



# KURSSIT MARTTAYHDISTYKSILLE 2024

## HINNAT

- Kurssi 34 € / marttajäsen, 39 € / ei-jäsen
- Minimi osallistujamäärä 10
- Mahdolliset ylimääräiset paikat laitetaan kaikille avoimiksi
- Sisältää ohjauksen, tarvikkeet, tilavuokrat ja ohjaajan matkustuskulut

## KURSSIPAIKAT

- Kouvola, Marttakulma (Torikatu 6)
- Hamina, Vehkalahden koulu (Ruissalontie 10)
- Lappeenranta, Marttakeskus (Valtakatu 45)
- Imatra, Mansikkalan koulu (Koulukatu 2)
- Muut kurssipaikat sovittaessa, tilaaja hoitaa mahdolliset vuokratulut

## TILAUKSET

Kaakkois-Suomen Martat ry  
p. 050 501 9784  
[kaakkois-suomi@martat.fi](mailto:kaakkois-suomi@martat.fi)







# KURSSITARJOTIN

## KASVISKEITTIÖSTÄ KAIKILLE

Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkkuja – aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

## MAKUA MAUSTEILLA

Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan! Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttää mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekoituksia. Tutustutaan perinteisiin ja yllättäviin makupareihin!

## PENNINVENYTTÄJÄN KEITTIÖ

Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä.

## MONTA TAPAA LEIPOA

Oletpa sitten hitaan leipomisen kannattaja tai nopean herkun pyöräyttäjä, tervetuloa marttojen leivontakurssille! Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaiset välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa. Tutustutaan eri ruokakulttuurien leivonnaisiin ja maistetaan uusia makuja, perinteisempiä leivonnaisia unohtamatta.

## RUOKAILOA IKÄVUOSIIN

Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Kurssi sopii myös sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi.

## VARAUDUTAAN SÄILYKKEILLÄ

Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Kurssilla tutustutaan perinteisiin säilöntämenetelmiin. Lisäksi loihditaan herkkuja kotivaran säilykkeistä.



## YHDEN KATTILAN TAKTIikka

Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista.

## KARJALAISIA PIIRAKOITA

Leivinuuni oli karjalaisen kodin keskus, josta valmistui suussasulavia piirakoita. Piirakat ovat keskeinen osa karjalaista ruokaperinnettä. Kurssilla valmistetaan karjalaisia piirakoita alusta alkaen: piirakankuoret kaulitaan pulikalla, täytetään ja rypytetään. Kurssilla tutustutaan rikkaaseen ja laajaan piirakkaperinteeseen.

## RUOKASIENET TUTUKSI -VERKKOLUENTO (Teams, 1½ h)

Metsissämme kasvaa iso joukko hyviä ruokasieniä, jotka on helppo tunnistaa ja joista useimmat voi valmistaa helposti ruoaksi ilman esikäsittelyjä.

Verkkokoulutuksessa tutustutaan sienisukuihin ja opetellaan tunnistamaan hyviä ruokasieniä. Koulutuksessa annetaan vinkkejä käsittelyyn, käyttöön ja säilöntään.

- Luennon hinta 230 € / ryhmä

## VARAUTUMINEN 72 H -LUENTO (1½ h)

72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille. Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Kotitalouksien omatoiminen varautuminen on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Luennolta saat tietoa miksi ja miten varautua häiriötilanteisiin.

- Luennon hinta 230 € / ryhmä

## MYSTERY BOX -SELVIITYMISPELI

Oletko koskaan ajatellut, miten arjen toiminnot muuttuvat kun sähköä tai vettä ei tule? Mystery Box on elämyksellinen selviytymispeli pakohuonetyyliin, jossa yhteistyö ja ongelmanratkaisutaidot ovat avain onnistumiseen. Pelin tavoitteena on syventää ymmärrystä varautumisen teemoista ja edistää valmiuksia toimia poikkeustilanteissa. Oletko valmis ottamaan haasteen vastaan?

- Toteutus marttapiirin tiloissa, hinta 150 euroa / ryhmä
- Toteutus asiakkaan tiloissa, hinta 200 euroa /ryhmä + matkakulut ja mahdollinen tilavuokra.
- Ryhmän koko: 4–6 hlö (max. 10 hlö)