anden ældre kvinde supplerer: Og de unge er ret interesseret i at høre om, hvordan tingene både praktisk og socialt fungerer i **Nørrebro Vænge**. De er ofte overrasket over, hvor mange beboerdrevne aktiviteter vi har, og at de selv har mulighed for at foreslå nye aktiviteter.

Kulturmødet mellem generationer kommer til udtryk gennem deltagelse på madhold til fællesspisningen og ved oprydning. Fx: Hvad skal vi spise næste gang? En ældre beboer ønsker sig boller i karry, og et ungt kæreste-par virkeliggør dette ønske med en masse grøntsager jf. brug af overskudsmad. En anden kvinde giver udtryk for gerne at ville lave indisk mad med indiske krydderier. Det har været muligt at komme med ønsker til retter, men med stor fokus på at få brugt overskudsmaden. Andre har ønske kun om grønne retter, såsom en linsesuppe, mens et hold af unge beboere vil stå for madlavningen med henblik på at vise, hvad vegansk mad kan sammenholdt med et oplæg om **Nørrebro Vænges** Byhave med masser af krydderurter og mulighed for at være med i Byhavefællesskabet på tværs af generationer og kulturer.

Beboerne hjælper hinanden i forbindelse med madlavning, til fællesspisningen og ved oprydning. De spørger hinanden og supplerer hinanden. Indledningsvis fik de vejledning fra Københavns Professionshøjskole, hvorefter de selv har stået for fællesspisningen med en vis støtte fra den sociale vicevært.

Madfællesskabet i **Nørrebro Vænge** kan sammenlignes med et praksisfællesskab, hvor interessen for mad bliver omdrejningspunktet for deltagelse, og hvor beboere er med til madlavningen for at lære nyt i form af sidemandsoplæring. (Wenger, 2004¹). Madfællesskabet vidner om interesse for at lave mad sammen og at opleve, hvordan grønt i form af overskudsmad indgår og kan være et bærende element i madlavningen. Det er tillige gratis at deltage og forståelsen af, hvilken overskudsmad der kan bruges, bliver understøttet af ugentlige overskudsmadsudleveringer i boligområdet. Derfor kan de også bruge denne viden i eget hjem. De har indledningsvis fået god vejledning fra KP i forhold til grønne retter, et tørvarelager samt dialog om hvordan de kunne organisere selve fællesspisningerne. Nu er det sidemandsoplæring ud fra, at man hjælper hinanden. Der er brug for og plads til alle – de ældre er værter og byder nye velkommen og fortæller, at de kan gå ud i køkkenet og spørge, om madholdet har brug for hjælp. Andre vælger at dække bord og lader gerne nye være med til at hjælpe.

Som en ung mandlig beboer siger:

”Det er lettere at lære andre at kende, når vi laver noget sammen. Hvis vi bare kom som gæster, så ville fokus primært være på snak – men at have grint sammen, kæmpet med at nå det hele og fysisk at have flyttet borde/stole samt sat service i opvaskeren gør noget godt for relationen.”

¹Wenger, E. (20024). *Praksisfællesskaber. Læring, mening og identitet*. Hans Reitzels Forlag.

Ungefællesskaber omkring mad

Madlavningen fungerede som en ramme for fællesskab og læring blandt unge i **KBH+**, hvor aktiv deltagelse og samarbejde blev centrale elementer for madaktiviteterne der. I køkkenet hos **KBH+ med pigeklubben** var stemningen livlig. Pigerne grinede, diskuterede smag og tog modigt fat på nye opgaver, selvom de først mente, at madlavning mindede om skole. Ved første fællesspisning ønskede pigerne at lave pasta med flødesovs, så menuen endte med fire pastaretter: en pastasalat, pasta med grøntsagssovs, pasta med tofusovs og flødepasta. Da de smagte på pastasalaten og tofureten, blev skepsis hurtigt til nysgerrighed.

“Hvordan kan det smage som flødesauce, men være sundere?”

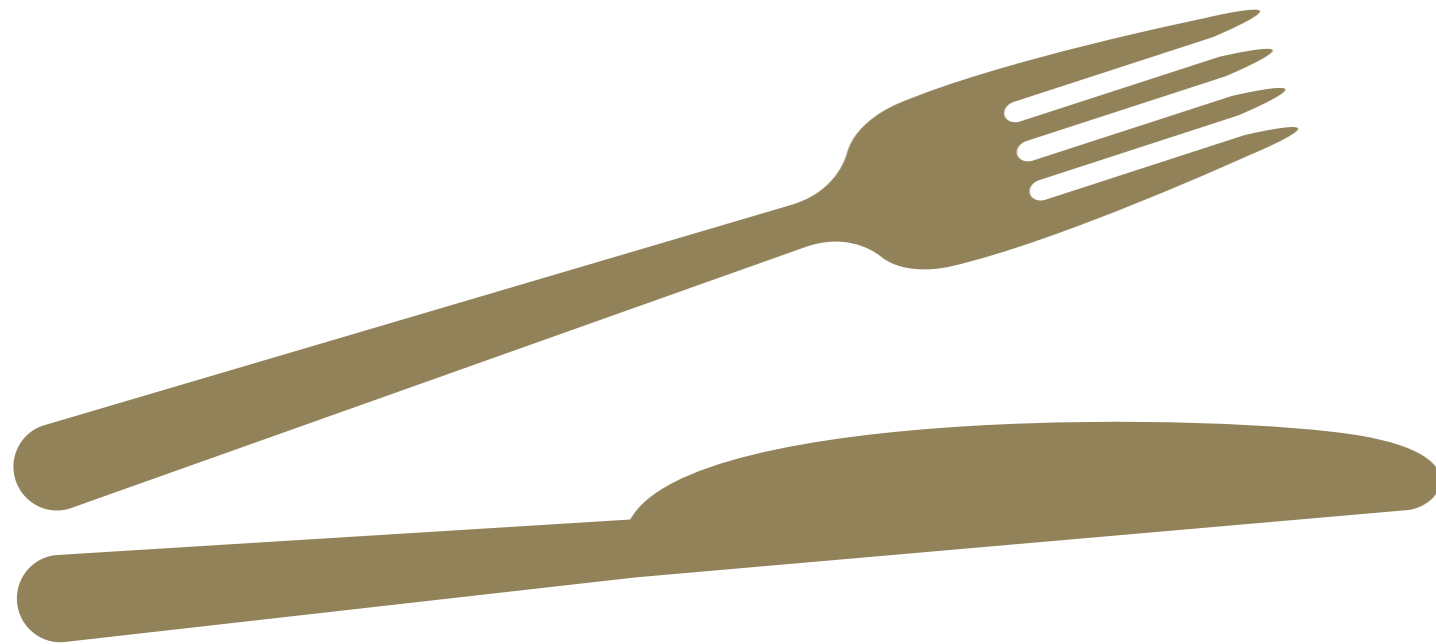
kommenterede en af pigerne med henvisning til pastaretten med tofu.

Rundt om gryderne voksede et fællesskab frem, hvor læring, mod og samarbejde gik hånd i hånd. Da de unge senere præsenterede maden for resten af Ungeværket, var stoltheden tydelig. Det var deres mad, lavet sammen. Forløbet viste, at mad kan være mere end ernæring, det kan være et socialt

omdrejningspunkt, hvor unge oplever trivsel og samhørighed. Maden, der blev lavet hos **KBH+**, var i overvejende grad baseret på grøntsager, bælgfrugter og kun i enkelte tilfælde med fisk eller kød.

Projekt **Unge og Sundhed** i Haraldsgadekvarteret havde til formål at etablere et ungefællesskab i Haraldsgadekvarteret, der fremmer sundhed og trivsel blandt unge, gennem fælles aktiviteter opbygges viden og erfaring med fysisk aktivitet, sund kost, madlavningskompetencer og søvnens betydning for trivsel.

Projektet har desuden fokus på at styrke samarbejdet mellem Nørrebrobyggerne og Københavns Professionshøjskole (KP) ved at skabe en gensidig læringsproces mellem lokale unge og ergoterapeutstuderende og ernæring- og sundhedsstuderende fra KP. De studerende fungerer som mentorer og rollemodeller for de lokale unge. Der har været afholdt to workshops, og flere er planlagt i foråret med midler fra Områdefornyelsen Skjolds Plads. De studerende fra Ernærings- og Sundhedsuddannelsen har dog valgt ikke at have fokus på grønne retter for at tage udgangspunkt i genkendelige retter, men har mulighed for at introducere flere grøntsager og bælgfrugter til foråret.



Opsamling – værdiskabelse og mening

Madfællesskaber fungerer som ramme, hvor deltagerne kan mødes over en fælles aktivitet. For ældre er det en god måde at vise omsorg og vedligeholde naboskaber og venskaber på, mens det for unge er en måde ad hoc at lære andre naboer at kende på.

Fællesspisninger skaber en uformel mulighed for samtaler, nærvær og fællesskab, og kan bygge bro på tværs af generationer, kulturer og sociale lag. Fællesspisningerne har en tydelig positiv effekt på naboskab, trivsel og mødesteder i boligafdelingen. Flere fortæller, at de møder naboer, de ellers aldrig ville have talt med, og flere “glæder sig hver gang”. Fællesspisningen sidst på måneden giver også økonomisk luft for nogle deltagere ligesom forståelsen af at kunne bruge overskudsmad fra supermarkeder, men også fra de ugentlige leveringer af overskudsmad på mandage, hvor der ikke er fællesspisning.

Det var dog kun i **Nørrebro Vænge**, at der var fokus på generationsmøder til fællesspisningerne. Der er også kommet ad hoc-deltagere fra lokalområdet, som spiser gratis med, fordi de hjælper til. Det drejer sig om beboere fra Lundtoftgade, beboere, som er del af 65+ Bispeengen med Områdefornyelsen Bispeengen samt deltagere fra Muhabet 65+ nye seniorfællesskab. Fællesspisningerne ved **Nørrebro Vænge** kendetegnes dermed ved at have fokus på Putnams begreb ”brobyggende social kapital” (Putnam, 2000²), som handler om at skabe relationer mellem folk på tværs af fx alder og blandt mennesker, der ikke ligner én selv.

I **Unge og Sundhed** og **KBH+** handlede madfællesskaberne i større grad om at fremme madlavningskompetencer, og madmod, samt at fremme fællesskaber blandt unge, men også mellem unge i området og studerende på KP. Dette kan karakteriseres ved at være samlende social kapital blandt mennesker, der minder om én selv (Putnam, 2000).



² Putnam, R.D. (2000). *Bowling alone: America's declining social capital*. Chapter 12 in *Culture and Politics – A reader*. Lane Crothers, L. & Lockhart, C. (2000).

³ Københavns Mad- og Måltidsstrategi (2020-2025): *Mad- og Måltidsstrategi | Mad og Måltider*

Sund og bæredygtig mad

Madfællesskabet på **Nørrebro Vænge** og i **KBH+** er skabt med tanke om at anvende overskudsmad fra Rema 1000 og samtidig lave grønne velsmagende retter baseret på bælgfrugter og grøntsager. Alt sammen tiltag, der støtter op om Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi³, der søger at mindske CO2 i måltider rundt i spisefællesskaberne.

Aktiviteterne i **KBH+** viser, hvordan madlavning kan fungere som en inkluderende og læringsorienteret platform, hvor de unge deltager aktivt og udvikler nye kompetencer. Med støtte fra facilitatorerne anvendes grønne fødevarer som græskar, kikærter, kidneybønner og jackfruit som en naturlig indgang til dialog om sundhed, smag og bæredygtighed. I dialog med lederen af pigeklubben blev der udtrykt et ønske om at anvende kød, herunder kylling, i madlavningen. Her var der enighed om, at en kombination af kød og plantebaserede råvarer, såsom bælgfrugter og grøntsager, indimellem kan være en hensigtsmæssig tilgang. Denne løsning kan både fremme et bæredygtigt valg og synliggøre, at grønne råvarer kan indgå på forskellige måder i madfællesskaberne.

Selvom mange af ingredienserne var nye for deltagerne, mødte de dem med nysgerrighed og åbenhed. Måltiderne skabte rum for fælles refleksion over madens kvalitet, mæthed og smag. Inkorporeringen af overskudsmad fra Rema 1000 bidrog desuden til en konkret forståelse af bæredygtighed og madens værdi, uden at det blev opfattet som et begrænsende element.

Erfaringerne fra **KBH+** viser, at grøn mad i kombination med fælles praksis og tydelig facilitering kan fremme både læring og deltagelse i ungefællesskaber. I **Nørrebro Vænge** er fællesspisninger i praksis blevet beboerdrevne og organiseret som et praksisfællesskab med skiftende deltagere. Ansvar og opgaver varetages fra gang til gang af

forskellige grupper, som står for planlægning og gennemførelse af fællesspisningen.

Grøntbaserede retter

Størstedelen af råvarerne er grøntsager og kommer som overskudsmad fra Rema 1000 og har helt automatisk skabt et grønt udgangspunkt for retterne. To madfaglige personer samt en studentermedhjælper fra Ernæring- og Sundhedsuddannelsen på Københavns Professionshøjskole har været ansat til at nudge retterne i en grønnere og sundere retning samt til at give deltagerne flere kompetencer i det grønne køkken. Desuden har projektet ansat to sociale frikort-medarbejdere til at afhente overskudsmad fra Rema 1000. Efter endt prøveperiode har beboerne selv stået for at planlægge og tilberede måltiderne. Det er der kommet forskellige variationer ud af, både boller i karry, indisk kylling serveret med ris og asiatisk inspireret gryderet baseret på søde kartofler. Det har været meget forskelligt, hvad de frivillige har valgt at lave af mad. Beboere har ud fra overskudsmaden og tørvarelager valgt, hvilken ret de ville lave til fællesspisning. Beboere har forsøgt at opfylde ønsker fra andre beboere om en bestemt ret. De har tjekket overskudsmad og tørvarelager og bedt den sociale vicevært om at handle det resterende.

Den anden socialt frikort-medarbejder skal her i det nye år være med til at sidemandsoplære beboere i en anden boligafdeling sammen med den sociale vicevært, der er i begge boligafdelinger. **Nørrebro Vænges** faste social frikort-medarbejder har sagt ja tak til at hjælpe med en prøvemiddag, og det giver en stor tryghed for de nye beboere i den anden afdeling med "erfarne kolleger".

Anvendelse af bælgfrugter

Bælgfrugter er anvendt i de fleste af de retter, som de madfaglige ansatte har planlagt. Disse var som oftest gryderetter, der inkorporerede mange grøntsager (overskudsgrøntsager) og bælgfrugter for at mætte.



Beboerne har udvist stor begejstring for anvendelsen af bælgfrugterne, trods skepsis til at begynde med. En beboer, 76 år, siger under maden:

"Jeg troede virkelig ikke, jeg kunne lide linser. Det har jeg altid sagt. Jeg synes ikke om konsistensen. Men her smager det altså virkelig godt. Jeg tror, jeg tager en portion mere."

³ Et socialt frikort giver borgere med særlige sociale problemer mulighed for at tjene op til 42.766 kr. (2025) skattefrit pr. kalenderår, uden at indtægten fradrages i borgerens offentlige forsørgelsesydelse. Det sociale frikort giver de mest udsatte borgere i samfundet bedre muligheder for at deltage i samfundets fællesskaber, at bidrage til dem og opleve værdi i hverdagen. Hensigten er desuden, at det sociale frikort tilskynder virksomheder til at tage et socialt ansvar ved at ansætte udsatte borgere. <https://www.borger.dk/arbejde-dagpenge-ferie/Dagpenge-kontanthjaelp-og-sygedagpenge/socialt-frikort>



Efter at planlægningen af retterne er overgået til beboerne selv, er anvendelsen af bælgfrugter blevet mere begrænset. Dette er tilfældet, selvom der fortsat har været adgang til konserves af bælgfrugter samt linser i køkkenets tørvarelager, som kan anvendes direkte i madlavningen. Det varierer derfor, om og i hvilket omfang madholdene vælger at inkorporere bælgfrugter i retterne.

Der kan med fordel arbejdes systematisk med at understøtte brugen af bælgfrugter. Dette kunne eksempelvis ske ved at opstille en tydelig ramme for, hvad retterne skal leve op til, herunder et krav om anvendelse af bælgfrugter. Alternativt kunne der afholdes yderlige madlavningsworkshops med inspiration til beboerne.

Flere workshops vil kunne understøtte Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi om at reducere kødforbruget og øge anvendelsen af bælgfrugter, samtidig med at de kan give inspiration til sunde, velsmagende og budgetvenlige retter. I projektets opstart blev sådanne workshops afholdt i forbindelse med fællesspisninger, og der blev ligeledes gennemført en grøn smagsworkshop. Da fællesspisningerne på dette tidspunkt var i en opstartsfasen, og flere beboere er kommet til siden, har ikke alle frivillige haft mulighed for at deltage i disse aktiviteter. For yderligere at fremme brugen af bælgfrugter kan udvikling og formidling af opskrifter på enkle gryderetter være en oplagt og praksisnær løsning.

Måltider baseret på overskudsmad

I blev der ansat to personer fra ordningen socialt frikort⁴ i **Nørrebro Vænge**, hvor hovedfunktionen var at hente overskudsmaden fra Rema 1000 og samtidig forberede råvarerne, inden beboerne ankom, for at mindske arbejdsbyrden. Dette har gjort, at det er langt lettere at gå til grøntsagerne, og at de hakkede og snittede grøntsager automatisk bliver brugt, da det er let at tilføje dem i retten. Det at grøntsagerne er hakket og snittet, når dagens madhold kommer ned i køkkenet, nudger dem til at anvende alle de grøntsager,

der er forberedt, og dermed gøre det lettere at lave maden færdig. Derudover hjælper den ene socialt frikort-medarbejder til under og efter madlavningen. Han er blevet en fast del af fællesspisningerne og kulturbærer ved at kunne understøtte beboerne i og omkring køkkenet med sin iranske baggrund, og det danske sprog bliver bedre for hver fællesspisning. Som et resultat af denne indsats er én socialt frikort-medarbejder blevet ansat af boligafdelingen og henter ugentligt overskudsmad til beboerne, hvor overskudsmaden én af ugerne går til den månedlige fællesspisning.

Opsamling – sund og bæredygtig mad

Erfaringer fra projektet viser, at det har haft en positiv effekt at klargøre grøntsager fra Rema 1000 på forhånd (hakke og snitte). Denne praksis har motiveret de frivillige til at anvende flere grøntsager i deres retter. Omvendt har grøntsager, der ikke var forarbejdet, haft en tendens til blot at blive placeret i køleskabet uden at blive brugt.

Det har desuden vist sig fordelagtigt at vente med at planlægge dagens retter, indtil der er skabt overblik over, hvilken overskudsmad der er til rådighed. Et madhold har fx haft gode erfaringer med at vælge retter, der nemt kan inkludere mange grøntsager, og først derefter suppleret med indkøb, baseret på den tilgængelige overskudsmad.

Endelig vurderes det som relevant at styrke brugen af bælgfrugter i madlavningen. Bælgfrugter er en billig og klimavenlig proteinkilde, der kan erstatte eller supplere kød. De bidrager til en god nærings sammensætning med både protein og fibre og er med til at gøre måltiderne mere mættende. Det kunne fx være gennem flere workshops, der giver deltagerne praktiske redskaber og inspiration til at anvende bælgfrugter i sunde, velsmagende og økonomiske retter. Eventuelle workshops skal tage udgangspunkt i konkrete beboeres egne ønsker og behov.

Målgruppernes engagement – Fællesskab og deltagelse

Det er afgørende, at deltagerne føler engagement for at deltage og føler, at de tager del i fællesskabet, for at det skal kunne bestå. At bygge et madfællesskab op på baggrund af frivillige kræfter kræver, at man finder anden motivation end blot det, at man får et måltid mad. I det følgende vil deltageres engagement blive undersøgt, og motivation for deltagelse.

Motivation og deltagelse

Der har gennemgående været god deltagelse i madfællesskabet på **Nørrebro Vænge**, både hvad angår frivillige på madholdet og til spisning efterfølgende. I gennemsnit har der været 16 spisende og op til 24 spisende, og fire-fem deltager i madlavningen i køkkenet. Beboerne har været søde til at henvende sig i køkkenet løbende og spørge, om de skal hjælpe med noget. Deltagerne fremhæver, at motivationen kommer fra fællesskabet, maden og følelsen af at bidrage. Flere beskriver, at fællesspisningen har styrket deres naboskab og givet dem lyst til at engagere sig mere i lokalområdet. De unge deltager gerne i selve spisningen og madlavningen, men sjældent i planlægningen og som tovholdere grundet følelser af præstationspres, manglende køkkenerfærdigheder og usikkerhed omkring ansvar. De unge efterspørger en, der tager styring og struktur, fx at der på forhånd er besluttet ret, opskrift og indkøb.

Der er ingen i løbet af projektets varighed, der har villet tage ansvaret som tovholder for hele fællesspisningen, men gerne til enkelte fællesspisninger. Dog har en ældre kvinde meldt sig som tovholder for fællesspisninger i 2026. Hun har spillet en central rolle i at få ordet ud om fællesspisning og at samle beboere og understøtte de unges efterspørgsel efter en, der tager ansvar og står for struktur. Der vil være løbende sparring med den sociale vicevært for at udvikle værtsrollen og gerne sidemandsoplære andre til denne rolle.

Hvad kan madfællesskaber for dem, der er lidt udenfor?

En beboer, midt i tyverne, deltager ved samtlige madfællesskaber. Han har boet i **Nørrebro Vænge** i et par år og finder madfællesskabet vigtigt i sin hverdag. Det er for ham den måde, han har mulighed for at mødes med andre på. Madfællesskabet bliver for ham det sociale input i hans hverdag og mindsker hans følelse af at være alene. På den måde er madfællesskabet også en indsats for ensomhed, som kan opstå hos alle, selvom man bor tæt med andre. Han deltager somme tider som frivillig i dagens madlavning, og andre gange deltager han blot ved at komme ved fællesspisningerne. I løbet af projektets forløb er han blevet en fast del af madfællesskabet, og de andre deltagere spørger mere og mere ind til ham ved det fælles måltid. Fx spørger de ind til, hvordan det gik med den jobsamtale, han skulle til ugen forinden, eller hvad han så valgte at lave ved den forrige fællesspisning. Madfællesskaber kan dermed understøtte hans identitet og hjælpe fællesskaber på vej.

To gange har børnefamilier deltaget, men dog ikke kommet igen. I projektets indsats blev tidspunktet for måltidet først sat til at være 17.30, hvor det antages, at børnefamilier gerne vil spise, for at inkludere dem. Det har dog ikke vist sig at give det tilsigtede udfald. I det nye år vil den sociale vicevært undersøge barrierer for deres deltagelse. Om det er tidspunktet, manglende tid generelt eller manglende appel for børnefamilierne, er uvist. For at få børnefamilierne i et fremtidigt projekt/fremadrettet vil det derfor være en fordel at undersøge deres motivation for deltagelse.

Madfællesskabet har vist sig som en værdifuld ramme for fællesskab og relationer. Det har styrket naboskabet og givet indsigt og mod for unge at engagere sig mere i boligafdelingen. Fællesspisningen bliver en uformel arena, hvor der er positiv stemning, og hverdagen vendes over et grønnere hverdagsmåltid, hvor der er plads til kulturmøder gennem mad.



Projektleder fra ergoterapiuddannelsen udtaler bl.a. at:

”De unge var meget engagerede i madlavningen og mere, end de har været til nogen af de andre aktiviteter, som de har afholdt. Det virkede, som om de unge ved denne workshop kom mere ud af deres skal.”

Nye muligheder italesættes og omsættes i praksis i forhold til at være medaktive i boligafdelingens sociale liv.

Involvering af unge i madfællesskaber

I **KBH+** har tre-fire unge deltaget i madlavningen og ca. 30-40 til fællesspisningerne. Erfaringerne fra **KBH+** viser, at de unges involvering i madaktiviteter forudsætter en tydelig ramme, struktur og løbende guidning.

Under fællesspisningerne og workshoppen blev engagementet fastholdt, når opgaver blev fordelt, forklaret og italesat gennem processen. Selvom aktiviteterne motiverer de unge, kræver de omfattende planlægninger, koordinering og supervision for at sikre progression i tilberedningen. Derfor fungerer de bedst i en faciliteret ramme, hvor proces og deltagelse understøttes.

For at de unge kan deltage meningsfuldt, må aktiviteterne faciliteres af dem, der leder processen, så der skabes et trygt og læringsorienteret fællesskab, hvor de unge kan udvikle praktiske færdigheder.

I **Unge og Sundhed** har 10-12 unge deltaget i forløbet samt fem-seks studenterundervisere. Erfaringer fra projektet, som startede i september 2025, er, at madlavning sammen med studerende har været særligt effektivt i at samle og åbne de unge op. Projektleder fra ergoterapiuddannelsen udtaler bl.a. at:

"De unge var meget engagerede i madlavningen og mere, end de har været til nogen af de andre aktiviteter, som de har afholdt. Det virkede, som om de unge ved denne workshop kom mere ud af deres skal."



Kompetenceopbygning

Socialt frikort-medarbejderne i **Nørrebro Vænge** har fået nye kompetencer og ejerskab for arbejdet med at hente overskudsmad og hakke og snitte grøntsager. Det er blevet nævnt af flere, at projektet ikke havde været det samme, hvis denne rolle ikke havde været udfyldt.

"Det er helt afgørende, at vi har en til at hente overskudsmaden. Det arbejde, han gør med at hakke og snitte, letter hele arbejdsbyrden for de deltagende og gør det meget let at gå til at lave mad."
(Madfaglig ansat ved projektet)

Han er selv glad og stolt af sit arbejde og samarbejde med beboere og den sociale vicevært. Han sørger for at være der til tiden og er meget omhyggelig med at gøre råvarerne klar til, når deltagerne kommer ned i køkkenet. Samtidig udviser han stor samarbejdsvillighed, hvis der har været ønsker fra deltagerne om specifikke måder, råvarerne skal anvendes på.

Den anden medarbejder på socialt frikort stoppede, da der ikke længere var behov for to. Han har til gengæld også deltaget i "afhentnings- og opbevaringskursus" samt "hygiejnekursus", som han afprøver i sin egen boligafdeling. Overskudsmaden kan muliggøre lignende tiltag i hans eget boligområde og komme denne afdelings lavindkomstgrupper til gode.

Praktikanter fra Københavns Professionshøjskole har under deres praktikforløb i projektet udviklet stærke faglige og pædagogiske kompetencer. De har bl.a. stået for at tilrettelægge og afvikle workshops i madfællesskabet og kompetencekursus.

Unges kompetenceopbygning/maddannelse

De unges engagement kom klart til udtryk i de madaktiviteter, der blev afholdt i **KBH+**. Madlavningen fungerede som et læringsrum og praksisfællesskab, hvor deltagelse og samarbejde gav mulighed for, at de unge kunne afprøve nye opgaver og tilegne sig erfaring med køkkenarbejde.

Under halloween-fællesspisningen deltog de unge i tilberedningen af grønne måltider, hvor der blev arbejdet med grundlæggende køkkenopgaver, hygiejne og italesættelse af fødevarer. Omkring 40 deltog i middagen, hvilket vidnede om bred opbakning og positiv modtagelse. Flere af de grønne ingredienser var nye for deltagerne, men blev mødt med nysgerrighed gennem fælles smagning og afprøvning.

En lignende tendens viste sig under sushi-workshoppen, hvor de unge udviste høj motivation og koncentration i arbejdet med forberedelse, råvarehåndtering og tilberedning. Nye ingredienser blev introduceret og afprøvet i processen, hvilket understøttede engagement og læring under supervision. Erfaringerne viser, at dette lykkes bedst, når de unge inddrages i beslutnings- og smagningsprocessen, og at fælles smagning styrker oplevelsen af ejerskab.

Sammenfattende fremgik det på tværs af aktiviteterne, at fælles madlavning kan styrke unges engagement og interesse for grønne måltider ved at kombinere deltagelse, praksislæring og sociale måltidsfællesskaber.



Madfaglig ansat ved projektet udtaler:

"Det er helt afgørende, at vi har en til at hente overskudsmaden. Det arbejde, han gør med at hakke og snitte, letter hele arbejdsbyrden for de deltagende og gør det meget let at gå til at lave mad."

Beboerdrevne madfællesskaber

Et succeskriterie for projektets indsats i **Nørrebro Vænge** har været at lave det beboerdrevet. Tanken var, at det ville øge motivationen for at deltage, at beboerne selv kunne præge og drive fællesskabet. Med beboerdrevet menes der, at deltagerne løbende selv tager mere og mere ansvar for herefter selv at stå for den sociale aktivitet.

Der har været god opbakning og deltagelse i madfællesskabet generelt, og der har været mange spisende ved hvert planlagte madfællesskab. Der er udfordring med, at der højst kan være fem på køkkenholdet pga. køkkenets størrelse, og det har vist sig at være hårdt at lave mad til flere end 20 deltagere. Derfor er det besluttet at lave mad til 15-20 deltagere og dele maden. Ofte har der også været ekstra mad, som madholdet og enkelte andre beboere har taget med op til de ældre beboere, som ikke længere har fysisk eller psykisk overskud til at deltage. Det har dog været nødvendigt at opfordre og spørge deltagerne, hvem der ville stå for fællesspisningen næste gang. Beboerne har fået mere og mere mod på at deltage på madholdet og være flittige gengangere.

Planlægning af måltidet og indkøb

Siden februar har madfællesskaberne været planlagt af beboere fra **Nørrebro Vænge**. De har selv planlagt, hvad de ville have at spise, og stod for at købe ind med støtte fra den sociale vicevært.

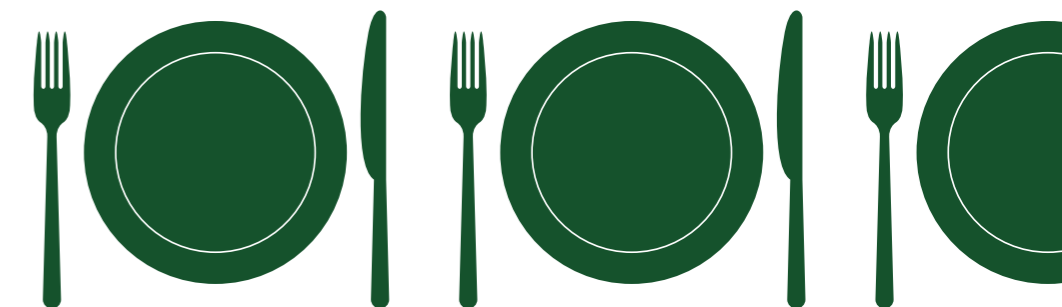
"Det var meget nemt, da vi først fandt ud af, hvad der lige skulle ske. Men det kræver stadig, at den sociale vicevært er til stede. Hun har jo nøglen til fællesskøkkenet og vidste, hvad der skulle ske og hvordan."

Her fortæller en deltager om rollen som tovholder, men at det er afgørende, at den sociale vicevært har stået for initiativ for selve madfællesskabet. Dette viser, at for at få et madfællesskab til at være 100 % beboerdrevet, skal alt det formelle såsom nøgler, planlægning og overblik være pålagt beboerne selv.

En anden deltager med indisk oprindelse har været tovholder på to fællesspisninger og bl.a. valgt at lave indisk kylling. Hun vil meget gerne være i køkkenet alene sammen med kun én anden, da det er vigtigt for hende at lave retten på lige præcis sin måde. Anden gang arbejdede hun med at inddrage andre beboere i den indiske madlavning. Det viser, at det også kan være en stor opgave at lære fra sig.

"Jeg synes, det er så dejligt at få lov til at lave noget mad fra Indien. Og virkelig dejligt, at der er så mange, der har lyst til at komme ned og smage det."

Dette viser, at ejerskab også kan ligge i at lave en ret, der repræsenterer ens identitet, og på den måde gerne vil sørge for at vise fællesskabet, hvem man er.



Forankring og organisering

Interviews seks måneder efter at projektet i **Nørrebro Vænge** sluttede viser, at fællesspisningerne er godt forankret i boligafdelingen og skaber tydelig værdi både socialt og læringsmæssigt for deltagerne. Madhold sammen sættes til hver fællesspisning. Det er ikke de samme, der er på madholdet, men den sociale frikort-medarbejder, to-tre, der fast dækker bord, og den kommende "vært" skaber hver gang en hyggelig fællesspisning og vil fortsat udvikle fællesspisningen ud fra behov, ønsker og ressourcer med en bevidsthed og respekt samt anerkendelse af forskellighed som en styrke – så længe stemningen er positiv – også når man har travlt i køkkenet. Ofte har de også tid til at drikke kaffe undervejs, og andre gange spilles der musik i køkkenet – igen afhængigt af, hvem der er med, og hvad de har lyst til.

De beboere, der først kommer til fællesspisning, lærer, at det er naturligt at hjælpe til og opfordres også til at være med til den sidste oprydning. Igen her er vi begrænset af køkkenfaciliteterne: Der er bl.a. en almindelig opvaskemaskine – ikke en industrimaskine – så det tager tid at få vasket op og dermed afslutning af fællesspisningen.

Som praksisfællesskab omkring mad og med en brobyggende social kapital i en anerkendende tilgang til beboere/hinanden er vi lykkedes med at skabe et beboerdrevet Madfællesskab i **Nørrebro Vænge**. Den sociale

vicevært/koordinator er dog stadig sparringspartner til den videre udvikling på beboernes præmisser og økonomiske rammer i afdelingen. Hun vil også fortsat være kontakt for den sociale frikort-medarbejder.

Da projektets fokus på unge i **KBH+** primært er med Pigeklubben (under 18), er det vigtigt, at der er en eller flere ernæring- og sundhedsuddannede til at føre projektaktiviteter videre. Der er dog fremadrettet afsat midler hos **KBH+** til indtil videre fire workshops til at aflønne ernæring- og sundhedsprofessionelle eller studerende til at fortsætte samarbejdet og styrke indsatsen både i Pigeklubben og/eller blandt unge 18+. Om end der var en interesse blandt de unge 18+ for hjemmelavet mad og mere viden og kompetencer inden for ernæring, var der manglede motivation blandt medarbejderen til at involvere unge over 18 i at lave sund mad. Der er dog planer om at styrke indsatsen blandt denne målgruppe fremadrettet vha. et tættere samarbejde med Ernærings- og Sundhedsuddannelsen. Den helt store udfordring er dog, at køkkenfaciliteterne i **KBH+** er begrænsede i forhold til plads og udstyr.

I **Unge og Sundhed** er der også mulighed for projektmidler til studenterundervisere fremadrettet. Derfor er der gode chancer for at føre madlavningsværkstederne videre og anvende KP's produktionskøkken som ramme for madværkstederne.

Bidrag til kommunens Mad- og Måltidsstrategi

Projektet har haft til formål at bidrage til Københavns Kommunes Mad- og måltidsstrategi (2020-2025), særligt med fokus på at aktivere lokaler, der er til rådighed i Københavns Kommune, og som kun anvendes sporadisk på dagsbasis eller ugebasis (Se tekstboksen til højre). Det har dog været en udfordring at få adgang til særligt skoler og plejehjem: I projektets anden fase forsøgte vi forgæves at få et samarbejde med Tagensbo Skole, Biblioteket på Rentemestervej og et par plejehjem i Nordvest. Den store forhindring er at dele køkkenfaciliteter i produktionskøkkener, der løbende gennemgår fødevarekontrol. Af forskellige årsager gik samarbejdet med Tagensbo Skole også i vasken. Erfaringer fra andre skoler og kommuner viser dog, at særligt madkundskabslokaler på skoler er ideelle til at lave madværksteder og fællesspisninger, men kræver en mindre plads til basisvarer o.l.

Køkkenet og festsalen i **Nørrebro Vænge** er beboernes og kan benyttes mandage til torsdage. Derfor var det oplagt at anvende dette for at udnytte rammerne til madfællesskaber.

I fælleskøkkenet på **Nørrebro Vænge** har der været et fyldestgørende udvalg af køkkenfaciliteter, og der var tilmed mulighed for at etablere et varigt tørvarelager, som beboerne kunne anvende i deres madfællesskab. Dette gjorde det muligt at have tørvare, som kunne supplere overskudsmad fra Rema 1000.

Indsatsen med **KBH+** foregik i kommunens lokaler, og her var rammerne i køkkenet små og manglede bl.a. en større ovn, bordplads samt udstyr, og placering af køkkenet lå langt fra spiseområdet. Placering af køkkenet og køkkenredskaber er generelt vigtig i forbindelse med fællesspisninger, og muligheden for at have plads til opbevaring af basisvarer. Det var en udfordring i **KBH+**.

Madlavningen i **Unge og Sundhed** foregik på KP's campus Sigurdsgade med gode køkkenfaciliteter i form af et industrikøkken med et stort udvalg af køkkengrej, som de unge var glade for at bruge, heriblandt en pastamaskine.

"Nye madfællesskaber: Der arbejdes for at anvende offentlige institutioner som ramme for nye madfællesskaber. Fx fællesspisninger på skoler og plejehjem gennem en udnyttelse af lokale produktionskøkkener."

Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi, 2020-2025, s. 23

Centrale resultater og anbefalinger

Social værdi og fællesskab:

- Madfællesskaber fungerer som en tryk, uforpligtende ramme, der skaber møder mellem unge i **KBH+** og Ungeværket faciliteret af studerende og ansatte ved Københavns Professionshøjskole.
- Madfællesskabet i **Nørrebro Vænge** er blevet beboerdrevet med fortsat sparring fra den sociale vicevært.
- Måltiderne har bidraget til at reducere ensomhed, skabe relationer og opbygge nye fællesskaber.
- Ældre oplever, at de igen kan "invitere på mad" og vise omsorg – uden fysisk belastning.
- Sociale frikort-medarbejdere kan med fordel inddrages i lignende projekter.

Sund og bæredygtig mad:

- Anvendelsen af overskudsmad fra Rema 1000 understøtter både bæredygtighed og økonomi.
- Der er potentiale for at styrke brugen af bælgrugter gennem flere lette opskrifter, der medtænker de gængse overskudsmadvarer fra Rema 1000 samt fra tørvarelager. Ud fra konkrete ønsker og behov fra beboere kan der laves beboertilpassede workshops.
- Flere madfællesskaber er opstartet uden for **Nørrebro Vænge** med inspiration fra projektet, bl.a. Overskudsmad til beboerne, fællesspisning i anden boligafdeling.
- Forhåndsklargjorte grøntsager øger markant sandsynligheden for, at de bliver brugt.
- Italesættelse af hverdagsmad giver mulighed for hyggelige snakke i hverdagen og forskellige former for deltagelse.

Engagement og deltagelse:

- Der har været stabil og bred deltagelse blandt både unge og ældre.
- Madfællesskabet fungerer som en betydningsfuld social aktivitet og kan mindske ensomhed.
- Deltagerne engagerer sig både i madlavning og i samtaler ved bordet og under oprydning, hvilket styrker fællesskabet.

Læring og anbefalinger til fremtidige madfællesskaber:

- Enkle strukturer med frihed ud fra deltageres behov, ønsker og ressourcer samt forudsigelighed omkring rammerne styrker engagementet uden at hæmme den frivillige energi.
- Workshops om planterig mad og bælgfrugter kan styrke både sundhed og bæredygtighed.
- Det anbefales at videreudvikle fysiske rammer – såsom tørvarelager, køkken, evt. industriopvaskemaskine for at lette arbejdet.

Konklusion

Projektet *Bæredygtige Madfællesskaber på Nørrebro* har opfyldt sit mål om at skabe og fremme fællesskab gennem bæredygtige madfællesskaber.

Evalueringen peger på, at madfællesskaberne har haft en positiv effekt på både trivsel, naboskab og inklusion/fællesskab i boligområdet Nørrebro Vænge – særligt på tværs af alder og baggrund.

De kulturelle møder har været i form af deltagelse og mangfoldige retter. Samtidig har projektet bidraget til at støtte op om Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi gennem fokus på grøn, sund og bæredygtig madlavning med anvendelse af overskudsmad og bælgfrugter.

Det har dog vist sig at være sværere end forventet at få adgang til kommunens køkkener, så her kræver det en grundigere kortlægning og overblik over køkkener, der ikke bruges til daglig fødevareproduktion og er underlagt fødevarekontrol.

Projektet har desuden vist, at et velfungerende madfællesskab kræver både gode fysiske rammer, lokalt engagement og en balance mellem struktur, fælles ansvar og frihed.

Sidemandsoplæring og yderligere støtte i form af workshops og lignende samarbejde med Ernærings- og Sundhedsuddannelsen særligt på ungeområdet kan bidrage til at videreføre projektets indsatser fremadrettet.

