

KURSSITARJOTIN 2019

Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Kotikeittiön kalaviikko

Ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta.

Ruokaa miesten makuun

Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia. Keskustellaan hyvistä elintarvike- ja ruokavalinnoista, ruokarytmistä ja kannustetaan valmistamaan ja nauttimaan ruoasta.

Kasviskeittiö

Kurssilla käydään läpi tasapainoisen kasvisruoan kokoaminen ja tarvittaessa myös lasten kasvisruokavalio. Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja käytetään mm. härkistä, nyhtökauraa, soijavalmisteita ja palkokasveja.

Villiruokaa - sienet, marjat, yrtit

Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin marjoihin tai yrtteihin. Yrtti-, marja- ja sienineuvontaa annetaan järjestämällä kursseja, näyttelyjä ja retkiä. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja. Valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Voileipä- ja hyytelökakkuja

Makeita ja suolaisia kakkuja kodin juhliin.

Yllätysmuna – kaikkea kananmunasta

Ruokia sekä suolaista ja makeaa leivontaa.



Vietnamilainen keittiö

Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Sen keittiö on yhdistelmä itämaisia raaka-aineita ja useiden maiden vaikutteita. Runsaat yrttien käyttö ja maukkaat kastikkeet luovat uusia makuelämyksiä.

Georgialainen keittiö

Georgialaisessa (gruusialaisessa) täyteläisessä keittiössä ruuassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Keittiön klassikko on hatsapuri -leipä.

Etelä-Amerikka

Kurssilla lähdemme makumatkalle Etelä-Amerikan eri maihin. Maiden ruokakulttuurit eroavat toisistaan huomattavasti, joten luvassa on monipuolinen makujen kirjo.

Luennot

Syö hyvää - luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta.

Merkkiteko

Pienilläkin valinnoilla on merkitystä. Vastuullisuusviestejä, -näkökulmia, -merkkejä ja sertifiointeja on paljon. Voiko koskaan ottaa kaikkia vastuullisuusasioita huomioon?

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.



Tilaukskurssien hinnasto

Ruokakurssi 400€ (5-10 hlöä) ja lisähenkilöt 15€/hlö. Lauantailisä 50€. Hinta sisältää opetuksen, raaka-aineet, ruokailun ja reseptivihkosen. Kurssien kesto n.3-4 tuntia.

Luennot	70€ / tunti
Sieninäyttelyt	70€ / tunti, min. 2 tuntia.
Sieniretket	70€ / tunti, min. 2 tuntia.

Hintaan lisätään matkakulut, jos luento/kurssi pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella. Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 7 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta.

Avoimet Marttakeskuksen ruokakurssit

Jäsenet 24€ ja ei-jäsenet 29€

Hygieniapassitentti 32€ / hlö

Minimi osallistujamäärä 8 hlöä. Tentin uusinta 18€.

Hygieniapassikoulutus ja tentti 400€ + 9€ /hlö

Koulutuksen kesto 5t (á 45 min) + tentti. Minimi osallistujamäärä 8 henkilöä. Yli 40 henkilöstä + 65€. Lisäksi tulevat matkakulut, jos koulutus/ tentti pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella.

Hinnat marttayhdistyksille

Ruokakurssit	100€ / 3 t. + raaka-aineet + 15€ raaka-aineiden hankinta (alkava lisätunti 15€).
Havaintoesitykset	110€ + raaka-aineet + 15€ raaka-aineiden hankinta
Luennot	80€ luento (kurssin yhteydessä 30€ / 25min tai 60€ / 1 tunti)
Sieninäyttelyt	80€ maksimi kesto 2h
Kokoukset	60€

Marttayhdistysten organisoimat, mutta kotitalousasiantuntijan pitämät ruokakurssit

200€ + matkakulut + raaka-aineet + tarvikkeet

Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 7 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta. Marttayhdistysten hinnat sisältävät matkakulut.

TILAUKSET suoraan kotitalousasiantuntijoiltamme:

Hanni Kuronen

hanni.kuronen@martat.fi

050 512 0073

Tuija Elomäki

tuija.elomaki@martat.fi

050 512 0574

