

19.12.2018

Kurssitarjotin 2019

Kotipuutarha- ja ympäristö

Koristeita luonnonmateriaaleilla Juhlavuoden kattaukset niin arkeen kuin juhlaan saadaan luonnosta ja omasta puutarhasta.

Kotipihan kuntoon pienin parannuksin Pihan keskeisimmät säännöllistä huoltoa ja siistimistä kaipaavat alueet, puuvartisten kasvien leikkaus, perennapenkin kohennus, nurmikon paikkaus, käytävien ja laatta-alueiden kunnostus. Pihan katseenvangitsijat. Kurssilaisten/luennolle osallistujien kysymykset.

Kukkiva parveke ja terassi koko kesäksi Kukkivien kesäkukkien ja koristeellisten hyötykasvien valinta, istutusasiat, istutus ja hoito. Tuoksuvat kasvit ja vaihtoehto tuoksuallergiselle.

Kukkiva puutarha Kukkivien kesäkukkien ja koristeellisten hyötykasvien valinta, istutusasiat, istutus ja hoito.

Sujuva arki ja kodinhoito

Ekologinen pyykinpesu ja siivous Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Huolla kotiasi, voi paremmin Millainen on hyvä sisäilma, mitkä ovat kriittiset siivouskohteet ja miten ne siivotaan, mihin kannattaa kiinnittää huomiota asunnon hoidossa, miten voit vaikuttaa itse hyvään sisäilmaan ja viihtyisyyteen pitämällä huolta oman kotisi siisteydestä, ilmanvaihdesta, kunnosta ja tekemällä oikea-aikaisia korjauksia. Miten voi vaikuttaa taloyhtiössä, asukkaan oikeudet ja vastuut, mistä saa apua, miten edetä, jos huomaa ongelmia.

Tahrat pois! Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariinia pöytälinassa? Ensiapua tahranoistoon saat marjoilta. Käydään läpi yhdessä tahranoistomenetelmiä ja aineita.

Juhlaetiketti Kutsuminen ja kiittäminen, pöytäetiketti, pukeutuminen, kännykän käyttö ja valokuvaaminen, lahjat ja kukat, puheet ja ohjelma, isäntänä/emäntänä/vieraana, suunnittelu, siivous, tilojen järjestely, koristelu, pöytä- ja lautasliinat, ruokailuasiat ja välineet sekä juhlan järjestäjän kalenteri.

Kotivara Vinkkejä ja neuvoja, miten voi varautua yllättäviin tilanteisiin kotona.

Puhutaanko rahasta! (huoletta eläkkeelle, talous lapsiperheessä) Mitä hyötyä on suunnittelusta? Arjen säästövinkeistä.

Ruoka ja ravitsemus

Arkiruoka on järkiruokaa! Kurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Etiopian kynnyksellä kurssilla tehdään eksoottisia, simppeleitä, mutta niin ihania afrikkalaisia makuja.

Kas kas kasviksia -kurssilta saat ideoita ja oppia kasvisruoan valmistamiseen. Kuinka korvaat lihan kokonaan kasviksilla – turvallisesti ja monipuolisesti syöden.

Kevään juhlat Juhlisiin valmistautuminen ja tarjottavien suunnittelu, siitä se alkaa. Kokonaisuus ratkaisee mitä tarjotaan.

19.12.2018

Korealainen keittiö Tutustutaan korealaiseen runsaaseen ja värikkääseen ruokakulttuuriin sekä valmistetaan korealainen ateriakokonaisuus.

Kotikeittiön kalaviikot Kurssilla teemme erilaisia kalaruokia juhlaan ja arkeen – marinoidaan, paistetaan, keitetään ja haudutetaan. Mahdollisuuksien mukaan käytämme myös järvikalaa.

Leivotaan gluteenittomasti suolaista ja makeaa niin arkeen kuin juhlaan, ryhmän toiveiden mukaan!

Marttojen ruoka on hirveä Hirvenliha on ehtaa lähiruokaa, joka taipuu monenlaisiin herkkuihin. Marttojen ruoka on hirveä -kurssilla opit käyttämään monipuolisesti hirvenlihaa.

Nyt leivotaan Leivontakurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssilla opetamme erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Saat myös vinkkejä gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan Suomalainen peruna: kiinteä, jauhoinen vai yleisperuna – niin leivonnassa kuin ruoanvalmistuksessa.

Raakaruokaa ja lempeitä makuja Kurssilla perehdytään raakaruuan raaka-aineisiin ja ruoan valmistusmenetelmiin. Kurssilla valmistetaan erilaisia raakaruokia ja raakaleivonnaisia.

Ruokaa miesten makuun. Ihan oma kurssi miehille, niin kokkausta aloitteleville kuin kulinaristeille!?

Ruokaa sydänystävälle Kurssilla opetellaan valmistamaan edullisia perusruokia ja samalla kannustetaan muuntelemaan reseptejä luovasti raaka-aineiden saatavuuden ja maun mukaan.

Ruokaa villiyrteistä Valmistamme ateriakokonaisuuden pääasiassa luonnon yrteistä.

Sieniruokaa ja leivontaa Valmistamme erilaisia sieniruokia ja -leivonnaisia, esimerkiksi rouskurieskaa ja omenarouskusalaattia, sadon sienikeittoa ja haperopatonkia, tattimunakasrullaa, sienimuhennosta ja tattilättyä.

Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia ja leivonnaisia käyttäen kananmunia. Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja siitä valmistuu maistuvia ruokia nopeasti.

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Uuden jäsenen ilta tai toiminnan esittely: 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.

Marttana, toimijana ja luottamushenkilönä yhdistyksessä, piirissä ja koko järjestössä: koulutus antaa tietoja marttojen toiminnasta 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.

