

15.01.2020

## **Kurssitarjotin 2020**

### **Kotipuutarha- ja ympäristö**

**Kotipiha 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 vaihtoehdot tuoksuallergiselle.

**Kylvökukat.** Kurssilla tutustutaan avomaalle suoraan kylvettäviin yksivuotisiin kukkalajeihin ja niiden hoitoon. Lisäksi käsitellään kotipuutarhan monimuotoisuutta, jota myös kylvökukat rikastuttavat.

**Perinnehuonekasvit.** Kurssilla tutustutaan perinnehuonekasveihin ja niiden hoitoon. Lisäksi kurssilla käsitellään huonekasvien vaikutusta sisäilmaan, laatuun ja ihmisen hyvinvointiin.

### **Sujuva arki ja kodinhoito**

**Ekologinen pyykinpesu ja siivous** Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisestä 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, ilmanvaihdosta, kunnosta ja tekemällä oikea-aikaisia korjauksia. Miten voi vaikuttaa taloyhtiössä, asukkaan oikeudet ja vastuut, mistä saa apua, miten edetä, jos huomaa ongelmia.

**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.

**Ötökkäjahti – sisätilojen pienet tuhoeläimet.** Keittiöön, vaatekomeroon ja kodin muihin tiloihin ilmaantuvat toukat, kovakuoriaiset ja pienet perhoset tuottavat harmia ja taloudellisiakin vahinkoja. Elin-tarviketuholaiset kulkeutuvat kotiin jauho- ja ryynipusseissa ym. pakkauksissa, tekstiilituholaiset esimerkiksi kirpputorilöytöjen kylkiäisenä.

### **Ruoka ja ravitsemus**

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

**Herkän vatsan–ruokakurssi,** Herkkävatsainenkin voi syödä monipuolista ja herkullista ruokaa FODMAP-ruokavali-ohjeilla. Kurssilla valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia ja leivonnaisia.

**Hurmaavat voileipäkakut.** Kurssilla perehdytään voileipäkakun tekemisen saloihin. Tehdään erilaisia voileipäkakkuja, erilaisilla menetelmillä.

**Ilmasto ruokaa.** Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin. Ruokakurssilla valmistetaan herkullisia ja ilmastoviisaita kasvisvoittoisia ruokia erilaisista raaka-aineista.

15.01.2020

**Italialaisen ruoan kurssi.** Italialainen ruoka on maukasta ja maistuvaa. Tomaatti on keittiön perusraaka-aine, mutta muitakin kasviksia ja yrttejä käytetään runsaasti. Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia, joita on helppo toteuttaa myös kotona.

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

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

**Makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään.** Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuuri on rikas ja kiehtova. Keittiössä yhteistä on erilaiset alkupalat ja runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö. Kurssilla valmistetaan eri maiden tyyppisiä ruokia.

**Martan sieniherkut.** Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruokasieniä! Tutustutaan sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurssilla valmistetaan ja maistellaan monenlaisia sieniruokia ja leivonnaisia sekä säilykkeitä, jotka sopivat niin arkeen kuin vierastarjottavaksi.

**Miesliesi.** Haluatko olla oman keittiösi mestarikokki? Kurssilla kokin taidot kehittyvät, kun valmistetaan ja maistellaan terveellisiä herkkuja.

**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.

**Parsaa ja perunaa.** Parsa aloittaa kevään ja peruna tuo kesän. Pitääkö parsakuoria? Miten uudet perunat keitetään? Kurssilla saa vastauksen näihin kysymyksiin.

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

**Ruokakurssi ikäihmisille.** Tasapainoinen ruokavalio auttaa ylläpitämään hyvää elämänlaatua läpi elämän. Kurssilta saa ideoita monipuolisten aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia.

**Suomalaista superruokaa.** Suomen luonto tarjoaa vilttejä elämyksiä. Villiruoasta saa uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin, yrtteihin ja vuoden nimikkokasveihin sekä valmistetaan niistä ruokaa.

**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

**Mitä Martta duunaa?** 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.

