

Kurssitarjotin 2026

Kotipuutarha- ja ympäristö

Kasvata ruokaa ruukuissa Puutarhaviljely on kaikille sopiva harrastus. 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.

Satoa kasvihuoneesta Kasvihuone laajentaa ruokakasvien kasvatusmahdollisuuksia. Voit kasvattaa pitkän kasvuajan vaativia lajeja, kuten tomaatteja, chilejä ja kasvihuonekurkkua, sekä muita lämpöä vaativia lajeja. Kasvihuonetta voi käyttää myös taimien esikasvatukseen, työtilana ja oleskeluun. Kurssilla saat ohjeita kasvihuoneen valintaan ja sijoittamiseen pihalla. Opit kasvihuoneviljelyn perusteita, valitsemaan viljelykasvit ja lajikohtaisia viljelyohjeita. **Uusi!**

Sujuva arki ja kodinhoito

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

Allergiakodin siivous ja pyykki Allergiakodin kodinhoidossa on tärkeää säännöllisyys, pölyttömyys, hajuttomuus ja helppohoitoisuus. Allergiakodin siivous ja pyykki -luennolla puhutaan pölystä ja ilmanvaihdosta. Jaamme vinkit tavaroiden järjestelyyn ja keskustelemme siitä, miten ja millä siivota ja pestä pyykkiä, miten vuodevaatteita on hyvä huoltaa ja mitä huomioida, kun tekee vaate- ja kasvivalintoja.

Ruoka ja ravitsemus

Kaikkea kalasta Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehylliltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita.

Kaikkea kaurasta Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle.

Kasviskeittiöstä kaikille Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

Kasvisruokamatka maailman ympäri Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuurien kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. **UUSI!**

Makuja mausteilla Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan sekä tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin.

Martan sieniherkut Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruokasieniä! Martan sieniherkut -kurssilla tutustutaan sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurssilla päästään maistelevaan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia sekä säilykkeitä, jotka sopivat niin arkeen kuin vierastarjottavaksikin.

Monta tapaa leipoa – suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaisat välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa.

Papuja pataan! Papu porisemaan ja herne hyrräämään – opi käyttämään palkokasveja herkullisesti! Pavut, herneet ja linssit ovat terveellisen ja kestäväen ruokavalion kulmakiviä. Kurssilla tutustutaan käytännönläheisesti siihen, miten palkokasveja voi hyödyntää arjessa ja juhlassa: keitoissa, salaateissa, pataruoissa ja jopa leivonnassa. Saat inspiraatiota monipuolisiin resepteihin, vinkkejä ruoanlaittoon ja ravitsemuksellisista eduista. **Uusi!**

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

Peruna on pop! Kukapa ei rakastaisi perunaa! Vaatimaton lisuke saa nyt arvoisensa huomion, kun valmistamme siitä maukkaimmat perunaohjeet vuosien varrelta niin arkeen kuin juhlaan. Tuttu peruna muuntuu kekseliään kokin käsissä piirakkapohjaksi, röstiksi, salaatiksi tai jälkiruoksi. Perunan parhaita puolia onkin sen monipuolisuus. Lisäksi peruna on edullinen, terveellinen ja ekologinen valinta, jota suositellaan lisäämään ruokavalioon nykyistä runsaammin! **Uusi!**

Ruokaa retkelle Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.

Sieniretki ja-tasting Tasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnistetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä – löytyykö sienistä kirpakuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta? Lopuksi kahvit ja sienikakkua.

Seuraavia kursseja varattavissa rajoitettu määrä

Italialainen keittiö Buon appetito! Italialainen ruoka saa veden kielelle ja ihastuttaa tuoksuillaan ja maullaan. Tomaatti on italialaisen keittiön perusruoka-aine, mutta muitakin kasviksia ja yrttejä käytetään runsaasti. Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia, joita on helppo toteuttaa kotona.

Mausteinen makumatka Välimeren kautta Lähi-itään Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuuri on rikas ja kiehtova. Keittiöissä yhteistä ovat erilaiset alkupalat ja runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö. Kurssilla valmistetaan eri maiden tyypillisiä ruokia.

Parsaa ja perunaa Parsa aloittaa kevään ja uusi peruna tuo kesän. Pitääkö parsia kuoria? Miten uudet perunat keitetään? Kurssilla saa vastauksen näihin kysymyksiin ja lisäksi valmistetaan monenlaisia herkkuja parsasta ja uudesta perunasta.

Ruokaa herkälle vatsalle Vatsavaivat ovat melko yleisiä, mutta herkkävatsainenkin voi syödä monipuolista ja herkullista ruokaa FODMAP-ruokavalio-ohjeilla. Kurssillamme valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia ja leivonnaisia, jotka sopivat myös herkemälle vatsalle.

