

<b>Martan koti ja keittiö kurssit ja luennot</b>	<b>Kurssihintaan lisätään raaka-ainekulut ja elintarvikkeiden hankinta 45 € (jos piirin asiantuntija käy kaupassa).</b>
<b>Marjasta on moneksi 130 €</b>	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 ja teemme marjapitoisen herkullisen tarjoilun.
<b>Retkiruokaa 130 €</b>	Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.
<b>Kasvisruokamatka maailman ympäri 130 €</b>	Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri!
<b>Planetaarinen ruokavalio 130 €</b>	Planetaarinen ruokavalio on kasvispainotteinen ruokavalio, jolla pyritään globaalisti kestävään ja terveelliseen ruokailuun. Planetaarisessa ruokavaliossa myös lautasmallin toinen puolikas on hyvin kasvisvoittainen. Eläinperäisiä tuotteita voi syödä kohtuudella, mutta kasvikset ja kasviproteiinit ovat ruokavalion ytimessä. Kurssilla valmistetaan maukkaita ja ekologisia ruokia ja saat vinkkejä, joiden avulla voit lisätä kasvien kulutusta ja vaihtaa eläinperäisiä tuotteita kasviperäisiin.
<b>Ruokailoa ikävuosiin 130 €</b>	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.
<b>Kaikkea kalasta 170 €</b>	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 säilykehyllyltä: 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.
<b>Herkkubrunssi Suomesta 170 €</b>	Valmistamme rennossa tunnelmassa suussa sulavia herkkuja kotimaisista raaka-aineista. Brunssilla Suomen luonnon maut kohtaavat!
<b>Kasvisproteiinit ABC – luento 130 €</b>	Luennolla tutustutaan kasvikunnan proteiinin lähteisiin, joita ovat mm. palkokasvit, täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. Luvassa myös tuotetietoa ja vinkkejä erilaisten kasviproteiinivalmisteiden, kuten Härkiksen ja Nyhtökauran sekä soijatuotteiden käyttöön.
<b>Puhdasta kestävästi -luento 130 €</b>	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.

<b>Tahrat pois -luento</b> <b>130 €</b>	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.
<b>Varaudu kotona -luento</b> <b>130 €</b>	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.
<b>Martan kotipuutarha ja ympäristö -luennot</b>	<b>Puutarhaluennot voidaan toteuttaa joko lähi- tai verkkoluontona.</b>
<b>Kompostointi</b> <b>130 €</b>	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.
<b>Monimuotoinen kotipiha</b> <b>130 €</b>	Jokainen kotipuutarhuri vaikuttaa valinnoillaan ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Tällä kurssilla perehdytään piha-asioihin erityisesti ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus- ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto.
<b>Puutarhamarjat</b> <b>130 €</b>	Kotipihalla voi kasvattaa monia satoisia ja kauniita marjakasveja. Perinteisiä marjakasveja ovat herukat, karviainen, vadelma ja mansikka. Lisäksi voit kasvattaa pensasmustikkaa, tyrniä, marjatuomipihlajaa ja monia muita marjakasveja. Oletko maistanut esimerkiksi makeapihlajan isoja marjoja tai herkullista mesimarjaa. Tällä kurssilla opit mitä puutarhamarjoja kotipihassa voi kasvattaa, millaisessa kasvupaikassa ne viihtyvät, miten niitä hoidetaan.