

For dig, der arbejder  
med mad og måltider  
til børn

# Kurser og inspiration 2025

---

Januar-juni



# Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid 4

## **Kurser i Meyers Madhus - 1-dagskurser**

Brug endnu flere bælgfrugter	8
Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg	10
Bæredygtig fisk til mange	12
Godt bagværk til børn	14
Livretter med mindre kød	16
De grønne verdenskøkkener - Thailand	18
Nemme mellemmåltider	20

## **Kurser i Meyers Madhus - 3 timers kurser**

Brug dine rester - retter med brød	24
Farser med mindre kød	26
Introkursus for nye køkkenmedarbejdere	28
Umami i det grønne køkken	30

## **Kurser, workshop og inspiration hos jer**

Skab jeres egen mad- og måltidspolitik	34
Pædagogik og madmod	36

## Introduktion

# Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

Få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider. Få styr på bælgfrugter, lær mere om grøn umami eller bliv inspireret til jeres pædagogiske arbejde.

I kataloget for første halvår i 2025 finder du en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med et særligt fokus på velsmagende, bæredygtige måltider, der styrker madmod og madglæde blandt børn i Københavns Kommune.

Af nye og opdaterede kurser finder I bl.a. De grønne Verdenskøkkener – Thailand, Livretter med mindre kød og Nemme mellemmåltider.

Herudover er der inspirerende kurser til det pædagogiske personale, der omhandler den pædagogiske rolle i maden og måltiderne og pædagogiske madaktiviteter for børn.

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

Kurserne afholdes enten i Meyers Madhus eller hos jer. Booker I et kursus hos jer, kan vi skræddersy tid og tema, så det passer til de muligheder, udfordringer og behov, der er relevante for jeres institution.

Madkurserne, der afholdes i Meyers Madhus findes i flere formater:

**3-timers kurser:** Korte, komprimerede kurser hvor I, i løbet af en eftermiddag, får greb, værktøjer og inspiration, som I kan arbejde videre med i jeres institution.

**1-dagskurser:** Her dykker vi ned i et specifikt tema og arbejder sammen om at implementere nye metoder i jeres daglige madlavning.

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](http://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](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk) eller på tlf. 26 77 31 16 (kl. 9-15)



# Kurser i Meyers Madhus

1-dagskurser

# Brug endnu flere bælgfrugter

## Til køkkenpersonale

Bælgfrugter, som bønner, ærter og linser, spiller en vigtig rolle i den grønne omstilling, da de er gode kilder til protein, og sikrer mæthed og fylde til måltiderne. Derfor skal bælgfrugterne danne grundlag for en endnu større andel af børnenes mad, end de tidligere har gjort.

Men arbejdet med bælgfrugter kræver omhyggelighed i køkkenet, da smage og konsistenser i retterne ikke nødvendigvis kommer fra kødet.

Dette kursus er målrettet dig, der allerede er i gang med bælgfrugterne, men stadig ønsker endnu flere idéer til, hvordan bælgfrugterne kan blive til nye, velsmagende og sanselige retter til børn. Inspiration får vi fra klassiske livretter og smagsnuancer fra andre madkulturer.

Vi dykker ned i, hvordan vi, gennem fokuseret opbygning af måltidet, får velsmag ind, når kødet tages ud. Vi sætter fokus på, hvordan god planlægning kan lette arbejdet med at få endnu flere bælgfrugter på menuen.

### Hvad lærer du?

- At få retter med bælgfrugter til at smage fantastisk.
- Hvordan vi gennem god planlægning og med inspiration fra andre kulturer kan skabe sanselige og tilfredsstillende retter med bælgfrugter.

### Dato

4. februar

### Tid

08.30 - 15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N





# Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg

## Til køkkenpersonale

Få ny inspiration til pålæg og mere viden om, hvordan man kan lave mere klimavenlige, men stadig velkendte alternativer til det traditionelle pålæg.

På dette kursus arbejder vi med at lave pålæg til de ugentlige rugbrødsdage. Meget af det traditionelle pålæg på frokostfadene er baseret på kød, og det kan derfor være svært at gennemskue, hvilke alternativer man kan supplere kødet med i en mere klimavenlig køkkendrift.

På kurset stiller vi skarpt på velsmagende pålægstyper og laver både grøntsagspålæg, spreads og pålægs-salater. Vi arbejder med det grønne pålæg og taler om, hvordan man i fremstillingen af kødpålæg kan supplere med bælgfrugter.

### Hvad lærer du?

- Grundprincipperne i opbygningen af gode madder.
- Principperne i pålægsfremstilling, så du kan arbejde videre med variationerne i dit eget køkken.
- At tænke bæredygtigt, når du arbejder med pålæg.
- At bruge bælgfrugter som velsmagende proteinkilde i pålæg.

### Dato

26. februar

### Tid

08.30 - 15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N

# Bæredygtig fisk til mange

## Til køkkenpersonale

Vi skal en tur under havets overflade og udforske nogle af de fantastiske fisk og skaldyr, der svømmer rundt i havene omkring Danmark. Det er nemlig ikke kun frugt og grønt vi taler om, når vi opfordrer til at spise efter sæsonen. Der findes også højsæsoner for de danskfangede fisk, og her er de som regel også billigere.

Fisk og skaldyr er velsmagende, sunde og klimavenlige råvarer, som fortjener en større plads på børnenes tallerken. Vi går i køkkenet og tager udgangspunkt i sæsonernes bæredygtige fisk og skaldyr, når vi arbejder med tilberedningsmetoder. Gennem enkelte øvelser giver vi inspiration til, hvordan du kan planlægge og anvende fisk og skaldyr i børnehøjde i både hoved- og mellemmåltider.

### Hvad lærer du?

- At forstå begrebet bæredygtig fisk, herunder at kende til fiskemærkninger som Naturskånsom, MSC, ASC og økologisk.
- At tilberede velsmagende fiskeretter med afsæt i sæsonen.
- Tips til opbevaring af frisk fisk og brug af rester.

### Dato

6. marts

### Tid

08.30 - 15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N



# Godt bagværk til børn

## Til køkkenpersonale

Godt brød er fundamentet for de fleste gode måltider. På dette kursus udforsker vi brødets fantastiske verden, og klæder dig på til selvsikkert at bage et varieret udvalg af rug- og hvedebrød i hverdagen.

Vi indfører dig i hemmeligheden bag det enkle gode brød, der passer til det meste og kan spises både alene og som tilbehør.

Vi sætter fokus på langtidshævning, meltyper, brugen af surdej og vigtigheden af at bage ved den rette temperatur. Kort sagt, alt hvad der skal til for at hæve dit bageniveau og din bageglæde til nye højder.

Vi bager en række forskellige brød, der passer til børn og jeres hverdag, og sætter undervejs fokus på de udfordringer, I støder på i jeres dagligdag, når der skal bages brød.

### Hvad lærer du?

- Ælte-, hæve-, og bageteknikker.
- At arbejde med forskellige meltyper, surdej og bagetemperaturer.
- Hvordan du gør bagningen til en integreret del af din arbejdsdag.

### Dato

12. marts

### Tid

08.30 - 15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N





# Livretter med mindre kød

## 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 lidt kød, og vi taler om, hvordan man balancerer mængderne, så vi opnår den helt rigtige smag, ernæring og gode spiseoplevelse.

### 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 CO<sub>2</sub>-reduktion.

### Dato

10. april

### Tid

08.30 - 15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N





# De grønne verdens-køkkener - Thailand

## Til køkkenpersonale

En god indgang til at få flere grønne retter på menuerne er ved at kigge ud i verdens køkkener. I mange køkkener, som eksempelvis de asiatiske, lykkes de med at få mad med kun lidt eller slet ingen kød til at smage fantastisk. De har en anden madkultur, hvor det traditionelt har været planterne, der fyldte mest i dagens måltider.

Det lader vi os inspirere af på dette kursus, hvor vi går på jagt efter velsmagen i det thailandske køkken og lærer af, hvor den store velsmag i de thailandske retter kommer fra. Vi arbejder med tilberedningsmetoder og med tilsmagning med de mange klassiske fermenterede umamibomber som fiskesaucer, østerssauce, teriyakisauce og soyasauce. Vi ser også på, hvordan thailandsk mad er bygget op omkring at balancere sødme, syre, fedme og skarphed og ikke mindst om at bevare sprøde konsistenser, som de fleste børn holder af. Aromaer og dufte fra friske krydderurter, ingefær og limeblade fuldender oplevelsen af sanselighed, og løfter de grønne retter til et nyt niveau.

### Hvad lærer du?

- At få masser af god smag og konsistenser ved at bruge teknikker fra det thailandske køkken.
- At kende og bruge ingredienser fra Thailand til at lave mad af råvarer fra vores breddegrader.
- Hvordan forskellige krydderurter og smagsgivere fra Thailand kan bringe variation og velsmag ind i grønnere børnemad.

**Dato**  
15. maj

**Tid**  
08.30 - 15.00

**Sted**  
Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N

# Nemme mellemmåltider

## Til køkkenpersonale

Trænger du til ny inspiration til dagens mellemmåltider, så er dette kursus noget for dig.

På kurset sætter vi særlig fokus på brug af rester, spreads og gnavegrønt, men også på ernæringen, så mellemmåltiderne hænger godt sammen med frokostmåltidet og ugens øvrige måltider og tilgodeser de officielle anbefalinger. Vi ser på, hvordan vi kan planlægge mellemmåltiderne, så de bliver lettere og mere overskuelige at have med at gøre, uden at gå på kompromis med børnenes energi og mæthed.

Vi går praktisk til værks i køkkenet, så du får inspiration til at sammensætte varierede mellemmåltider, hvor smag, sanselighed og madmod forenes med den rette ernæring.

### Hvad lærer du?

- At tilberede simple, klimavenlige og sunde mellemmåltider, som er smagfulde og varierede.
- At planlægge mellemmåltider, så de ernæringsmæssigt hænger sammen med frokostmåltider og dækker børnenes daglige behov.

**Dato**

12. juni

**Tid**

08.30 - 15.00

**Sted**

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N





# Kurser i Meyers Madhus

3-timers kurser

# Brug dine rester - retter med brød

## Til køkkenpersonale

Rester af brød vil altid i større eller mindre grad hobe sig op i køkkenet i hverdagen. Heldigvis kan alle rester bruges på spændende måder i andre retter eller til at skabe helt nye retter.

Vi bruger brødet som omdrejningspunkt til at arbejde kreativt med rester. Når brødet anvendes i reelle måltider, og ikke blot som et sprødt drys på toppen af en ret eller i en fars, bliver det en god måde at minimere madspild og få flere mættende måltider ud af resterne.

Kurset er for dig, der gerne vil finde nye retter, der hjælper til at reducere dit madspild. Du får inspiration til at bruge især brødrester til at skabe variation i dine retter, med tips og tricks til nye teknikker.

### Hvad lærer du?

- At tænke kreativt ved brug af rester af brød og andre rester. Både de planlagte og dem, der opstår naturligt.
- Inspiration til enkle mellemmåltider og frokostretter, der udnytter dine rester.
- Teknikker til små og store køkkener.

### Dato

19. marts

### Tid

12.00 - 15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N



# Farser med mindre kød

## 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 fars med flere planter, både helt grønne og med kød som hjælper. Vi arbejder med, hvordan du kan lave grønnere farser fra bunden, så du kan skifte nogle af de klassiske kødfarser ud med et mere klimavenligt alternativ.

Vi stiller skarpt på teknikker, konsistenser, smage og tilberedninger i det nye håndværk med grønnere farser. Du vil få inspiration til at lykkes med forskellige typer farser, og til hvordan du redder farsen, hvis det går galt. Dertil får du opskrifter til forskellige typer grundfarser med masser af grønt og bælgfrugter, som kan varieres efter sæson og mindske dit madspild.

### Det lærer du:

- At få mere grønt i dine farser med enkle greb og uden at tilføje mange ekstra processer.
- Teknikker til at udskifte eller mindske kødet i farser, stadig med masser af velsmag.

### Dato

8. april


### Tid

12.00-15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N





# Introkursus for nye køkken- med- arbejdere

## Til køkkenpersonale

Er du ny køkkenmedarbejder, eller har du blot brug for at blive opdateret på rammerne for børnemaden i Københavns Kommune, er her muligheden for at få en bred, faglig indføring til netop dette.

Vi kommer bredt omkring rollen som køkkenansvarlig, og drøfter maden og måltidets mange funktioner. Både ud fra en gastronomisk og ernæringsmæssig vinkel, men også ud fra, hvordan man igennem et godt samarbejde mellem køkkenet og det pædagogiske personale, kan hjælpe børnenes madmod og madglæde på vej.

På kurset bliver du klædt på til at lave velsmagende og bæredygtig mad, som er målrettet børn fra 0-6 år. Vi arbejder med emner som menuplanlægning, sæsoner og madens sanselighed, gennem teori og praktiske øvelser i køkkenet.

Kurset afholdes over to eftermiddage med to ugers mellemrum.

### Hvad lærer du?

- At lave bæredygtig mad til børn fra 0-6 år.
- Om de officielle nationale anbefalinger og retningslinjer for børnemad i Københavns Kommune.

### Dato

24. april / 8. maj

### 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.

### Det 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

22. maj

### Tid

12.00-15.00

### Sted

Meyers Madhus  
Nørrebrogade 52C  
2200 København N





# Kurser, workshop og inspiration

Hos jer

# Skab jeres egen mad- og måltids-politik

## På tværs af personalegruppen

Når man skal berige børnenes hverdag med gode, bæredygtige og pædagogiske måltider, er det en fordel at have en fælles tilgang til arbejdet med maden og måltiderne på tværs af faggrupperne.

Vi sætter sammen fokus på jeres arbejde med mad og måltider. Vi undersøger hvilke værdier, der vil være oplagte i jeres mad- og måltidspolitik, og vi taler om, hvordan I kommer i mål med implementeringen.

### I jeres mad- og måltidspolitik kan I f.eks. beskrive

- Hvordan I spiser sammen hos jer, og hvad der er særligt vigtigt under måltidet.
- Hvilke pædagogiske læreplanstemaer, I kan understøtte under måltidet, f.eks. sprog, matematisk opmærksomhed, motorik og social udvikling.

Kontakt Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16 (kl. 9-15) for at booke denne workshop hos jer.

**Form**

Workshop

**Varighed**

3 timer

**Dato/tid**

Efter aftale

**Sted**

Hos jer



# Pædagogik og madmod

## På tværs af personalegruppen

Børnene indtager store dele af deres daglige måltider i daginstitutionen. Derfor er det vigtigt at arbejde med udviklingen af børns smag og madmod i de pædagogiske måltider.

Sammen sætter vi fokus på den gode pædagogiske tilgang til måltidet, når vi undersøger, hvordan vi styrker og understøtter børns mod til at smage på maden.

Vi sætter fokus på, hvilken betydning rammerne har for måltidet og taler om, hvilke perspektiver der ligger i at spise et velsmagende og appetitvækkende måltid sammen med børn i vuggestuer og børnehaver.

Kontakt Meyers Madhus på  
raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16  
(kl. 9-15) for at booke dette oplæg/workshop hos jer.

**Form**

Oplæg og workshop

**Varighed**

Kan variere fra 45 min. - 1,5 time

**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 kurserne, så foregår tilmeldingen online på [www.maaltider.kk.dk](http://www.maaltider.kk.dk).

**Book kurser og inspiration hos jer**

Mail: [raadgivning-kk@meyers.dk](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk)

Tlf: +45 26 77 31 16