

KURSSITARJOTIN 2010

HINTA:

MARTTAYHDISTYKSILLE JA –KERHOILLE:

75 € + KURSSITARVIKKEET (sis. matkakulut)

PIIRILIITON TILOISSA PIDETTÄVÄT KURSSIT

50 € + KURSSITARVIKKEET

KURSSIVARAUKSET PUH. 284 2200 TAI varsinais.suomen@martat.fi



TILATTAVAT RUOKAKURSSIT:

SYÖTÄVÄN HYVÄT SALAATIT

Ruokaisia salaatteja ja maukkaita lisäkkeitä lounaaksi tai vaikkapa illanistujaisiin.

ARKIRUOAN ABC

6:n kerran kurssisarja perusruoanvalmistuksesta.

Valittavina teemoina kastikkeet, uuni- ja laatikkoruoat, keitot, jauheliharuoat, kalaruoat tai broiler-ruoat.

KASTIKETTA KIITOS!

Kastikkeita tunnetuista klassikoista tämän päivän suosikkeihin. Opitaan suolaisten, makeiden, kylmien ja kuumien kastikkeiden valmistuksen salaisuudet

KAIKENMAAILMAN JUUREKSET

Kotimaiset juurekset ovat lähiruokaa parhaimmillaan. Kurssilla tutustutaan niin tuttuihin kuin vähän vieraampiinkin juuresten käyttöön.

KEVYT RUOANVALMISTUS

Vinkkejä ja reseptejä kevyeen kokkailuun

TÄYTTEITÄ JA TAHNOJA PIKKUPURTAVIIN

Täytteitä tortilloille, uuniperunoille, letuille ja leiville vuodenajan raaka-aineita hyödyntäen. Kurssi tarjoaa ideoita niin illanistujaisien kuin kodin juhlienkin tarjoiluun.



TILATTAVAT LUENNOT:

TIEDÄTKÖ, MITÄ HALUAT?

Tietoa pakkausmerkinnöistä. Pakkausmerkinnät ovat tehty sinua, kuluttajaa, varten, jotta voisit valita sinulle soveltuvia tuotteita myymälän hyllyltä. Tunnetko alkuperämaa –merkit? Mitä eroa on parasta ennen tai viimeinen käyttöpäivä merkinnällä? Osaatko tulkita ravintoainemerkinnät? Onko tuotteella terveysvaikutuksia?

KURSSITARJOTIN 2010



OLET MITÄ SYÖT!

Ruoka on nautinto, joka luo hyvää mieltä. Tasapainoinen ruokavalio auttaa ylläpitämään niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia. Luennolla saa vinkkejä terveelliseen ruoanvalmistukseen sekä painonhallintaan.

KAIKENMAAILMAN JUUREKSET

Luennolla tutustutaan juureksiin ja annetaan ohjeita maistuviin ruokiin sekä pääruokien lisukkeisiin. Mukana luennolla ovat myös mukulakasvit ja meille suomalaisille vähän vieraampiakin juureksia. Luennolla saat vinkkejä terveelliseen ja taloudelliseen ruokailuun, vaihtelua ruokapöytään, ideoita niin arkeen kuin juhlaankin.

RUOAN VUOSIKYMMENET

Ruokailmiöitä 1900 –luvun alusta 1980 –luvulle.

REILU KAUPPA

Luennolla tutustutaan Reilun kaupan periaatteisiin ja tuotteisiin.

EKOPYYKKÄYS

Luennolla tutustutaan keinoihin, miten pyykinpesussa voi pienillä valinnoilla tehdä suuria tekoja ympäristön hyväksi. Tutustutaan ekologisiin pyykinpesuaineisiin.

EKOSTI SIISTIÄ

Luennolla tutustutaan keinoihin, miten kodin siivouksessa voi pienillä valinnoilla tehdä suuria tekoja ympäristön hyväksi. Tutustutaan ekologisiin siivousaineisiin.

UUDET KUIDUT, UUDET KONSTIT

Luennolla paneudutaan uusien tekstiilien ja materiaalien hoitoon liittyviin asioihin sekä tulkitaan tekstiilien hoito-ohjeita. Luento sopii hyvin yhdistysten järjestämän Naisten tyyli-illan tai muotinäytöksen yhteyteen.

RAVITSEMUSPÄIVÄ SUOMALAISEN RUOAN PUOLESTA

Ravitsemuspäivä järjestetään lauantaina 6.3. Turussa Valtion virastotalolla klo 10 – 15.

Tilaisuuden avaa eurokansanedustaja Mitro Repo kertomalla mm. yhdessä syömisen sosiaalisesta merkityksestä sekä ruoan nautinnollisuudesta. Lisäksi kuulemme esitykset, miten makutottumukset syntyvät ja mitkä tekijät vaikuttavat ruokavalintoihimme.

Väliajalla tutustutaan Lähiruokamessuihin, jossa paikalliset tuottajat esittelevät omia tuotteitaan.

Mahdollisuus ostosten tekoon. Tilaisuudessa ruoka –ja kahvitarjoilu. Päivän hinta on 20 e, ilmoittautumiset piiriin viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta.



LUSIKKA SOPPAAN –KETJUKOULUTUS

Lusikka soppaan -ruokakurssit järjestetään alueellisina kursseina 8 eri paikkakunnalla. Kurssin aiheesta voi pitää illan myös omassa marttayhdistyksessä. Lisäksi järjestöinfo

KURSSITARJOTIN 2010

ajankohtaisesta aiheesta mm. työpajatoiminta ja Marttamessut yhdistystoiminnan monipuolistajina.

Lusikka soppaan kurseilla valmistetaan monenlaisia keittoja ja kiisseleitä vuoden ajan raaka-aineet huomioiden.

Kurssit järjestetään seuraavina päivinä:

ma 8.3., ti 9.3., ke 10.3., to 11.3.,
ti 28.9., ke 29.9., ti 26.10., ke 27.10.

PUUTARHALAIVASEMINAARI 23.3.

Puutarha-aiheinen laivaseminaari järjestetään piknikriteilynä tiistaina 23.3., kokoontuminen ja lippujen jako Viking Linen terminaalissa Turun satamassa klo 8.00. Laiva lähtee klo 8.45.

Vielä ehtii esittämään myös toiveita, mistä aiheista haluaisi koulutuksessa kerrottavan. Kouluttaja seminaarissa on Erja Rappe Marttaliitosta.