



KURSSITARJOTIN 2020

Arkiruoka on järkiruokaa

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

Ilmastoruokaa

Nyt tehdään hyvää, kestävää ruokaa arkeen. Terveellinen ja ilmastoystävällinen ruoka kulkevat käsi kädessä. Kokkaa, kokeile ja nauti hyvällä mielellä.

Kotikeittiön kalaviikko

Ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta.

Miesliesi

Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia ja leivonnaisia.

Kasvisruokaa

Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja käytetään kasvisproteiineja mm. härkistä, nyhtökauraa, soijavalmisteita ja palkokasveja. Villiruokaa - sienet, marjat, yrtit Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin marjoihin tai yrtteihin. Yrtti-, marja- ja sienineuvontaa annetaan järjestämällä kurssseja, näyttelyjä ja retkiä. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja. Valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Voileipä- ja hyttelökakkuja

Makeita ja suolaisia kakkuja kodin juhliin.

Brunssi

Brunssi on hyvä keino yhdistää viikonloppuna aamupala ja lounas, sekä pyytää ystäviä mukaan. Teemme monipuolisesti erityyppisiä suolaisia ja makeita tarjoiltavia herkulliselle brunssille.

Ellen Svinhuvudin keittiössä

Valmistamme ruokia ja leivonnaisia Ellen Svinhuvudin ohjeiden mukaan. Tervetuloa makumatkalle 1900-luvun alun Suomeen.

Ruokailoa ikävuosiin

Helppoja ja maukkaita ruokia. Eläkepäivinä on hyvä huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Kun tekee viisaita valintoja, ovat eläkepäivät vireitä.

Nyt leivotaan

Suolaisia ja makeita leivonnaisia.

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.

Keski-Suomen Martat ry

Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä | Avoinna ma-ti 9-16 | keski-suomen@martat.fi | p. 050 438 7532





Intia

Tutustutaan intialaiseen makumailmaan. Luvassa mausteisia makuja.

Italia

Italia on tunnettu yksinkertaisista ruoista, joissa maku on kohdallaan. Vaihtoehtoja erilaisiin ateriakokonaisuuksiin löytyy runsaasti.

Japani

Sushia, misokeittoa ja muita herkkuja.

Luennot

Syö hyvää - luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta.

Kolmen päivän kotivara

Miten varautua esimerkiksi pitkiin sähkökatkoihin tai muihin kriisitilanteisiin.

Ekosiivous

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

Miksi pakkausmerkinnät

Helpottaa kuluttajia löytämään itselleen sopivat tuotteet. Edistää terveyttä hyvillä valinnoilla. Auttaa kuluttajia valitsemaan eettisiä ja kestäviä tuotteita. Ehkäisee ruokahävikkiä.

Syötävän hyvät sienet

Tutustutaan sienten ihmeelliseen maailmaan ja opetellaan hyvien ruokasienien tunnistamista.

Keski-Suomen Martat ry

Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä | Avoinna ma-ti 9-16 | keski-suomen@martat.fi | p. 050 438 7532





Tilaukskurssien hinnasto

Ruokakurssi 400€ (5-10 hlö) ja lisähenkilöt 15€/hlö. Lauantailisä 50€.

Hinta sisältää opetuksen, raaka-aineet, ruokailun ja reseptivihkosen. Kurssien kesto 3-4 h.

Luennot	70€/h
Sieninäyttelyt	70€/h (min. 2h)
Sieniretket	70€/h (min. 2 h)

Hintaan lisätään matkakulut, jos luento/kurssi pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella. Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 14vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta.

Avoimet Marttakeskuksen ruokakurssit

Marttojen jäsenet 24€ ja ei-jäsenet 29€

Hygieniapassitentti 32€/hlö

Minimi osallistujamäärä 8 hlö. Tentin uusinta 18€.

Hygieniapassikoulutus ja tentti 400€ + 9€ /hlö

Koulutuksen kesto 5h (ä 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€ Kesto 3h (alkava lisätunti 15€). <i>Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta (15€)</i>
Havaintoesitykset	110€
Luennot	80€/ luento (kurssin yhteydessä 30€/25min tai 60€/1h)
Sieninäyttelyt	80€ (maksimi kesto 2h)
Kokoukset	60€

Marttayhdistysten organisoimat, mutta kotitalousasiantuntijan pitämät ruokakurssit 200€ + matkakulut.

Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta.

Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 14 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
p. 050 512 0073

Tuija Elomäki
tuija.elomaki@martat.fi
p. 050 512 0574

Silja Heinikangas
silja.heinikangas@martat.fi
p. 050 512 0574

Keski-Suomen Martat ry

Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä | Avoinna ma-ti 9-16 | keski-suomen@martat.fi | p. 050 438 7532

