



Spis Planter Sammen

FÆLLESSPISNINGER SOM POTENTIALIALE I DEN GRØNNE OMSTILLING

Formålet med denne guide er at inspirere lokale aktører, madentusiaster og kokke til at lave flere plantebaserede fællesspisninger. Hjælpen udfoldes gennem konkrete anbefalinger og fif baseret på projektet Spis Planter Sammen

PROJEKTET ER STØTTET AF
FONDEN FOR ØKOLOGISK
LANDBRUG



FORMÅL

“ Folk har brug for succeshistorier, når de skal lære at bruge nye fødevarer ”

JESPER
LANGSKOV,
AGRAIN



En grøn omstilling af vores fødevarerforbrug er nødvendigt for at sikre et fremtidigt samfund, hvor vi reducerer vores CO2-udledning, forebygger miljøproblemer, øger sundheden hos befolkningen og udnytter landarealer mest effektivt til at lave mad til mennesker.

Det kræver et større fokus på **hvad, vi spiser**, og **hvordan vi spiser**.

Mad og måltider skal opprioriteres i samfundet for at sætte skub på interessen for fremtidens fødevarer og give folk nye erfaringer og fortællinger om planter, bælgfrugter og økologi.

Fællesspisninger har et stort potentiale til at rykke på den grønne omstilling på den lange bane, men **hvordan?**

I denne guide har vi samlet **konkrete fif, anbefalinger og erfaringer** til dig, der gerne vil stable en større offentlig fællesspisning på benene.

Guiden er et resultat af læringer indsamlet fra otte faglige fællesspisninger, der alle havde det tilfælles at samle mennesker i hele landet om et grønt, økologisk måltid som en del af en folkelig begivenhed eller med afsæt i deres lokalmiljø.

På bedste pædagogiske måde gennemgår vi de refleksioner, du bør gøre dig under: **Hvorfor, hvem, hvor og hvordan.**

FORMÅL

“

Ringene skal simpelthen spredes [...] det er bestemt hverken interesse eller potentiale som mangler.

Ting tager tid ”

FREYA HELMERSEN, PLANTEBRANCHEN



Måske det plantebaserede måltid også er nyt terræn, hvorfor du til sidst i guiden kan blive meget klogere på vigtige kvaliteter ved et plantebaseret måltid - **med inspiration og viden fra de kokke**, der har været med til at lave mad til gæsterne samt gæsternes feedback til maden.

Vores vigtigste læring er, at **lokale samlingspunkter kan være en grøn løftestang** for en bæredygtig madkultur, da disse samlingspunkter og aktører allerede er velkendte og vellidte. Det kan være dig!

Men selvsamme lokale aktører kan også lære nye plante-kompetencer og skabe nye initiativer i lokalmiljøet. Det oplevede en af de kokke, vi havde med til at arrangere fællesspisning. Han er nu blevet inviteret til at lave et kursus med plantebaseret mad i 2024. Før fællesspisningen var han ikke engageret i det plantebaserede.

Grib løftestangen og vær med til at sprede bæredygtige ringe i dit lokalmiljø!

Om projektet

Projekt "Til bords med en planteproducent" - også døbt Spis Planter Sammen - havde til formål at bringe økologiske planterige måltider tættere på danskerne og være med til at forme fremtidens madkultur samt øge sammenhængskraften mellem producenter, andre faglige aktører og forbrugeren. [Læs mere om projektet her.](#)

IND HOLD



ØM MENU

PEA HUMMUS x 25 BOWLS

BEET DIP x 25 BOWLS

GRILLED VEG x 30 PLATES

SALAD x 30 PLATES

HERB SAUCE x 25 BOWLS

CHILLI SAUCE x 25 BOWLS

BREAD x 25 BOARDS

4-7

Hvem kommer?

Hvor mange har spist med os, og hvem har siddet med til bords? Få præsenteret tallene bag projektet - på en fordøjelig måde! Du skulle nemlig miste appetitten endnu

8-17

How To: Fællesspisninger

Hvem, hvad, hvor, hvorfor, hvordan? Få vores bedste tips og tricks til at skabe en fællesspisning. Tilpas selvfølgelig opskriften efter netop dine ønsker, men lær af vores succeser og fejl lige her

18-22

How To: Plantebaseret mad

Det her kapitel er til dig, ligegyldig om du er ny i feltet eller har mange grøntsager på bagen. Lad os dele vores indsigter med dig, så du er bedst mulig klædt på til en plantebaseret servering

23

Gå i dybden med...

Inden du går, så har vi på denne side givet dig links til otte artikler, som vi har skrevet på baggrund af fællesspisningerne. De har hver især et tema, som går i dybden. God læselyst!

“

Vi kan ikke undgå at forbruge fødevarer, men vi kan lære at udnytte og forstå de mange muligheder, der findes i det plantebaserede køkken i form af smage og tekstur for at reducere vores aftryk på jorden”

RIKKE HORNBÆK MIKUTA, PLANTEBRANCHEN

GÆSTER & PARTNERE

Hvor mange mennesker kan man samle, hvem kommer og kan man ændre deres syn på plantebaseret mad? Bliv klogere på de spørgsmål på disse sider.

8

fællesspisninger

1560

spisende gæster

34

samarbejdspartnere



Folkehuset Absalon

Ledreborg Livsstilsdage

Kulinarisk Sydfyn

Grønne Mariendal

Outdoor Festival

ØM Klostergaard

Idestrup Forsamlingshus

Spinderihallerne &

Vejlemuseerne

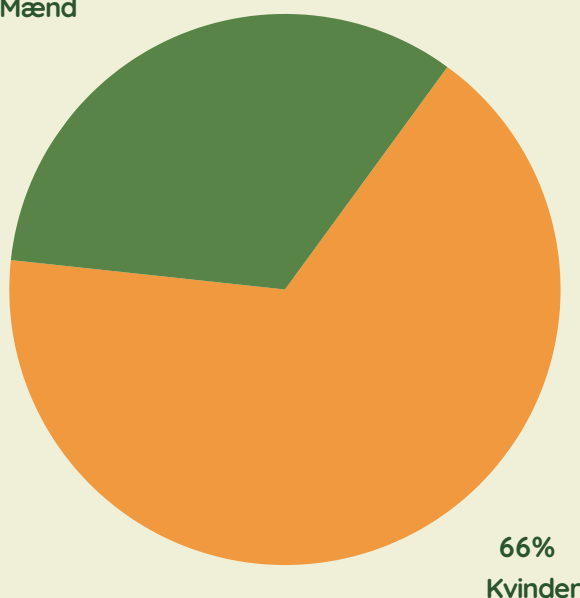
PROJEKTET I TAL..

- **72 %** af de spisende gæster har ændret deres syn på plantebaseret mad på baggrund af fællesspisningerne
- **84 %** af de spisende gæster har følt sig mere motiveret til at spise mere plantebaseret efter fællesspisningerne
- **Næsten halvdelen** af de spisende var ikke i forvejen engagerede i det plantebaserede. De spiser kød, fjerkræ, fisk eller skaldyr til de fleste måltider

Hvem kan du forvente at tiltrække?

STATISTIK OM GÆSTERNE

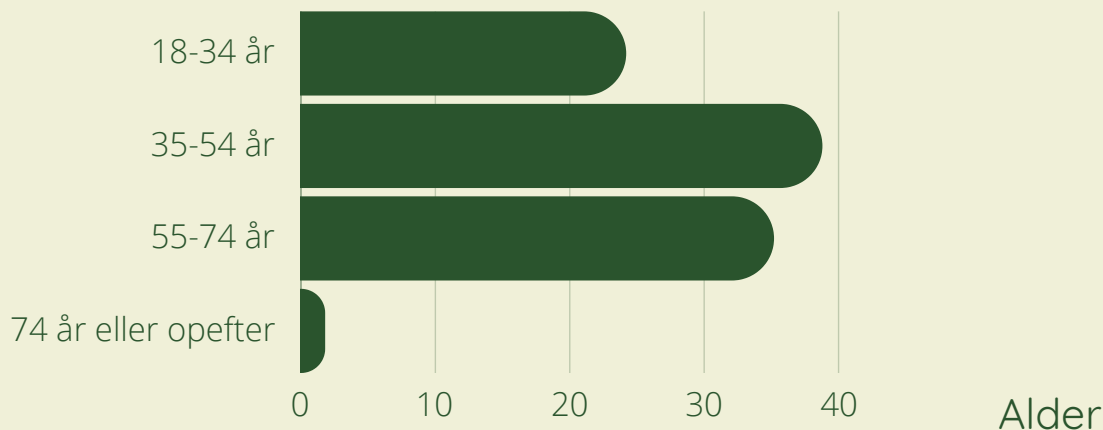
33%
Mænd



1 ud af 2



Halvdelen af gæsterne til fællesspisningerne spiser kød, fjerkræ, fisk eller skaldyr til de fleste måltider



Baseret på 227 besvarelser

Hvem kan du forvente at tiltrække?

STATISTIK OM GÆSTERNE

Vi har spurgt gæsterne om hvilken branche, de arbejder i. Nedenstående er de 4 største kategorier, som alle er brancher, hvor ansatte har en stor kontaktflade med mennesker, de kan inspirere, og ringene kan spredes.



Sundhed, pleje og idræt

Pædagogik, psykologi og sociale forhold



Undervisning og forskning

Baseret på 227 besvarelser

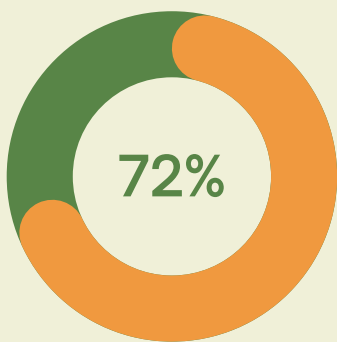
Kontor, administration og ledelse



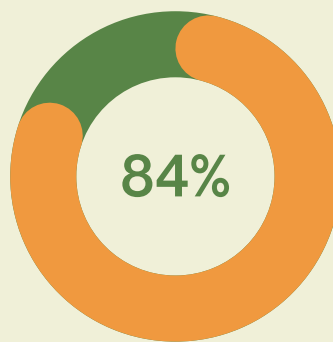
Hvem kan du forvente at tiltrække?

POTENTIALE FOR ÆNDREDE VANER

I hvilken grad har fællesspisningen ændret gæsternes syn på plantebaseret mad og motiveret dem til at spise mere plantebaseret?



Fællesspisningen har i nogen eller højere grad **ændret mit syn** på plantebaseret mad



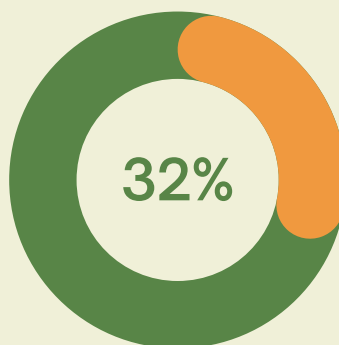
Fællesspisningen har i nogen eller højere grad **motiveret mig til at spise mere** plantebaseret

Alle gæster
Baseret på 122 besvarelser

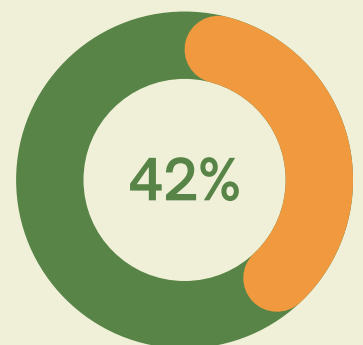


Gæster, der spiser kød', fjerkræ, fisk og/eller skaldyr til de fleste måltider

Baseret på 50 besvarelser



Fællesspisningen har i høj eller meget høj grad **ændret mit syn** på plantebaseret mad



Fællesspisningen har i høj eller meget høj grad **motiveret mig til at spise mere** plantebaseret

HOW TO:

Fællesspisninger

Fællesspisninger kan tage sig ud på mange forskellige måder, og det hele må særligt justeres efter **hvem**, du laver mad til og samarbejder med, **hvor** du har mulighed for at afholde den, **hvorfor** du gerne vil afholde en fællesspisning, og **hvordan** den fungerer bedst.

Vores erfaring er, at både **viden og smag** er vigtige komponenter til en succesfuld fællesspisning. Et veltænkt tema, der inviterer til refleksioner, dialog og nye perspektiver koblet med en interessant sansemæssig oplevelse, forstærker det positive indtryk af det plantebaserede måltid og giver folk lyst til mere.

Så hvad skal du spørge dig selv om?

“ Vi blev enormt overrasket over hvor hurtigt der blev udsolgt. Man skal ikke være bange for at tage fat i sådan noget her, for interessen er derude!

MIKAEL HANSEN, KOK, KULINARISK SYDFYN

“ Hukommelsen er trods alt sansemæssige erfaringer spredt ud i hjernens mange netværk - sørg for, at folk husker med både krop og sind

RIKKE HORN BÆK MIKUTA,
PLANTEBRANCHEN



HOW TO: Fællesspisninger

Guiden er delt op i de kategorier af spørgsmål, som er vigtige at reflektere over, før du giver dig i kast med en fællesspisning.

God læselyst!

Hvorfor

Hvem

Hvor

Hvordan

“

Koblingen af at man lærer noget og smager noget [er mit bedste råd til andre]. At der er de rigtige rammer og stemning. Og [arrangører skal] koncentrere sig om smag!

PERNILLE KALLEHAVE, PROJEKTLEDER,
GRØNNE MARIENDAL

”



HVORFOR?

Fællesspisninger

Hvorfor egentlig begive sig ud i at arrangere en fællesspisning? Dit **hvorfor** skaber rammen for resten af de spørgsmål, du er nødt til at stille dig selv.

1 Hvad er mit formål med at stable en fællesspisning på benene? Vil jeg skabe nye fællesskaber omkring måltidet, der styrker sammenhængskraften i lokalmiljøet? Vil jeg give gæsterne nye og gode fortællinger om det plantebaserede, de kan fortælle videre? Skal de lære lokale producenter at kende? Eller hvad med at gøre dem interesserede i det område, fællesspisningen finder sted i (en gård fx)?

2 Hvem vil jeg gerne samle om bordene? Har de samme forudsætninger/muligheder for at deltage i forhold til tid, vaner og hverdag? Er jeg interesseret i både at samle faglige aktører og private, og i hvilken setting kan det lykkes at samle dem i?

3 Hvad skal der ske? Hvilken viden skal gæsterne gå hjem med? Er mit program og mit tema tydeligt og præcist nok? Kan jeg gøre temaet mere præcist end bare plantebaseret mad? Hvilket spørgsmål vil jeg gerne have, gæsterne får besvaret, når de går hjem?

Hvad er det vigtigste, gæsterne tager med hjem?

Positiv oplevelse med plantebaseret mad, herunder overraskelse over smag og mæthed

Interesse for at lære om nye råvarer og bæredygtige alternativer til kød

Inspiration til at bruge grøntsagsrester og undgå madspild



SAMARBEJDE

Med hvem?

Hvem skal du samarbejde med? Her ser vi særligt et potentiale i, at **lokale kokke kan udvide deres kompetencer** inden for det plantebaserede, hvis de har mod på at betræde nye græsgange og stadig har råderum til at gøre måltidet til deres eget. Desuden vil det være meget fordelagtigt **at alliere sig med et velkendt og vellidt lokalnavn**, som måske allerede er et samlingspunkt i lokalområdet.

1 Kan jeg alliere mig med en nysgerrig og åbensindet kok, som tør at starte forfra med at prøve sig frem og fejle, indtil de har knækket koden?

2 Kan jeg samtidig samarbejde med nogen, der sikrer en form for personlig finansiel sikring for kokken, så der er større sandsynlighed for kreativ udfoldelse?

3 Er der nok hænder i samarbejdet til at løfte opgaven? Afhængig af antallet, der skal bespises og formateret, kræver det nogle ressourcer og hænder at komme i mål. Hvordan kan vi som samarbejdspartnere hjælpe hinanden, hvad er vores styrker og ressourcer?



Det har været spændende [at være med], fordi man skal tænke i andre termer. Det har også været udfordrende - at man som kok skal ind og bruge nogle andre råvarer. Fx at vi lavede mayonnaisen af kikærte-vand

MIKAEL HANSEN, KOK, KULINARISK SYDFYN

STYR PÅ ROLLERNE?

Roller inkluderer bl.a.:

- Serveringspersonale
- Kok
- Facilitator/moderator /konferencier
- Oplægsholder(e)
- Kommunikation

HVOR?

Fællesspisninger

Som lokal kok eller madentusiast er **dit hvor** dybt forankret i dit lokale miljø. Det lokale miljø kan fungere som en løftestang til mere bæredygtige vaner, stærkere lokale fællesskaber og tilknytning til lokale aktører afhængig af hvilket samlingspunkt, du vælger.

- 1 Pas på med at lægge det i forbindelse med en festival, hvis der er andre arrangementer, som kan kannibalisere dit arrangement. Har gæsterne mulighed for at spise andet mad, bliver der afholdt andre spisearrangementer samme dag? Er der andre aktiviteter i lokalområdet, som foregår samme sted eller på samme tidspunkt? Det kan være en oplagt samarbejdspartner eller en konkurrent.
- 2 Tænk over hvilken dag i ugen, du lægger arrangementet. Hvis plantebaserede fællesspisninger er et nyt format i dit lokalmiljø, skal du måske lægge det i hverdagen, hvor der ikke sker så meget andet.
- 3 Har det at afholde en plantebaseret fællesspisning en nyhedsværdi i dit område? I så fald har pressen måske lyst til at dække det og skabe en sensation ud af det for at tiltrække flere.
- 4 Hvor mange skal der være plads til? Vi anbefaler et antal mellem 50-100 mennesker.
- 5 Facilitet og atmosfære er supervigtige: skal bordene dækkes og hvordan? Skal der være musik i baggrunden?
- 6 Sørg for, at folk ikke sidder ved for lange borde, så der er langt for nogle gæster til det faglige indspark. Tænk intimitet og fællesskab ind i opsætningen, så folk kommer hinanden ved.
- 7 Er det vigtigt for kokken at kunne lave mad på stedet?
- 8 Tiltrækker min lokation nogle bestemte gæster? Nogle har en særlig tilknytning til forsamlingshuset, det lokale bibliotek, den lokale festival, kulturhuse eller andre lokale samlingspunkter. Er jeg interesseret i en bestemt aldersgruppe, og hvor kommer de?



*Inspiration til
lokation*



HVORDAN?

Fællesspisninger

Der findes ikke et plug and play format til fællesspisninger, og de kan laves på mange måder. Det største **potentiale** ligger dog i at kombinere både **viden og smag**. Projektet har både erfaring med fællesspisninger, hvor debatter og oplæg ligger før spisningen, bliver inkorporeret i spisningen eller fordrer mere eller mindre deltagelse fra gæsterne i forhold til at tilkendegive meninger, refleksioner eller notere tanker på papir. Det rette format afhænger fuldstændig af det udbytte, man har for øje.

1

Vi anbefaler social dining formatet, hvor maden serveres på store fade på bordene, og folk selv fordeler maden imellem sig. Det inviterer til mere intimitet, flere samtaler, fælles hjælp og en uformel tone, der fungerer særlig godt, hvis du samtidig ønsker at inkludere mere formelle komponenter som oplæg og styrede samtaler.

2

Tænk dine oplæg/dit tema for spisningen i kombination med de fødevarer, som måltidet består af. Den faglige viden giver gæsterne mulighed for at komme "bagom" fødevarerne, hvilket udvider deres forståelse for maden.



“

Det vigtigste jeg tager med mig fra spisningen i dag er, at dyrkningen af bælgfrugter er **så** godt for miljøet

GÆST TIL FÆLLESSPISNING



HVORDAN?

Fællesspisninger

3

Ønsker du at lave interaktive måltider, er det vigtigt, at spørgsmålene, du stiller gæsterne, inviterer dem til at tage udgangspunkt i dem selv. Det er håndgribeligt og giver folk en følelse af, at deres viden og erfaringer bidrager til det fælles bedste. Når folk tager udgangspunkt i dem selv, sætter det også gang i minder, erfaringer, oplevelser, tanker om hverdagen. Det skaber grobund for nye samtaler og motivation til nye vaner.

4

Hvis folk elsker maden, vil de gerne kunne lave den selv. Sørg for at give gæsterne en opskrift med hjem eller henvis dem til et sted, hvor de kan finde opskrifterne.

5

Skal dit format være endnu mere praktisk orienteret, kan du overveje, om kokken skal lave maden foran gæsterne eller måske inddrage dem i madlavningen. Det giver gæsterne et ekstra lag af erfaring i forhold til også at opleve, hvordan maden laves, og hvordan det føles at stå med i hænderne. Succes med at lave maden er en af de største drivkrafter til at ændre vaner.

“

Folk kontaktede os efterfølgende og spurgte efter opskrifter på middagen og har rost det til skyerne

PERNILLE KALLEHAVE,
PROJEKTLEDER, GRØNNE
MARIENDAL

“

Det, der lige nu virker til at være **forhindringen** er, at folk tror, at det er svært at lave plantebaseret mad.

Men de vil gerne spise det, og de kan godt lide det. Så det vil helt sikkert være en **fordel** enten at lave maden foran dem, så de kan se hvor nemt det er, eller at inkorporere dem

MIKAEL HANSEN, KOK, KULINARISK SYDFYN



HVORDAN?

Fællesspisninger

6 Reklamér for dit event og husk at melde ud i god tid og af flere omgange. I gennemsnit skal folk se en invitation syv gange online, før de melder sig til den. Tænk det ind i din tidsramme.

7 I din invitation til fællesspisningen skal du tænke over, hvordan du italesætter det plantebaserede. Læg mere vægt på, hvad måltidet består af, hvilke fødevarer de skal spise, og hvad temaet er. Det behøver ikke være tydeligt, at det er plantebaseret. Plantebaseret er et begreb, man skal fortolke, men en varm og krydret gryderet på lokale bønner sætter gang i fantasien og er mere konkret.

8 Sørg for, at der også er drikkevarer til maden. Skål!



HVAD SKAL MÅLTIDET KOSTE?

Vores erfaring er...

- Er måltidet gratis, kan det være sværere at få folk til at komme, selv hvis de har meldt sig til. Det er simpelthen nemmere at melde fra
- Er prisen for høj, tiltrækker man primært folk, der allerede er interesserede i plantebaseret mad
- Har du interesse i, at folk skal udfylde noget fx spørgeskemaer, kan prisen også påvirke gæsternes lyst til at gøre det
- Det mest effektive er at finde et symbolsk beløb mellem 50-100 kr eller at koble sig på en festival, hvor der ikke er andre aktiviteter, der tiltrækker gæsterne



HVORDAN?

Fællesspisninger

Hvordan bringer man bedst gæsterne på banen i forhold til at dele deres erfaringer og lære dem noget nyt? Vi har skabt et måltidsformat, som på bedste pædagogiske måde inddrager gæsterne på forskellig vis. Modellen er baseret på, hvor aktive gæsterne skal være under spisningen, og hvor meget de på den måde giver til stemningen og læringen. Du er meget velkommen til at lade dig inspirere af modellen.

Det didaktiske måltidsformat (MGGG)

Giv gæsterne noget information, der sætter rammen for samtalerne

Gæsterne lytter (MODTAGER)

Find en måde hvorpå, at gæsterne kan engagere sig på afstand: fx ved at de udtrykker en holdning med farvede kort

Gæsterne giver lidt (GIVER LIDT)

Skab tæt dialog/debat om bordene gennem spørgsmål, hvor gæsterne tager udgangspunkt i dem selv eller reflekterer over en problemstilling

Gæsterne giver mere (GIVER MERE)

Inviterer nogle af gæsterne til at dele samtalen/holdninger/refleksioner, som har fundet sted om bordet

Gæste(r)n(e) giver meget (GIVER MEGET)



PLANTE- BASERET MAD

HVORDAN GØR DU?

Et plantebaseret måltid er et måltid, hvor størstedelen af fødevarerne på tallerkenen er grøntsager, bælgfrugter, kerner, frø, gryn og kornsorter. Måltidet kan tage sig ud på mange forskellige måder, men står du får at arrangere en fællesspisning, er det vigtigt at tage højde for:

1

Smagen

2

Forståelse for gæsternes **vaner** og **madkultur**

Kokke lærer ikke nødvendigvis at tage udgangspunkt i planteriget gennem deres uddannelse. Men en gulerod kan smage meget forskelligt afhængig af, hvad du krydrer den med, hvordan du tilbereder den, og hvad du ellers serverer den med.



“

Min største udfordring er mig selv.

Jeg er en klassisk kok som har noget viden og noget erfaring, som jeg pludselig skulle lægge låg på og orientere mig på ny.

Og det har været skide spændende!

Pludselig måtte jeg hen til **plantehylderne i supermarkedet**, og fandt nye produkter som faktisk var rigtig spændende

MIKAEL HANSEN, KOK, KULINARISK SYDFYN



Vær **kreativ** i din tankegang til, hvordan du laver plantebaseret mad.

Der er virkelig mange gode læringer, det er bare at **prøve** det af og **lære** universet at kende



JOHN, CAFÉLEDER, SPINDERIHALLERNE

ANBEFALINGER TIL SMAG



1

Alliér dig med en plantebaseret fødevarerproducent, som kan hjælpe dig med, hvordan du tilbereder de plantebaserede produkter. Der er et stort potentiale i at invitere planteproducenter med til bords, så forbrugeren får kendskab til denne verden af produkter og ved, hvordan produktet smager. Producenter er passionerede om deres produkter - det smitter og skaber rum for kreativitet.

2

Vis variation i smag og alsidighed i forhold til brug af planter. Brug fx flere forskellige fødevarer og meget gerne bælgfrugter, da de er mættende og gør måltidet helt.

3

Smage og dufte vækker minder og følelser. Hvordan dufter de måltider, vi laver ofte, og som vi virkelig godt kan lide? Brug krydderier, som vækker minder, i det plantebaserede måltid.

Se Plantebranchens medlemmer her!



Det vigtigste jeg tager med mig fra spisningen i dag, er at opleve, at **lokale producenter tager ansvar** ift. udbredelsen af kendskab til bæredygtige alternativer til animalske og importerede madvarer

GÆST TIL FÆLLESSPISNING

SMAG & SÆSON

Som et resultat af en stor fødevarerilgængelighed har vi glemt at lave mad efter **årstiderne**.

Men det er muligvis nogle **kompetencer**, vi skal **genlære**, i kraft af de kriser, vi står i. Kan du tænke årstiderne ind i din spisning og lære folk nogle nye madkompetencer?

“

Jeg bed særligt mærke i smagssammensætningen. Igen blev jeg bekræftet i, at **smagen og brugen af krydderier** er meget vigtigt.

For eksempel gør det en **forskel** med den gode karrysmag i ingridærtepureen

GÆST TIL FÆLLESSPISNING

”

ANBEFALINGER TIL SMAG



4

Sørg for, at måltidet indeholder forskellige konsistenser: Noget sprødt, noget blødt, noget frisk osv.

5

Dygtige kokke har ofte fif til madlavningen og smagen, som almindelige mennesker ikke kender til. At blive inspireret af kreative kokkefif fx ved brug af krydderier eller dele af planter, vi normalt ville smide ud, er med til at opjustere vores madkundskaber og inspirere til mindre madspild og et mere alsidigt brug af planter

6

Tænk på smag som en kompetence. Vi laver mad ud fra vores evner til at give den smag og vores viden om forskellige smage.

Hvordan beskriver gæsterne maden?

SMAGFULDT

LÆKKERT

GOD
KONSISTENS

INSPIRERENDE

NYT OG
ANDERLEDES

DEJLIG
TEKSTUR

SPRØDT

MÆTTENDE



VANER & MADKULTUR

VORES ANBEFALINGER TIL DIG

1 Lokale kokke og restauratører er nødt til at lave mad efter efterspørgslen. Måske du kommer fra et lille område, hvor efterspørgslen eller kendskabet til planterig mad ikke er så stor. **Det er okay.** Du kan udforske dine muligheder og ambitioner for grøn mad inden for realistiske rammer af dér, hvor du er. Imødekom en **proces** og en **læringskurve**

2 Den pragmatiske strategi er at tilføje **nye elementer** til det **allerede velkendte** - byd niveauer af plantebaseret velkommen, som kan tilpasses til **målgruppen**. Bælgfrugter i en bolognese? Plante-pålæg på et smørrebrød? Bland linser i risene?

3 Historisk har madvanerne ændret sig - vi er ikke fastlåste og skåret i sten, ej heller er samfund og kultur. Vær optimistisk og tålmodig omkring dine projekter og initiativer. Positive fortællinger **spred** **ringe** i lokalsamfundet, men der kan gå tid, før ringene vokser sig store.



“

Flere gæster udtrykker særlig begejstring over for fællesspisningen, fordi det har været specielt og livsbekræftende at opleve så mange mennesker samlet om et plantebaseret måltid på den måde.

For nogen en ny oplevelse, for andre et håb, som var blevet båret gennem lang tid

FREYA HELMERSEN, PLANTEBRANCHEN

VANER & MADKULTUR

Kan det bæredygtige, grønne måltid blive allemandseje? *Ja!*



Det er vi overbeviste om, men det kræver en forståelse for, hvordan **mennesker og lokalmiljøer** kan se sig selv interessere sig for og engagere sig i netop et plantebaseret måltid. Fællesspisningen et format, som kan rykke ved den interesse og det engagement; det sociale måltid danner nemlig ramme for, at mennesker møder hinanden og kan støtte hinanden i etableringen af nye vaner.

Vi har erfaret, at **ting tager tid** - og det er okay. Fællesspisninger skal ikke ses som et quick fix i værktøjskassen, men derimod et middel til at vande de spirer, som findes derude og sikre en **bæredygtig omstilling på den lange bane**.

Det er ikke manglende interesse for plantebaseret mad, der mangler i Danmarks byer og på landet. Det er **kendskab, kompetencer, erfaringer, fællesskaber**.

Vi advokerer for at **skubbe en enten- eller mentalitet til siden**. Det er ikke muligt at vurdere succesen af en fællesspisnings langvarige effekt ved blot at se på fremmødte, eller hvor mange som kunne lide et givent serveret spinatbrød.

Se derimod fællesspisningen som en mulighed for dialog, refleksion og skabelse af nye fortællinger i et socialt rum med måltidet i centrum - og **mød dine spisende dér, hvor de er**.

Skub til **inspiration og motivation** og saml op på gæsternes vaner efterfølgende. Eller lad fællesspisningen være en del af et større netværk af grønne initiativer i lokalmiljøet, som alle hver især påvirker og gør en forskel på både den korte og lange bane.



Husk at gå hjem og fortæl din nabo om, hvilken dejlig dag vi har haft, og at de altså skal med **næste gang!**

MADS DAMGAARD, KOK,
IDESTRUP FORSAMLINGSHUS



TAK FORDI DU LÆSTE MED...

Lær mere om det plantebaserede univers gennem
8 tema-artikler skrevet ud fra fællesspisningerne

DANSK
MADKULTUR

MADSPILD

BÆLGFRUGTER

FORTIDENS
MADKULTUR -
I NUTIDEN?

LOKALSAMFUNDETS
GRØNNE
POTENTIALE

REGENERATIVT
LANDBRUG

UPCYCLING

MAD-
RELATIONER

Klik!

Spis Planter Sammen



Publikationen indeholder en udvalgt vinkel på projektet. Er du interesseret i andre aspekter eller har spørgsmål, så besøg vores [hjemmeside](#) eller [kontakt os](#)

Projektet er udviklet og gennemført af

Stella Staunstrup
Rikke Hornbæk Mikuta
Nanna Caspersen
Lina Grønlund Kristiansen
Freya E. B. Helmersen
Frederik Madsen
Julie Donatzsky

Publikationen er udarbejdet af

Rikke Hornbæk Mikuta
Freya E. B. Helmersen

Plantebranchen er Europas største brancheforening for plantebaserede fødevarer. Vi er talerøret for branchens kommercielle interesser og arbejder med politisk indflydelse, markedsudvikling og fællesskab på tværs af værdikæden

Læs mere på plantebranchen.dk