



2

k

2k har gennem de sidste 8 år arbejdet med kantiner. Vi arbejder med større udviklingsforløb i enkelte kantiner, hjælp til udarbejdelse af kostpolitik eller fornyelse og kvalitetsløft af kantiner. Herudover tilbyder vi ledelsesudvikling i erfagrunder for kantineledere, afholder inspirationskurser og gastronomiske rejser specielt målrettet kantiner. Vores grundværdi er en dyb respekt for arbejdet i kantinerne, hvilket betyder, at vi møder kantinepersonalet, der hvor de er.

# Kantine

## kurser 2007-08

*Inspiration*

2

k



Trykt på Cyclus genbrugspapir

mouselab.dk

Foto: Anders Kavín

2 k



Inspiration

Gå-hjem-møde med  
Karen-Marie Lillelund



# Stress

## – hvor sjovt er det?

### Velkommen til 2k's kursusprogram for sæsonen 2007-08

Overalt er der stor fokus på mad og sundhed – og ikke mindst kantine mad. Derfor har 2k de seneste år hjulpet mange kantiner med fornyelse og inspiration i køkkenet samt ydet hjælp til udvikling af kantiner og udarbejdelse af kostpolitik.

Når man serverer mad for de samme gæster i kantinen hver dag, stiller det store krav til fornyelse og variation. Derfor har vi sammensat et program af kurser, som er specielt målrettet kantiner.

Kostpolitik vil i de kommende år blive et krav i mange virksomheder som en del af virksomhedernes sundhedspolitik. Derfor stilles nye krav til kantinerne om udvikling, sundere mad, fornyet og varieret madudbud. Vi tilbyder derfor to kurser i år i henholdsvis Sund mad og Kostpolitik, som vil klæde jer på til at komme i gang med en kostpolitik i jeres virksomhed.

Kantineledere står over for store udfordringer, når der stilles stadig større krav til kantineudvikling og fornyelse. Derfor er det populært blandt kantineledere at være

med i en erfagruppe, hvor du kan udveksle erfaringer med andre kantineledere for at styrke dig selv og dit arbejde som kantineleder.

Kontakt os for at rekvirere en folder og læse mere om 2k's konsulenttydelser og ledertræning for kantineledere.

2k har nu 8 års erfaringer med inspiration og udvikling af kantiner – og der bliver hele tiden mere at lave. Det betyder, at 2k har udvidet, så den faste stab ikke kun består af Tina Lindberg Faurby, men også af Malis Ravn, som er blevet en permanent del af 2k. Malis Ravn har masser praktisk storkøkkenerfaring, er uddannet indenfor ernæring og ledelse, og vigtigst af alt – brænder hun for at gøre kantiner til et endnu bedre sted at arbejde.

Vel mødt til et spændende kantineår.

  
Malis Ravn

  
Tina Lindberg Faurby

Få en super fælles oplevelse sammen med dine kollegaer på vej hjem fra arbejdet!!

Stress er blevet en folkesygdom, og det er jo ikke noget at grine af. Men humoren kan til gengæld være et godt redskab, når man vil undgå, at hverdagstravlheden sætter sig til stress. Karen-Marie Lillelund belyser, hvordan man bekæmper den daglige stress med humor, omtanke og tålmodighed. Hun viser, hvordan man kan bruge humoren til at afstresse, uanset hvor man er.

Dette foredrag fokuserer på, hvordan man bryder de negative tankemønstre, og bliver bedre til at holde balancen mellem travlhed og stress. Samtidigt er det et bud på, hvordan en positiv indstilling bliver til mere end et pligttopfyldende smil, og i stedet ender i ægte arbejdsglæde.

Karen-Marie Lillelund er kendt for at få sine tilhørere til at more sig så godt at tårerne triller, samtidigt med at

de får brugbar viden med hjem om, hvordan vi kommunikerer med hinanden. På sin helt egen jordbundne og fantastisk morsomme facon, går Karen-Marie Lillelund lige i hjertet på sine tilhørere.

Hun er kraftfuld, enestående og top professionel, og så er hun en af Danmarks bedste foredragsholdere, når emnet er kommunikation og humor – ingen tvivl om det. Snyd ikke dig selv og dine kollegaer for denne oplevelse.

#### Dato

Onsdag den 9. januar 2008 kl. 16.00 – 17.30

#### Pris

Kr. 575,- ekskl. moms

#### Sted

København



## Fornyelse af det kolde

Dette kursus efterspørges hver sæson. Det fortæller vel noget om, hvor svært det er at forny og variere det kolde udvalg i kantinen.

Det kolde køkken er en vigtig del af kantinens udbud, og derfor er det vigtigt, at de medarbejdere, der står med opgaven hver eneste dag, får ny inspiration med hjem.

Du har muligheden for at opleve instruktør Søren Ørum give sine vinkler og idéer til, hvordan et meget traditionelt område kan forenes med fornyelse, sæson og trends.

Kurset er en kombination af demonstration og arbejde i køkkenet.

### Instruktør:

Søren Ørum, kok og ejer af Restauranten Ved Kæret, Samsø, så du er sikret et underholdende og inspirerende kursus med et smil på læben.

### Dato

Onsdag d. 14. november 2007 kl. 15.30 – 20.00

### Sted

Kantinen hos HSH Nordbank, Kalvebod Brygge 39 – 41, 1560 København V.

### Pris

Kr. 1.950,- ekskl. moms

## Mødeservering og flot anretning

“Mad spises først med øjnene”, derfor er madens udseende vigtig. Du får gode ideer og fif til, hvordan maden på frokostbuffeten og til mødeserveringen præsenteres indbydende flot og tidssvarende.

Mødeserveringen er en vigtig del af virksomhedens ansigt udadtil. Få nye idéer til mødeserveringen – den lette mødeservering, sunde snacks, luksus gæstemad og “det lille ekstra” Ved buffetservering er det ofte en udfordring at få buffeten til at se flot ud, når gæsterne har været i gang et stykke tid. Få gode løsninger på, hvordan det kan afhjælpes.

Kurset er et demonstrationskursus med smagsprøver og dialog undervejs. Kursisterne skal ikke selv arbejde i køkkenet.

### Instruktør

Thomas Durlev, kok, tidligere kantineleder og nu ejer af “Durlev’s Gourmæt”. En mand med masser af begejstring og holdninger til god og ærlig mad.

### Dato

Onsdag den 16. januar 2008 kl. 15.30 – 20.00

### Sted

Durlev’s Gourmæt, Islandsbrygge 57, 2300 København S.

### Pris

Kr. 1.950,- ekskl. moms

## Inspiration

## Suveræne salater i kantinen

De blandede salater er en vigtig del af en moderne frokostbuffet. Få ny inspiration til salaterne, lær at bruge råvarerne på nye spændende måder og giv dine kunder nye suveræne smagsoplevelser med salaterne.

På kurset vil du kunne se spændende kombinationer, forskellige variationer af tilberedningsmetoder, dejlige dressinger og gode tips til at få de blandede salater til at matche sammenhængen med den øvrige frokostbuffet.

Se tilberedningen af salaterne demonstreret, og så smager vi på sagerne bagefter.

### Instruktør

“Salat Sonja” alias Sonja Bock en af forfatterne til de succesfulde kogebøger “Suveræne salater & brillante buffeter” m.fl. Er selv kantineleder gennem mange år og har et brændende hjerte for kantine mad.

### Dato

Tirsdag den 29. januar 2008 kl. 15.30 – 20.00

### Sted

Kantinen hos HSH Nordbank, Kalvebod Brygge 39-41, 1560 København V.

### Pris

Kr. 1.950,- ekskl. moms

## Tapas på hverdagsbuffeten

Tapas stammer traditionelt fra Spanien, men er mad i små portioner, som kan kombineres til et hav af himmerigsmundfulde.

På kurset lærer du mere om, hvad tapas er og kommer med på en spændende tur rundt om de mange muligheder, der er for at bruge tapas til fornyelse af menuen. Tapas er en god ramme til at variere frokostmenuen og en god måde at introducere nye retter og råvarer – og så er tapas let at gøre til et sundt alternativ. Derudover er tapas velegnet til gæstebespisning og receptioner, men også i mødeserveringen er tapas en god fornyelse.

Kort sagt - lær alt om tapas.

### Instruktør

Thomas Durlev, kok, tidligere kantineleder og nu ejer af “Durlev’s Gourmæt”. En mand med masser af begejstring og holdninger til god og ærlig mad.

### Dato

Torsdag den 7. februar 2008 kl. 15.30 – 20.00

### Sted

Durlev’s Gourmæt, Islandsbrygge 57, 2300 København S.

### Pris

Kr. 1.950,- ekskl. moms



# Sund mad

## succes hos kunderne

Sund mad i kantinen er en trend, der er kommet for at blive. Derfor må man som kantine forholde sig til, hvordan man kan få større fokus på sunde madvaner på arbejdspladsen.

Velsmag, nydelse og lækker mad skal gøre det sunde valg til et nemt valg for kunderne – kort sagt det sunde og kulinariske skal gå op i en højere enhed for at få succes hos kunderne.

Sund mad er forbundet med mange myter, misforståelser og meninger, som kantinepersonalet ofte konfronteres med ude ved disken. Bliv opdateret på, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert af de mange sundhedsbudskaber, som vi dagligt bombarderes med. Fødevarerstyrelsen er på vej med de officielle anbefalinger for sund kantine-mad, der er "loven" om sund kantine-mad. Anbefalingerne vil blive gennemgået grundigt, og det vil blive forklaret, hvad det betyder i praksis i kantinen, og hvad der skal til for, at kantine-maden kan kaldes sund.

Men kantine-maden skal ikke bare være sund, den skal også smage godt og sælge. Derfor laver Sonja Bock en maddemonstration, hvor hun viser gode tips til variationer af sunde retter og forskellige tilberedningsmetoder, som kan bruges i den daglige madproduktion i kantinen.

Vel mødt til en dag, der vil ruste din kantine til den udfordring det er at forny maden og samtidig give kunderne et sundere og mere populært madudvalg. Bliv inspireret og klædt på til at gøre det sunde valg til et nemt valg i din kantine, og få konkrete redskaber med hjem, som du kan bruge i den daglige menuplanlægning og madproduktion.

Kurset er et heldagskursus.

### Instruktører

Tina Lindberg Faurby og Malis Ravn, partnere i 2k, begge er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har stor erfaring med kantineudvikling og rådgivning af kantiner.

Sonja Bock en af forfatterne til de succesfulde kogebøger "Suveræne salater & brillante buffeter." Er selv kantineleder gennem mange år og har et brændende hjerte for kantine-mad.

### Tid og sted

Onsdag den 2. april 2008 kl. 9.00 – 16.00  
København

### Pris

Kr. 2.595,- ekskl. moms



# Kostpolitik

## sund fornuft i virksomheden

Kostpolitik bliver et krav i flere og flere virksomheder. En kostpolitik er virksomhedens holdning til den mad, som medarbejderne spiser på arbejdet. Det drejer sig om både serveringen i kantinen, mødeforplejning og firmafrugt.

Det er kantinen, der har de køkkenfaglige kompetencer til at udføre kostpolitikken i praksis i den daglige madproduktion. Men det er vigtigt, at kantinen bakkes op af virksomhedens ledelse, og at kostpolitikken formidles til alle medarbejdere i virksomheden.

På kurset bliver det grundigt gennemgået, hvad en kostpolitik er, hvordan en kostpolitik kan laves og hvilke fordele både kantinen og resten af virksomheden kan få ud af at lave en kostpolitik.

Fødevarerstyrelsens nye anbefalinger for sund kantine-mad bliver gennemgået og er baggrunden for materialet om at udarbejde kostpolitik.

Det anbefales, at både kantinelederen og en repræsentant fra virksomhedens ledelse deltager sammen på kurset. På den måde bliver virksomheden rustet til at

gå i gang med at udarbejde kostpolitik hjemvendt fra kurset. På kurset gennemgås nyttige redskaber og erfaringer med udarbejdelse af kostpolitik.

Ud over instruktørerne vil der være oplæg fra kantineledere og virksomhedsledere, der fortæller om deres erfaringer med at indføre kostpolitik.

Dette kursus kan med fordel kombineres med "Sund mad – succes hos kunderne", se side 6.

### Instruktører

Tina Lindberg Faurby og Malis Ravn, partnere i 2k, begge er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har stor erfaring med kantineudvikling og rådgivning af kantiner.

### Tid og sted

Tirsdag den 29. april 2008 kl. 9.00 – 16.00  
København

### Pris

Kr. 2.595,- ekskl. moms





Inspiration

# Den røde tråd

## Bageekskursion

### til Skærtøft Mølle

Hjemmebagt brød er meget populært hos kantinekunderne. Få ny inspiration og lær tilberedningsmetoder, der gør kantinens bagning unik, og gør bagning til en naturlig del af hverdagens arbejdsdage i køkkenet.

Tag med på bageekskursion til Skærtøft Mølle på Als i Sønderjylland. Skærtøft Mølle er kendt for deres højkvalitetsmel, som de selv dyrker økologisk og maler på eget mølteri med stenkværn. Se hvordan melet bliver til, lær hvad der kendetegner kvalitetsmel og få masser af gode opskrifter og gode tips til brødbagningen med hjem.

Vi går i køkkenet og lærer forskellige bageteknikker, som egner sig til storkøkkenproduktion og kan give god variation og fornyelse i kantinens daglige brødbagning.

Ud over selv at prøve kræfter med brødbagningen, bliver der mulighed for at opleve en maddemonstration ved køkkenet Andreas Hartvig. Han tilbereder et fantastisk måltid i de smukke omgivelser på Møllen, og vi stifter bekendtskab med Skærtøft Møllens andre spændende produkter som perlespelt, rug-otto af polerede rugkerner og ikke mindst ny dessertinspiration af kornprodukter.

Der vil være et begrænset antal pladser på denne tur, derfor anbefales tidlig tilmelding.

#### Instruktører

Hanne Riisgaard, indehaver af Skærtøft Mølle og bageentusiast Andreas Hartvig er uddannet kok og medlem af Euro-toque. Han brænder for korn og har en fortid som køkkenchef på Restaurant Victoria, Sønderborg, nu køkkenchef i kursusvirksomheden NSF i Kolding. Tina Lindberg Faurby, 2k, vil være rejseleder på turen.

#### Dato og transport

Tirsdag d. 8. april 2008. Der er afgang fra Kastrup Lufthavn kl. 8.05 til Sønderborg og ankomst til Kastrup igen kl. 16.35.

#### Sted

Afgang fra Kastrup Lufthavn til Sønderborg og derfra 20 minutters kørsel til Skærtøft Mølle på Als.

#### Pris

Kursus: Kr. 1.950,- ekskl. moms. Transport med fly København - Sønderborg: Kr. 850,- ekskl. moms

### i frokosten

Hvad passer sammen? Hvordan får man en buffet med mange forskellige kolde og varme retter til at spille sammen? Hvordan sikrer køkkenet kunden en helhedsoplevelse, når kunden selv skal sammensætte sin frokost?

Det kan ofte være en udfordring at få de forskellige dele af buffeten til at matche hinanden. Det skal ikke alt sammen smage ens, men omvendt er det vigtigt, at kunderne oplever en sammenhæng.

På kurset lærer du gode metoder til, hvordan du kan sammensætte frokosten. Du ser og smager, hvordan de forskellige dele kan sættes sammen og give gode smagsoplevelser ved at supplere hinanden på tallerkenen.

#### Instruktør

Sonja Bock en af forfatterne bag de succesfulde kogebøger "Suveræne salater og brillante buffeter." Er selv kantineleder gennem mange år og har et brændende hjerte for kantinemad.

#### Tid og sted

Tirsdag den 6. maj 2007 kl. 15.30 – 20.00

Kantinen hos HSH Nordbank Kalvebod Brygge 39 – 41, 1560 København V.

#### Pris

Kr. 1.950,- ekskl. moms



# Erfagrupper

## – netværk for kantineledere

I en erfagruppe kan du udveksle faglige erfaringer med andre kantineledere for at styrke dig selv og dit arbejde som kantineleder. Her får du god mulighed for at få professionel sparring på dit daglige arbejde og inspirerende samvær og besøg i andre kantiner.

2k har gennem de sidste 5 år ledet erfagrupper for kantineledere.

### 2k's erfagrupper er et forum hvor:

- Maks. 15 kantineledere fra steder der størrelsesmæssigt matcher hinanden skaber faglige og fortrolige relationer at trække på i hverdagen.
- Viden og erfaringer deles for at give deltagerne mulighed for at udvikle sig fagligt og personligt i deres job.
- Udvikling, inspiration og faglig opdatering er i fokus.

### Udbytte af deltagelse i 2k's erfagrupper

- Adgang til at kunne trække på andres erfaringer, tilbagemeldinger og idéer, så du hurtigere finder de bedste løsninger.
- Relevante indlæg, der styrker dig i at drive din kantine kreativt og konkurrencedygtigt.
- Mulighed for hele tiden at holde dig ajour med udviklingen i din branche.
- Besøg i andre kantiner og virksomheder.

### Erfagruppernes mødestruktur

- 6 møder årligt af 5 timers varighed i arbejdstiden.
- Møderne afholdes på skift i deltagernes virksomhed.
- Frokosten indgår som en del af erfaringsudvekslingen.

### 2k's rolle

- Koordinator ved sammensætning og drift af erfagrupperne.
- Inspirator for at aktuelle faglige emner belyses i grupperne.
- Arrangør af indlæg fra relevante og kompetente eksterne personer.
- Mødeleder og sekretær i forbindelse med afholdelse af møder.

### Pris

Kr. 6.400,00 eksklusiv moms pr. år.

*"Det gode ved at være med i en erfagruppe er, at ens problemer er blevet lidt mindre, når man forlader erfamødet".*

*Charlotte Jørgensen  
Kantineleder, Kommunernes Forsikring.*



## Økologi

### fornyelse på menuen

Økologi er populært, også i kantinen. Økologi kan bruges til at få ny inspiration til valg af råvarer, gode opskrifter i sæson og en moderne madstil, der tager udgangspunkt i den gode smag.

Kurset er et heldagskursus med kombineret teori og praksis. Om formiddagen handler det om, hvad økologi er, og hvordan I kan introducere økologi i kantinen lidt efter lidt uden nødvendigvis at skulle omlægge produktionen. Om eftermiddagen går vi i køkkenet og får ny inspiration, prøver råvarerne af, laver god kantineegnet mad og smager på økologien.

### Instruktør

Malis Ravn, partner i 2k er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har stor erfaring med økologisk storkøkkendrift både i teori og praksis samt mange erfaringer med rådgivning af kantiner om økologi.

### Tid og sted

Torsdag den 8. maj 2008 kl. 9.00 – 16.00.  
København

### Pris

Kr. 2.495,- ekskl. moms

## Praktiske informationer om kurser

### Tilmelding

Send gerne en e-mail til 2k@2-k.dk eller ring på tlf.nr. 70 23 66 66 og oplys kursus, dit firmas navn, adresse, tlf.nr. og deltagernes fulde navne.

### Bekræftelse og betaling

Når vi har modtaget din tilmelding til et kursus, sender vi en bekræftelse og faktura.

### Reminder brev

Ca. en uge inden afholdelse af kurserne modtager du et brev med praktiske informationer om tid, sted, parkeringsforhold m.m.

### Afbud

Ved afbud til tilmeldte kurser, indtil 30 dage før kurset, kan indbetalte beløb konverteres til et andet kursus. Det er også muligt at overdrage pladsen til en kollega.

### Aflysning

Vi gør alt, hvad vi kan for at undgå det – men det kan ske, at vi må aflyse et kursus, hvis der f.eks. er for få deltagere. I så fald giver vi besked senest 10 dage før kurset. Indbetalte beløb refunderes eller kan konverteres til et andet kursus.