Sociale tilbud

Kurser og inspiration 2026

Januar-december

Indhold

Kurser, oplæg og workshops

Kurser I Meyers Madhus – 1 dagskurser

Grønne verdenskøkkener – Mexico og Mellemamerika 5

Grønne Verdenskøkkener – Thailand 6

Samarbejdet om de grønne måltider 7

Kurser i Meyers Madhus - 3 timers

Brug dine rester – retter med brød 9

Klimavenlige farser – med og uden kød 10

Smagfulde hverdagssovser 11

Umami i det grønne køkken 12

Kurser, oplæg og workshops – Hos jer

Bagning - også med bælgfrugter 14

Køkkenværksted med jeres borgere 15

Streetfood til aftensmad 16

Oplæg: Ernæring til jeres målgruppe 17

Oplæg: Måltidet som en del af kerneopgaven 18

Kurser i marken - ud af huset

I marken - hos det regenerative landbrug Godis Grønt 20

I marken – Inspirationstur med borgere til Grennessminde 21

Kurser, oplæg og workshops

– til dig der arbejder med mad og måltider indenfor socialområdet

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 og afholdes enten i Meyers Madhus, hos jer eller ude i marken hos Godis Grønt og Grennessminde. 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.

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.

Kurser hos jer
På kurserne lokalt hos jer, er der mulighed for at få besøg af en gastronomisk rådgiver fra Meyers Madhus. Disse 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.

Kurser hos Godis Grønt
På kurserne hos Godis Grønt og Grennessminde får I mulighed for at komme ud på landet og få jord under neglene sammen med kollegaer eller borgere fra andre institutioner og tilbud. Kurserne giver et godt indblik i hvad det kræver at dyrke gode råvarer og giver en dybere forståelse for sæsonerne.

Vi glæder os til at byde jer velkommen i Meyers Madhus, komme på besøg hos jer – eller tage jer med ud i marken!

TILMELDING

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

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

Scan QR koden for at komme direkte til tilmelding.

Kurser i Meyers Madhus

1-dagskurser

Grønne verdenskøkkener – Mexico og Mellemamerika

Til dig der laver mad til og med borgere

Når vi gerne vil have flere velsmagende grønne retter på menuen, er det en rigtig god idé at kigge ud i verden efter inspiration.

Her tager vi på en kulinarisk rejse til Mexico og Mellemamerika, og går på opdagelse i køkkener, hvor bønner, majs og krydderier danner fundamentet for en verden af varme, farve og smag.

Vi går på opdagelse i køkkener, der byder på både enkelhed og intensitet – fra sprøde majspandekager og cremet bønnefyld til duftende gryderetter og friske salsaer. Undervejs bevæger vi os lidt på tværs af grænserne og lader os inspirere af både det mexicanske og det guatemalanske køkken.

Fokus er på velsmag, bæredygtighed og madglæde. Du får inspiration til, hvordan du kan bringe nye smage ind i hverdagskøkkenet på en let og overskuelig måde.

Hvad lærer du?

- At bruge velkendte ingredienser og bælgfrugter i nye sammensætninger – og samtidig udvide paletten af råvarer
- At arbejde med at få velsmag frem i nye retter
- At kende grundstenene i køkkenerne fra det sydlige Nordamerika og Mellemamerika

Dato
1. september 2026
8. december 2026

Tid
08.30 - 15.00

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Grønne Verdenskøkkener – Thailand

Til dig der laver mad til og med borgere

På dette kursus går vi 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 fiskesauce, 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 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 mad

Dato
20. februar 2026
30. april 2026

Tid
08.30 - 15.00

Mødested
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Samarbejdet om de grønne måltider

Workshop for køkken og socialpædagoger

Vi byder jeres medarbejdergruppe indenfor i Meyers Madhus til en dag med både kulinariske aktiviteter i køkkenet og faglige snakke. Det skal handle om, hvordan I sammen lykkes bedst med måltiderne hos jer til gavn for jeres borgere – med særligt fokus på hvordan I baner vejen for grønnere måltider som led i at reducere klimaaftryk, indfri økologimål m.m.

Sammen med en gastronomisk rådgiver kan vi bl.a. drøfte de metoder, aftaler og initiativer, der skaber gode måltider med hyggelig stemning og derigennem støtter op om arbejdet med målene for mad og måltider.

Sammen tilbereder vi en velsmagende og samtidig simpel grøn ret i køkkenet, spiser et fælles måltid og snakker om, hvordan I kan samarbejde om at gøre måltiderne hos jer endnu bedre og om hvordan I kan bruge inputs fra kurset i jeres hverdag.

Hvad får I med jer:

- Tværfaglige drøftelser om rammerne for måltidet hos jer
- Workshop-øvelser i køkkenet med fokus på samarbejde mellem faggrupper
- Inspiration til arbejdet med grønnere mad, der passer til jeres borgere

Form
Workshop
Varighed
09.00-15.00

Dato/tid
Efter aftale

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Kurset er en tværfaglig workshop og kræver minimum 9 deltagere.
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.

Kurser i Meyers Madhus

3 timers

Brug dine rester – retter med brød

Til dig der laver mad til og med borgere

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 ved de daglige måltider
- Hvordan du kan bruge brødrester til at skabe nye retter og samtidig minimere madspild

Dato
6. oktober 2026

Tid
12.00-15.00

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Klimavenlige farser – med og uden kød

Til dig der laver mad til og med borgere

Fars er et 'grundstof' i mange velkendte og populære retter. På dette kursus går vi i dybden med håndværket og arbejder med teknikker, konsistenser og tilberedningsmetoder.

Vi arbejder både med helt grønne opskrifter og farser, hvor en mindre mængde kød gør en stor forskel for smag og konsistens. Vi ser på, hvordan de grundfarser vi arbejder med kan varieres efter sæson og efter hvad du har af rester i køleskabet. Du bliver klædt på til, hvordan du kan komme i mål med de forskellige farser, og får tips og tricks til hvad du kan gøre, når teksturer eller konsistenser driller.

Hvad lærer du?

- At få de gode konsistenser og smage frem i farserne
- Får teknikker og råd til, hvis farsen driller
- At prøve dig frem med forskellige typer af fars

Dato
14. april 2026
25. november 2026

Tid
12.00-15.00

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Smagfulde hverdagssovser

Til dig der laver mad til og med borgere

Sovs er traditionelt forbundet med klassiske retter og tidskrævende teknikker. På kurset går vi praksisnært til værks og arbejder med, hvordan vi i hverdagen kan skabe smagfulde, men mindre tidskrævende og mere klimavenlige sovser.

Vi arbejder blandt andet med nye teknikker, når vi f.eks. jævner med bælgfrugter, bruger grøntsager som bindemiddel eller opbygger umami i en grøn version af den klassiske brune sovs.

Vi arbejder med sovsens rolle i det daglige måltid – som smagsgiver, stemningsskaber og bindeled på tallerkenen.

Du går hjem med masser af nye teknikker og idéer – og måske et helt nyt blik på, hvad en god sovs er.

Hvad lærer du?

- At arbejde med nye og velkendte teknikker
- At jævne med bælgfrugter
- At arbejde med at få velsmag frem i sovserne

Dato
10. november 2026

Tid
12.00-15.00

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Umami i det grønne køkken

Til dig der laver mad til og med borgere

Velsmag 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
5. februar 2026
25. august 2026

Tid
12.00-15.00

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Kurser, oplæg og workshops

Hos jer

Bagning – også med bælgfrugter

Til dig der laver mad til og med borgere

På dette kursus er der mulighed for at dykke ned i klassiske bageteknikker eller bagning med bælgfrugter, alt efter hvad jeres behov er. Kurset kan både fokusere på det søde og det salte bagværk.

Vi arbejder med enkle og effektive teknikker til at bage brød og kager, der passer til borgernes behov og præferencer. Derudover kan vi sætte fokus på brugen af bælgfrugter i bagværk som en god måde at tilføre ekstra protein til alle dagens måltider.

Gennem en række praktiske øvelser tager vi for eksempel udgangspunkt i en grundopskrift på brød, som kan bruges til både teboller, franskbrød og forskellige gærdejskager som kringle, kanelsnurrer og brunsviger. Der kan også arbejdes med en grundopskrift på skærekage med bælgfrugtsmel og olie, som kan varieres med frugt og forskellige toppings.

Inden kurset udvælger vi sammen, hvilke teknikker og brødtyper I ønsker at arbejde med. Drømmer I for eksempel om at bage jeres eget bondebrød, kommer vi ud og hjælper jer i mål.

Hvad lærer I?

- At bage brød og kager med en god smag og tekstur
- At bruge bælgfrugter.til at øge proteinindholdet hen over hele dagen

Forud for kurset har I en telefonsamtale 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
4 timer

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer

Køkkenværksted med jeres borgere

Til socialpædagoger og borgere

Tag borgerne med i køkkenet og skab fælles, sanselige madoplevelser i trygge rammer hos jer selv. På dette kursus forvandler vi jeres køkken til et levende værksted, hvor borgere og socialpædagoger sammen arbejder med madlavning som en social, pædagogisk og praktisk aktivitet.

Inden kurset vælger I én af to enkle og velsmagende retter 1) bao med karamelliseret fyld og sprøde grøntsager eller 2) indisk curry med chutney og fladbrød. På kursusdagen guider vi jer gennem tilberedningen og giver inspiration til, hvordan madlavning kan styrke deltagelse, medbestemmelse og fællesskab – med maden som fælles omdrejningspunkt, uanset borgernes funktionsniveau.

Hvad lærer I?

- Hvordan madlavning kan bruges som en social og pædagogisk aktivitet
- Hvordan I kan understøtte borgernes selvstændighed og deltagelse i måltidet
- Redskaber til struktur, ro og medinddragelse i køkkenet
- Inspiration til at bruge madlavning i fx botræning og måltidsfællesskaber

Form
Kursus og pædagogisk værksted

Varighed
Ca. 2-3 timer

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer

Streetfood til aftensmad

Til dig der laver mad til og med borgere

En god indgang til at få flere grønne retter på menuerne er at kigge ud i Verdenskøkkener, 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 I?

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

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

Oplæg: Ernæring til jeres målgruppe

For køkkenpersonale, socialpædagoger og sygeplejefagligt personale

På dette kursus stiller vi skarpt på jeres målgruppes ernæringsbehov. Det daglige samarbejde mellem køkken og pædagoger har stor betydning for borgernes ernæringstilstand. På kurset dykker vi ned i de officielle ernæringsanbefalinger tilpasset jeres målgruppe. Vi ser på, hvordan målgruppens behov påvirker appetitten, hvilke mellemmåltider, der vil fungere godt, og hvordan I kan lykkes med at planlægge gode måltider hen over hele dagen, hvor velsmag, den rette ernæring og hyggelige rammer forenes.

Vi taler om måltiderne hen over dagen og om metoder, der kan motivere til gode madvalg. Desuden præsenteres I for initiativer og værktøjer, der skaber inddragelse og god stemning omkring spisebordet og dagens øvrige måltider – både for jer med og uden eget køkken.

Hvad lærer I?

- At indtænke målgruppens behov i dagens måltider ved hjælp af konkrete værktøjer
- At få oplysning og viden om målgruppens ernæringsbehov og appetit

Inden kurset vil vores kliniske diætist kontakte jer telefonisk for at drøfte jeres målgruppe og de udfordringer, I møder i hverdagen.

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
Ca. 2-3 timer

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer

Oplæg: Måltidet som en del af kerneopgaven

For socialpædagoger

De daglige måltider har mange potentialer og dagsordener. De kan skabe gode oplevelser, give følelsen af fællesskab og støtte borgerens trivsel og medbestemmelse – samtidig er de med til at sikre, at ernæringsbehovene bliver dækket. Det kan være en udfordrende opgave, men når det lykkes, styrker vi et måltidsfællesskab, hvor vi kan være sammen om det fælles tredje, skabe tryghed og glæde omkring måltidet og være gode rollemodeller.

I dette oplæg sætter vi fokus på, hvordan måltiderne hver dag kan bruges aktivt i det socialfaglige arbejde. Vi giver praktiske greb til at styrke borgerinddragelse, appetit og måltidsglæde – og hvordan sanser, farver, dufte og stemning kan gøre en forskel.

Vi giver konkrete redskaber til at blive bevidste om og tilpasse rammerne omkring måltidet, så de understøtter både fællesskab, trivsel og udvikling.

Forud for oplæg og evt. workshop har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres behov og ønsker.

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
2-3 timer

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer

Kurser i marken – ud af huset

I marken – hos det regenerative landbrug Godis Grønt

For køkkenpersonale, socialpædagoger og sygeplejefagligt personale

Denne kursusdag foregår på det økologiske landbrug Godis Grønt, hvor vi dykker ned i grøntsagernes verden – direkte fra mark til måltid. Vi tager en rundtur i marken og høster sæsonens friske grøntsager og laver enkle, velsmagende retter over bål under åben himmel.

Mens vi spiser i det store drivhus blandt planterne, drøfter vi, hvordan vi kan bruge dagens viden og inspiration hjemme i køkkenerne og ved måltiderne.

Godis Grønt dyrker efter regenerative metoder, som genopbygger jordens sundhed og understøtter en bæredygtig fremtid. Du får indblik i produktionen af råvarerne og i, hvor meget det kræver at producere økologiske råvarer af høj kvalitet.

Dagen er praktisk, faglig og sanselig. Uanset om du står i køkkenet eller arbejder pædagogisk med maden, får du ny inspiration og konkrete værktøjer med hjem.

Datoer
20. maj 2026
17. juni 2026
09. september 2026
30. september 2026

Varighed
09.00-15.00

Sted
Blæsenborgvej 9
4320 Lejre

Vi mødes hos Godis Grønt kl. 09.00.
Der går tog fra Nørreport til Lejre Station – derfra er der ca. 700 meter til fods.
Toget fra Nørreport tager ca. 1 time.

Hvad lærer I?

- Forståelse for hvordan et regenerativt landbrug genopbygger jorden og bidrager til bæredygtig fødevareproduktion
- Hvordan dit valg af råvarer kan have betydning for klimaet
- Hvordan friske sæsongrøntsager kan blive til dejlige enkle retter, som kan bruges både i køkkenet og som pædagogisk aktivitet

I marken – Inspirationstur med borgere til Grennessminde

Bliv klog på grøntsagernes vej fra jord til tallerken

Særligt for socialpædagoger involveret i måltidet og for borgere

Tag din kollega og nogle af de borgere, du arbejder med, under armen, og få ny inspiration til, hvordan måltider og arbejdet med råvarer kan bruges aktivt i det socialpædagogiske arbejde.

Vi besøger Grennessminde – et bo-, arbejds- og uddannelsessted for borgere med særlige behov og kompetencer. Grennessminde ligger i naturskønne omgivelser i Taastrup og rummer blandt andet et økologisk gartneri, bageri, café og gårdbutik. Her finder du også både store og små besøgsdyr samt et hyggeligt værksted.

På dagen går vi en tur i drivhuset, hvor vi høster, dufter, sanser og smager. Vi tilbereder maden sammen over bål og får inspiration til, hvordan madens mange processer kan skabe fællesskab, læring og trivsel.

Vi mødes i Meyers Madhus, hvorfra bussen afgår kl. 9.30. Vi er tilbage igen samme sted kl. 14.00.

Hvad lærer I?

- Hvordan man kan bruge råvarer og måltider i det socialpædagogiske arbejder
- Om bæredygtighed og om råvarernes vej fra jord til bord

Dato
8. oktober 2026

Varighed
09.30-14.00

Sted
Vi mødes i Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Bussen kører kl. 9.30.
Vi er tilbage igen samme sted kl. 14.00.

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 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

Københavns Kommune
Socialforvaltningen