

Plejehjem,
midlertidige
døgnophold
og Københavns
Madservice

Kurser og inspiration 2024

Januar-oktober



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid 5

Kurser i Meyers Madhus

Bagværk med bælgfrugter	8
Klassisk mormormad	10
Vejen til den grønne omstilling - Inspirationstur til Svanholm	12

Køkkeninspiration, oplæg og workshops hos jer

Brug flere bælgfrugter	16
Brug pejlemærker og klimarapport og reducer klimaaftrykket	18
Ernæringsrigtige måltider er et fælles ansvar	20
Ernæringsberegning i Xena	22
Få hjælp til Det Økologiske Spisemærke i guld	24
Gode grundopskrifter til hjemmebagte kager	26
Indkøb og pejlemærker	28
Indkøbsanalyse	30
Klimaomstilling	32
Køkkenfaglig dag	34
Mindre madspild fra afdeling og køkken	36
Rammer og værtskab for måltidet	38
Salater med bælgfrugter	40

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

Mad og måltider af høj kvalitet er en ambition i Københavns Kommune. Som plejehjem og midlertidige døgnophold har I mulighed for at få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere vel smagende, ernæringsrigtige og bæredygtige måltider. Kurserne er gratis.

Her i kataloget finder I en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med afsæt i mad og måltider på plejehjem og midlertidige døgnophold.

Kurser afholdes i Meyers Madhus eller hos jer. Et enkelt af vores kurser går ud af byen til landbruget Svanholm og giver inspiration til den grønne omstilling.

Kurser i Meyers Madhus og på Svanholm

På kurserne i Meyers Madhus og på Svanholm får I faglig inspiration til jeres hverdag sammen med kollegaer fra andre køkkener. Kurserne er en god anledning til at møde jeres kollegaer på tværs, dele erfaringer og sparre med hinanden.

På kurserne kan du bl.a. få inspiration til bagning med bælgfrugter, den klassiske mormormad i en grønnere version eller den grønne omstilling i teori og praksis.

Kurser hos jer

I kan få kurser ud til jer. Her er der mulighed for at få besøg af en gastronomisk rådgiver fra Meyers Madhus lokalt. Lokale kurser er skræddersyede og tilpassede jeres hverdag. Måske har I et ønske om at få inspiration til værtskabet om det gode måltid, bruge flere

bælgfrugter eller sikre ernæringen i fællesskab. Kurserne hos jer finder I sidst i kataloget. Har I et ønske om et andet tema end de kurser I ser her, så tag endelig fat i os. Så udvikler vi et format til jer.

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

Bagværk med bælg- frugter

Til køkkenpersonale

I et mere klimavenligt køkken kan det være nødvendigt at tænke kreativt og kigge nye veje, hvis vi skal sikre et fornuftigt proteinindhold i alle dagens måltider. Og netop proteinindholdet er særligt vigtigt, når vi laver mad til ældre. Her spiller bælgfrugterne en stor rolle, og på dette kursus dykker vi ned i, hvordan forskellige bælgfrugter kan indgå i sanseligt og ernæringsrigtigt bagværk til morgen, middag, aften - og til alt derimellem.

Vi går i køkkenet og bager med linser, bønner og ærter og giver dem plads i en række af de brød, kager, boller og tærter, I allerede serverer. På den måde kan I fordele proteinerne over hele dagen i de favoritter og bagværksklassikere, I allerede har på menuen. Vi arbejder både med lyse brøddeje, der kan bruges til teboller og franskbrød samt rugbrød og tærtedeje. Kager og småkager får også et skud protein, når vi bager med bælgfrugterne.

Hvad lærer du?

- Klassiske bageteknikker og tips, der sikrer et velsmagende og saftigt resultat.
- Forståelse for hvordan ærter, bønner og linser kan bidrage til forskelligt slags bagværk.

Dato

2. maj

Tid

08.30-15.00

Sted

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 mere klimavenlig 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.

Kurset udbydes på tværs af forvaltninger.

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



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 køkkenpersonale og plejepersonale

Uanset om du arbejder i køkken 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 ernæringsrigtige 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.

Turen udbydes på tværs af forvaltninger.

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**

Brug flere bælgfrugter

Til køkkenpersonale

Bælgfrugter er en vigtig kilde til plantebaserede proteiner, og på dette kursus smager vi på et udvalg af linser, ærter og bønner og taler om tilberedningsmetoder. Vi taler om, hvor længe de forskellige bælgfrugter skal udblødes og koges, og om hvilke bælgfrugter der er gode at bruge til hvad. Nogle bælgfrugter er f.eks. mere velegnede at bruge til at jævne saucer og andre gode som fyld i sammenkogte retter. Bælgfrugter kan bruges både, når det gælder hovedmåltider og mellemmåltider.

Undervejs vender vi pejlemærkerne og bliver klogere på hvor mange bælgfrugter, der findes, og hvor ofte man bør inkludere dem i måltiderne.

Såfremt I ønsker det, kan vi også gå i køkkenet, hvor vi i samarbejde på forhånd vælger hvilke opskrifter, vi vil arbejde med.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Kursus

Varighed

1-3 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Brug pejlemærker og klimarapport til at reducere klimaaftrykket

Til køkkenpersonale

Reduktion af klimaaftrykket fra fødevareindkøb er et væsentligt omdrejningspunkt i Mad- og Måltidsstrategien. Inden 2025 skal klimaaftrykket i Københavns Kommunes køkkener reduceres med 25 procent, uden at gå på kompromis med ernæringen.

I dette oplæg får I konkret viden om, hvad der har betydning for klimaaftrykket, når det gælder fødevarer. Vi ser på jeres individuelle klimarapport, og vi gennemgår 'Pejlemærkerne for klimavenlige og ernæringsrigtige måltider' med fokus på produktion og menuplanlægning. Sammen ser vi bl.a. nærmere på, hvordan man kan reducere mængden af kød ved at tilføje flere vegetabiliske proteiner, og hvor det kulinarisk kan give mening at reducere smør og fløde og f.eks. erstatte med olier.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Oplæg, spørgsmål og sparring

Varighed

Min. 2,5 time

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Ernærings- rigtige måltider er et fælles ansvar

Til køkkenpersonale

Den basale ernæringslære og forståelse for hvad en dagskost består af, både når det handler om Normalkost og Kost til småtspisende, er væsentlig viden for såvel pleje- som køkkenpersonale.

I dette oplæg gennemgår vi samarbejdet mellem køkken- og plejepersonale fra ernæringscreening til det færdige måltid. I oplægget kommer vi rundt om de nationale anbefalinger for kostformer til ældre, dvs. Kost til småtspisende og Normalkost. I oplægget vil der også være fokus på indholdet i en fuld dagskost, og hvad mellemmåltiderne betyder for de to kostformer.

På baggrund af oplægget vender vi de konkrete udfordringer og dilemmaer, I oplever i hverdagen, og vi taler om hvilke greb, der skal til for at styrke jeres fælles arbejde med ernæring.

Meyers Madhus kan også facilitere en workshop for ledelsen, der handler om arbejdsgange og ansvarsfordeling, når det gælder ernæring.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete udfordringer og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Oplæg eller workshop

Varighed

Oplæg ca. 1 time, workshop 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Ernærings- beregning i Xena

Til køkkenledere og brugere af Xena

Vil I sikre jer, at en dagskost eller ugekost rammer den rette ernæring? Så er kostberegningssystemet Xena et virkeligt godt redskab.

På dette kursus vender vi, hvordan Xena kan bruges til at sikre ernæringen hen over en dagskost eller en hel uge.

Kurset omfatter ikke teknisk oplæring i brug af kostberegningssystemet.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Kursus

Varighed

Efter aftale

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Få hjælp til Det Økologiske Spisemærke i guld

Til køkkenledere

I Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi er der et stærkt fokus på klima og økologi. Et af de konkrete mål er at indkøbe minimum 90 % økologiske råvarer i de offentlige måltider, og at kommunens køkkener har Det Økologiske Spisemærke i guld. Da mange af jer allerede har minimum 90 % økologi, er der ikke så lang vej for også at komme i mål med Det Økologiske Spisemærke i guld – og det er netop det, I kan få hjælp til på dette kursus.

På kurset stiller vi skarpt på Det Økologiske Spisemærke i guld; hvad skal der til for at ansøge om mærket, hvordan håndterer I eventuelle afvigelser i økologiprocent, og hvordan fastholder I guldmærket over tid.

Vi kigger sammen ned i jeres indkøb og snakker om, hvordan I til hverdag arbejder med indkøb og økologi. Vi laver også en analyse af indkøbet, hvor vi tydeliggør hvilke udsving, I har plads til i det økologiske indkøb – fx i forhold til erstatningsvarer eller andre varer, der ikke købes økologisk.

I forlængelse af analysen snakker vi om, hvordan I løbende kan monitorere jeres økologiprocent, og I får gode råd til, hvordan I holder økologiprocenten stabil.

På kurset gennemgår vi sammen den råvarepolitik, der er et krav ved Det Økologiske Spisemærke i guld. Vi gennemgår derudover de regler, der er til dokumentation, som er de samme uanset, om I har et sølv- eller guldmærke.

Hvis I er klar til det, søger vi sammen om guldmærket på Fødevarerstyrelsens hjemmeside.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres indkøbspraksis, økologiprocent og jeres ønsker til kurset.

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

Form
Kursus

Varighed
Efter aftale

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer





Gode grundopskrifter til hjemmebagte kager

Til køkkenpersonale /
Til plejepersonale med
madopgaver på plejehjem
med modtagekøkkener

Kager er ofte et kærkomment mellemmåltid eller en skøn dessert i de ældres hverdag. På dette kursus får I inspiration til, hvordan I med et enkelt fundament af et par grundopskrifter kan skabe variation hen over sæsonerne.

Vi gennemgår de bagetekniske egenskaber på kagegrundopskrifterne, der kan varieres i det uendelige. Med grundteknikkerne på plads, kan I tilpasse kagerne i smag og udseende efter sæsonen og de ældres præferencer. På kurset får I også inspiration til, hvordan kagerne kan tage sig forskelligt ud og, og I får mulighed for selv at være kreative i udviklingen af kagerne.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Kursus

Varighed

min 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Indkøb og pejlemærker for ernærings- rigtige og klimavenlige måltider

Til køkkenleder og
/eller indkøbsansvarlig

I omstillingen til mere klimavenlig mad, reducerer vi mængden af de traditionelle, animalske proteinkilder og øger anvendelse af de grønne proteiner. Her er der et særligt fokus på at skabe måltider, som fortsat har den rette ernæring for den enkelte borger. På dette møde bruger vi pejlemærkerne til at undersøge jeres indkøb – både klimamæssigt og i forhold til ernæringen

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Møde

Varighed

2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Indkøbs- analyse

Til køkkenleder og indkøbsansvarlige

Ud fra jeres indkøbstræk fra Hørkram gennemgår vi fødevarergrupperne med henblik på økologi, økonomi og evt. klima. Vi går på opdagelse i jeres indkøb og vender, hvad der bliver købt mest af i kilo og kroner. På den måde, kan vi fx kortlægge, hvor mange kilo I helt konkret mangler for at komme i mål med økologien. Når man ser indkøbene over længere tid, og ikke kun på den enkelte bestilling, kan man bedre danne sig et billede af indkøbet hos jer.

Det vil være muligt at aftale et opfølgingsmøde i kalenderen efter 3-6 måneder for at følge op på fremgangen.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Møde

Varighed

min 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Klima- omstilling

Til plejepersonale

Københavns Kommune har et mål om reduktion af klimaaftrykket på fødevarerindkøbet med 25 procent. Men hvad er et klimaaftryk? Hvordan hænger det sammen med indkøb af råvarer? Og hvad betyder klimaomstillingen på tallerkenen og for de ældre?

Oplægget giver plejepersonalet viden om, at klimaomstillingen stadig giver plads til gode og genkendelige måltider for borgerne.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Oplæg tilpasset målgruppen

Varighed

ca. 30 til 45 min

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Køkken- faglig dag

Til køkkenpersonale

Køkkener og plejehjem er forskellige, og det kan derfor også være meget forskelligt, hvad der kunne være behov for inspiration til i køkkenet.

På dette kursus går vi i køkkenet og arbejder med de retter, der er behov for. Det kunne f.eks. være mellemmåltider, filetering af fisk, pålæg, supper eller andet.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Kursus i køkkenet

Varighed

Efter aftale

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Mindre madspild fra afdeling og køkken

Til ledelse, køkken- og
plejepersonale – udvalgte
relevante medarbejdere

Et af målene i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi er at mindske madspildet. At holde styr på madspildet kræver et løbende fokus, og på denne workshop kan I få hjælp til at komme godt i gang.

På workshoppen lægger vi ud med at tale om, hvornår noget er madspild og dernæst en refleksion på tværs af faggrupper om, hvor madspildet opstår. Vi taler om, hvordan I kan blive klogere på omfanget af madspild; hvilke barrierer der kan være for at mindske det; og hvilke indsatser, I kan sætte i gang.

Efter drøftelsen kan vi sammen lægge en plan for, hvordan netop jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold kommer i gang med at reducere madspildet.

Workshoppen forudsætter deltagere fra flere faggrupper.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Workshop

Varighed

2-3 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Rammer og værtskab for måltidet

Til ledelse, køkken- og plejepersonale

Måltider er højdepunkter på dagen, som de fleste glæder sig til, og som er med til at sætte rammen for dagen, også for de ældre. Det kan derfor være en god idé at sætte fokus på en tværfaglig fælles forståelse af det gode måltid på tværs af hele plejehjemmet.

På denne workshop får I indblik i, hvordan I kan arbejde med værtskab i en professionel og plejefaglig kontekst. Vi taler om, hvilken betydning værtskabet, de fysiske rammer og samarbejdet mellem faggrupper har for den gode måltidsoplevelse. Gennem praksisnære øvelser får I mulighed for at udfolde og sætte ord på, hvad der kendetegner et godt værtskab hos jer. Vi taler også om, hvordan I arbejder med at tilbyde forskellige kostformer i praksis i relation til det gode værtskab.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres ønsker til workshoppen.

Workshoppen fungerer bedst som en del af en større indsats.

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

Form

Oplæg og workshop

Varighed

2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Salater med bælg- frugter

Til køkkenpersonale

Flere ældre vil gerne have mere grønt på menuen. Det kan f.eks. være i form af salater, hvor bælgfrugter kan spille en fremtrædende rolle.

På kurset giver vi salaterne masser af plante proteiner, smag fra tilberedte grøntsager i sæson, syltede elementer og aromaer. Vi arbejder sensorisk med fylde og konsistenser; blødt og sprødt, og vi arbejder med at give alle grundsmagene plads.

Når I skal sænke klimaaftrykket og reducere kødforbruget i menuen, skal I være opmærksomme på at tilføje maden proteiner fra planter, så ernæringen stadig er på plads. Salaterne på dette kursus kan bidrage til at komme i mål med pejlemærkerne.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

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

Form

Kursus og skuekøkken

Varighed

Efter aftale

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