



## KURSSITARJOTIN 2024

### Aasian kierros

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

### Arjen nopeat

Helputusta kiireisen arjen ruokien suunnitteluun ja toteutukseen.

### 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.

### Kreikkalainen keittiö

Maistuvista perusraaka-aineista valmistettuja aterioita, joiden äärellä viihtyy koko perhe.

### 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.

### Ranskalainen keittiö

Ranskalainen keittiö tunnetaan monipuolisesta ja laadukkaasta valikoimastaan. Syöminen onkin Ranskassa ainutlaatuisen tärkeä osa kulttuuria.

### Blinit ja vohvelit

Blineistä ja vohveista valmistat niin suolaisia kuin makeitakin herkkuja.

### Yhden kattilan taktiikka

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](mailto: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.*

### **72h varautuminen**

*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.*

### **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](mailto:keski-suomen@martat.fi) | p. 050 438 7532*





## Tilaukskurssien hinnasto (1.8. alkaen)

**Ruokakurssi 500€** (5-10 hlö) ja lisähenkilöt 15€/hlö. Lauantailisä 50€.

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

<b>Luennot</b>	<b>100€/h (alkava lisätunti 70€)</b>
<b>Sieninäyttelyt</b>	<b>80€/h (min. 2h)</b>
<b>Sieniretket</b>	<b>90€/h (min. 2 h)</b>

*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. Kurssimaksua ei palauteta, jos kurssille osallistuminen estyy meistä riippumattomista syistä (mm. sähkökatkot)*

### **Avoimet Marttakeskuksen ruokakurssit**

Marttojen jäsenet 30€/35€ ja ei-jäsenet 35€/40€.

### **Hygieniapassitentti 40€/hlö**

Minimi osallistujamäärä 8 hlö. Tentin uusinta 20€.

### **Hygieniapassikoulutus ja tentti 500€ + 10€ /hlö**

Koulutuksen kesto 5h (á 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 55 € / hlö**

Kertauksen kesto 2 h + tentti (max. 45 min.). Minimi osallistujamäärä 5 hlö. Lisäksi tulevat matkakulut, jos koulutus/ tentti pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella.

## Hinnat marttayhdistyksille

**Ruokakurssit** **100€** Kesto 3h (alkava lisätunti 15€).  
*Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta (15€)*

**Luennot** **80€/ luento** (kurssin yhteydessä 30€/25min tai 60€/1h)

**Sieninäyttelyt** **80€** (maksimi kesto 2h)

**Kokoukset** **60€**

### **Marttayhdistysten organisoimat, mutta kotitalousasiantuntijan pitämät ruokakurssit 300€ + matkakulut.**

*Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta. Marttayhdistysten hinnat sisältävät matkakulut. Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 14 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta. Kurssimaksua ei palauteta, jos kurssille osallistuminen estyy meistä riippumattomista syistä (mm. sähkökatkot)*

### **TILAUKSET suoraan kotitalousasiantuntijoiltamme:**

**Tuija Elomäki**  
[tuija.elomaki@martat.fi](mailto:tuija.elomaki@martat.fi)  
p. 050 465 8933

**Tiina Niskanen**  
[tiina.niskanen@martat.fi](mailto:tiina.niskanen@martat.fi)  
p. 050 512 0574

*Keski-Suomen Martat ry*

*Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä | Avoinna ma-ti 9-16 | [keski-suomen@martat.fi](mailto:keski-suomen@martat.fi) | p. 050 438 7532*

