

16.01.2023

## Kurssitarjotin 2023



Lataa Martat  
-sovellus



### ***Kotipuutarha- ja ympäristö***

**Kasvata ruokaa ruukuissa** On palkitsevaa kasvattaa itse lähiruokaa ja poimia satoa ruukuista, kasvimaalta ja viljelylaatikosta. Viljellä voi niin parvekkeella, kuin pihallakin. Viljelytapoja on monenlaisia, ja kasvilajeista voi jokainen valita itselleen mieleiset.

**Kompostointi** Koulutus edistää strategian tavoitteiden mukaisesti kestävää ja kohtuulista kulutusta, sekä arjen hallinnan taitoja. Kompostoinnin osaaminen on myös varautumisen taito. Kun osaat kompostoida, osaat käsitellä omat biojätteet asianmukaisesti myös kriisitilanteissa.

**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 puutarha** Kukkivien kesäkukkien ja koristeellisten hyötykasvien valinta, istutusastiat, istutus ja hoito.

### ***Sujuva arki ja kodinhoito***

**Tahrat pois!** Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariinia pöytäliinassa? Ensiapua tahranpoistoon saat martoilta. Käydään läpi yhdessä tahranpoistomenetelmiä 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, ruokailuastiat 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 säästövinkit.

### ***Ruoka ja ravitsemus***

**Annos Afrikkaa** Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan. Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu!

**Kaikkea kaurasta** Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pelloilta pöytään.

**Kasviskeittiöstä kaikille** Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkkuja – aamu-palalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestävillä kasvispainotteisilla aterioilla.

16.01.2023

**Kotikeittiön kalaruokia** Kotimaisen kalan, ja erityisesti järvikalan syöminen, on mitä parhain ympäristöteko. Kotikeittiön kalaruokia -kurssilla opetellaan käsittelemään kalaa, pohditaan kestäväää kalankäyttöä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta. Erityisen huomion saavat herkulliset ja liian vähäiselle käytöllä jäävät järvikalat. Tutustumme myös suomalaisten kalasäilykkeiden käyttöön ruoanvalmistuksessa.

**Makua mausteilla** Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan. Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttäen mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekoituksia. Tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin.

**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, jotka sopivat niin arkeen kuin vierastarjottavaksikin.

**Penninvenyttäjän keittiö** Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä.

**Monta tapaa leipoa – suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan** Oletpa sitten hitaan leipomisen kannattaja tai nopean herkun pyöräyttävä, tervetuloa marttojen leivontakurssille! Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaisat välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa.

**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? Jälkiruoaksi keitellään nuotiokahvit, jotka nautitaan sienikakun kera.

**Säilöntä ja säilykkeet** Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo oman puutarhan, metsän ja sesongin antimet myös kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkkuja kotivaran säilykkeistä.

**Yhden kattilan taktiikka** Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista.

### **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.

