

RUOKAKURSSIT JA MUU RAVITSEMUSNEUVONTA

Perinnekysymys 2

J A A M U I S T O S I M A R T O I S T A

LYHYT JOHDATUS AIHEESEEN

Martat ovat antaneet ruuanvalmistukseen ja ravitsemukseen liittyvää neuvontaa säännöllisesti lähes koko toimintansa ajan.

Kursseja on pidetty niin aikuisille kuin lapsillekin

- ruuanlaitosta
- leivonnasta
- säilönnästä
- juomien valmistamisesta.



Ravitsemuksesta on järjestetty **useita isoja valtakunnallisia tempauksia** kuten

- Aamiaiskampanja,
- Terveystieto,
- Vähemmän suolaa – enemmän yrttejä,
- Siirry keveämpiin,
- Puoli kiloa kasviksista jne.

Jälkimmäinen teema on toistunut eri muodoissa kautta koko järjestön historian.

KYSYMYKSIÄ

Kerro muistojaasi ja kokemuksiasi, joko yhdestä tai useammasta marttojen ruoka- ja ravitsemustee-
maan liittyvistä aiheista.

- Kerro ravitsemukseen tai ruuanlaittoon liittyvistä kursseista tai tapahtumista, joissa olet ollut osallisena.
- Muistele oppimiasi asioita ja ennen kaikkea sitä, **miten saamasi opit ovat jääneet elämään perheesi arjessa.**
- Mikä ruokakurssi on ollut Sinulle läheisin? Miksi?
- Kerro kutkuttavin/hauskin/tylsin... kokemukseksi joka liittyy marttojen ruokateemoihin.
- Voit pohtia myös vähän tulevaa. Minkälaisia ruokakursseja itse kaipaisit jatkossa.

Lisää vastausohjeita löydät tiedoston viimeiseltä sivulta.

Martat 

Yhteystiedot: **Marttaliitto ry / Marttojen perinnetietokeskus Syreeni**

Pursialankatu 6, 50100 Mikkeli, Kirsi Vesterbacka, 050-590 8977, sähköposti: syreeni (at) martat.fi

Kerro muistosi, myös pienet muistinsirpaleet.

Kaikki tiedot ovat tärkeitä ja tervetulleita.

Kerro omista kokemuksistasi marttana tai muistele yhdistyksesi toimintaa.

Voit myös kertoa äitisi, mummosi tai muiden tuttaviesi marttakokemuksia, niin kuin olet ne kuullut tai kokenut.

Voit haastatella marttaa, jolla on muistoja tuolta ajalta tai kerätä aineistoa yhdistyksesi toimintakertomuksista. Vastauksiin voit liittää mukaan kuvia ja muuta aiheeseen liittyvää materiaalia.

Kirjoita vastauksesi tietokoneella, kirjoituskoneella tai käsin - **luettavissa olevalla käsialalla**. Oikeinkirjoituksesta ei tarvitse huolehtia. Emme arvostele kirjoitustyyliäsi, vaan keräämme muistoja tallennettaviksi arvokkaasta marttatoiminnasta Sinun kotiseudullasi.

Useampaa tapahtumaa muistellessa kannattaa käyttää selventäviä **väliotsikoita**.

Liitä vastaukseesi mukaan

- oma nimesi
- yhteystietosi

Siltä varalta, että aineistoa käytetään myöhemmin tutkimukseen, kerro myös

- syntymävuotesi
- pääkohdat omasta marttataustastasi.

Vastaukset tallennetaan Marttojen perinnetietokeskukseen ja myöhemmin Kansallisarkistoon tai Suomalaisen kirjallisuuden seuran arkistoon Marttaliiton arkistotietojen yhteyteen.

Vastauksia käytetään aina nimettömänä, ellet toisin vaadi.

Tutkimuksen ohella vastauksia voidaan käyttää esimerkiksi marttoja käsittelevissä julkaisuissa ja perinnetietokeskuksen näyttelyopastuksissa.