



KURSSITARJOTIN 2022

Aasian kierros

Lähde makujen löytöretkelle mielenkiintoisiin ruokamaihin: Vietnam, Indonesia ja Nepal.

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.

Intian keittiö

Intiassa ajatellaan, että ruoanlaitto on jumalaista taidetta. Harvoissa ruokakulttuureissa käytetään mausteita niin monipuolisesti ja kehittyneesti kuin intialaisessa ruoassa. Intialaiselle ruokakulttuurille tyypillisiä piirteitä ovat runsas kasvien ja palkokasvien käyttö.

Kotikeittiön kalaviikko

Ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta.

Annos Afrikkaa

Ota sinäkin lautasellesi annos Afrikkaa ja kokeile rohkeasti. Kurssilla valmistetaan arki- ja juhlaruokia Keniasta, Burkina Fasosta, Sambiasta, Zimbabwesta, Kamerunista, Etiopiasta, Eswatinista ja Malawista.

Italialainen keittiö

Maan ruokaperinteet muodostuvat monista paikallisista keittiöistä, joilla on omat erikoispiirteensä. Yhteistä kaikille on laadukkaat raaka-aineet, perinteiden kunnioittaminen ja rakkaus ruokaan.

Mausteinen makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään

Lähi-Idän ruokiin makua tuovat erilaiset maustesekoitukset kuten ras el hanout ja za'atar. Yhteinen ilta patojen ja pannujen äärellä on loistava tapa viettää vapaa-aikaa.

Yhden kattilan taktikka

Pata, pelti tai kattila, leikkuulauta ja veitsi – juuri muita välineitä ei tarvitakaan. Valmista maistuva ateria vähällä vaivalla, aikaa ja energiaa säästäen.

Silkkaa hapatusta

Hapattaminen on perinteinen säilöntämenetelmä, joka noussut suosioon. Kurssilla pääset itse kokeilemaan helppoa hapatusta.

Kasvisruokaa

Kasvien lisäämisestä ruokavalioon hyötyy jokainen. Ruokaohjeet ovat pääasiassa lakto-ovovegataarisia, mutta ovat helposti muunnettavissa vegaanisiksi.

Keski-Suomen Martat ry

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





Kasvisruokaa kasvisproteiineja hyödyntäen

Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja käytetään kasvisproteiineja mm. härkistä, nyhtökauraa, soijavalmisteita ja palkokasveja.

Voileipäkakut

Voileipäkakut sopivat kahvipöydän suolaiseksi tarjottavaksi tai niitä voi tarjota myös aterian alkupalana tai välipalana.

Ruokaa villiyrteistä tai sienistä

Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin, marjoihin tai yrtteihin. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja. Valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Ruokailoa ikävuosiin

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

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.

Villiyrtit

Luonnonyrtyt täydentävät jokapäiväistä ruokavaliotamme. Niiden keräily on hyvää hyötyliikuntaa. Villivihannesten parasta keräysaikaa on kevät ja alkukesä. Tutustumme muutamaa helposti tunnistettavaan ja monikäyttöiseen villiyrttiin.

Keski-Suomen Martat ry

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





Tilaukskurssien hinnasto

Ruokakurssi 450€ (5-10 hlö) ja lisähenkilöt 15€/hlö. Lauantailisä 50€.

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

Luennot	100€/h (alkava lisätunti 70€)
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 25€ ja ei-jäsenet 30€

Hygieniapassitentti 38€/hlö

Minimi osallistujamäärä 8 hlö. Tentin uusinta 20€.

Hygieniapassikoulutus ja tentti 450€ + 9€ /hlö

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

Hygieniapassikertaus ja tentti 50 € / hlö

Kertauksen kesto 2 h + tentti (max. 45 min.). Minimi osallistujamäärä 4 hlö. 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 250€ + 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

Keski-Suomen Martat ry

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

