

Sociale tilbud

Kurser og inspiration 2025

Januar-juni



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid	4
Kurser i Meyers Madhus - 1-dagskurser	
Samarbejdet om de grønnere måltider - teambuilding	8
Kurser i Meyers Madhus - 3 timers kurser	
Brug dine rester – retter med brød	12
Farser med mindre kød	14
Køkkeninspiration, oplæg og workshops hos jer	
Bagning i små køkkener	18
Grønnere weekendretter i små køkkener	20
Æggeretter i små køkkener	22
Street Food til aftensmad	24

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

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

Her i kataloget finder I en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet til socialområdet, som både kan inspirere til måltider og pædagogiske madaktiviteter.

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

Kurser afholdes i Meyers Madhus eller hos jer.

Kurser i Meyers Madhus

På kurserne i Meyers Madhus 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. I har dog også mulighed for at tage afsted som samlet flok på et kursus kombineret med teambuilding.

Kurser hos jer

I kan få kurser ude hos jer. Her er der mulighed for at få besøg af en gastronomisk rådgiver fra Meyers Madhus.

Disse lokale kurser er skræddersyede og tilpassede jeres hverdag. Kurserne kan være med omdrejningspunkt i både det køkkenfaglige eller det socialfaglige, alt efter jeres behov og ønsker.

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

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

1-dagskurser



Samarbejdet om de grønnere måltider

Teambuilding for køkken og socialpædagoger

Vi byder jer - som medarbejdergruppe fra samme tilbud - indenfor til en dag med både kulinariske aktiviteter i køkkenet og faglige snakke om, hvordan I lykkes bedst med måltiderne hos jer og for jeres borgere. Det kan f.eks. ske i forbindelse med en pædagogisk/faglig temadag.

Med en gastronomisk rådgiver ved roret, ledes I igennem en dag, hvor I drøfter de metoder, aftaler og initiativer, der sikrer den gode stemning ved måltidet også når maden er lidt grønnere.

Sammen tilbereder vi enkle og grønnere retter i køkkenet, spiser et fælles måltid og snakker om, hvordan I kan tage input fra kurset med jer videre.

Hvad får I med jer fra kurset:

- Gode aftaler og drøftelser om rammerne for måltidet hos jer.
- Teambuilding-øvelser i køkkenet med fokus på samarbejde mellem faggrupper.
- Inspiration til grønnere mad, der passer til jeres borgere.

Form

Kursus og teambuilding

Varighed

4-5 timer

Dato / tid

Efter aftale

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.

Hvad får I med jer fra kurset:

- 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





Kurser, workshop og inspiration

Hos jer

Bagning i små køkkener

Til socialpædagoger

Har du en bagenørd i maven eller vil du gerne have inspiration til at bruge bagning til at skabe hjemlige oplevelser for borgerne. Så får du her grundteknikker til at lykkes med brød.

Vi arbejder med eksempler på små brøddeje, som man kan lykkes med i små køkkener uden den store maskinpark. Vi viser brød og deje, der både kan anvendes til pædagogiske aktiviteter med borgere og som inspiration til mellemmåltider og weekendmorgenmad.

Sammen går vi i køkkenet, hvor vi slår en koldhævet brøddej op, og vi bager boller af et medbragt eksempel på dej. Vi arbejder også med rugbrød og rugsnacks med frugt og chokolade samt bløde boller med grøntsager, gryn og kerner.

Borgere er også velkomne sammen med pædagogiske personale.

Hvad lærer du?

- Bagning tilpasset jeres køkken og forhold.
- Bageteknikker til godt bagværk.
- At bage tre forskellige typer af brød.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om praktiske forhold 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

Minimum 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Grønnere weekendretter i små køkkener

Til socialpædagoger

På dette kursus får du inspiration og tips til enkle, grønnere og velsmagende retter, der imødekommer borgerne, og som nemt kan laves i små køkkener. Retterne kan være velkendte danske retter i en grønnere udgave eller nye klassikere fra forskellige verdenskøkkener.

Vi udvælger på forhånd en ret, I bestiller varerne og vi kokkerer sammen hos jer, hvor I får tips og tricks til at gøre madlavningen nemmere for jer.

Hvad lærer du?

- Tips til grønnere, velkendte retter med flere grøntsager.
- Tilberedning, der passer til jer og jeres køkken.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om praktiske forhold 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

Minimum 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Æggeretter i små køkkener

Til socialpædagoger

Æg er et godt udgangspunkt, når man vil lave små og nemme måltider, der også kan rumme grøntsager, og som virker velkendte for borgerne.

Små måltider med æg er både nærende og enkle at lave, og en oplagt måde at invitere grøntsagerne med i en ret.

På kurset får du inspiration til mellemmåltider, et bidrag til weekendmorgenmad eller en hyggelig aktivitet for borgerne.

Vi går sammen i køkkenet og laver forskellige retter med æg. F.eks. brunch-muffins, grøn omelet, french toast og søde kartoffel-pandekager.

Hvad lærer du?

- At lykkes med enkle, små retter med æg.
- Nye veje til sunde og nærende små måltider med mere grønt.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om praktiske forhold 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

Minimum 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Street Food til aftensmad

Til socialpædagoger

En god indgang til at få flere grønne retter på menuerne er at kigge ud i Verdens køkkener, hvor planter traditionelt fylder mere i dagens måltider, og hvor de lykkes med at få mad med lidt eller slet ingen kød til at smage fantastisk.

Vi arbejder med nye klassikere fra verdenskøkkenerne, som vi har taget til os i vores hverdagsmad, og som nu er en del af de velkendte retter. Her tæller både street food-retter, varme curries og asiatiske favoritter. Vi viser vejen til velsmag med teknikker og smage fra forskellige verdenskøkkener.

Vi udvælger på forhånd sammen en ret, som vi tager udgangspunkt i. I bestiller varerne, og sammen går vi i køkkenet og forbereder en ret, som I kan servere som aftensmad.

Hvad lærer du?

- At få grøntsager til at smage af mere med teknikker fra Verdens køkkener.
- At udvide dit repertoire med nye klassikere fra Verdens køkkener.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om praktiske forhold 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

Minimum 2 timer

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