

# Glutenfri bagning i efterskolekøkkenet



## Lær at bage glutenfrit brød som smager fantastisk samtidig med at det er sundt og mættende



Mød Karina Baagø som er en af Danmarks største nørder og ekspert i glutenfri bagning. Hun har skrevet en lang række glutenfri kogebøger og afholdt mange bagekurser for professionelle køkkenansatte.

Karina er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har en særlig passion for glutenfri bagning. Hun brænder for at dele sin viden og erfaring, så du får nye redskaber til at bage lækker og vellykket bagværk uden gluten. Du får lært at bage glutenfrit bagværk som giver mulighed for at efterskoleelever med glutenintolerance oplever brød på efterskolen som en nydelse, der mætter og er sundt på samme tid.

*Fotos på forsiden og af Karina: Copyright © 2026 Karina Baagø*

### Kursussted

Cook & Talk  
A. Andersensvej 24B,  
8600 Silkeborg

### Dato

Den 30. september 2026  
Kl. 14.00 – 20.30

## Formål

Formålet med kurset er at give køkkenmedarbejdere i efterskolekøkkener viden og redskaber til at udvikle og forbedre glutenfri bagning. Deltagerne får indsigt i, hvordan nye tilgange til glutenfrit brødbagning kan sikre alternativer, der er både smagfulde, næringsrige og giver en lystbetonet madoplevelse for elever med glutenintolerance. Kurset har desuden til formål at styrke deltagernes evne til at planlægge og organisere den glutenfri bagning, så den bliver overskuelig og realistisk at integrere i en travl køkken hverdag. Endelig er det et mål, at deltagerne opnår kompetencer til at inddrage og undervise elever med glutenintolerance i selv at kunne bage velsmagende og nærende glutenfrit brød.

## Indhold

Vi starter dagen med at drikke en kop kaffe, hvor I smager Karinas hjemmebagte glutenfrie boller. Herefter går vi i køkkenet, hvor I kommer til at bage franskbrød, "rugbrød", lyse boller, grove boller, flutes, pølsehorn og meget andet. Omkring et veldækket bord spiser vi de nybagte brød med charcuteri og fyldige og farverige salater til. Måltidet afsluttes med den glutenfrie kage I også selv har bagt - selvfølgelig med en kop kaffe til. Cand. pæd. Bente Nissen Lundsgaard sørger gennem dialoger for, at I også får inspiration og pædagogiske redskaber til, hvordan I med baggrund i glutenfri bagning kan lære efterskoleelever med glutenintolerance at bage godt og sundt bagværk.

## Målgruppe

Køkkenmedarbejdere i efterskolekøkkener. Du behøver ikke at vide noget om glutenfri bagning i forvejen.

# Lær om glutenfri bagning gennem oplæg og praktiske øvelser

## Vi byder på

Vi mødes hos Cook & Talk som er et madkursussted i Silkeborg. Jytte fra Cook & Talk sørger for et hyggeligt kaffebord, hvor vi får hilst på hinanden. Karina Baagø introducerer herefter til, hvordan du optimerer smag og konsistens i glutenfri bagværk. I den praktiske køkkendel er der stor fokus på håndværksmæssige teknikker, som i høj grad handler om at få de bedste smags-, konsistens- og sundhedsmæssige oplevelser, når der bages glutenfrit i efterskolekøkkenet. Det hele munder ud i en smagfuld buffet som vi sammen nyder resultaterne af.

## Det får du med dig hjem til efterskolekøkkenet

- Karinas velafprøvede opskrifter på glutenfrit bagværk
- Kendskab til glutenfrie råvarer
- Strukturmetoden® - en metode, der gør det nemt at bage en lang række glutenfrie brød i høj kvalitet [-som Karina er kvinden bag]
- Færdigheder i at optimere smag og konsistens i glutenfrit bagværk
- Ideeer til, hvordan rester af glutenfrie brød kan anvendes på spændende måder, så madspild undgås
- Inspiration til hvordan du pædagogisk kan inddrage efterskoleelever med glutenintolerance i bagning af glutenfrit bagværk

# Program

## Glutenfri bagning i efterskolekøkkenet

Den 30. september 2026

14.00-14.30	Ankomst til Cook & Talks lokaler i Silkeborg, hvor vi starter med et kaffebord.
14.30-19.30	Oplæg og i køkkenet med Karina Baagø
19.30-20.15	Vi spiser de glutenfri brød fra kurset sammen med charcuteri og salater. Her er tid til erfaringsudvekslinger. Vi afslutter med kage, kaffe og dialoger om pædagogik i efterskolekøkkenet styret af cand.pæd. Bente Nissen Lundsgaard .
20.15-20.30	Opsamling, evaluering og afslutning

## Praktiske oplysninger

### Overblik

Kursussted	Cook & Talk A. Andersensvej 24B, 8600 Silkeborg
Dato	Onsdag den 30. september 2026 kl. 14.00 – 20.30
Tilmeldingsfrist	Senest onsdag den 2. september 2026
Deltagerpris	3500 kr.
Deltagerantal	Min. 18 Max. 18
Betaling	Der fremsendes en faktura i forbindelse med tilmelding
Framelding	Tilmelding er bindende efter d. 2. september 2026. Betaling refunderes ikke efter den dato
Kursusleder	Cand.pæd. Bente Nissen Lundsgaard, <a href="mailto:bente.nissen.lundsgaard@gmail.com">bente.nissen.lundsgaard@gmail.com</a>
Undervisere	Karina Baagø og Bente Nissen Lundsgaard

# Undervisere

## Karina Baagø

Karina er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed. Hendes uddannelsesbaggrund giver mulighed for at kombinere viden om næringsværdi, råvarer og opskriftudvikling. Koblet med viden om det sociale måltid, spisekvalitet og hvor meget mad betyder for både kultur og livskvalitet, giver det hende et rigtig godt afsæt til at arbejde med glutenfrie produkter og glutenfri livsstil hele vejen rundt. Karina har udviklet *Strukturmetoden® - Glutenfrit Brød i høj kvalitet*.

Hun har eksperimenteret, nørdet og udviklet opskrifter på glutenfrit brød siden 2012. Hendes store viden og forståelse for håndværket omkring det glutenfrie brød har hun formuleret i Strukturmetoden® - en banebrydende metode til glutenfrit brød, der giver forståelse for håndværket og muligheden for at arbejde med de glutenfrie råvarer både i hjemmekøkkenet og med et professionelt afsæt. Karina har udgivet en lang række kogebøger om glutenfri mad.

## Bente Nissen Lundsgaard

Bente er cand. pæd. i didaktik og professionsbachelor i ernæring og sundhed. Hun er en garvet kursusudvikler og underviser i, hvordan man pædagogisk inddrager børn, unge og voksne i madlavning. Bente har gennem mange år været madskribent hos Egmont Magasiner, skrevet kogebøger, undervist i mexicansk streetfood hos Meyers Madhus og undervist pædagogstuderende i maddannelse og måltidsdidaktik. Bente udvikler, er kursusleder og underviser pt. på kurser for køkkenmedarbejdere i samarbejde med Efterskolerne.