

17.01.2022

Kurssitarjotin 2022



Kotipuutarha- ja ympäristö

Kasvata ruokaa viljelylaatikossa Puutarhaviljely on kaikille sopiva harrastus, josta on jopa taloudellista hyötyä. On palkitsevaa kasvattaa itse lähiruokaa ja poimia satoa. Viljelytapoja on monenlaisia, ja kasvilajeista voi jokainen valita itselleen mieleiset.

Kukkiva parveke ja terassi koko kesäksi Kukkivien kesäkukkien ja koristeellisten hyötykasvien valinta, istutus-astiat, 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 ravinkierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin.

Sujuva arki ja kodinhoito

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

Alati vaihtuvat sesongit, herkulliset 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.

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

Varaudu kotona Arki ei aina suju suunnitelmien mukaan. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Kurssilla selvitetään mitä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää.

Ruoka ja ravitseminen

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.

Arkiruoka on järkiruokaa 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.

Kasvis keittiöstä kaikille Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluluttomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

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

17.01.2022

Makua mausteilla Tämän kurssin tarkoitus on tuottaa suuria makuelämyksiä sekä rohkaista ja inspiroida maustamaan ja maistamaan. Ruoan kautta voimme matkata niin lapsuuteen ja makumuistoihin elämän varrella kuin unelmoida retkistä jopa maailman kaukaisimpiin kolkkiin. Aineisto toteutettu yhteistyössä **Pauligin Santa Maria** – brändin kanssa.

Monta tapaa leipoa – suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan 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.

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 ilmastoviisaita 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.

Sieniretki ja -tasting Sienitasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnistetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä – löytyykö sienistä kirpakuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta?

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.

