

Sociale tilbud

Kurser og inspiration 2024

Januar-oktober



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid 4

Kurser i Meyers Madhus

Grøn fars på flere måder 8

I marken - Inspirationstur med borgere
til Gennessminde 10

Klassisk mormormad 12

Mindre madspild fra A-Z 14

Umami i den grønne køkken 16

Vejen til den grønne omstilling 18

- Inspirationstur til Svanholm

Køkkeninspiration, oplæg og workshops hos jer

Skræddersyede kurser hos jer 22

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

Få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, økologiske og bæreygtige måltider.

I dette katalog finder du de kurser, som Meyers Madhus har udviklet til socialområdet. I kan deltage i kurser i Meyers Madhus, komme ud af byen til et landbrug eller få en gastronomisk rådgiver ud til jer og afholde et kursus for jeres personalegruppe.

Kursus i Meyers Madhus, på Svanholm eller Grennessminde

Kom på kursus i Meyers Madhus og få inspiration til mormormaden i en mere klimavenlig variation, tag med på Svanholm gods, hvor der er blevet arbejdet indgående med den grønne omstilling igennem årtier eller tag med 'i marken' til Grennessminde, et socialt økonomisk gartneri.

På disse kurser mødes I med andre kollegaer på tværs af forvaltningen. Kurserne er derfor også en god mulighed for at møde jeres kollegaer fra andre tilbud, dele erfaringer og sparre med hinanden.

Kurser hos jer

I kan få et kursus ud til jer. Her er der mulighed for at få besøg af en gastronomisk rådgiver fra Meyers Madhus lokalt og få et skræddersyet kursus, som er særligt tilpasset jeres hverdag. Kurserne kan være med omdrejningspunkt i både det køkkenfaglige eller det socialfaglige, alt efter jeres behov og ønsker. Dyk eksempelvis ned i bagningen, bliv skarpe på hvordan

I afholder måltidet, få inspiration til at klimaomstille jeres fødevareindkøb eller få fælles fodslag ift. jeres ernæringsindsats. I kan læse mere om mulighederne på side 22.

Alle kurser er gratis for medarbejdere i Københavns Kommunes tilbud, og I må tilmelde jer lige så mange kurser, I ønsker.

Vi glæder os til at byde jer velkommen i køkkenet eller til at komme på besøg.

TILMELDING

Du tilmelder dig kurserne i
Meyers Madhus på
maaltider.kk.dk/for-medarbejdere

Har du spørgsmål eller vil du booke
kurser hos jer, kan du kontakte Meyers
Madhus på
raadgivning-kk@meyers.dk eller
på tlf. 26 77 31 16 (kl. 9-15)



**Kurser i
Meyers Madhus**

Grøn fars på flere måder

Til køkkenpersonale

Mange velkendte retter med fars høster ofte stor succes, og derfor indgår disse retter også ofte i menuplanlægningen. I en mere klimavenlig drift er farsen et oplagt sted at sætte ind.

Kom med i køkkenet, når vi går i dybden med de grønnere farsere. Vi arbejder med, hvordan du kan lave grønne farsere helt fra bunden, så du kan skifte nogle af de klassiske kødfarsere ud med et mere grønt og klimavenligt alternativ.

Vi stiller skarpt på konsistens, gode tilberedninger og smag i farsere, der blandt andet er lavet på bælgfrugter. Du vil få ny inspiration og opskrifter til forskellige typer farsere, som kan varieres efter sæson.

Hvad lærer du?

- At lave grønne farsere fra bunden i dit eget køkken.
- Hvordan du udskifter eller mindsker kødfars i klassiske retter med grønne alternativer, uden at gå på kompromis med smagen.

Dato

28. februar

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



I marken

Inspirations- tur med borgere til Grennessminde

Særligt for socialpædagoger
involveret i måltidet og for
borgere

Tag med din kollega og nogle borgere på tur til
det socialøkonomiske gartneri Grennessminde i
Taastrup og få inspiration til, hvordan man kan bruge
arbejdet med måltider og råvarer som platform til det
socialpædagogiske arbejde.

Hvad lærer du?

- Hvordan du kan bygge bro mellem pædagogik,
borgerinddragelse og livsmestring.
- Om bæredygtighed og om råvarernes vej fra jord
til bord.

Dato

11. april
17. september

Tid

09.00-13.00

Mødested

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Klassisk mormor- mad

Til køkkenpersonale

På dette kursus sætter vi fokus på de klassiske livretter, som vi fortolker i en grønnere udgave med mindre kød.

Du lærer, hvordan man skaber velsmag med grøntsager, og vi leger kreativt med råvarerne inden for rammen af det klassiske køkken. Vi skal fortsat sylte, stege og brase i køkkenet for at skabe den velsmag, som de klassiske retter er funderet på.

Vi arbejder med, hvordan man kan bruge mindre kød uden at gå på kompromis med ernæring, velsmag og genkendelighed. På kurset bruger vi sæsonens grøntsager og bælgfrugter sammen med kød, og vi taler om, hvordan man balancerer mængderne, så vi opnår den helt rigtige smag, ernæring og gode smagsoplevelse.

Hvad lærer du?

- Hvordan du får umami, fylde og smag frem i grøntsagerne.
- Hvordan vi skaber genkendelighed og velsmag i livretter, hvor kødet fylder mindre.
- At lave bæredygtige, sæsonbetonede livretter, med blik for ernæringen og CO₂-reduktion.

Dato

6. februar
14. maj
9. oktober

Tid

8.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Mindre madspild fra A-Z

Til køkkenpersonale

Vi stiller skarpt på de gode læringer, gavnlige metoder, fokuspunkter og udfordringer i arbejdet med madspild. Samtidig bliver du inspireret til, hvordan du kan arbejde videre med at reducere madspild hos jer.

På kurset får du konkrete metoder til at gøre madspild til et fælles fokus på tværs i jeres tilbud. Vi arbejder med rester, som både kan reducere madspild, spare tid og give gode spiseoplevelser.

Hvad lærer du?

- At reducere madspild i køkkenet.
- Sparring og erfaringsudveksling om madspild hos jer.
- At gøre madspild til et fælles fokus hos jer.

Dato

17. april
22. oktober

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Umami i det grønne køkken

Til køkkenpersonale

Velsmagen i det grønne køkken er en vigtig drivkraft for at lykkes med at lave grønne måltider. Som med al madlavning er arbejdet med de fem grundsmage, konsistenser, aromaer og ikke mindst madens udseende afgørende.

I et grønt køkken er umami et kapitel for sig og meget tyder på, at en passende intensitet af umami, den femte grundsmag, spiller en stor rolle for, om vi oplever et måltid som tilfredsstillende.

Umami forbindes ofte med smagen af kød. På dette kursus dykker vi længere ned i, hvordan man arbejder målrettet med umami i menuen, og hvordan vi finder og opdyrker umami i planteriget blandt grøntsager, svampe og alger.

Dette kursus er for dig, der ønsker en teoretisk indføring i arbejdet med velsmag gennem fokuseret arbejde med umami.

Hvad lærer du?

- Hvordan man kan sikre velsmag gennem arbejdet med madens grundsmage, konsistens, aromaer og udseende.
- Hvordan man arbejder målrettet med at sikre umami i grønne retter.

Dato

30. maj

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Vejen til den grønne omstilling

Inspirationstur til Svanholm Gods

Dato

4. juni
3. september
1. oktober

Tid

7.45 – ca. 15.15

Mødested

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Et sanseligt rum til at forstå den grønne omstilling

Til hele personalegruppen

Uanset om du arbejder i køkkenet eller møder borgerne ved måltidet, er det nemmere at forstå den grønne omstilling, når du kender hele rejsen fra jord til bord, får fingrene i jorden og møder de mennesker, der dyrker og avler efter bæredygtige principper.

Vi besøger Svanholm Gods, som er et økologisk landbrug i Hornsherred, der er gået foran på den grønne agenda igennem årtier. Her går vi en tur i marken, mens landmanden viser os, hvordan de arbejder med bæredygtig fødevarerproduktion og klimaomstilling.

Vi høster selv råvarerne og tilbereder et velsmagende måltid over bål, lavet af sæsonens helt friske råvarer efter principperne for Københavns Kommunes pejlemærker for klimavenlige og sunde måltider. Mens vi spiser, drøfter vi, hvordan vi kan bruge dagens viden og sanselige inspiration hjemme i køkkenerne og ved måltidet.

Ligesom du hver dag gør dig umage med at lave mad eller servere måltider til andre, vil du med indblik i produktionen bag råvarerne forstå, hvor meget det kræver at producere økologiske varer af høj kvalitet.

Hvad lærer/får du?

- Øget forståelse for klimadagsordenen, når det gælder fødevarer.
- Om koblingen mellem fødevarerproduktion og klimaomstilling.
- Hvordan man kan bruge pejlemærkerne som arbejdsredskab i hverdagen.





**Kurser, inspirations-
oplæg, møder og
workshops hos jer**

Skrædder- syede kurser hos jer

Til køkkenpersonale og socialpædagoger

Med afsæt i de udfordringer, behov og ønsker I møder i jeres hverdag, kan vi skræddersy et kursus til jer som medarbejdere.

Vores gastronomiske rådgivere kommer gratis på besøg ude hos jer for at afholde et kursus i køkkenet, et inspirationsoplæg for hele personalegruppen eller give sparring på indkøb, mad og måltider.

Vi kan eksempelvis arbejde med konkrete tiltag til at minimere madspild, give bud på, hvordan I forløser bælgfrugternes store potentiale, eller sætter rammen for det gode måltid med borgeren i centrum. Sammen kan vi også arbejde med menuplanlægning og indkøbsprocedure og rådgive om klimavenlige måltider med sæsonbetonede råvarer og en korrekt ernæringsmæssig sammensætning.

Kurserne tager afsæt i de ambitiøse mål for sundhed og bæredygtighed, der er en del af Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi. De kan være en støtte i jeres daglige arbejde med at komme i mål med at reducere klimaaftrykket fra måltiderne med 25%, at anvende minimum 90% økologiske råvarer og halvere madspildet inden 2030.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Køkkenkursus, inspirationsoplæg, møder og workshops for medarbejdere

Varighed

Kan variere

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Københavns Kommune og Meyers Madhus samarbejder om at skabe endnu bedre måltider i de københavnske institutioner, tilbud og enheder. Sammen har vi fokus på velsmag, godt håndværk og madglæde og løfter den grønne dagsorden med bæredygtige, klimavenlige måltider og mindre madspild.

Tilmelding til kurserne i Meyers Madhus

Ønsker du at deltage på et eller flere af kurser i Meyers Madhus, så foregår tilmeldingen online på maaltider.kk.dk/for-medarbejdere.

Book kurser og inspiration hos jer

Mail: raadgivning-kk@meyers.dk

Tlf: +45 26 77 31 16