

# Food Maker

## Værktøjskasse

Aarhus  
- Kamsøns med boller af  
kylling eller røde liver



FOOD  
MAKER



# INDHOLD

|   |    |
|---|----|
| Hvordan bruger du Food Makers materiale? .....                    | 4  |
| Hvorfor du skal bruge facilitator-øvelser .....                   | 5  |
| Tjek-ind øvelser .....  | 6  |
| • Tjek-ind .....  | 7  |
| • Præsentationsrunde “Jeg er garanteret den eneste, der...” ..... | 7  |
| • (U)enigheds-cirklen.....  | 8  |
| • Beskriv dig med en ting .....                                   | 8  |
| Icebreakers .....   | 9  |
| • Op på en række!.....  | 10 |
| • Matchende makkerpar .....                                       | 10 |
| • Hvad hælder du mest til? .....                                  | 11 |
| • Oprydning på tid.....   | 12 |
| • ‘Ja, og...’-fortællingen.....                                   | 12 |
| Benspænd .....  | 13 |
| • Råvare surprise.....  | 14 |
| • Hvad er det nu, den hedder?.....                                | 14 |
| • Tys tys!.....   | 15 |
| • Fysisk kontakt.....   | 15 |
| • Stjålne råvarer! .....  | 15 |
| • Man må kun bruge én hånd.....                                   | 16 |
| • Din unaturlige hånd.....  | 16 |
| • Et eneste køkkenredskab.....                                    | 16 |
| • Lad din partner bestemme.....                                   | 16 |
| • Retten skal ligne en .....                                      | 17 |
| Hvornår virker icebreakers og benspænd ikke? .....                | 18 |



## 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 – Værktøjskasse*, som du sidder med 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.

I *Food Maker – Drejebog: Vi leger med mad* kan du læse, hvordan vi i Food Maker helt konkret afvikler vores madaktivitet *Vi leger med mad*.

I *FoodMaker – Facilitator* kan du læse om, hvordan vi arbejder i Food Maker. Vi har samlet vores faciliteringserfaringer i fem greb, som kan gøre det nemmere at facilitere og skabe rammerne for en inkluderende madaktivitet.

Alle materialerne 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](http://www.foodmaker.dk)





## Hvorfor du skal bruge facilitator-øvelser

I faciliteringen af Food Maker aktiviteter lægger vi stor vægt på at opfordre deltagerne til at turde at være kreative og eksperimenterende med deres madlavning og som en nødvendighed heraf, giver vi også plads til, at der kan opstå fejl.

At lave fejl er en naturlig del af det at være menneskelig, og derfor hylder Food Maker fejlene. Det er vigtigt at skabe rammerne for, at deltagerne tør tage en chance, prøve noget kreativt og – måske som konsekvens heraf – fejle. Det er derfor tjek-

ind øvelser, icebreakers og benspænd er velegnede til at skabe en god stemning og få deltagerne til at glemme frygten for at fejle. Deltagerne får samtidig smil på læben og kommer hinanden en nærmere.

På de næste sider vil vi give dig inspiration til konkrete øvelser, du kan bruge til den næste madlavningsaktivitet, du skal facilitere.

*God fornøjelse!*

”Når jeg bruger øvelserne, fornemmer jeg, at deltagerne i rummet bliver mere trygge i en situation, der kan være utryk. Helt konkret kommer der flere smil, skuldrene falder, og de får noget at snakke med hinanden om resten af aftenen. Og så lærer jeg også deltagerne, der er med til aktiviteten, bedre at kende.

*Rasmus, projekmedarbejder ved Food Maker og facilitator ved Food Makers aktiviteter.*

# Tjek-ind øvelser

Tjek-ind øvelser er korte øvelser, som skal give deltagerne mulighed for at lære lidt om hinanden på en uforpligtende måde. Tjek-ind øvelser er velegnede til at nedbryde den akavede opstartsstemning, der ofte er til en aktivitet, hvor deltagerne ikke nødvendigvis kender hinanden på forhånd. Når det gøres på en humoristisk måde, er det samtidig med til at opstille nogle uforpligtende og hyggelige rammer for deltagerne. Rammerne er med til at understrege, at aktivitetens formål og fokus er madglæde og fællesskab – og ikke deltagerens evner og præstationer.



## Tjek-ind

Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds. På skift træder en deltager et skridt frem i rundkredsen og 'tjekke-ind' ved at præsentere sig selv med navn og et kort udsagn. Det kunne f.eks.: "Mit navn er Christian og min livret er lasagne".

Det er facilitatoren, der afgør, hvad temaet for udsagnene skal være. Det er kun fantasien, der sætter grænser, men følgende temaer kan med fordel anvendes: 'deltagerens livret', 'hvad har jeg på hjertet lige nu', 'én ting jeg ville tage med på en øde ø' eller 'hvad forventer jeg, at dagen bringer'.

Et fjollet element kan med fordel tilføjes i præsentationsrunden, og det kan være alt mellem himmel og jord: skostørrelse, antal søskende, yndlings-vingummi, yndlings-insekt, livret, yndlings-køkkenredskab og meget, meget mere. Det fjollede element i denne øvelse bidrager ofte til en hyggeligere stemning, hvor deltagerne får mulighed for at lære hinanden bedre at kende.

I øvelsen tjekkes der ind i tilfældig rækkefølge fremfor at følge rundkredsen rundt. Når indtjekningen foregår på denne måde, bliver der skabt et rum uden tvang, hvor det er lysten, der motiverer deltagerne til at træde et skridt frem.

Når en deltager er "tjekket ind", er det vigtigt, at vedkommende bliver stående fremme i rundkredsen, så det bliver tydeligt for de andre deltagere, hvem der mangler at tjekke ind.

Facilitatoren tjekker ind som den første eller sidste alt efter, hvordan stemningen er. Hvis deltagerne forstår øvelsen med det samme, er det ikke nødvendigt, at facilitatoren tjekker ind som den første, men hvis det ikke er tilfældet, kan det være rigtig fint, hvis facilitatoren viser vejen som den første.

## Præsentationsrunde: "Jeg er garanteret den eneste her, der..."

Øvelsen har til formål at give deltagerne en sjov viden om hinanden.

Præsentationsrunden starter ved, at deltagerne samles i en rundkreds. Når rundkredsen er dannet, skal hver enkelt deltager præsentere sig selv med navn og nævne én ting, som vedkommende har prøvet, men ikke tror, at andre har prøvet.

Deltagerne bestemmer selv, hvilken ting, de tror, de er alene om, men det foregår altid på følgende måde: "Hej! Jeg hedder Michael, og jeg er garanteret den eneste her, der har spist jordbær sammen med Michael Laudrup", "Hej! Jeg hedder Laura, og jeg er garanteret den eneste her, der elsker at

læse bøger" eller "Hej! Jeg hedder Mette, og jeg er garanteret den eneste her, der kan tale og forstå syv forskellige sprog".

Hvis der er andre, der har den udtalte ting til fælles, siges dette, og vedkommende, der præsenterede sig selv, skal finde på en ny ting. Hvis det bliver for grænseoverskridende for deltageren at finde på en ny ting med det samme, kan man som facilitatorer give vedkommende et øjeblik ved at give ordet til den næste deltager i rundkredsen og så vende tilbage til vedkommende efterfølgende. Runden slutter, når alle har præsenteret sig selv og fortalt en ting.





## **(U)enigheds-cirklen**

Denne øvelse fungerer godt til både opstart og afrunding.

Alle deltagerne stiller sig i en cirkel. Facilitatoren kommer med et udsagn f.eks.: ”Jeg glæder mig til, at vi skal lave mad!” eller ”Jeg har hygget mig i dag!”

Hvis man er enig med udsagnet, går man et skridt ind i cirklen. Bagefter træder de enige deltagere et skridt tilbage igen, og øvelsen gentages med et nyt udsagn.

Husk også at komme med fjollede udsagn for at lette stemningen en gang imellem. Det kunne f.eks. være ved udsagn som: ”Min far kører i et vrag af en bil”, ”Jeg har brændt mindst to frysepizzaer på det seneste år!” eller ”Jeg kan sige som en ko.”

Det er vigtigt at pointere overfor deltagerne, at der ikke er noget præstationspres, og det derfor er helt okay, hvis man bliver stående i cirklen, i tilfælde af at man ikke har lyst til at reagere på et udsagn.

## **Beskriv dig selv med en ting**

Øvelsen er en utraditionel præsentationsrunde, der skal få deltagerne til at lære hinanden bedre at kende. Alle deltagerne skal finde en ting i køkkenet, som kan bruges til at lave deres yndlingsret.

Herefter præsenterer deltagerne tingen og deres yndlingsret. Facilitatoren spørger ind til den præsenterede ting og hvorfor, det lige netop var den genstand, der blev valgt.



# Icebreakers

En icebreaker er en kortvarende fællesaktivitet, der styres af facilitatoren. Det handler om at nedbryde de sociale barrierer ved i fællesskab at gøre noget, som kan forekomme fjollet, og som man efterfølgende kan grine af sammen.

Icebreakers skal være et sjovt indslag, der understøtter det rummelige læringsrum, og hvor der ikke er risiko for, at der er nogen, der føler sig truffet eller udstillet. Man skal være opmærksom på, om der er enkelte deltagere i fællesskabet, som kan have udfordringer ved nogle af de øvelser, man overvejer at bruge. Hvis der f.eks. er en deltager, som ikke har så gode sprogkunderskaber som resten af gruppen, kan det være en udfordring for vedkommende at præsentere sin livret, yndlings- ingrediens eller noget helt tredje. En icebreaker skal være en sjov og fællesskabsdannende aktivitet, som samler gruppen.



## Op på række!

Deltagerne skal stille sig op på række efter forskellige temaer. Man kan med fordel starte med nemme kategorier som f.eks. højde, skostørrelse, alder, hårfarve osv.

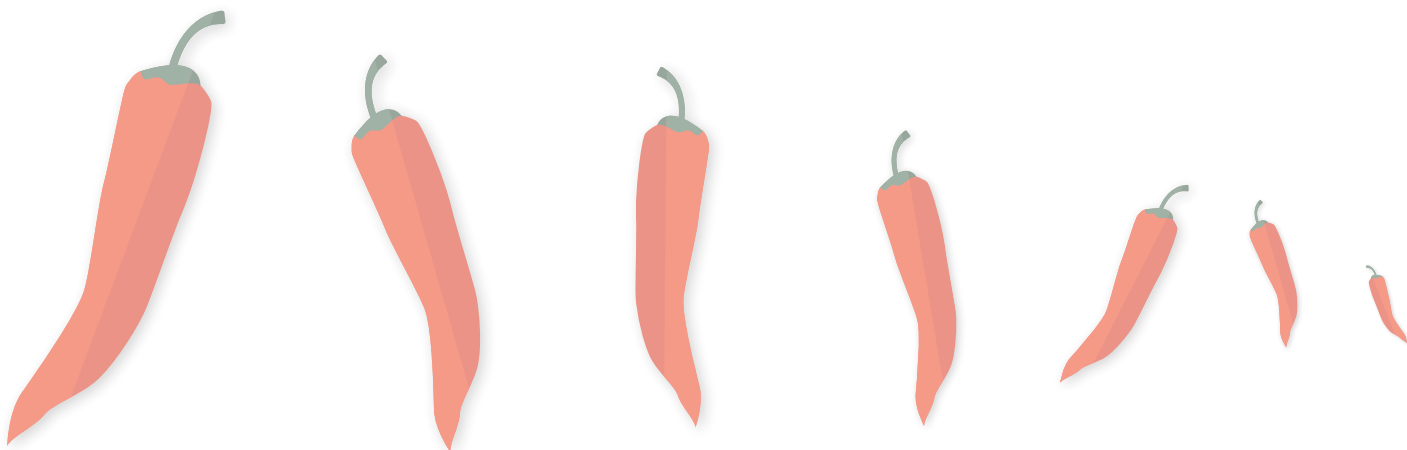
Til en Food Maker aktivitet vil det være nærliggende at vælge kategorier, der relaterer sig til mad eller madlavning: Hvor stærk mad kan I lide? Hvem har spist det mærkeligste mad? Hvem har spist flest bananer i sit liv?

Uanset hvilken kategori facilitatoren nævner, er det vigtigste, at kategorien indbyder til, at deltagerne snakker med hinanden for at finde en løsning. Selvom der ikke er noget facit for kategorierne, er det alligevel væsent-

ligt, at facilitatoren er opmærksom på, at kategorien ikke er stødende eller på anden vis upassende. Man kan frit lave sjove, nye kategorier: Hvem har familie, der bor længst væk? Hvem kan bedst lide farven gul? Hvem har flest fætre?

### Eksempel

Deltagerne bliver spurgt ”hvor stærk mad, kan I lide?”. Deltagerne stille sig herefter op på række, fra vedkommende der altid spørger om ekstra chili i deres durum til den, der knap nok kan se på en chili uden tungen brænder. Herefter kan facilitatoren forhøre sig blandt deltagerne omkring den rækkefølge, de står i. Her kan deltagerne fortælle, hvorfor de står, hvor de står.



## Matchende makkerpar

Inden madlavningen skal deltagerne gå sammen to og to med én, de har noget tilfælles med. Det er deltagerne selv, der finder ud af, hvordan de matcher. Efter noget tid skal deltagerne finde en ny makker - her er det facilitatoren, der bestemmer, hvordan deltagerne finder det rette match. Det kan være ud fra forskellige temaer, som f.eks. en venstre- og en højrehåndet, en dreng og en pige, en lys- og en mørkhåret, ens forhold til chili osv.

Øvelsen kan være mere personlig end tidligere øvelser, da deltagerne går sammen to og to. Det kan være med til at styrke deltagerens personlige relationer på tværs af gruppen.



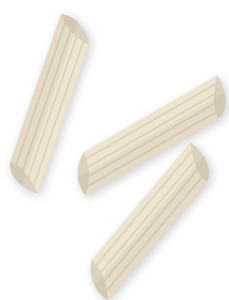
## Hvad hælder du mest til?

En fordelingsøvelse, der går ud på at aktivere, motivere og samtidig vise, at der ikke er noget rigtigt eller forkert valg i det rummelige læringsrum, aktiviteten foregår i.

Facilitatoren giver to mure forskellige holdninger, som deltagerne skal orientere sig imellem afhængigt af, hvilken holdning de er enige i. Facilitatoren kunne f.eks. sige: ”Højre mur er pasta og venstre mur er pizza”. Herefter skal deltagerne gå til den mur, som de er mest enige i. Hvis deltagerne hælder lige meget til begge holdninger, kan de stille sig i midten.

Øvelsen kan gentages flere gange med forskellige holdninger, da den dels er sjov og samtidig også giver deltagerne nogle holdninger at snakke videre om under madlavningen.

Man kan med fordel bede deltagerne om selv at byde ind med kategorier. Det er med til at involvere dem yderligere i øvelsen og give en følelse af ejerskab.



VS



## Oprydning på tid

Denne øvelse kræver lidt forberedelse, da der skal være adgang til bolde, spillekort eller lignende.

Øvelsen går ud på, at facilitatoren stiller en beholder midt i rummet. Herefter kaster facilitatoren boldene/kortene/genstandene ud i rummet, og så handler det for deltagerne om at få indsamlet genstandene hurtigst muligt. Hvis der er mulighed for at tage tid, kan facilitatoren inddele deltagerne i grupper og få dem til at gætte på, hvor lang tid det tager. Man vinder ikke noget ved at gætte rigtigt

– men gættet er med til at engagere deltagerne yderligere i øvelsen. Herefter kastes boldene eller spillekortene ud i rummet, og øvelsen sættes i gang igen.

Man kan gøre øvelsen sværere ved f.eks. at sige, at deltagerne ikke må bevæge sig, når de har samlet en bold op fra gulvet, at man skal løfte boldene to og to, eller at der er én, der løfter/samler, og én der bestemmer, hvad der løftes/samles.

## 'Ja, og...' fortællingen

Denne øvelse er velegnet til at hjælpe deltagerne med at tænke kreativt. Samtidig kan den også vise, at alle idéer er velkomne uanset hvor skæve, fjollede eller urealistiske, de end måtte være.

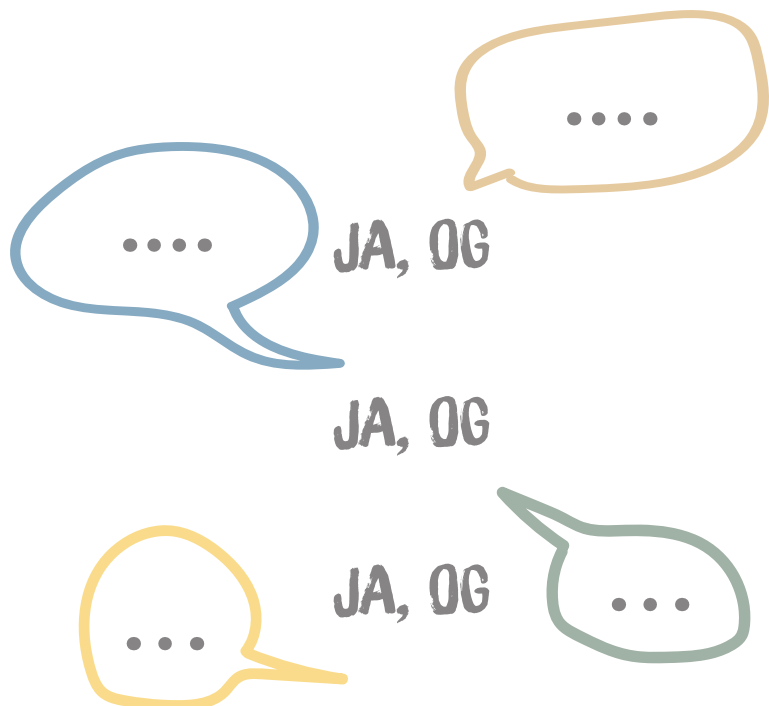
Øvelsen går ud på, at deltagerne går sammen i grupper af to-tre personer. I grupperne skal deltagerne fortælle en historie i fællesskab.

Facilitatoren giver i plenum et tema til grupperne, som hver gruppe så skal skabe en historie ud fra. Temaet kunne f.eks. være: 'I skal ud at rejse sammen', 'I skal arrangere mødet Bentes fødselsdag' eller 'I skal på stranden og nyde det danske sommervejr'.

Når temaet er forstået, starter øvelsen ved, at deltagerne på skift digter på den samme historie. Hver gang en deltager begynder en ny del af historien, skal vedkommende starte med at sige "ja, og...". På denne måde 'griber' og bygger deltagerne videre på den fortælling, de andre deltagere fortalte.

Som facilitator kan det være en god idé at understrege overfor deltagerne, at deres fortællinger gerne må være urealistisk eller fjollede, da det er med til at tydeliggøre, at der ikke er noget rigtigt eller forkert. Ofte bliver det kun sjovere, jo mere urealistiske og fantasifulde historierne bliver.

Efter 5 minutters fortælling samles der op i plenum, hvor de forskellige grupper giver et resume af deres fortælling. Øvelsen kan med fordel gentages med et nyt tema.

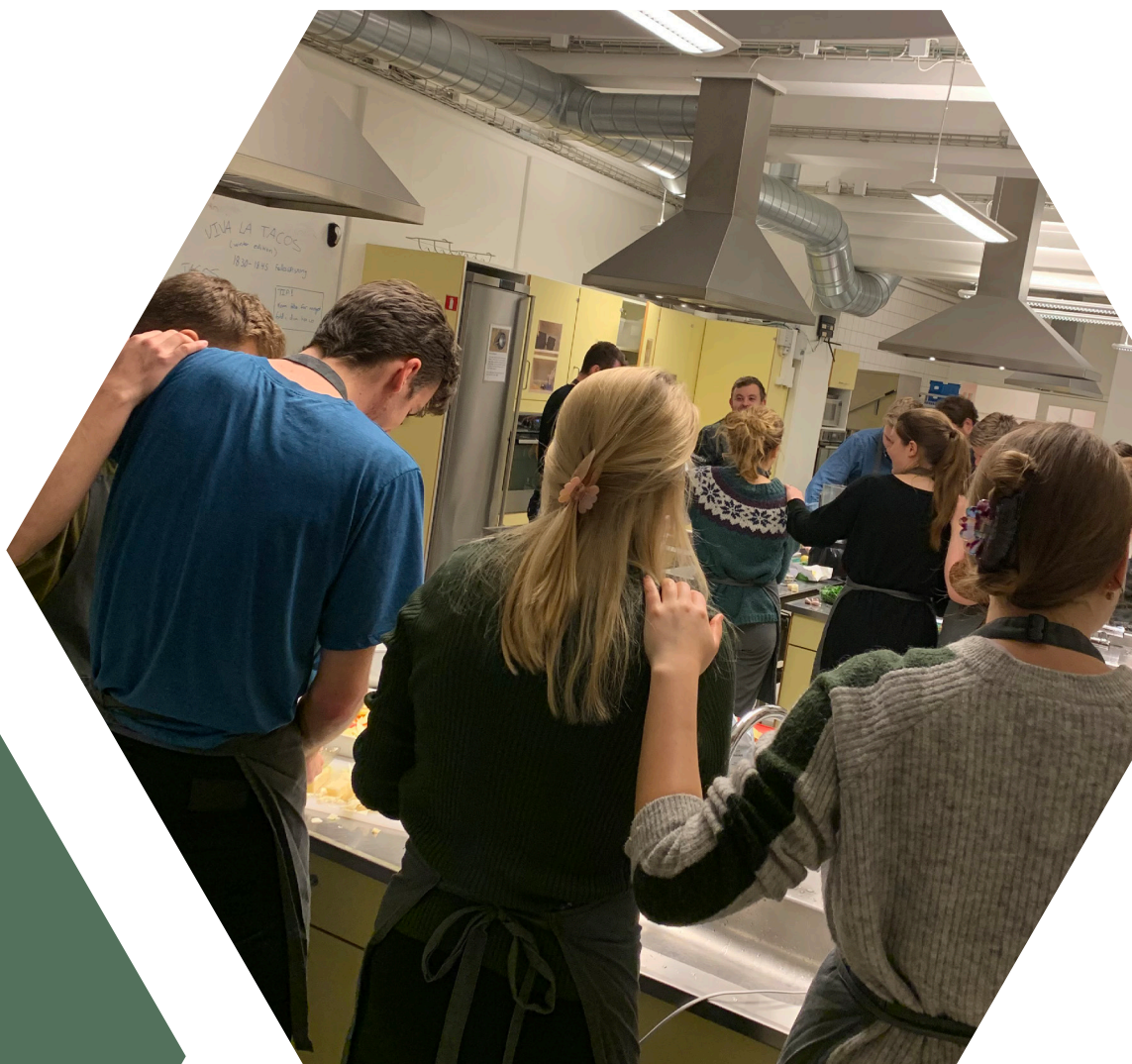


# Benspænd

Benspænd er kreative udfordringer, der kan introduceres for deltagerne under madlavningen. Meningen med benspændene er, at de skal *shake things up* hos deltagerne, det er med til at få deltagerens fokus væk fra det endelige mål ved aktiviteten, og få rettet fokus mod de processer, de er i. Ved at tvinge deltagerne til at tænke ud af boksen, være kreative og i fællesskab finde nye løsninger, får man deltagerne til at fokusere mindre på madlavningen og mere på samspillet i gruppen. En konsekvens af benspændene er, at deltagerne får det ekstra sjovt, begynder at grine og mindes om, at en Food Maker aktivitet handler om langt mere end blot selve madlavningen.

Benspænd er særligt velegnede til grupper, som føler sig sikre i køkkenet, og derfor vælger at gøre 'som de plejer' i stedet for at overveje alternative løsninger.

Det er meget vigtigt at have en god fornemmelse for deltagerne og deres gastronomiske evner for at vurdere, om et eventuelt benspænd er passende i den konkrete situation. I den forkerte sammenhæng kan man som facilitator risikere at gøre deltagerne forlegne eller utilpasse, hvilket aldrig er hensigten med brugen af benspænd. I madaktiviteterne er brugen af benspænd til for at udfordre deltagerne, men det vigtigste er dog fortsat, at det hele ender ud i en sjov oplevelse med store grin. Nedenstående benspænd er blot til inspiration, og det kan ikke anbefales, at alle benspændene anvendes til én aktivitet.

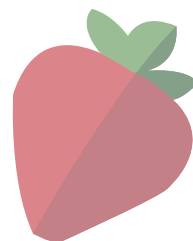
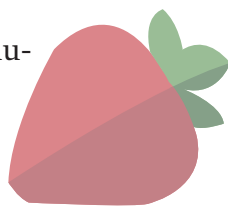


## Råvare surprise

Som et benspænd kan facilitatoren give gruppen en konkret råvare, som de skal benytte i deres ret. Alt afhængig af, hvor hensigtsmæssigt det er at udfordre gruppen, kan sværhedsgraden tilpasses til gruppens niveau i kraft af, hvilken råvare facilitatoren vælger. Er det en velkendt råvare, som facilitatoren vurderer, at deltagerne uden den store udfordring vil kunne inkorporere i deres ret, eller er det en råvare, som gruppen ikke kender til, og som vil kræve kreative løsninger for at få med i retten?

Begge dele vil bidrage med et sjovt og kreativt element i madlavningen, som vil tvinge deltagerne til at skulle forholde sig til den givne situation. En anden variant af øvelsen er at give gruppen mu-

lighed for selv at vælge råvaren inden for en given kategori. Som eksempel kunne det være at råvaren skulle være "rød" eller at forbogstavet skulle være "K". Sådan kan deltagerne friere bestemme sig for, hvad de vælger at kalde en råvare. De kan sagtens vælge de 'karrygule majs' eller 'kattens yndlingsporre'. Ved denne variant af benspændet handler det ikke nødvendigvis om, at den råvare, deltagerne tilføjer til deres ret, skal være en bestemt. Det handler i højere grad om den kreative proces om udvælgelsen af råvaren, man ønsker at få sat i gang.



Fælles for alle de næste benspænd er, at de skal bruges under madlavningsaktiviteten. Facilitatoren italesætter, at det simpelthen går lidt for godt i køkkenet og deltagerne bare kører derud-

af. Derfor er der nu brug for, at deltagerne bliver udfordret en smule mere, end det hidtil har været tilfældet.

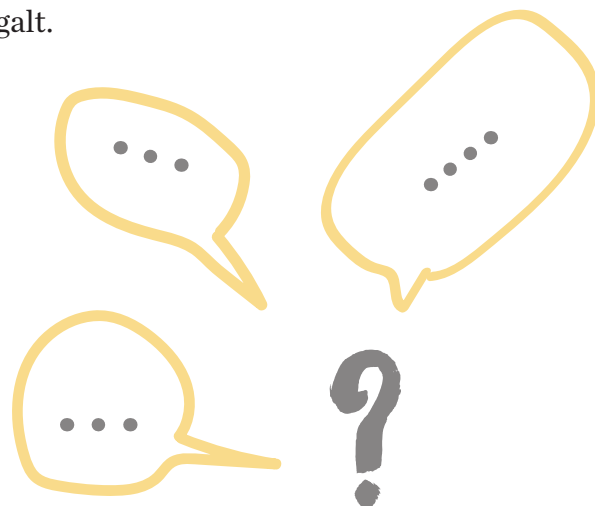
## Hvad er det nu den hedder?

Facilitatoren sætter en tidsramme på f.eks. 10 minutter, hvor deltagerne ikke må sige navnet på de råvarer, de bruger – de må blot tale om dem. På denne måde kan broccoli blive til en grøn busk, og chili kan blive til små røde banditter, der er stærke.

Benspændet udfordrer deltagerne på de kommunikative og samarbejds-mæssige evner, når helt almindelige ord, som man ellers tager for givet, pludselig ikke kan bruges. Deltagerne kommer automatisk til at snakke og grine mere sammen, og benspændet bløder i den grad stemningen op.

Benspændet kan med fordel kombineres med benspændet *Lad din partner bestemme*, som beskrives på næste side.

Når tiden er gået – eller facilitatoren vurderer, at deltagerne har fået det ud af det, de kunne – ophæves benspændet. Her er der igen en fremragende mulighed for at udvise begejstring over for deltagerens samspil under benspændet eller grine af det, der gik galt.



## Tys tys!

Facilitatoren sætter en tidsramme på f.eks. 10 minutter, hvor deltagerne ikke må tale sammen. Hvis man har brug for at kommunikere, må man gøre det med mimik ved at pege eller lignende.

Dette benspænd gør det meget sværere for deltagerne at arbejde sammen, men de tvinges

samtidig til at forholde sig til hinanden på en anden måde.

Når tiden er gået – eller facilitatoren vurderer, at de har fået det ud af det, de kunne – ophæves benspændet igen. Her er det igen en fremragende mulighed for at udvise begejstring over for deltagerens samspil under benspændet.



## Stjålne råvarer!

Facilitatoren beder alle grupperne om at stoppe deres madlavning. Facilitatoren fortæller, at hver gruppe nu skal stjæle en råvare, som en anden gruppe er ved at tilberede eller bruge i madlavningen. Det kan f.eks. være en halv parmesanost, en deciliter balsamico-eddike eller et helt fad bagte rodfrugter. Man må selvfølgelig ikke stjæle sine egne ting tilbage.

Dette benspænd skaber per automatik en stemning i køkkenet, som er præget af godmodigt dril-

leri og sjov. Deltagerne bliver samtidig nødsaget til hurtigt at finde på alternative løsninger, tænke anderledes og gå fra plan A til B.

Det er en god idé at følge op på benspændet, når retterne præsenteres til sidst. ”Hvad stjal jeres gruppe?”, ”hvordan brugte I det, I stjal?”, ”gik I lidt i panik, da de andre stjal jeres kylling/gulerødder/feta?” osv. Dette benspænd er særdeles velegnet til grupper af deltagere, som i forvejen kender hinanden og er vant i et køkken.



## Lad din partner bestemme

Til dette benspænd skal deltagerne inddeles to og to. Benspændet er derfor både velegnet til at ryste deltagerne bedre sammen og til at styrke deres samarbejde.

Benspændet kan vare under hele madlavningen, men det kan også tidsbegrænses. Benspændet går ud på, at deltager 1 vælger, hvad der skal i deltager 2's ret – og omvendt. Deltager 1 vælger også, hvordan deltager 2 skal hakke/stege/behandle råvarerne, som skal i retten – og omvendt. Delta-

gerne rører altså kun ved deres egne råvarer og deres egen ret, men det er ikke dem selv, der har bestemt, hvordan retten kreeres.

Når retterne skal præsenteres efterfølgende, er det samtidig en god anledning til at udvise begejstring for retterne.

## Man må kun bruge én hånd

Facilitatoren sætter en tidsramme på f.eks. 10 minutter, hvor deltagerne kun må bruge én hånd ad gangen. Her tvinges deltagerne til at finde kreative løsninger på almindelige processer i køkkenet, som pludselig bliver udfordrende. Det kan også være en invitation til pludseligt, kreativt samarbejde mellem deltagerne.

## Et eneste køkkenredskab

Til dette benspænd skal der laves sedler, hvorpå der er skrevet forskellige køkkenredskaber, som er i køkkenet f.eks. kniv, grydeske, piskeris, stavblender, rivejern osv.

Alle sedlerne lægges i en pose. Undervejs i madlavningen får facilitatoren deltagerens opmærksomhed, trækker en seddel og læser den. Herefter er redskabet på sedlen det eneste deltagerne må bruge.

Øvelsen kan gentages flere gange.

## Din unaturlige hånd

Facilitatoren sætter en tidsramme på f.eks. 10 minutter, hvor deltagerne skal bruge deres 'dårliche hånd' under madlavningen. Herved udfordres deltagerne som automatisk har for meget fokus på rettens æstetik. Alting bliver samtidig langt sværere, hvilket er med til at blødgøre atmosfæren i rummet.

## Fysisk kontakt

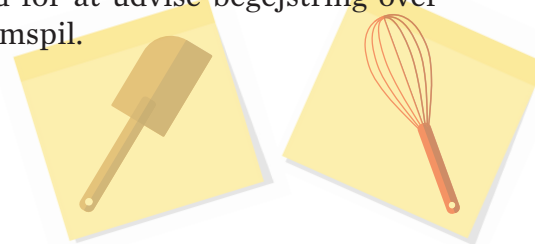
Facilitatoren sætter en tidsramme på f.eks. 10 minutter, hvor deltagerne skal røre ved hinanden med en særlig kropsdel, mens de laver mad. Det kan f.eks. være en arm, en fod, et ben eller en albue.

Dette benspænd gør, at deltagerne rent fysisk er nødsaget til at forholde sig til de andre i rummet. Det medfører samtidig mange grin og sjove situa-

Når tiden er gået – eller facilitatoren vurderer, at de har fået det ud af det, de kunne – ophæves benspændet. Her er det igen en fremragende mulighed for at udvise begejstring over for deltagerens samspil under benspændet.

Benspændet får deltagerne til at tænke kreativt og komme med alternative løsninger på problemer, de ikke har oplevet før.

Når tiden er gået – eller facilitatoren vurderer, at de har fået det ud af det, de kunne – ophæves benspændet igen. Her er der igen en fremragende mulighed for at udvise begejstring over for deltagerens samspil.



Når tiden er gået – eller facilitatoren vurderer, at de har fået det ud af det, de kunne – ophæves benspændet. Her er det igen en fremragende mulighed for at udvise begejstring over for deltagerens samspil under benspændet.

tioner, når samarbejdet udfordres på denne måde. Når tiden er gået – eller facilitatoren vurderer, at de har fået det ud af det, de kunne – ophæves benspændet igen. Her er det igen en fremragende mulighed for at udvise begejstring over for deltagerens samspil under benspændet.





## Retten skal ligne et...

Dette benspænd minder i høj grad deltagerne om, at fokus i en Food Maker aktivitet ikke er på det endelige resultat. Benspændet er med til at få deltagerne til at tænke kreativt og sætte egne forudindtagede holdninger til side og samarbejde på tværs i gruppen.

Benspændet bør kun introduceres for deltagere, hvor der er stor chance for, at de vil lykkes. Det er det benspænd, som sætter de største krav til deltagernes evner i et køkken og til deres kreativitet. Benspændet bør kun præsenteres ved aktiviteter, hvor der i forvejen er en meget løs ramme for dagens tema, så der er masser af plads til kreativitet og freestyle.

Benspændet introduceres, inden madlavningen skal starte. Facilitatoren præsenterer råvarerne

og opstiller rammen for aktiviteten – deltagerne har X tid til at lave mad, og deres ret skal f.eks. ligne et dyr, en bil, et eventyr, et ansigt eller lignende.

Facilitatoren kan finde på næsten lige så mange fjollede kategorier, man vil. Kategorierne skal dog helst ikke blive for abstrakte eller præcise, da det vil besværliggøre processen unødigt.

Efter madlavningen samler facilitatoren op på benspændet, når de forskellige retter præsenteres inden spisning. Her er det virkelig en god idé at vise en god portion begejstring for de, til tider, meget kreative fortolkninger og løsninger.



## Hvornår virker icebreakers og benspænd ikke?

Uanset hvilke benspænd, facilitatoren bruger, er det vigtigt, at man har for øje, at der kan være stor forskel på deltager, deres gastronomiske niveauer og den kontekst, som aktiviteten udspiller sig i. Derfor er det vigtigt, at facilitatoren tilpasser de forskellige øvelser til deltageres forudsætninger, så der er balance mellem deltageres evner og ambitionsniveauet. Det vil f.eks. være u hensigtsmæssigt at præsentere et benspænd, der besværliggør aktiviteten, hvis facilitatoren på forhånd kan se, at der er en gruppe, der har svært ved at komme i mål med det, der produceres. Efterhånden som man bliver mere vant i forhold til aktiviteterne og rollen som facilitator, vil det være lettere at gennemskue, hvilke øvelser der passer i forhold til konteksten.



AARHUS  
KOMMUNE

FOOD  
MAKER