

Kurser til Ungeværker 2026

Som Ungeværk i Københavns Kommune har I mulighed for gratis at tilmelde jer kurser med fokus på jeres arbejde med mad og måltider.

Nogle af kurserne foregår i Meyers Madhus, hvor I får mulighed for at sparre med kolleger fra andre Ungeværker, mens andre foregår ude hos jer, hvor de unge kan deltage i aktiviteterne.

Læs mere under det enkelte kursus.

Kurser i Meyers Madhus



Simple snacks til eftermiddag

d. 23.04.26 (9.30-13.00) / d. 29.09.26 (9.30-13.00)

Vi går i køkkenet og laver en række simple og bæredygtige snacks til eftermiddag.

Vi fokuserer på, hvordan I kan strukturere jeres eftermiddagsmåltider og skabe gode rutiner. På den måde kan I frigive tid og få overskud til at arbejde med bæredygtige eftermiddagsmåltider, uden at gå på kompromis med kvalitet og smag. På kurset kommer vi også omkring eftermiddagsmåltidets vigtige rolle for fællesskabet, maddannelse og den daglige trivsel.



Godt bagværk til eftermiddag

d. 05.03.26(9.30-13.00) / d. 17.09.26 (9.30-13.00)

Godt brød er en nem og nærende måde at stille eftermiddagssulten på. Hjemmelavet, friskbagt brød er godt for økonomi, økologi og velsmag – og hvem elsker ikke duften af nybagt brød, der spreder sig i huset? På dette kursus lærer I at bage et enkelt hvedebrød, der egner sig både til morgen- og eftermiddagsmåltider, samt mere fyldige madbrød. Vi arbejder med både lyse og mørke typer bagværk og giver jer opskrifter, der nemt kan indgå i jeres hverdag.

Kurser hos jer



Bålmad

Vi kommer til at lugte af bål og arbejde med forskellige råvarer og ingredienser, når vi i fællesskab går i krig med bållets mange muligheder. Mad over bål kræver samarbejde og skaber en ramme for at opbygge gode fællesskaber. På kurset vil de unge med introduktion og vejledning fra os og jer, selv stå for bålmaden fra start til slut. Vi klæder jer på til selv at kunne gribe bålmaden an og afvikle det som en aktivitet fremover.

Praktisk info:

Kurset afholdes over 3 timer om eftermiddagen eller aften med 2-3 medarbejdere og en lille gruppe unge (5-8). På kurset vil I blive klædt på til selv at lave bålmad sammen med de unge.

Kurserne afholdes i perioden august-oktober.



Madklub i klubben

I en madklub er målet ikke alene det færdige måltid, men også alt det, der sker, mens vi laver maden. Målet er at udvikle lysten til at være i køkkenet, turde smage på nye råvarer, samarbejde, gøre sig umage, planlægge og smage maden ordentligt til. På dette kursus viser vi jer, hvordan Madklubben kan være en ny måde at være sammen på, og vi taler om, hvordan I kommer i gang i jeres eget køkken. I Madklubben kan I sætte fokus på alt fra madspild til klima, økologi og råvarens rejse fra jord til bord.

I kan vælge i mellem:

- Samosa i klubben: Lær at lave lækker krydder fyld og teknik til at folde flotte samosaer - en lille, sprød smagsbombe.
- Curry i klubben: Lær at lave jeres egen karry-blanding, der bliver til en fyldig, krydder og duftende gul curry, serveret med luftigt fladbrød.

Praktisk info:

Sammen med 1-2 medarbejdere og en gruppe på 5-10 unge (alt efter køkkenets udstyr og størrelse), afvikler vi sammen en madklub, som en planlagt eftermiddagsaktivitet - fra start til slut.

Vi sender på forhånd en bestillings- og udstyrsliste, så I kan stå for indkøbene og sørge for at køkkenet er klar med køkkenredskaber til alle unge.

Varighed: 2 ½ time i alt. Madlavning og spisning tager ca. 1,5 time. Vi kommer 30 minutter før til opsætning og bruger 30 minutter efter til evaluering med personale. Tidspunkt på dagen er fleksibelt.



Madværksted med de unge

Vi bruger mindre og mindre tid i køkkenet og køber mere færdiglavet mad. I Madværkstedet tager vi fat i nogle af de glemte dyder, hvor vi enten sylter, laver krydderiblandinger eller knækbrød. Madværkstedet er en oplagt mulighed for, at de unge kan bruge deres sanser og lære nogle nye teknikker i køkkenet. Resultatet kan enten tages med hjem eller bruges i de næste måltider i ungeværket.

I kan vælge imellem:

- Værksted med årstidens syltede frugt og grønt
- Værksted med stødte varme krydderiblandinger
- Værksted med knækbrød

Praktisk info:

Kurset afholdes om eftermiddagen med 2-3 medarbejdere og en lille gruppe unge (max 10).

På kurset vil I blive klædt på til selv at lave madværksteder sammen med de unge.

Varighed:

2 ½ time i alt. Ca. 1,5 times aktivitet med de unge. Vi kommer 30 minutter før til opsætning og bruger 30 minutter efter til evaluering med personale. Tidspunktet er fleksibelt.

Spørgsmål og tilmelding

I kan tilmelde jer kurserne i Meyers Madhus her: www.maaltider.kk.dk/for-medarbejdere
Hvis I har spørgsmål, vil vide mere eller booke et kursus hos jer, så kontakt os på mail: raadgivning-kk@meyers.dk
eller tlf: 26 77 31 16