

For dig, der arbejder
med mad og måltider
til børn

Kurser og inspiration 2026

Januar-december



Indhold

Kurser, oplæg og workshops	4
Kursuskalender	6
Heldags kurser ud af huset	
I marken hos det regenerative landbrug Godis Grønt	10
Heldags kurser i Meyers Madhus	
Bælgfrugter i børnemaden	14
Bæredygtig fisk til mange	17
Godt bagværk til børn	18
Grundopskrifter der virker	21
Grønne Verdenskøkkener – Mexico og Mellemamerika	22
Grønne Verdenskøkkener – Thailand	25
Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg	26
Madspild på menuen	29
Nemme mellemmåltider	30
3 timers kurser i Meyers Madhus	
Brug dine rester - på pålægsdagen	34
Brug dine rester – retter med brød	37
Diætmad i daginstitutionen	38
Klimavenlige farser – med og uden kød	41
Sanselig kommunikation, der styrker madglæde, nysgerrighed og fællesskab	42
Smagfulde hverdagssovser	45
Surdejsbagning til børn	46
Sådan køber du klogt ind – hos Hørkram	49
To dages introkursus for nye køkkenmedarbejdere	50
Umami i det grønne køkken	53
Hos jer/oplæg	
Børns smag og måltidspædagogik	56
Pædagogiske madaktiviteter hos jer	59
Skab jeres egen mad- og måltidspolitik	60

Kurser, oplæg og workshops

– til dig der arbejder med mad og måltider til børn og unge

Som medarbejder i Københavns Kommunes institutioner og skoler har I mulighed for at få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velmagende, ernæringsrigtige og bæredygtige måltider.

Her i kataloget findes en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med et særligt fokus på velmagende, bæredygtige måltider, der styrker børns madmod og madglæde. Kurserne er gratis og afholdes enten i Meyers Madhus eller hos jer. Et enkelt kursus afholdes hos det økologiske landbrug Godis Grønt.

Booker I et kursus hos jer, kan vi skræddersy tidsramme og fokus, så det passer til de ønsker og behov, der er i jeres institution.

Madkurserne, der afholdes i Meyers Madhus findes i to 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.

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.



Kursuskalender

DATO	TIDSRUM	KURSUS
05.02	12.00-15.00	Umami i det grønne køkken
20.02	08.30-15.00	Grønne Verdenskøkkener – Thailand
26.02	08.30-15.00	Nemme mellemmåltider
10.03	08.30-15.00	Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg
12.03	08.30-15.00	Grundopskrifter der virker
18.03	12.00-15.00	Sanselig kommunikation, der styrker madglæde, nysgerrighed og fællesskab
25.03	12.00-15.00	Diætmad i daginstitutionen
14.04	12.00-15.00	Klimavenlige farser - med og uden kød
15.04	12.00-15.00	Sådan køber du klogt ind
21.04	08.30-15.00	Bæredygtig fisk til mange
28.04	08.30-15.00	Bælgfrugter i børnemaden
30.04	08.30-15.00	Grønne Verdenskøkkener – Thailand
06.05	08.30-15.00	Godt bagværk til børn
19.05	12.00-15.00	Brug dine rester - på pålægsdagen
20.05	09.00-15.00	En tur i marken hos Godis Grønt (Ud af huset)
02.06	08.30-15.00	Madspild på menuen
04.06	12.00-15.00	Surdejsbagning til børn
17.06	09.00-15.00	En tur i marken hos Godis Grønt (Ud af huset)

DATO	TIDSRUM	KURSUS
25.08	12.00-15.00	Umami i det grønne køkken
26.08	08.30-15.00	Godt bagværk til børn
01.09	08.30-15.00	Grønne Verdenskøkken - Mexico og mellemamerika
02.09	08.30-15.00	Grundopskrifter der virker
08.09	08.30-15.00	Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg
09.09	09.00-15.00	En tur i marken hos Godis Grønt (Ud af huset)
18.09	08.30-15.00	Nemme mellemmåltider
22.09	12.00-15.00	Diætmad i daginstitutionen
30.09	09.00-15.00	En tur i marken hos Godis Grønt (Ud af huset)
06.10	12.00-15.00	Brug dine rester - retter med brød
07.10 & 21.10	12.00-15.00	To dages introkursus for nye køkkenmedarbejdere
20.10	08.30-15.00	Madspild på menuen
27.10	08.30-15.00	Bæredygtig fisk til mange
03.11	08.30-15.00	Bælgfrugter i børnemaden
10.11	12.00-15.00	Smagfulde hverdagssovser
17.11	12.00-15.00	Sådan køber du klogt ind
25.11	12.00-15.00	Klimavenlige farser - med og uden kød
03.12	08.30-15.00	Nemme mellemmåltider
08.12	08.30-15.00	Grønne Verdenskøkkener – Mexico og Mellemamerika
Ikke datolagt	Hos jer/Oplæg	Børns smag og måltidspædagogik
Ikke datolagt	Hos jer/Oplæg	Pædagogiske madaktiviteter - Fra idé til evaluering
Ikke datolagt	Hos jer/Oplæg	Skab jeres egen mad- og måltidspolitik



Ud af huset

Heldagskurser

I marken hos det regenerative landbrug Godis Grønt

– bliv klog på grøntsagernes
vej fra jord til tallerken

Dato

20. maj 2026

17. juni 2026

09. september 2026

30. september 2026

Tid

09.00-15.00

Sted

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.

Adresse

Blæsenborgvej 9
4320 Lejre

Til køkkenpersonale,
pædagoger og hele
madlivsgruppen

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.

Hvad lærer du?

- 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





Kurser i Meyers Madhus

Heldagskurser

Bælgfrugter i børnemaden

Til køkkenpersonale

Vi slår et grønt slag for, at bælgfrugter i højere grad finder vej til børnenes tallerken, og arbejder med hvordan I kan skabe et godt basislager og 'beredskab' af bælgfrugter i jeres dagligdag.

Vi snakker om iblødsætning, tilberedning, forberedelse, opbevaring og tilsmagning, og sætter fokus på variationen af bønner, ærter og linser samt deres forskellige anvendelsesmuligheder.

Vi går i køkkenet og får praktisk erfaring med bælgfrugter og arbejder med, hvordan vi får fantastiske smage og konsistenser ind i retter med bælgfrugter.

Hvad lærer du?

- At planlægge og arbejde klogt med bælgfrugter i produktionen
- At opnå et større kendskab til bælgfrugters kulinariske kvaliteter, anvendelsesmuligheder og tilberedningsmetoder
- At bringe velsmag ind i måltider med bælgfrugter

Dato

28. april 2026
03. november 2026

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Bæredygtig fisk til mange

Til køkkenpersonale

Fisk og skaldyr er velsmagende, sunde og klimavenlige råvarer, som fortjener en større plads på børnenes tallerkener. Vi skal en tur under havets overflade og udforske nogle af de fantastiske fisk og skaldyr, der lever i vores farvande.

Vi går i køkkenet og med udgangspunkt i sæsonernes bæredygtige fisk og skaldyr, arbejder vi med forskellige tilberedningsmetoder og typer af retter. Gennem enkle øvelser giver vi inspiration til, hvordan du kan planlægge og anvende fisk og skaldyr i børnehøjde i både frokost og mellemmåltider.

Hvad lærer du?

- At overskue bæredygtighed, når det kommer til fisk, herunder fiskemærkninger som Naturskånsom, MSC, ASC og økologisk
- At tilberede velsmagende fiskeretter med afsæt i sæsonen
- Tips til opbevaring af frisk fisk og til brug af rester

Dato

21. april 2026

27. oktober 2026

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Godt bagværk til børn

Til køkkenpersonale

Godt brød er fundamentet for mange 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.

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

6. maj 2026
26. august 2026

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Grundopskrifter der virker

Til køkkenpersonale

Dette kursus er til dig, der gerne vil have et virkelig solidt og alsidigt repertoire af grundopskrifter, der bare virker – og som kan varieres til mange dejlige måltider ved at skifte elementer ud og bruge sæsonens råvarer.

Konkret dykker vi på kurset ned i grundteknikker til gryderetter, fars, supper og saucer. Med disse grundteknikker kan du med afsæt i sæsonen skabe et utal af velsmagende variationer.

Kurset har fokus på grundteknikker, der giver større sikkerhed og overskud i tilberedninger og retter, som ofte går igen. Med det afsæt kan du variere ingredienser og samtidig føle dig sikker på et velsmagende resultat.

Hvad lærer du?

- Et repertoire af velsmagende grundopskrifter på fars, gryderetter, supper og saucer, der kan danne basis for et væld af gode måltider
- At skabe variation ved at bruge sæsonens råvarer – samtidig med at fastholde genkendeligheden for børnene
- At arbejde struktureret i planlægningen af sæsonbetonede måltider

Dato

12. marts 2026

2. september 2026

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus

Nørrebrogade 52C

2200 København N

Grønne Verdens- køkkener – Mexico og Mellemamerika

Til køkkenpersonale

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 majsbrødkager 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 – og ikke mindst på børnevenlige retter, der vækker nysgerrighed og madmod hos både store og små. 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 bælgrugter 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 køkkenpersonale

På dette kursus går vi på jagt efter velsmagen i det thailandske køkken og lærer, 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 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

20. februar 2026

30. april 2026

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 klimavenlige 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 velmagende pålægstyper og laver både grøntsagspålæg, spreads og pålægssalater. Vi arbejder med det grønne pålæg og taler om, hvordan man kan bruge bælgrugter som velmagende proteinkilde i dit pålæg.

Hvad lærer du?

- Grundprincipperne for rugbrødsdagene
- Variation i din pålægsfremstilling
- Planlægning af mere overskuelige rugbrødsdage

Dato

10. marts 2026
8. september 2026

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Madspild på menuen

Til køkkenpersonale

At få bugt med madspild er en vigtig prioritet i Københavns Kommunes mad og måltidsstrategi. Måske oplever I, at I allerede har godt styr på madspildet. Men erfaringen viser, at man altid kan blive bedre og finde blinde vinkler. Når man gør det, gavner det både klima og madbudgettet.

På dette kursus går vi i dybden med, hvordan madspild kan begrænses både i køkkenet og på stuerne, og hvordan råvarer og rester kan udnyttes til fulde. Samarbejdet mellem køkken, ledelse, værter og alle involverede parter er et vigtigt fokus på kurset.

Vi taler også om, hvordan madspild kan måles og vurderes på måder, der giver mening i jeres hverdag, og I får konkrete værktøjer til at gøre madspild til et fælles fokus i institutionen.

Vi arbejder med tips og tricks, der giver et godt køkkenflow – herunder brug af ”planlagte rester”, som både kan reducere madspild, spare tid og give gode spiseoplevelser.

Hvad lærer du?

- At planlægge menuer og indkøb, så du kan reducere dit madspild
- At gøre madspild til et fælles fokus i institutionen
- At registrere madspild på en praktisk måde
- Konkrete værktøjer til at mindske madspild

Dato

2. juni 2026
20. oktober 2026

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, er dette kursus noget for dig.

På kurset sætter vi fokus på velsmagende og varierede mellemmåltider. Vi kigger også på ernæringen, så mellemmåltiderne hænger godt sammen med alle de andre måltider, både ernæringsmæssigt og køkkenpraktisk.

Vi ser på, hvordan vi kan planlægge mellemmåltiderne, så de bliver nemme at håndtere i hverdagen.

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

26. februar 2026
18. september 2026
3. december 2026

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Kurser i Meyers Madhus

3-timers kurser

Brug dine rester – på pålægsdagen

Til køkkenpersonale

Klog brug af rester er win-win: Det mindsker madspild, forbedrer arbejdsgange, reducerer klimaaftrykket og giver mere luft i køkkenbudgettet.

På dette kursus bruger vi rester som omdrejningspunkt for at arbejde kreativt med pålæg til rugbrødsdagene.

Rester af ugens madproduktion vil altid i større eller mindre grad hobe sig op i køkkenet i hverdagen. Heldigvis kan mange rester bruges på spændende og velsmagende måder, der mindsker madspild og skaber variation på pålægsdagene.

Kurset tager udgangspunkt i nogle af de samme temaer som kurset "Madspild på menuen".

Hvad lærer du?

- At tænke kreativt ved brug af rester. Både de planlagte og dem, der opstår ved de daglige måltider
- Inspiration til pålæg til frokost og mellemmåltider, hvor du udnytter dine rester
- Hvordan du kan bruge rester til at skabe nye retter og samtidig minimere madspild

Dato

19. maj 2026

Tid

12.00 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



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 med 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



Diætmad i daginstitutionen

Til køkkenpersonale

En opgave, der kan fylde meget i det daglige, er at kunne tilbyde mad, der tager hensyn til børn, der spiser vegetarisk, har allergi eller som tager religiøse hensyn.

Dette kursus er en hjælp til at gøre den opgave lettere. Vi starter med en introduktion til rammerne for særlige kosthensyn i Københavns Kommunes daginstitutioner. Vi går både teoretisk og praktisk til værks ved at arbejde med gode greb i hverdagen, der skal gøre det lettere for jer at lave måltider, der er inkluderende for alle spisende i institutionen.

I går hjem med ny inspiration til at lykkes med velsmagende, ernæringsrigtig diætmad i jeres daglige produktion.

Hvad lærer du?

- Viden om rammerne for børnemad i Københavns Kommune, herunder særlige kosthensyn
- At integrere særlige kosthensyn i den daglige madproduktion samtidig med, at I sikrer børnenes ernæringsbehov

Dato

25. marts 2026

22. september 2026

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Klimavenlige farser – med og uden kød

Til køkkenpersonale

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
- 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

Sanselig kommunikation, der styrker madglæde, nysgerrighed og fællesskab

Til køkkenpersonale

På dette kursus får du inspiration til og praktiske øvelser i sanselig kommunikation af institutionens madliv – fra menuplaner til færdige måltider – til både børn, pædagoger og forældre.

Gæsteunderviser Christian Schødts, som stolt bærer titlen madfar i daginstitutionen Den Grønne Kastanje, deler ud af sin tilgang og metoder til at skabe madglæde, nysgerrighed og fællesskab ved at invitere børn og voksne med ind i køkkenet.

Du får Christians tips til sanselig kommunikation med billeder og videoer på en nem måde, der hverken kræver oceaner af tid eller dyrt udstyr. Vi prøver sammen at anrette, style og fotografere, så du også får praktiske erfaringer med visuelle virkemidler.

Du kan følge Christians arbejde med grønnere børnemad på hans Instagram-profil @bareenbid. Måske kender du også Christian fra Go' Morgen Danmark, hans bog Bare én bid – grønnere børnemad eller fra den lille film "Mød en køkkenmedarbejder" på bornemenueen.kk.dk/daginstitutioner.

Hvad lærer du?

- Hvordan du kan invitere børn og voksne med ind i køkkenet, og derved skabe madglæde, fællesskab og nysgerrighed
- Hvordan du kan kommunikere menuplaner og de enkelte retter og måltider til både børn, pædagoger og forældre
- Hvordan du kan tage og dele gode billeder og videoer fra jeres madliv i daginstitutionen

Dato

18. marts 2026

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Smagfulde hverdagssovser

Til køkkenpersonale

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 bælgrugter, 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 bælgrugter
- 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

Surdejsbagning til børn

Til køkkenpersonale

Vi dykker dybere ned i surdejens univers, med det mål at blive en mester til at bage smagfulde og duftende hvede- og rugbrød med surdej. Vi smager på brødene og snakker om hvad surdej kan, og hvordan I kan tage brød til nye smagfulde højder.

Vi træner også konkret hvordan I lykkes med bagning med surdej og hvordan I får bagningen passet ind i en travl hverdag.

På kurset lærer I hvordan en hvededej med surdej kan blive til både saftige formbrød, pizzafocaccia eller noget helt tredje. I lærer også, hvordan I laver velduftende surdejsrugbrød, som kan blive til simple og lækre mellemmåltider.

Hvad lærer du?

- Teknikker til at arbejde med surdej, både når du bager hvedebrød og rugbrød
- Hvordan en dej kan varieres og blive til forskellige typer bagværk
- Hvordan du får surdejsbagningen til at fungere i en travl hverdag i det professionelle køkken

Dato

4. juni 2026

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Sådan køber du klogt ind – hos Hørkram

Til køkkenpersonale

Vil du blive endnu bedre til at bestille varer gennem kommunens indkøbsaftale? Så er dette kursus noget for dig.

På kurset følger vi hele indkøbsrejsen, fra indkøbsliste til modtagelsen af varerne. Du lærer hvordan du navigerer i Hørkrams webshop, får tips og tricks til at optimere din varesøgning og kommer i mål med at afgive ordren.

Kurset giver dig en forståelse for kommunens indkøbsaftale og de mange muligheder, der ligger heri. Du lærer, hvordan du bruger indkøbsaftalen bedst muligt, både når det gælder kvalitet, pris og bæredygtighed. Du får også nyttige tips og tricks til at finde de bedste varer til den bedste pris, og til at undgå de mest almindelige fejlkøb.

Hvad lærer du?

- Filtrering og søgning af varer - herunder at finde aftalevarer og økologi
- Hvordan du ser dit Økologiregnskab
- Hvordan du klogest bruger favoritlister

Dato

15. april 2026

17. november 2026

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

To dages introkursus for nye køkken- medarbejdere

Til køkkenpersonale

Er du ny køkkenmedarbejder, eller har du blot brug for at blive opdateret på rammerne for børnemaden i Københavns Kommunes daginstitutioner, 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 styrke børnenes madmod og madglæde.

På kurset arbejder vi med emner som menuplanlægning, sæsoner og madens sanselighed, gennem teori og praktiske øvelser.

Hvad lærer du?

- Intro til de officielle anbefalinger for ernæring i børnemaden
- Rammerne og retningslinjer for børnemad i Københavns Kommune
- Praktisk erfaring med børnemenuen
- Gode råd til menuplanlægning

Dato

7. og 21. oktober 2026
Kurset afholdes over to eftermiddage,
med ca. to ugers mellemrum.

Tid

12.00-15.00 begge dage

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Umami i det grønne køkken

Til køkkenpersonale

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, workshop og inspiration

Hos jer

Børns smag og måltids- pædagogik

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 arbejder med, hvilken betydning rammerne har for måltidet og taler om, hvilke perspektiver der ligger i at spise et velsmagende 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

Workshop

Varighed

1,5-2 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Pædagogiske madaktiviteter hos jer

På tværs af personalegruppen

Denne workshop giver inspiration og hjælper jer med at prioritere pædagogiske madaktiviteter hos jer på en måde, der passer til jeres ønsker og hverdag.

Leg og aktiviteter med mad pirrer børnenes nysgerrighed og giver mulighed for at møde nye smage og råvarer i en anderledes ramme, end ved dagens måltider omkring bordet. Workshoppen starter med et kort oplæg omkring hvad madaktiviteter kan gøre for børns madmod og madglæde.

Herefter afprøver vi et par simple aktiviteter der kan være med til at give en idé om hvad en pædagogisk madaktivitet kan. Vi afslutter med en proces, hvor vi sammen finder ud af hvilke aktiviteter, der vil fungere godt hos jer og hvordan I får dem integreret i jeres årshjul.

Hvad lærer I?

- Hvordan I kan planlægge, evaluere og forankre jeres pædagogiske madaktiviteter
- Hvordan de pædagogiske madaktiviteter kan være med til at styrke madmod
- Forslag til konkrete madaktiviteter, der nemt kan integreres i jeres hverdag

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

1,5-2 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Skab jeres egen mad- og måltidspolitik

På tværs af personalegruppen

Når man i en institution arbejder for at servere dejlig børnemad i gode måltidsrammer, 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 fx beskrive:

- Hvordan I spiser sammen hos jer, og hvad der er særligt vigtigt under måltidet
- Hvilke pædagogiske læreplanstemaer, I kan understøtte under måltidet, fx 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



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.

Book kurser og inspiration hos jer

Mail: raadgivning-kk@meyers.dk

Tlf: +45 26 77 31 16