

08.01.2021

## Kurssitarjotin 2021



### Kotipuutarha- ja ympäristö

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

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

**Monimuotoinen kotipiha** Kotipuutarhuri vaikuttaa omilla valinnoilla ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Monimuotoinen kotipiha -kurssilla perehdytään perusasioihin ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin.

**Perinnehuonekasvit** Huonekasvit lisäävät asumisen viihtyvyyttä ja hyvinvointia. Lukemattomien lajien joukossa on muutamia, jotka ihastuttavat sukupolvia toisensa jälkeen. Nämä perinnekasvit ovat erityisen näyttäviä tai kestäviä, tai mielenkiintoisia kasvattaa.

### Sujuva arki ja kodinhoito

**Garderobi** Vaatekaappi on monella melko täysi ja silti usein tuntuu, ettei siellä ole mitään mieluista.

Alati vaihtuvat sesongit, herkkuiset väriutuudet ja mielenkiintoiset kuosit houkuttelevat hankkimaan aina vain enemmän vaatteita. Koska hinnat eivät päästä huimaa, emme usein edes pysähdy miettimään hankintojen taustoja tai niiden vaikutusta luontoon ja ihmisten elämään.

**Hallitse rahojasi** Mitä hyötyä on suunnittelusta? Arjen säästövinkit.

**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.

**Puhdasta kestävästi** Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisestä siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

**Tahrat pois!** Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariinia pöytäliinassa? Ensiapua tahrainpoistoon saat Martoilta. Käydään läpi yhdessä tahrainpoistomenetelmiä ja aineita.

### Ruoka ja ravitsemus

**Annos Afrikkaa** Afrikkalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita eri kulttuureista, siirtokunnista ja kaupankäynnistä. Alkuperäinen afrikkalaiseen ruokakulttuuri poikkeaa mantereen eri osissa perinteistä, ilmastosta ja maantieteellisistä ominaisuuksista johtuen. Afrikan eri ilmasto- ja kasvillisuusvyöhykkeillä on kasvatettu erilaisia paikallisia ravintokasveja.

08.01.2021

**Arkiruoka on jälkiruokaa** Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään helppoa ja herkullista kasvisvoittoista ruokaa. Periaatteena ruokaohjeissa on tehdä hyvää ruokaa muutamasta raaka-aineesta.

**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.

**Martan maustekoulu (SYKSYLLÄ 2021)** Esittely tarkentuu, kun kurssin toteutus varmistuu. Mahdollinen kurssi toteutetaan yhteistyössä Pauligin kanssa. Alustava ajoitus kurssille on syksy 2021.

**Martan sieniherkut** Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruokasieniä! Martan sieniherkut -kurssilla tutustutaan sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurssilla jokainen pääsee valmistamaan ja maistelemaan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia sekä säilykkeitä.

**Nyt leivotaan!** Leivonta lämmittävää mieltä, tuo ihanaa tuoksua kotiin ja on jopa terapeutista. Nyt leivotaan! -kurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssilla aiheina ovat juurileipä, suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä niiden koristelu. Opit myös erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Kurssilta saat vinkkejä myös gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

**Nyt tehdään hyvää (kestävää ruokaa arkeen)** Haluatko syödä mahdollisimman ekologisesti ja ilmastoystävällisesti? Ruokavalinnoilla voit todella vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin ja omaan hiilijalanjälkeesi. Nyt tehdään hyvää – kestävää ruokaa arkeen -kurssilla valmistamme herkullisia ja ilmastovärsaita kasvisvoittoisia ruokia, jotka maistuvat varmasti myös läheisillesi.

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

**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. Tuunaamme myös valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia.

**Suomalaista superruokaa** Suomen luonto tarjoaa villejä makuelämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruosta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin, yrtteihin ja vuoden nimikkokasveihin sekä valmistetaan niistä ruokaa.

## 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.

