

Martan koti ja keittiö kurssit ja luennot	Kurssihintaan lisätään raaka-ainekulut ja elintarvikkeiden hankinta 45 € (jos piirin asiantuntija käy kaupassa).
Yhden kattilan taktiikka 120 €	Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia ja helppoja kasvisvoittoisia ruokia monipuolisista raaka-aineista. Valmistettaviin ruokiin tarvitset vain yhden padan, pannun tai kattilan.
Kas, kas kasviksia 120 €	Kurssilla opitaan lisäämään kasvien käyttöä ruokavaliossamme uusien reseptien ja ideoiden myötä sekä muuntamalla tuttuja arkiruokia kasvisruoiksi.
Kasviskeittiöstä kaikille 120 €	Kurssilla tutustutaan monipuolisesti erilaisiin kestäviin raaka-aineisiin ja ruokiin sekä innostetaan osallistujia tekemään kasvipohjaisia valintoja arjessa. Kestävä ruokavalio ottaa huomioon ruokavalinnat kestävän kehityksen kannalta.
Kaikkea kaurasta 120 €	Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään, nautitaan maukkaista kauraruoista ja opitaan hyödyntämään kauraa monipuolisesti.
Ruokailoa ikävuosiin 120 €	Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös valmisruokia monipuolisiksi ja ravitseviksi aterioiksi.
Makua mausteilla 160 €	Rohkaistu kanssamme mukaan makujen ja maustamisen maailmaan! Kurssilla tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttäen mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrtejä ja kiinnostavia maustesekeituksia. Luvassa on sekä perinteisiä että yllättäviä makupareja!
Sapakset - suomalaiset tapakset 160 €	Kurssilla valmistetaan pieniä sormisyötäviä, joihin maut ja raaka-aineet löytyvät pohjolan puhtaasta luonnosta. Menu koostuu kotimaisista raaka-aineista, kuten villikalasta, marjoista, vihanneksista, porosta ja sienistä.

Puhdasta kestävästi -luento 120 €	Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Onneksi kotia ei tarvitse siivouksen takia täyttää kemikaaleilla. Puhdasta kestävästi -luennolla sukellaan kohti ekologisempaa siivousta ja kuullaan isoäidiltä periytyneet siivousvinkit.
Tahrat pois -luento 120 €	Punaviiniä paidassa? Steariinia pöytäliinassa? Martoilta saat ensiapua monenlaisten tahrojen poistoon. Luennolla käymme läpi erilaisia tahrannoistomenetelmiä ja aineita. Opit myös ymmärtämään tahrannoiston vaikutukset tekstiileille ja ympäristölle.
Varaudu kotona -luento 120 €	Arki ei aina suju suunnitelmien mukaan. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Kurssilla selvitetään mitä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää. Koulutuksen jälkeen osaat jakaa kotivara-tietoutta myös muille.
Martan kotipuutarha ja ympäristö -luennot	Puutarhaluennot toteutetaan verkkoluontoina.

Kompostointi 120 €	Kompostoimalla voimme säästää luontoa ja rahaa, kun puutarhassa ja keittiössä syntyvät jätteet palautetaan takaisin kasvien käyttöön. Luennolla perehdytään kompostoinnin perusasioihin ja yleisimpiin haasteisiin, sekä tutustutaan alueellisiin omatoimista kompostointia koskeviin määräyksiin.
Monimuotoinen kotipiha 120 €	Jokainen kotipuutarhuri vaikuttaa valinnoillaan ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Tällä kursilla perehdytään piha-asioihin erityisesti ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus- ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto.