Vi leger med mad

INDHOLD

Hvordan bruger du Food Makers materiale? 4

Hvad er *Vi leger med mad*? 5

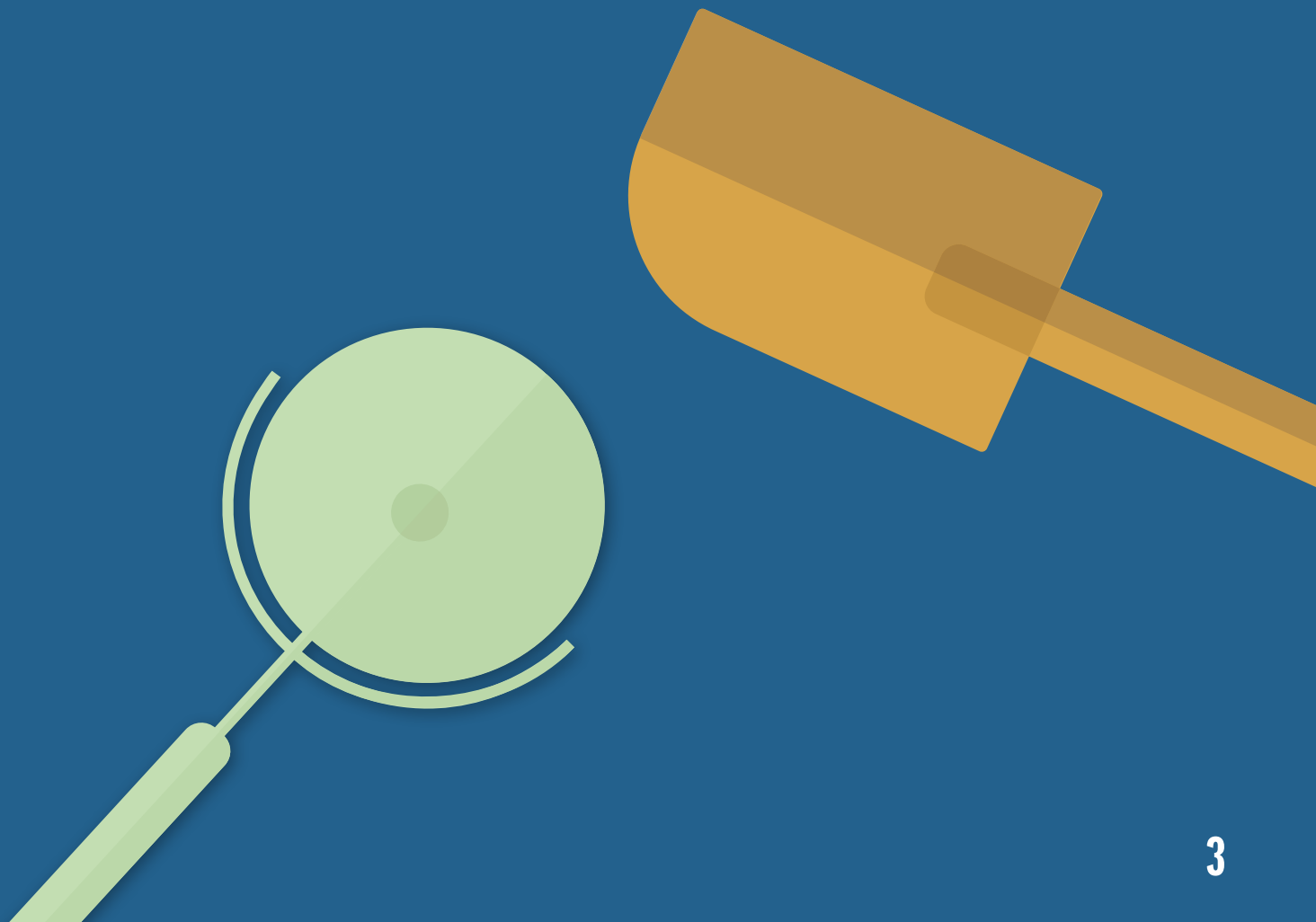
Læringsrum 5

Facilitering af *Vi leger med mad* 6

Tips til afvikling 8

Vi leger med mad i praksis 10

Vil du vide mere? 12



Hvordan bruger du Food Makers materiale?

I Food Maker har vi lavet tre forskellige materialer, du kan bruge som inspiration til at skabe madaktiviteter, hvor fokus er på madglæde og fællesskab. Materialerne er lavet på baggrund af praktiske erfaringer fra utallige timer i køkkenet sammen med unge mellem 16-28 år.

I *Food Maker – Drejebog: Vi leger med mad,* som du sidder med nu, finder du en beskrivelse af facilitatorrollen, tips til afvikling af *Vi leger med mad* samt en vejledning i, hvordan *Vi leger med mad* forløber i praksis. I drejebogen er der fokus på, hvordan du kan facilitere madaktiviteter med et rummeligt læringsrum, der giver deltagerne mulighed for at være kreative og tage ejerskab over processen. Dét, tror vi på, er et vigtigt skridt på vejen til at fremme madglæde og fællesskab.

I *Food Maker – Facilitator* kan du læse, hvordan vi arbejder i Food Maker. Vi har samlet vores erfaringer i fem greb til facilitatorens arbejde med at skabe en god aktivitet.

I *Food Maker – Værktøjskasse*, som du sidder med lige nu, kan du læse en vejledning til en række icebreaker-, tjek-ind- og benspænds-øvelser, der kan bruges til madaktiviteter og andre aktiviteter, hvor der er fokus på fællesskab.

Alt materialet er til fri afbenyttelse og inspiration. Det er derfor helt op til dig, hvor meget eller hvor lidt du vil lade dig inspirere. Find det hele på www.foodmaker.dk

Hvad er *Vi leger med mad?*

Vi leger med mad er udviklet i fællesskab med unge med udgangspunkt i deres idéer og behov. Tanken var at skabe en fleksibel og uforpligtende madklub, hvor unge kunne mødes for at lave og spise mad i fællesskab med andre unge.
Med udgangspunkt i denne ambition er *Vi leger med mad* i dag en madlavningsaktivitet med plads til leg og kreative udfoldelser, hvor alle unge kan være med uanset deres udgangspunkt.
Det kendetegnende ved *Vi leger med mad* er den måde, aktiviteten faciliteres på, da der er fokus på processen frem for resultatet. Hermed er det ikke det endelige måltid, som er målet for aktiviteten, men det fællesskab og den madglæde der opstår undervejs.

I Food Maker afholdes *Vi leger med mad* i samarbejde med FOF Aarhus på ugentlig basis, hvor de unge kan tilmelde sig fra uge til uge. Alle unge i alderen 16-28 år er velkomne.

Læringsrum

Til *Vi leger med mad* er det medarbejderens rolle at være facilitator for aktiviteten og skabe et rummeligt læringsrum, der giver de unge mulighed for at tage ejerskab over processen og for det måltid, de er i gang med at kreere.
I Food Maker betyder det, at vi lægger stor vægt på, at facilitatoren bidrager til at skabe et uformelt og venskabeligt rum, hvor deltagerne har mulighed for at eksperimentere, være kreative og legende prøve sig frem med råvarerne. Et naturligt resultat af at slippe deltagerne fri og lade dem eksperimentere er, at der kan ske fejl. Som facilitator til *Vi leger med mad* er det derfor vigtigt at give plads til fejl, så deltagerne tør slippe kontrollen og være kreative.

> Jeg kan rigtig godt lide fællesskabet omkring madlavningen. Det er ikke så intenst, men mere afslappende og uforpligtende.

Frederikke, 22 år

Facilitering af *Vi leger med mad*

Som facilitator ved Food Maker aktiviteter har vi særligt fokus på fem greb, som alle er nyttige i arbejdet med at skabe et rummelige læringsrum. I det følgende er de fem greb kortfattet skitseret. Du kan læse en mere fyldestgørende beskrivelse i materialet *Food Maker – Facilitator*.

Begejstring

Begejstring i forbindelse med en madaktivitet er i sig selv fordrende for madglæde. Da begejstring smitter, kan facilitatorens begejstring og opmuntring smitte af på deltagerne og hermed bidrage til gribe og vække deltagernes egen begejstring på netop deres niveau. Når der er fokus på processen frem for resultatet, er det oplagt at ytre begejstring for andre elementer end blot det endelige måltid.

De gode spørgsmål

De gode spørgsmål handler om at få deltagerne til selv at komme frem til et svar eller en pointe i stedet for at servere løsningen for dem. Det handler om at hjælpe dem til at hjælpe sig selv, så de fortsat har mulighed for at tage ejerskab over processen.

Øjenhøjde

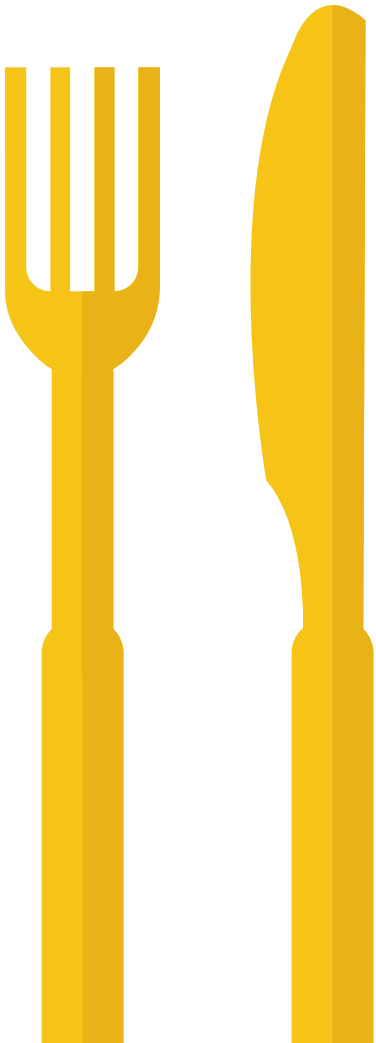
At møde deltagerne i øjenhøjde handler om, at man som facilitator møder deltagerne på deres niveau. I denne sammenhæng er det vigtigt, at facilitatoren ikke får status som ekspert, der definerer, hvad der er rigtigt eller forkert, da dette kan være begrænsende for deltagernes kreative proces.

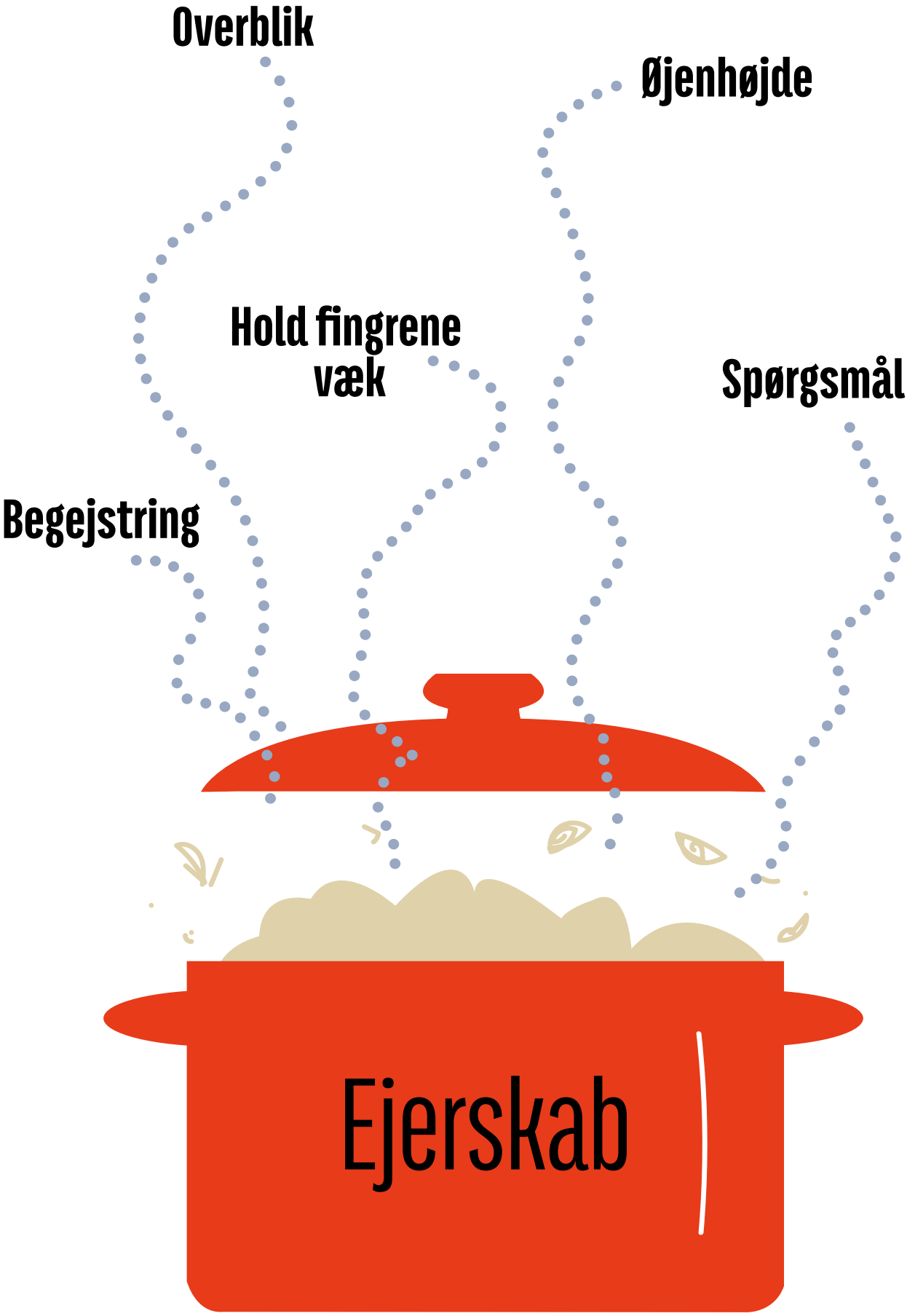
Det store overblik

Facilitatoren skal have det store overblik i forhold til praktikken omkring køkkenfaciliteterne, råvarerne og tidsplanen, så deltagerne blot skal fokusere på at være til stede og tage del i aktiviteten.

Hold fingrene væk

Som facilitator skal man holde fingrene væk fra deltagernes madlavning, da man risikerer at overtage styringen og dermed fratage dem ejerskabet.




Overblik
Øjenhøjde
Hold fingrene væk
Spørgsmål
Begejstring
Ejerskab

Tips til afvikling

I Food Maker har vi afviklet *Vi leger med mad* siden 2015 for mere end 3200 deltagere. Vi har derfor fået en masse erfaringer, som vi gerne vil dele med dig.

Sparsomme køkkenfaciliteter og kreative løsninger

Er det ikke muligt at få adgang til et rummeligt køkken med plads til flere deltagere, kan man også afvikle madaktiviteter med mere sparsomme køkkenfaciliteter og kreative løsninger. Det er vores erfaring, at man kan komme langt med et enkelt komfur eller mobile gasblus. Er bordpladsen begrænset i køkkenet, kan arbejdsstationerne rykkes ud i tilstødende lokaler, hvor deltagerne kan sidde ved spiseborde for at snitte og klargøre deres råvarer.

Brug gerne icebreakers

Et konkret værktøj, vi ofte inddrager, og som kan bidrage til at skabe et rummeligt læringsrum, er icebreakers i form af lege, tjek-ind øvelser og benspænd. Leg kan være med til at bryde isen, som i denne sammenhæng er et billede på de sociale afstande, der kan være mellem mennesker, som ikke kender hinanden. I praksis er det en kortvarende fællesaktivitet, der styres af facilitatoren, og som grundlæggende handler om at nedbryde de sociale barrierer ved i fællesskab at gøre noget, som kan forekomme fjollet, og som der kan grines af efterfølgende. Du kan se eksempler på konkrete icebreakers i *Food Maker – Værktøjskasse*.

Freestyle

I Food Maker betyder 'freestyle', at der er fuldstændig fri leg med de råvarer, som er til rådighed den pågældende dag. Vores erfaring er, at det kan være en stor øjenåbner for deltagerne at opleve, hvor varieret et måltid der kan kreeres ud fra simple råvarer, hvilket kan give anledning til stolthed og begejstring. Freestyle tvinger deltagerne til at tage initiativ, tage ejerskab og tænke ud af boksen, fordi det færdige måltid ikke er bestemt på forhånd. Det er vores erfaring, at denne tilgang kan være givende, når madaktiviteterne skal fungere som teambuilding f.eks. i forbindelse med klassetrivsel.

Freestyle er derfor en god idé at inddrage til madaktiviteten, men selve ordet er ikke altid en fordel i forhold til rekruttering. I en kontekst hvor deltagerne løbende rekrutteres fra aktivitet til aktivitet, er det vores erfaring, at freestyle uden en overordnet ramme, ikke er et stærkt tema til at tiltrække deltagere.

Guidelines eller opskrifter?

I nogle sammenhænge er det en fordel at arbejde ud fra et overordnet tema såsom en ret eller et land, som kan danne ramme omkring deltagernes kreative udfoldelser, men hvor der fortsat er rig mulighed for, at deltagerne kan eksperimentere. I denne kontekst er det vores erfaring, at korte, overordnede guidelines for en ret er fordrende for de unges egen kreative udfoldelse. Hvis der uddeles udførlige opskrifter, hvor fremgangsmåden er meget detaljeret beskrevet, oplever vi, at deltagerne får sværere ved at se ud over opskriften og give sig i kast med kreative eksperimenter.
Til gengæld er fordelen ved opskrifter, at det kan give mulighed for at udforske nye retter og teknikker, som deltagerne ikke kender. Her er det dog særligt vigtigt, at facilitatoren opmuntrer til deltagernes egen kreativitet og hjælper med at tydeliggøre, hvor i processen det er oplagt, at deltagerne kan give retterne deres egne præg.

En fleksibel tidsplan giver plads til kreative påfund

Som udgangspunkt plejer vi at have en tidsramme på tre timer til afvikling af *Vi leger med mad*. Det omfatter 1,5 times madlavning, ½ times spisning, ½ times oprydning samt en ekstra ½ time afsat til deltagernes eksperimenter og kreative påfund. Vores erfaring er, at den ekstra halve time ofte bliver taget i brug. Dette skyldes både, at madlavningen ofte tager længere tid, end deltagerne forventer, og desuden fordi den unge målgruppe ikke altid er lige punktlig i forhold til at møde til tiden.

Råvarer

Noget at lege med
Det er afgørende, at de tilgængelige råvarer gør det muligt for deltagerne at eksperimentere. Hvis der f.eks. arbejdes ud fra en konkret ret, er det vigtigt, at der er indkøbt ekstra råvarer, så deltagerne har noget at lege med. Hermed ikke sagt at det til enhver tid er nødvendigt med et stort råvareudvalg, idet et simpelt udvalg af råvarer kan give anledning til kreative løsninger.

Indkøb
I Food Maker arbejder vi med et råvarebudget på 35 kr. pr. deltager til *Vi leger med mad*. Vi oplever, at vi kan nå vidt omkring med dette budget.
Vi har både god erfaring med at handle via købekort til lokale supermarkeder samt at bestille råvarer nethos online supermarkeder.

Tilmelding på dagen

I Food Maker kan de unge tilmelde sig *Vi leger med mad* indtil kl. 14 den pågældende dag, og de tilmelder sig kun en enkelt aktivitet ad gangen. Det er vores erfaring, at den unge målgruppe ofte har en omskiftelig hverdag, hvor denne form for fleksibel tilmelding er en fordel for dem. I praksis oplever vi, at mange deltagere først tilmelder sig i de sidste dage op til *Vi leger med mad*.

Vi leger med mad i praksis

Tidspunkt	Fremgangsmåde
16:50 - 17:10	**Facilitatoren tager imod deltagerne**
17:10 - 17:15	**Der bydes velkommen, og dagens tema præsenteres** Facilitatoren byder velkommen og skitserer kort rammerne for dagen. Her kommer vedkommende ind på: de konkrete køkkenfaciliteter, at alle hjælpes ad med at rydde op afslutningsvis samt giver et overblik over tidsrammen. Som nævnt i det foregående er det vores erfaring, at tidsplanen ofte overskrides. Derfor introducerer vi som regel deltagerne for en mere optimistisk tidsplan, hvor den forventede spisetid er kl. 18.30. Reelt skal maden helst være på bordet senest kl. 19, som det er præsenteret her, for at tidsplanen hænger sammen i sidste ende. Vi plejer ligeledes at opfordre til, at deltagerne snakker sammen i grupperne, da det er med til at fremme det interne samarbejde undervejs i processen. Derudover italesætter vi direkte, at det er okay at fejle, da vores primære fokus er på madglæden og fællesskabet. Til *Vi leger med mad* er der ingen, der bliver 'stemt hjem', hvis pitabrødene bliver skæve, eller sovsen brænder på – det vigtigste er, at deltagerne hygger sig. På denne måde kan facilitatoren med få ord understrege, at der er plads til fejl, vise sin egen begejstring og møde deltagerne i øjenhøjde. Det behøver ikke tage mere end 5 minutter, men det lægger en vigtig grundsten i forhold til at skabe det rummelige læringsrum, vi sigter efter.
17:15 - 17:20	**Icebreaker eller tjek-ind øvelse** Øvelsen styres af facilitatoren. Du kan se forslag til konkrete øvelser i *Food Maker – Værktøjskasse*.
17:20 - 17:30	**Deltagerne fordeler sig i grupper af 2-5 personer**

17:30 - 19:00

Madlavning

Deltagerne giver sig i kast med madlavningen, og hver gruppe laver mad i en mængde, der svarer til gruppens egen størrelse.

Under madlavningen er facilitatorens primære fokus at bidrage til det rummelige læringsrum. Helt overordnet skal facilitatoren hjælpe deltagerne med at hjælpe sig selv i mål med deres kreative projekter. Derfor er det afgørende, at facilitatoren ikke tager styringen, men i stedet giver plads til, at deltagerne kan tage ejerskab over processen uden frygt for at fejle jævnfør afsnittet *Facilitering af Vi leger med mad*.

Derudover er det facilitatorens rolle at holde overblik over tidsplanen. Jo større overblik og indsigt facilitatoren har over processerne i de forskellige grupper, des bedre kan vedkommende hjælpe deltagerne med deres projekter og samtidig sikre sig, at tidsplanen ikke skrider for meget. Du kan læse mere om dette i materialet *Food Maker – Facilitator*.

Er en gruppe hurtigt færdig, kan den opfordres til f.eks. at dække bord eller hjælpe en anden gruppe.

19:00 - 19:10

Maden præsenteres

Når alle er færdige, samles alt maden på én fælles buffet. I plenum præsenterer de forskellige grupper kort deres mad for hinanden. Facilitatoren fungerer som ordstyrer for præsentationen, og dette er en oplagt mulighed for at udtrykke begejstring. Både ved at gribe og bekræfte deltagernes begejstring over de retter, de er stolte over, men også gennem opmuntring til de retter, som blev til noget helt andet end forventet.

19:10 - 19:30

Spisning i fællesskab

19:30 - 19:55

Opvask og oprydning i fællesskab

Da det er facilitatoren, der har overblikket over køkkenet og over hvilke elementer, der er en fast del af oprydningen, kan vedkommende lede og fordele opgaverne, hvis det er nødvendigt.

Under oprydningen vælger facilitatoren at træde i baggrunden for at give deltagerne mest mulig styring og ejerskab over processen. I Food Maker foregår det ofte ved, at facilitatoren indsamler forklæder og sikrer sig, at der er bundet løkker på alle stropperne, før de skal i vaskemaskinen. Herved betragter deltagerne ikke facilitatoren som styrende i oprydningen, men stadig som værende en aktiv, men tilbagetrukken, del af oprydningen. Det giver også facilitatoren mulighed for at bevare et overblik over eventuelle opgaver, der mangler at blive taget – eller frie hænder, der er klar til nye opgaver.

19:55 - 20:00

Farvel og tak

Vil du vide mere?

Ønsker du yderligere indsigt i Food Maker og det teoretiske fundament, der ligger til grund for *Vi leger med mad*, henviser vi til bogen *Food Maker – En opskrift på madglæde blandt unge*. Her beskrives ligeledes vores erfaringer med kommunikation med den unge målgruppe, vores samarbejde med FOF omkring brug af deres køkkenfaciliteter samt administration af tilmeldinger.
Bogen er dog fra en tidligere projektperiode, hvor *Vi leger med mad* havde en anden form, end hvad der er beskrevet i denne drejebog.
Derudover har vi lavet kogebogen, *Masser af madglæde*, som er fyldt med grundopskrifter på velkendte retter samt tips til, hvor og hvordan du kan sætte dit eget præg på de konkrete retter.

Du kan finde både bogen og kogebogen i online version på www.foodmaker.dk.

AARHUS KOMMUNE

FOOD MAKER