

Regenerativt demokrati ved langbordet: Fællesspisning som demokratisk bæredygtighed

Susanne Højlund, lektor, Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet, etnosh@cas.au.dk
Morten Friis, specialkonsulent, Democracy x, mf@demx.dk

Denne artikel undersøger fællesspisning som en mikrosociologisk arena for udvikling af demokratisk bæredygtighed og en byggesten til et "regenerativt demokrati". Med empiriske eksempler fra projektet "Det Længste Bord" i Brøndby diskuteres det, hvordan fælles madlavning og spisning kan faciliteres med henblik på både at (gen)opbygge sociale relationer og mægtiggøre¹ borgere. Gennem tre analytiske nedslag: a) kortlægning og mobilisering, b) modstand og refleksion samt c) brobygning og forankring, undersøger artiklen både potentialer og udfordringer for fællesspisning som en demokratisk aktivitet. Konklusionen er, at det er nødvendigt med fokus på stedbundne, og både sociale, kulturelle og miljømæssige dimensioner af bæredygtighed, for at fællesspisningens regenerative potentiale kan udfolde sig. Potentialet er, at faciliteret fællesspisning kan udvikle sig til et demokratisk forum, hvor borgere i fællesskab kan undersøge, hvordan de lokalt kan tage ansvar for bæredygtig omstilling ud fra det, de i forvejen læn- ges imod: styrkede fællesskaber, tryggere nabolag,

mindsket ensomhed, øget velsmag og/eller flere lokalproducerede fødevarer.

Overalt i Danmark skyder nye initiativer op omkring fællesspisning.² Langbordet er blevet moderne og begrebet 'social dining' er flyttet ind i restaurantverdenen (Tangalakakis-Lippert, 2025). Kulturhuse, biblioteker og boligforeninger arrangerer langbordsmid- dage, både som sociale events for at skabe fællesskab og lokal sammenhængskraft, men også med tematisk indhold, der taler ud over de aktuelle deltagere og ind i større samfundsmæssige spørgsmål, som f.eks. den grønne omstilling. Samtidig er der øget fokus på fællesspisning som politisk virkemiddel mod ensom- hed og som byggesten for mental trivsel.³ Fællesspis- ning synes at være både en populær del af oplevel- sesøkonomien, men også en form for *social gastro- nomi* (Romanova do Nascimento Costa o.a., 2025), der bygger bro mellem udsatte borgere og velfærds- systemet. Denne udvikling sker vel at mærke i en ak- tuel kontekst, hvor flere og flere danskere bor alene (Danmarks Statistik, 2025), og hvor tilsvarende flere spiser alene (Madkulturen, 2021). Det synes logisk,

1. Fra det engelske begreb: empowering
2. Nogle få eksempler: Danmark Spiser Sammen (Nordea Fonden); Folkekøkkener (f.eks. Folke- huset Absalon (København); Roberta's Society (Aarhus); Madspildspensionatet (Djursland); Bæredygtige Grønne Fællesskaber, København (Velux Fonden); Silkeborg Liv; Generationsmø-

- der Ensomme Gamles Værn, Amager; Odense Spiser Sammen
3. Aarhus Kommune, Odense Kommune, Vejle Kommune og Københavns Kommune har alle fællesspisning og måltidsstrategier skrevet ind i deres officielle politiske programmer.

at fællesspisning og lokale langbordsmiddage som mere eller mindre bevidste svar herpå kan være en måde at stimulere social integration på. Men betyder det brede engagement i spisning som en fælles aktivitet mere end det? Er der tale om en bevægelse mod en ny demokratisk infrastruktur? I denne artikel undersøger vi, gennem empiriske eksempler fra projektet *Det Længste Bord*, potentialet herfor og diskuterer implikationerne for et nyt demokratibegreb, hvor både miljømæssig, social og kulturel bæredygtighed er i fokus som en regenerativ praksis.⁴



Sammen deler vi en nysgerrighed over, hvordan det at lave mad og spise sammen kan fungere som byggesten til demokratisk deltagelse. Vi foreslår at kalde det regenerativt demokrati

Vi skriver fra et møde mellem forskning og praksis: den ene af os forsker i madens sociale og kulturelle betydning, den anden arbejder med demokratiske formater og organisering af fællesskaber. Sammen deler vi en nysgerrighed over, hvordan det at lave mad og spise sammen kan fungere som byggesten til demokratisk deltagelse – noget, der rækker ud over den enkelte middag og bidrager til en bredere forandring af vores forhold til natur, samfund og hinanden. Vi foreslår at kalde det regenerativt demokrati, hvor institutioner ikke blot søger at bevare status quo, men hvor deltagelse gennem fælles vidensudveksling, samtaler og handlinger løbende bidrager til samfundets og naturens reparation og forbedring.

Fra bæredygtighed til regeneration: Et udvidet demokratibegreb

I begrebet *demokratisk bæredygtighed* ligger en iboende vision om, at diskussioner og tiltag om bæredygtighed bør foregå demokratisk. Men de økologiske kriser rejser et ubehageligt spørgsmål: Er det til-

strækeligt, at demokratiet er bæredygtigt – hvis de strukturer, vi forsøger at "bæredygtiggøre", er dem, der skabte kriserne? Når stadig flere planetære grænser overskrides (Katherine o.a., 2023), er udfordringen ikke kun at reducere skader, men også at genopbygge (regenerere) det, der er nedbrudt – jord, økosystemer, tillid, fællesskaber og troen på en bedre fremtid. Hvad skal der til, for at demokratier kan forstås som kontinuerligt selvopbyggende?

Traditionelt defineres bæredygtighed ud fra Brundtland-rapportens ideal om at "opfylde nutidens behov uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare" (Brundtland o.a., 1987). Modellen er dog blevet kritiseret for at være for abstrakt og vag, hvilket gør den sårbar over for 'greenwashing' eller reducerer den til et bureaukratisk måleredskab fremfor en kilde til reel læring og handling (Dernbach og Cheever, 2015; Purvis o.a., 2019).

Som modreaktion peger en voksende kulturkritisk bevægelse på regeneration som et nødvendigt alternativ (Hutchins o.a., 2023; Wahl, 2016; Yuni-bandhu og Hallinger, 2025). Her er målet ikke blot at vedligeholde status quo eller reducere skader, men at genforhandle menneskets forbindelse til den verden, vi er en del af. Grundtanken er, at vi må bevæge os væk fra en logik, hvor mennesket står uden for eller over naturen for at udnytte den. Udfordringen er ikke blot teknologisk, men handler om at ændre vores sprog, sanselighed og praksis, så vi forstår os selv som indlejret i naturen.

I artiklen *The Regenerative Turn* (Egmosen o.a., 2021) betones behovet for at lære af konkrete praksisser, der viser, at "relationer hinsides herredømme og udbytning er mulige i praksis og på meget konkrete måder" (ibid.: 4). Forfatterne argumenterer for, at nutidens komplekse kriser kalder på en kulturel fornyelse i vores forståelse af indbyrdes afhængighed og en "opmærksomhed på de økologier, vi er indlejret i, samt selve karakteren af menneskeligt engage-

4. Økonomiske dimensioner af bæredygtighed er også relevante, men vil ikke blive kommenteret her.

ment” (ibid.: 1). Dette arbejde kræver nye kollektive organiseringsformer, der fundamentalt udfordrer eksisterende værdikæder. Det regenerative perspektiv kan således ses som en udvidelse af bæredygtighedsbegrebet:

”Mål for bæredygtig udvikling løftes til regenerative udviklingsmål, hvor principper og karakteristika fra levende systemer styrer udviklingen af regenerative indikatorer og strategier, som gøres stedsspecifikke gennem transformative, samskabende processer” (Gibbons, 2020).



Demokrati handler i dette perspektiv om andet og mere end frie valg og politisk repræsentation. Et velfungerende demokrati afhænger også af borgernes muligheder, lyst og evner til at deltage og engagere sig, kvaliteten af den offentlige samtale og evnen til at løse fælles problemer

Den samme logik kan overføres til demokratiets tilstand, som i stigende grad er præget af mistillid, afstand, uigennemsigtighed og oplevelsen af ikke at kunne gøre sig gældende. Med et regenerativt perspektiv bliver demokratiets opgave ikke bare at ”holde systemet stabilt”, men at styrke systemets evne til løbende at genopbygge medborgerskab: mægtiggørelse, demokratisk viljesdannelse og kollektiv beslutningstagning (Anne Skorkjær o.a., 2025). Demokrati handler i dette perspektiv om andet og mere end frie valg og politisk repræsentation. Et velfungerende demokrati afhænger også af borgernes muligheder, lyst og evner til at deltage og engagere sig, kvaliteten af den offentlige samtale og evnen til at løse fælles problemer. Det er netop her, mange oplever, at noget knager: ulighed skaber barrierer for medborgerskab, digitalisering gør deltagelse sværere for nogle, og offentlig debat foregår ofte på platforme, hvor viden og meninger cirkulerer hurtigt, men ikke nødvendigvis kvalificeret. Konsekvensen er en voksende distance mellem borgere og de institutioner, der formelt repræsenterer dem. Flere føler sig ikke overbeviste om demokratiets evne

til at løse samfundsudfordringer, selv om demokrati som idé fortsat værdsættes højt (ibid.).

Hvis vi tænker på samfund og demokrati som sammenvævede netværk af relationer mellem mennesker, der er optagede af at drøfte og træffe beslutninger om, hvad der bør gøres, og derefter at udføre (eller forsøge at udføre) det, de har besluttet, så kan de omgivelser, hvori dette finder sted, være mere eller mindre gunstige: Det vil sige, at omgivelserne i større eller mindre grad kan fremme, at sådanne samtaler overhovedet finder sted, og at samtalerne – med fokus på fælles interesser på tværs af geografi, generationer og arter – udvikler sig til beslutninger og dernæst til kollektive handlinger (Manzini, 2019). Dette kan skabe stærke fællesskaber, hvor folk mødes på tværs af forskelligheder med gode forudsætninger for at udtrykke sig, lære af hinanden og handle sammen, hvilket understøtter, at disse dynamikker kan udfolde sig på bedst tænkelig vis (Ganz, 2024). Og en demokratiform, hvor institutioner ikke blot reagerer på feedback fra valg og høringer, men også fra borgernes bevæggrunde, handlinger, eksperimenter og fra økosystemernes tilstand (Pickering, 2019). Regenerativt demokrati kan således defineres som: ”Et politisk system, der sigter mod at skabe varigt blomstrende samfund gennem social retfærdighed, politisk deltagelse, solidaritet mellem generationer og gensidigt forstærkende relationer mellem samfund og Jordens livgivende systemer” (Casarejos o.a., 2021).

Hvis vi tager demokratiets løfte alvorligt, kan vi ikke nøjes med at konstatere krisen. Vi må også spørge: Hvor kan demokratisk deltagelse genopbygges - ikke som en stor reform, men som konkret hverdagspraksis? Hvor findes der steder, hvor mennesker faktisk mødes på tværs, bliver i samtalen, lærer at håndtere uenighed og får erfaring med at gøre noget sammen? Det er her, vi vender os mod en overraskende, men relevant prisme: *fællesspisningen*.

Måltidet som demokratisk praksis

Den tyske sociolog Georg Simmel spørger (i bogen af samme navn): Hvordan er samfundet muligt? (Simmel, 1998). Et af hans mest berømte svar går gennem måltidet: ”Af alt det, der er fælles for men-

nesker, er følgende det, de er allermest fælles om: De må spise og drikke” (ibid.: 135). Sådan indleder han sit argument om, at måltidet er en sociologisk form, der handler om mere end den enkeltes behov for næring. Når man spiser sammen, opstår der en “tilvæning til et fællesskab” (ibid.:136), hvor mennesker der ikke nødvendigvis har samme interesser, kan finde hinanden. Måltidets kulturelle regler, såsom tidsintervaller, varighed og hyppighed, traditioner for servering af specielle madvarer, deres indbyrdes orden og æstetiske fremtoning, og den spiseadfærd, som udøves rundt om spisebordet – alle disse elementer udgør måltidets sociale orden og rummer hver især betydninger, der forbinder den enkelte til en større offentlighed. Det afgørende hos Simmel er, at måltidet ikke kun handler om mad. Det handler om en social og kulturel orden: Hvem inviteres, hvem laver maden, hvordan deles der, hvem taler, hvad er passende, hvad er pinligt, hvad bliver muligt? Måltidet er et mikrosamfund med normer, roller og symbolsk betydning. Man kan sige det sådan: Ved bordet lærer vi – ofte uden at lægge mærke til det – hvad det vil sige at være del af et “vi”. Der er dog forskel på det private og det offentlige rum og på, hvad ‘bordfællesskabet’ kan i disse forskellige arealer, men forståelsen af spisebordet som en socialiserende faktor er Simmel ikke alene om, ligesom flere understreger dets betydning for udvikling af demokrati (Flammang, 2016; Fischler, 2011).

Med denne tilgang til måltidet som et socialt fænomen, vil vi i det følgende undersøge og diskutere, hvordan fællesspisning, forstået som en faciliteret aktivitet kan ses som en mikrosociologisk byggesten til det regenerative demokrati. Vi spørger, om det, der efterlyses både i klima- og miljødebatter (at vi tænker regeneration fremfor ‘kun’ bæredygtighed), og i demokratidebatter (nemmere adgang til meningsfuld deltagelse) kan findes i fællesspisning. Artiklen fokuserer især på social organisering, fremfor på selve måltidet, velvidende at der er mange andre interessante aspekter af spisning som materiel og sanselig praksis.

Erfaringer med demokratisk organisering af fællesspisninger i Brøndby

Følgende refleksioner over regenerativt demokrati i praksis tager udgangspunkt i erfaringer og empiri fra initiativet *Det Længste Bord*, som er et samarbejde mellem Democracy x, Claus Meyer, Meyers Madhus, Exeter Universitet og Brøndby kommune, finansieret af Novo Nordisk Fonden. Projektet har til formål at inspirere flere til at spise grønnere og sundere gennem fællesspisninger og kapacitetsopbygning inden for madlavning, værtskab og organisering af fællesskaber.⁵ I projektet arbejdes der med et nationalt koncept, som hvert år samler mennesker og madaktører omkring langborde til fællesspisninger på den samme dag for at inspirere og understøtte borgere, foreninger og virksomheder til at lave og

5. Projektet gør brug af metoder til organisering af fællesskaber med inspiration fra community organizing-traditionen (Ganz, 2024; Baastrup o.a., 2023; Friis o.a., 2024), som er sammenlignelig med regenerativ ledelse. Begge tilgange har et stort fokus på relationer som den bærende værdi, på feedback og læring som en konstant og nødvendig praksis, på coaching som en central måde at udvikle sit lederskab sammen med andre samt en forståelse af lederskab som distribueret frem for individuel. Samtidig besidder begge tilgange en systemisk forståelse og drive: I community organizing handler det om troen på, at fælles handlinger kan forandre samfundet, og i regenerativ ledelse handler det om, at en organisation altid vil være forbundet til øko-

systemer (og opgaven er netop at tage højde for denne forbundethed). To interessante forskelle i tilgangen er dog, at regenerativ ledelse har organisationen som enhed og startpunktet, mens community organizing (i sin traditionelle form) ofte har individet – den enkelte, der påtager sig lederskab – selvom regenerativ ledelse også ofte handler om, hvordan den enkelte leder skal gribe opgaven an. Community organizing har også altid et konkret mål omkring at skabe forandringer i samfundet, mens regenerativ ledelse i mindre grad handler om, hvilken forandring den enkelte organisation skaber, men mere hvordan den lever og fungerer – at en organisation skal være resilient ved at træne alle i at få feedback, være fleksible og refleksive.

spise grønnere mad sammen – med fokus på fællesskab, velsmag og madglæde. Samtidig arbejder projektet i dybden med at opbygge handlekraftige madfællesskaber, ved at identificere, rekruttere og træne mad- og samlingsværter i grønne madkundskaber og civile lederskabsværktøjer. ”Madværter” forstås her som personer, der fokuserer på maden, velsmag, råvarerne og de gode måltidsoplevelser som den transformerende kraft. ”Samlingsværter” er de lokale ildsjæle og (uformelle såvel som formelle) ledere, der tager initiativ til at (sam)skabe de fortællinger, relationer, strukturer, strategier og handlinger, der giver endnu flere modet til at tage ansvar for at sprede grønne madvaner, -aktiviteter og -fællesskaber. Dette arbejde er længst i Brøndby, som derfor udgør casen til denne artikel. Der er tale om en eksplorativ caseanalyse, som bygger på empiri fra observationer, feltarbejde og interviews med de lokale værter og aktive i projektets første leveår (februar 2025-april 2026).

Tre cases er udvalgt fordi de på hver deres måde illustrerer, hvordan det regenerative demokrati kan udspille sig i praksis – både de gevinster, der er for miljø og samfund, men også udfordringerne, der dukker op, når mennesker mødes på tværs af ambitioner og drømme.

6. Konceptet bag langbordsmiddagen i madprojektet *Det Længste Bord* beskrives som følgende: ”When you have more than you need, build a longer table, not a higher wall!” At fremstille et måltid mad og dele det med andre er en grundpille i vores civilisation. Det fælles måltid er dog også en arena af vores liv, der konstant udfordres. Så hvordan bærer vi os ad med at holde fast i og videreudvikle en stærk måltidskultur, når færre har tid til at lave mad, og hurtig mad er tilgængelig alle steder og på alle tider af døgnet? Det og andre spørgsmål bringes til bordet af værterne i *Det Længste Bord*. Her mødes vi om en helt enkel og fælles handling, nemlig at spise

Kortlægning og mobilisering: Da 450 Brøndbyborgere mødtes til grøn fællesspisning i regnvejrs

Den første case udspiller sig en regnfuld septemberdag, hvor over 450 borgere samledes til en planterig langbordsmiddag langs esplanaden i Brøndby Strand.⁶ Der var fællessang, musikindslag og en bred vifte af lokale madaktører – både professionelle og amatører – der lavede og serverede mad. Nogle gæster havde selv tilberedt retter i deres foreninger eller familier, andre forudbestilte maden hos lokale madaktører. Set udefra kunne middagen ligne en fællesspisning som alle andre. Men for de involverede var det tydeligt, at det ikke var et enkeltstående arrangement, men kulminationen på et længere forløb med relations- og kapacitetsopbygning. Madprojektet startede nemlig med at kortlægge den sociale infrastruktur i Brøndby for at identificere, hvilke steder folk allerede lavede mad og spiste sammen, og hvem der påtog sig ansvar for ”at få tingene til at ske”. Med andre ord, hvem fungerede allerede som de lokale mad- og samlingsværter, og hvem havde potentiale til at blive det.

En central erfaring fra Brøndby er vigtigheden af, at invitationen til fællesspisninger ikke kommer fra en institutionel aktør såsom kommunen, men fra mennesker, som folk kender fra ens lokalmiljø: foreningsaktive, fællesskabsguider og lokale ildsjæle. At blive inviteret af en bekendt gør det tryggere og lettere at forpligte sig. Derigennem fik mange deltagere også en rolle på forhånd – som frivillig i køkkenet,

og tale sammen på tværs af det ganske land. *Det Længste Bord* bygger på den tanke, at løsningerne på flere af de store udfordringer, vi står overfor, allerbedst kan tilnærmes, når vi sætter os sammen omkring et bord og deler et måltid mad. *Det Længste Bord* er tænkt som en fejring af høsten og sammenholdet, men er også en anledning til at føle sig taknemmelig og tale om vores fælles ansvar i verden. Det er en samlende, årligt tilbagevendende begivenhed i det gode måltids tjeneste. Drømmen er at skabe Danmarks største langbords-fællesspisning, fra Gedser til Skagen og Esbjerg til Rønne, og at *Det Længste Bord* sætter spor i vores hverdag.

hjælper med opsætning eller som del af en lokal gruppe, der tog ansvar for et bord. Det gjorde en forskel for engagementet; deltagelsen var ikke kun passiv tilstedeværelse, men aktiv involvering.

Denne form for organisering gjorde fællesspisningen til mere end blot et måltid. Den fungerede som en fælles arena, hvor mange fik erfaring med at koordinere, tage ansvar og handle kollektivt. At gå sammen med andre fra ens lokalområder og få noget til at ske under uvisse omstændigheder – i dette tilfælde meget konkret med skybrud og stormvejr, fungerer her som byggesten for demokratisk deltagelse – både fordi det muliggjorde samtaler eller meningsudvekslinger på tværs af forskelligheder, men især fordi det gav kollektive mestringserfaringer i praksis. Flere deltagere beskrev efterfølgende oplevelsen som styrkende for fællesskabet i Brøndby. Det var ikke nødvendigvis det grønne, der først blev fremhævet, men følelsen af at være del af et lokalt "vi", der kunne mobilisere og gennemføre noget i fællesskab.

Set i et regenerativt perspektiv peger casen på, hvordan sådanne begivenheder kan bidrage til langsigtet opbygning af både sociale relationer og handlekraft på tværs af forskelligheder. Langbordsmiddagen satte sig som en kropslig og sanselig erfaring: Man havde spist grønnere mad sammen – alt fra ærtesuppe og surdejsbrød til daal af flækkede, sorte kikærter og kartofler med fladbrød og æblechutney – sunget sammen og været del af en fælles fortælling om "os i Brøndby". Netop denne type erfaringer kan danne grobund for, at nye normer og praksisser langsomt slår rod og spreder sig. Regeneration viser sig her ikke som et radikalt brud, men som en gradvis reparation og styrkelse af det sociale væv, der gør fremtidig fælles handling mulig og mere sandsynlig.

Modstand og refleksion: Når grønne ambitioner udfordrer det sociale

Den anden case viser, hvad der sker, når grønne madprojekter møder modstand. En fællesskabsguide

ansat i en større almen boligforening med flere tusinde beboere blev tidligt en nøgleperson i *Det Længste Bord*. Guiden deltog med stort engagement i et kursus for samlingsværter, organiserede flere grønne fællesspisninger med mange deltagere og siger selv i et interview: "Jeg oplever det på en måde som mit projekt". Men i takt med at det grønne begyndte at fylde mere på fællesspisningerne, registrerede de også et fald i antal deltagere. Guiden fik henvendelser fra nogle af de frivillige medarrangører af fællesspisningerne om, hvorvidt man "ikke bare skulle droppe det der grønne", og stod dermed i et dilemma mellem at fastholde den grønne ambition – og risikere at miste fællesskabets opbakning – eller justere kursen for at bevare relationerne?

Dilemmaet illustrerer betydningen af det dybdegående organiseringsarbejde og træning i civile lederskabsværktøjer. Fællesskabsguiden blev støttet i at lytte systematisk til de frivilliges bekymringer, hjælpe dem med at reflektere over og sætte ord på egne motivationer og genforhandle fælles forventninger. Denne træning i civilt lederskab handler blandt andet om at arbejde med personlige fortællinger – hvorfor engagerer jeg mig, og hvad håber jeg, vi kan opnå sammen – samt om at omsætte motivation til realistiske mål og fælles forpligtelser. I praksis betød det, at efter en en-til-en-samtale⁷ med en konsulent fra Democracy x besluttede guiden at understøtte fællesskabet i det, de brændte for – nemlig det sociale element i fællesspisningerne, som deres naboer så frem til og bakkede op om gennem deres deltagelse. Risikoen for en voksende modstand både blandt frivillige og beboere med konsekvenser for det langsigtede organiseringsarbejde vægtede højest, selvom det grønne lå tæt på guidens personlige prioritering.

Casen tydeliggør det krydspres, lokale samlingsværter kan stå i: mellem ambitionen om forandring og hensynet til relationer og lokal opbakning. Den rejser spørgsmålet om, hvorvidt en tydelig grøn "va-

7. En-til-en-samtalen er en intentionel og struktureret samtale mellem to mennesker, som aktivt lytter til hinanden for at generere nye indsigter om fælles (politiske) interesser, værdier og res-

sourcer (Speer og Han, 2018: 749). Samtalen slutter altid af med en fælles forpligtelse (Christens, 2010: 890).

redeklARATION", som mobiliserer de mest motiverede, men samtidig risikerer at miste andre, eller en mere pragmatisk "tragt"-strategi, hvor man møder folk dér, hvor de er, i højere grad understøtter en langsigtet, regenerativ bevægelse.

Demokratisk set illustrerer casen, hvor skrøbelig deltagelse kan være. Legitimitet opstår ikke alene gennem gode intentioner, men gennem oplevelsen af at blive hørt og respekteret. Når forandring opleves som irrelevant, for hurtig eller moraliserende, kan tillid og opbakning svækkes. Netop derfor er det vigtigt at være refleksiv og tilpasse indsatser løbende. Samtidig viser casen, at demokratisk viljedannelse ikke er et nulsumsspil, hvor én parts gevinst nødvendigvis er en andens tab, men derimod en proces, hvor fælles værdi og tillid kan opbygges. Ved at prioritere relationerne og give plads til uenighed blev der skabt mulighed for, at det grønne kan vende tilbage i andre former og i et tempo, fællesskabet kan bære. Ifølge guiden selv er der nemlig fortsat mange muligheder for at understøtte beboere og frivilligrupper i at gøre deres aktiviteter grønnere – netop fordi han ikke har brændt sine broer i tilfældet her.

I et regenerativt perspektiv peger casen på betydningen af refleksion og reparation. Regeneration handler ikke kun om at opbygge nyt, men også om at kunne håndtere tilbageslag uden at opgive retningen. Ved at investere i samlingsværternes evner til at organisere fællesskaber gennem refleksion og civilt lederskab blev den midlertidige modstand et læringspunkt, der kan styrke fællesskabets langsigtede modstandskraft.

Brobygning og forankring: Hvordan "Grønne Rødder" opstod gennem forbindelser på tværs af bydele

Grønne fællesspisninger handler ikke bare om at samle folk omkring et måltid, men ofte også om at lave maden sammen. Derfor er et vigtigt ben i *Det Længste Bord* at støtte og udvikle både nye og eksisterende aktiviteter omkring grøn madlavning og

madglæde. Et eksempel på, hvordan dette arbejde udspiller sig, er initiativet "Grønne Rødder" (GR), som blev identificeret i projektets indledende kortlægning – et lokalt initiativ med formålet at gøre det nemmere for flere børnefamilier at lave velsmagende grøn mad i fællesskab. På daværende tidspunkt bestod GR af to ildsjæle fra én bydel med motivation og ressourcer for det organisatoriske, men uden undervisningskompetencer. Her hjalp *Det Længste Bord* med at forbinde GR med folk fra andre bydele, som også var identificeret gennem kortlægningen og havde både evner og lyst til at undervise, men til gengæld manglede ressourcerne og den gode anledning. GR består nu af et hold af seks frivillige undervisere spredt ud over alle tre bydele i Brøndby med forbindelse til lokale nytte- og køkkenhaver, og en af dem har været med på *Det Længste Bords* madlavningskurser (Politiken, 2026) og står nu selv for et nyt kursus om bælgrugter i hverdagsmaden.⁸

Brobygningen mellem bydelene i Brøndby demonstrerer, hvordan organisering af fællesskaber kan fungere som en 'blød' demokratisk infrastruktur, der skaber netværk og kobler isolerede ressourcer. Ved at forbinde de potentielle undervisere med viden og kompetencer med GR, der havde ressourcer og anledning, opstod en ny form for lokal handlekraft, som en kommunal forvaltning ikke kunne have planlagt sig til oppefra og ned. Regenerativt demokrati handler her om at gøde jorden for de selvorganiserede fællesskaber, der kan bære den grønne dagsorden videre ud i lokalsamfundet.

Fra et regenerativt perspektiv viser casen, hvordan sociale og økologiske kredsløb hænger sammen: Nye grønne praksisser vokser frem gennem relationer, og relationerne styrkes gennem fælles materiel praksis. Ved at handle sammen – eksperimentere med at dyrke grøntsager og lære at tilberede grøn mad i fællesskaber med nye kompetencer og relationer – bevæger deltagerne sig fra at være "fremmede,

8. Se det aktuelle udbud af madkurser her: www.brøndby.detlængstebord.dk

der spiser sammen", til at være en del af et forpligtende handlefællesskab.

Fællesspisning som demokratisk byggesten: Fra langbordet til en regenerativ demokratisk praksis

Vi indledte med to spørgsmål: Betyder det brede engagement i fællesspisning mere end social integration? Og er der tale om en bevægelse mod en ny demokratisk infrastruktur? Svaret er hverken et entydigt ja eller nej. Erfaringerne fra *Det Længste Bord* viser, at faciliteret fællesspisning kan være mere end et måltid og mere end et værn mod ensomhed: Den kan blive en arena, hvor borgere får konkrete mestringserfaringer med at koordinere, håndtere uenighed og handle kollektivt. Men det sker ikke af sig selv. Organiseringen af fællesspisninger kan fungere som social infrastruktur, men det demokratiske potentiale står og falder med måden, den faciliteres og forankres på. Ved at introducere begrebet regenerativt demokrati har vi flyttet fokus fra blot at vedligeholde eksisterende institutioner til aktivt at genopbygge de relationelle bånd, som demokratisk deltagelse hviler på. Vores analyse peger på tre forhold, der må spille sammen, hvis det potentiale skal indfries:

1. Kortlægning og mobilisering: Kortlægningen og mobiliseringen af lokale ildsjæle og fællesskaber samt samarbejde med f.eks. de lokale madskoler handler ikke kun om socialt engagement. Det handler også om at sætte fokus på sanselighed (smag) og viden samt kompetencer om mad som forudsætning for at kunne spise sammen. Det er vigtigt, at maden smager godt, og at der laves retter, der er genkendelige og samlende, mere end de er ekskluderende. Mobiliseringen af madværter og samlingsværter skaber et både socialt og fysisk/materielt "vi", der gør det muligt for borgere at opleve mægtiggørelse gennem den fælles praksis: at lave mad og spise sammen.
2. Modstand og refleksion: Casen fra boligforeningen illustrerer, hvordan regenerativt demokrati ikke handler om fravær af konflikt, men om evnen til at rumme spændinger mellem f.eks. grønne ambitioner og sociale balancer, eller mel-

lem inkluderende og ekskluderende praksisser. Her tilbyder social organisering en tilgang, hvor uenighed kan artikuleres, uden at det fører til polarisering eller brudte relationer. Men som eksemplet viser, fungerer det sociale ikke uden en fælles praksis omkring det materielle og det sanselige: maden, smagen, oplevelsen af at spise noget, man kan lide.

3. Brobygning og forankring: Casen med "Grønne Rødder" viser spredningspotentialet i faciliterende, social organisering. Et potentiale, der rækker ud over den enkelte begivenhed og muliggør, at fællesskaber kan repareres og nye kan opstå. Når mennesker oplever, at deres idéer kan realiseres i fællesskab med andre, opstår der muligheder for konkret, kollektiv handlekraft, som rækker ud over den enkelte aktivitet.



Mens fællesspisninger ikke løser demokratiets udfordringer alene, kan de fungere som én brik i et større regenerativt demokratisk puslespil: Et sted, hvor evnen til at deltage, lytte og handle sammen kan (gen)opbygges nedefra

At spise sammen er ikke nødvendigvis en romantisk og socialt stabil begivenhed, hvor deltagerne føler sig inkluderede og ønsker sig tilbage gang efter gang eller føler trang til at engagere sig i demokratiet. Fællesspisninger er "en mulighed, ikke en garanti for konversation, civilisering og positive effekter..." (Flammang, 2016). Det er denne mulighed, vi har undersøgt her. Mens fællesspisninger ikke løser demokratiets udfordringer alene, kan de fungere som én brik i et større regenerativt demokratisk puslespil: Et sted, hvor evnen til at deltage, lytte og handle sammen kan (gen)opbygges nedefra. At arrangere og organisere fællesspisninger har potentiale for noget større end den enkelte, mere eller mindre hyggelige sammenkomst. Skal det udvikle sig til et demokratisk forum, med rum til uenighed, og et mægtiggørende eller transformativt potentiale har måden at facilitere og rammesætte fællesspisningen på afgørende betydning. Her har vi haft fokus på indholdet af denne

facilitering. Tretrinsraketten, som eksemplificeret i *Det Længste Bord*, peger på, at ingen af de tre områder kortlægning/mobilisering, modstand/refleksion og brobygning/forankring kan stå alene. Det er vigtigt at understrege, at denne form for social organisering forstærkes af, at der er noget sanseligt i form af et måltid med smagsoplevelser, som ofte er det, der bringer folk sammen. At forbinde de globale kriser med det sanselige og konkrete i den fælles handling har reel betydning for et velfungerende demokrati i en tid, hvor mange føler afmagt over for komplekse samfundsudfordringer og sammenvævede kriser.

Referencer

- Binderkrantz, Anne Skorkjær, Lene Holm Pedersen og Michael Bang Pedersen (2025), *Det danske demokratis udfordringer*, Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Baastруп, R., M. Friis og M. Schou (2023), *Omstilling på vippen: Forbrug, adfærd og folkelig deltagelse i grøn omstilling*, DeltagerDanmark og CONCITO, www.xn--grdkgrn-q1af.nu/hvidbogen/
- Brundtland, G.H. (1987), *Our common future world commission on environment and development*, United Nations, Oxford University Press.
- Casarejos, F., C. Rufin og I. Engel (2021), "Regenerative Democracy for Envisioning and Fostering Flourishing Societies", *Sustainability*, 13(11): 5808.
- Christens, B.D. (2010), "Public relationship building in grassroots community organizing: relational intervention for individual and systems change", *Journal of community psychology*, 38(7): 886-900.
- Danmarks Statistik (2025), "Husstande og familier," *Danmarks Statistik*, www.dst.dk/da/Statistik/emner/borge-re/husstande-og-familieforhold/husstande-og-familier.
- Dernbach, J.C. og F. Cheever (2015), "Sustainable Development and Its Discontents", *Transnational environmental law*, 4(2): 247-87.
- Egmose, J., S.G. Jacobsen, H. Hauggaard-Nielsen og L. Hulgård (2021), "The regenerative turn: on the re-emergence of reciprocity embedded in living ecologies," *Globalizations*, 18(7): 1271-6.
- Fischler, C. (2011), "Commensality, society and culture," *Social Science Information*, 50(3-4): 528-48.
- Flammang, J.A. (2016), *Table Talk: Building Democracy One Meal at a Time*, 1 udg., University of Illinois Press.
- Friis, M., A.S. Nissen, F. Andersen og R. Baastруп (2024), *På vej mod sociale tippepunkter i danskeres madvaner: Sociale virkemidler, partnerskaber og hverdagsfællesskaber som løftestænger til spredning af bæredygtige madvaner blandt danskerne*, Democracy x, https://cdn-prod.website-files.com/6423d3d123abeb99a7cc133c-/6716580ec70bd01952174a6d_P%20C3%A5%20vej%20mod%20sociale%20tippepunkter%20i%20f%C3%B8devareomstillingen%20-%20Democracy%20X%20-%20Oktober%202024.pdf
- Ganz, Marshall (2024), *People, Power, Change: Organizing for Democratic Renewal*, New York: Oxford University Press.
- Gibbons, L.V. (2020), "Regenerative—The New Sustainable?" *Sustainability*, 12(13): 5483.
- Hutchins, G. og L. Storm (2023), *Regenerativ ledelse: DNA'et i fremtidens livgivende organisationer og samfund*, 1. udg., Virum: Content.
- Richardson K, W. Steffen, W. Lucht, J. Bendtsen, S.E. Cornell, J.F. Donges, M. Drüke, I. Fetzer, G. Bala, W. von Bloh, G. Feulner, S. Fiedler, D. Gerten, T. Gleeson, M. Hofmann, W. Huiskamp, M. Kumm, C. Mohan, D. Nogués-Bravo, S. Petri, M. Porkka, S. Rahmstorf, S. Schaphoff, K. Thonicke, A. Tobian, V. Virkki, L. Wang-Erlandsson, L. Weber og J. Rockström (2023), "Earth beyond six of nine planetary boundaries," *Science Advances*, 2023, 9(37).
- Madkulturen (2021), *Madkultur21*, København: Madkulturen, www.madkulturen.dk/viden/madkultur21/.
- Manzini, E. (2019), *Politics of the Everyday*, 1 udg., London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Pickering, J. (2019), "Ecological reflexivity: characterising an elusive virtue for governance in the Anthropocene," *Environmental politics*, 28(7): 1145-66.
- Politiken (2026), "Ingen spiser nok, men måske ligger løsningen i Brøndby: »Det smager jo fantastisk«, *Politiken*, 17. april, <https://politiken.dk/mad/madnyt/art-10740301>.
- Purvis, B., Y. Mao og D. Robinson (2019), "Three pillars of sustainability: in search of conceptual origins," *Sustain Sci*, 14: 681–95.
- Romanova do Nascimento Costa, P., J. Diogo da Rocha Viana, E. Oliveira de Melo Junior, J.R. Macedo Antunes de Souza og P.H. Machado de Sousa (2025), "Defining social gastronomy: Multidisciplinary perspectives and a new paradigm for positive social impact through food and culinary practices," *International journal of gastronomy and food science*, 40, 101153.
- Simmel, G. (1998), *Hvordan er samfundet muligt?: udvalgte sociologiske skrifter*, Gyldendal.
- Speer, P.W. og H. Han (2018), "Re-engaging social relationships and collective dimensions of organizing to revive

democratic practice," *Journal of social and political psychology*, 6(2): 745-58.

Tangalakis-Lippert, Katherine (2025), "Gen Z is bringing back one of the most divisive dining trends of the 2010s", *Business Insider*, www.businessinsider.com/gen-z-dining-trends-communal-table-restaurants-2025-11.

Wahl, D.C. (2016), *Designing regenerative cultures*, Triarchy Press.

Yunibandhu, R. og P. Hallinger (2025), "From Sustainability to Regeneration: Mapping the Conceptual Foundations and Future Directions of Regenerative Development," *Sustainable development*, 33(6): 8569-85.