



# KURSSITARJOTIN SYKSY 2026

*Hämeen-Pirkanmaan Martat*



## RUOKAKURSSIT

### MARTAN ARKI

Herkulliset herneet  
Peruna on pop!  
Syntisen hyvä salaattibuffet  
Karjalanpiirakkakurssi

### LÄHELLÄ LUONTOA

Marjasta on moneksi  
Kaikkea kalasta  
Sieniruokakurssi  
Suomalainen brunssi

### KANSAINVÄLINEN KEITTIÖ

Kasvisruokamatka maailmalle  
Makumatka Espanjaan  
Makumatka Georgiaan  
Makumatka Intiaan



*Hämeen-Pirkanmaan Martat*



# KURSSITARJOTIN SYKSY 2026

*Hämeen-Pirkanmaan Martat*

## HINNASTO SYKSY 2026

Martan arki ja lähellä luontoa -kurssit 130€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset  
Kansainvälinen keittiö -kurssit 150€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset  
Listan ulkopuoliset kurssit 160€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset  
Viikonloppuisin pidetyistä kursseista peritään kaksinkertainen kurssimaksu.  
Marttayhdistyksiltä ei peritä kilometrikorvauksia.



## KURSSIKUVAUKSET SYKSY 2026

### **Suomalainen brunssi**

Tällä kurssilla valmistamme rennolla tunnelmalla suussa sulavia herkkuja meidän omista ja upeista raaka-aineista. Brunssilla Suomen luonnon maut sulautuvat yhteen ja keskiössä ovat poro, villikala, sienet ja juurekset huipentuen marjojen makeaan lopetukseen.

### **Marjasta on moneksi**

Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjoilla on myös useita merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä. Kurssilla opitaan hyödyntämään yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja sekä valmistamaan niistä maukasta syötävää.

### **Kaikkea kalasta**

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehylllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä..

### **Sieniruokakurssi**

Sukella sienikokkauksen saloihin ja loihdi metsän aarteista herkullista tarjottavaa! Tällä kurssilla opimme yhdessä valmistamaan sienistä monipuolisia ja maistuvia ruokia, jotka sopivat niin arkeen kuin juhlaankin. Jaamme parhaat vinkit eri sienilajien käsittelyyn ja loihdimme yhdessä vastustamattomia makuja lautasille.

*Hämeen-Pirkanmaan Martat*



# KURSSITARJOTIN

## SYKSY 2026

*Hämeen-Pirkanmaan Martat*

### **Peruna on pop!**

Kukapa ei rakastaisi perunaa! Vaatimaton lisuke saa nyt arvoisensa huomion, kun valmistamme siitä maukkaimmat perunaohjeet vuosien varrelta niin arkeen kuin juhlaan. Tuttu peruna muuntuu kekseliään kokin käsissä piirakkapohjaksi, röstiksi, salaatiksi tai jälkiruoaksi. Perunan parhaita puolia onkin sen monipuolisuus, edullisuus, terveellisyys ja ekologisuus.

### **Syntisen hyvä salaattibuffet**

Värikäs ja ruokaisa salaatti houkuttelee ruokailijat pöytään. Valitsemalla ja yhdistelemällä erilaisia salaatteja ja muita raaka-aineita voit kokea hienoja makuelämyksiä. Kurssilla tehdään myös lämpimiä kasvislisäkkeitä. Miltä kuulostaisi tapas-juurekset samettisen valkosipulidipin kanssa tai Villin Lännen salaatti? Kokonaisuuden kruunaa tietysti syntisen hyvän jälkiruoka.

### **Karjalanpiirakkakurssi**

Miten menikään piirakoiden ryytyys ja paisto? Pulikalla pyöritetään kakkarat piirakan pohjaksi, täytetään puurolla ja sitten ryytytetään. Kerromme myös, miten pastakonetta voi hyödyntää piirakan pohjien valmistamisessa. Kurssin reseptiikka toteutetaan laktoosittomana, mutta ei gluteenittomana.

### **Herkulliset herneet**

Kotimainen herne on herkullinen ja monipuolinen kasvis, joka sopii käytettäväksi paljon nykyistä runsaammin. Tällä kurssilla tehdään kekseliäitä ruokia ja lisäkkeitä herneistä hyödyntäen herneet erilaisessa muodossaan: pakasteena, kuivattuna, tuoreena tai erilaisina jalosteina. Kurssilla opit käyttämään hennettä arjessa ja lisäämään maistuvien kasvisruokien osuutta ruokavaliossa.

### **Makumatka Espanjaan**

Makumatka espanjalaiseen keittiöön tuo lautaselle maistuvat merenantimet, värikkäät kasvikset ja hedelmät, valkosipulin, oliiviöljyn, chorizo-makkaran, yrtit sekä monet muut ihanat maut. Jälkiruokapöydästä voi löytää esimerkiksi appelsiinikakkua, churroja tai paahtovanukkaita. Välimerellistä Espanjan keittiötä pidetään melko kevyenä, jossa ruoan maku loihditaan esille korkealuokkaisilla raaka-aineilla runsaiden mausteiden sijaan.

### **Makumatka Georgiaan**

Sanonta "georgialaiset elävät syödäkseen" kuvastaa ruoan tärkeyttä Georgian kulttuurissa. Runsaat mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö, on tyypillistä georgialaisessa keittiössä. Maut ovat yksinkertaisia, syviä, runsaita ja voimakkaita, mutta eivät tulisia. Kurssilla tulevat tutuiksi monet tyypilliset georgialaiset ruoat, kuten pataruoat, hatsapurit ja monet muut.

### **Kasvisruokamatka maailmalle**

Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. Kurssilla valmistetaan maukas kokonaisuus alkupaloista jälkiruokaan. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri!

### **Makumatka Intiaan**

Intialainen keittiö on tunnettu mausteiden rikkaudesta, syvistä mauista ja monipuolisista kasvisruokavaihtoehtoista. Kurssilla tehdään herkullisia kasvis- sekä liharuokia, joissa hyödynnetään Intian ruokakulttuurin tyypillisiä raaka-aineita ja mausteita, joita Intian tuhansia vuosia vanha ruokakulttuuri on tulvillaan. Kurssilla tulevat tutuiksi herkulliset intialaiset mausteseokset, kastikkeet, naan-leipä, samosat ja monet muut maalle tyypilliset ruoat. Samalla saat ideoita erilaisiin maistuviin kasvisruokiin.

*Hämeen-Pirkanmaan Martat*