

21.11.2015

Kurssitarjotin 2016

Kotipuutarha- ja ympäristö (Kurssiaiheen alta valitaan 1–3 aihetta tai painopistettä/yksi kurssi.)

Hyötykasvit ruukussa ja laatikossa Ruukku- ja laatikkoviljelmien suunnittelu ja perustaminen. Pienen palstan kunnostus. Kasvupaikan olosuhteiden vaikutus kasvustustiloihin ja kasvilajien valintaan. Lajien ja lajikkeiden valinta. Kasvustustilat, kylvö, istutus ja kasvien hoito.

Kestävät koristekasvit Ilmaston vaikutus kasvien valintaan ja kasvuvyöhykkeiden merkitys. Kotimainen taimituotanto ja taimien tuonti ulkomailta. Taimien valinta: FinE-taimet, lajit ja lajikkeet.

Omasta pihasta makoisia marjoja Kurssin jälkeen osaat valita sopivat lajit ja lajikkeet pihallesi. Osaat sijoittaa kasvit puutarhaasi, kunnostaa kasvustustilan ja istuttaa taimet. Hallitset marjakasvien hoidon ja tiedät milloin sato on valmis korjattavaksi.

Vesi jättää jäljen aihe yhdistää ruoan ja ravitsemuksen, kodin talouden sekä puutarhan ja ympäristön – kaikki sisältöalueemme.



Kodin talous ja kuluttaja-asiat

Ekosiivous Ympäristöystävällinen siivous, pesuaineiden turvallinen käyttö ja ekosiivousvinkit.

Garderobi – harkitse, korjaa ja kierrätä!

Isoäidin kodinhoitovinkit Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatahrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiushakalla kuulakärkikynäntahra pois puserosta. Vanhat aineet käyttöön uudella, hyödyllisellä ja hausalla tavalla! Mahdollista toteuttaa työpajoina!

Nainen – ota raha-asiat haltuun! Mitä suunnittelusta on hyötyä? Miksi se on vaikeaa? Millaisia taloustavoitteita meillä on? Mitä arjen raha-asioiden hoito sisältää? Miten päätöksenteko parisuhteessa ja perheessä hoidetaan? Lapset ja raha! Millaisia naiset ovat rahankäyttäjinä!

Ruoka ja ravitsemus

Kaikenmaailman juurekset ja muutama mukula Juureksista saa maukasta, terveellistä, ekologista ja edullista ruokaa niin arkeen kuin juhlaan. Kotimaiset juurekset ovat lähiruokaa parhaimmillaan. Ruoanvalmistuskurssilla tutustumme myös eksoottisempiin juureksiin.

Kalaelämyksiä Kurssilla opettelemme kalan käsittelyä, perkaamista ja fileointia. Kurssilla teemme erilaisia kalaruokia juhlaan ja arkeen – marinoidaan, paistetaan, keitetään ja haudutetaan. Mahdollisuuksien mukaan käytämme myös järvikalaa.

Kattilamatka Kameruniin kurssilla opimme valmistamaan kamerunilaista ruokaa ja saamme tietoisuuden Kamerunin naisten elämästä ja siihen liittyvistä kehityskysymyksistä.

Kulttuurikeitoksia kurssi sisältää saman nimisen kirjan, jonka jokainen osallistuja saa mukaansa. Teemme tilaajan valinnan mukaan eri maiden ruokia kuten...

Limppua, patonkia ja röpörieskaa Kurssilla tutustumme rikkaaseen, suomalaiseen leipäperinteeseen, maakuntien leipäkulttuuriin sekä muutamien muiden maiden leipiin.

Makumatka Meksikoon Meksikolainen keittiö on aivan omalaatuinen, rikas ja monipuolinen. Esille nousevat voimakkaat maut ja värit. Kurssilla valmistamme meksikolaisen makukokonaisuuden tacoineen, tulisine keittoineen, ruokineen ja jälkiruokineen.

21.11.2015

Martan kasviskeittiö Kurssilla käydään läpi tasapainoisen kasvisruoan kokoaminen ja palautetaan mieleen kasvien sesonkiajattelu. Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja opetellaan käyttämään mm. soijavalmisteita ja palkokasveja.

Kasviksia kynttiläillallisille Kurssilla käytämme uusia ja erilaisia ruoanvalmistusmenetelmiä kasvisruokia valmistettaessa. Raaka-aineena käytämme kasvissyöjän perusraaka-aineita, kuten tofua. Kurssi sopii myös keliakikoille.

Pääsiäisen makuja Ruokakurssilla teemme perinteisen pääsiäisen ateriakokonaisuuden sesonki ja ruoan alkuperä huomioiden.

Reilua ruokaa arkeen Kurssilla valmistamme maukasta ruokaa edullisista raaka-aineista, samalla kannustamme muuntamaan reseptejä luovasti. Ruoanlaiton lomassa opettelemme myös suunnitelmallisuutta ja kuulemme vinkkejä, miten ruokamenoissa voi säästää.

Salaatit ja lämpimät lisäkkeet Nauti puoli kiloa kasviksia päivässä! Salaatti tuo väriä, monipuolisuutta ja vaihtelua aterialle, ruokaisena versiona salaatti toimii kokonaisena ateriana. Lämpimät lisäkkeet sopivat aterian lisäksi ja ovat mukavaa illanistujaisnaposteltavaa.

Suolaiset leivonnaiset juhlaan Perhejuhlissa suolainen tarjottava on jopa tärkeämpää kuin makea – juhlissa kuitenkin kokonaisuus ratkaisee, mitä tarjotaan. Sormiruokaa, piirakkaa, pasteijaa, pateeta, tuilihatturullaa...

Suomineidon voileipäpöytä kurssilla opettelemme tekemään erilaisia sesonginmukaisia voileipiä ja leipäpohjaisia tarjottavia.

Pikkuleipiä salaisesta kansiosta kurssilla tehdään mm. Hannatädin kakkuja, viipalepikkuleipiä, valko-suklaisia kirsikkakakkuja, lusikkaleipiä, piparpähkinöitä, Chydenius kakkuja ja kookosässiä.

Teen kiehtova maailma Tee-kokonaisuus: englantilainen teeherkki, venäläinen teekulttuuri sekä erilaisia kylmiä ja kuumia teejuomia!

Vartissa valmista Kurssin ideana on, että käsittelemme ruoka-aineet vartissa. Osassa ruokia uuni tai hella hoitaa lopun ja osan valmistamiseen menee vain se vartti.

Venäläinen keittiö Tutustumme venäläiseen keittiöön pääosin monipuolisen alkupalapöydän eli zakuskapöydän kautta.

Villiinny villiyrteistä Valmistamme ateriakokonaisuuden pääasiassa luonnon yrteistä.

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Sinustako martta ilta antaa tietoja toiminnastamme sekä taitoja ja valmiuksia suunnitella, johtaa ja kehittää yhdistystoimintaa. On hyvä, että jäsenillä on erilaisia taitoja ja voimme hyödyntää yhteiset voimavaramme yhdistystoiminnassa. Yhdessä olemme enemmän!

Uusien jäsenten ilta Marttatoiminta tutuksi. Mitä kaikkea toimintaan kuuluu? Mitä mahdollisuuksia uudella jäsenellä on? Kotitalousneuvonta ja järjestötoiminta tarjoavat monipuolista toimintaa niin yhdistyksissä kuin piirissäkin. Oman yhdistyksen toiminnan lisäksi piiri tarjoaa monipuolisia palveluita ja aktiviteetteja alueensa jäsenille.

