



KURSSITARJOTIN 2026

Kansainväliset keittiöt:

Ukraina

Ukrainalainen keittiö on sekoitus läntistä ja itäistä ruokaperinnettä. Kurssilla pääset sukeltamaan Ukrainan ruokakulttuuriin, jossa yhdistyvät runsaat maust, tuoreet raaka-aineet ja pitkä historia.

Japani

Kurssin aikana opit valmistamaan suosittuja japanilaisia ruokia, kuten sushia, ramenkeittoa sekä erilaisia lisukkeita ja kastikkeita. Saat käytännön ohjausta raaka-aineiden käsittelyyn, oikeisiin valmistustekniikoihin ja japanilaiseen ruokailuetikettiin.

Meksiko

Meksikolaisessa keittiössä korostuvat yhdessä syöminen ja rento tunnelma. Tunnetuimpia ruokia ovat esimerkiksi tacot, tortillat, quesadillat, guacamole ja erilaiset salsat, jotka tarjoavat monipuolisia makuja miedosta tuliseen.

Espanja

Kurssi vie sinut matkalle Espanjaan, jossa ruoka on olennainen osa yhdessäoloa ja elämän nautintoja. Kurssilla valmistetaan tunnettuja espanjalaisia herkkuja, kuten paellaa, tapaksia, tortilla españolaa sekä raikkaita salaatteja. Pääset tutustumaan myös espanjalaisen keittiön perusraaka-aineisiin, kuten oliiviöljyyn, valkosipuliin, tuoreisiin vihanneksiin ja meren antimisiin, sekä niiden oikeaan käyttöön.

Italia

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

Makumatka Aasiaan /Aasian kierros

Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Aasian ruokakulttuureja yhdistää makujen harmonia – sopivasti tulusuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Kurssilla matkataan Nepalin ja Vietnamin kautta Indonesiaan, mausteina mm. curry, lime, kookos ja inkivääri. Pöytään katetaan riisiä tai nuudeleita ja useita annoksia vihannes- ja liharuokia.

Välimeren brunssi

Välimeren alueen ruokakulttuuri on rikas, ja koostuu laadukkaista ja maukaista raaka-aineista kuten oliiviöljystä, hedelmistä ja juustoista. Kurssilla valmistamme raikkaan mutta täyteläisen välimerellisen brunssin, jonka kruunaa erilaiset tahnat, ja helpot lisukkeet. Kurssilla valmistetaan mm. focacciaa, tapenadea sekä paahdettuja sesongin kasviksia.

Asian Street food/ Aasialainen katuruoka

Street Food on nopeaa, mutkatonta ja maukasta ruokaa. Aasialainen Street Food on saavuttanut suosiotaan ympäri maailmaa sen rapeiden, täyteläisten ja raikkaiden makujen myötä. Kurssilla kokkaillaan yhdessä muun muassa herkullisia keittoja, bowleja ja Bao Buneja.



Kasvisruokamatka maailman ympäri

Kasvimatka maailman ympäri on värikäs, iloinen ja hyväntuoksuinen. Matkalta löytyy helppoja arkiruokia, mutta siellä valmistetaan myös vaativampia ruokia. Tällä kurssilla pääset tutustumaan monipuolisesti erilaisiin kasviksiin ja muihin raaka-aineisiin ja ruokiin eripuolilta maailmaa.

Salaattipöytä sesonkikauden raaka-aineista

Kurssilla valmistetaan värikkäitä ruokaisia salaatteja ja kevyempiä lisukesalaatteja. Ruokaiset salaattit ovat myös loistavia lounaita ja eväitä, lisukesalaattit olennainen osa terveellistä ateriaa. Kurssilta saa vinkkejä myös juhlien salaattipöytään.

Glögiä ja sapaksia eli suomalaisia tapaksia

Joulukuussa kaamos värittää maisemaan. Silloin lämmitetään glögiä ja herkutellaan suolaisilla ja makeilla sormisyötävillä. Tule kurssille valmistamaan suomalaisia sapaksia, joiden raaka-aineina käytetään mm. suomalaisia marjoja, sienä ja kotimaista kalaa.

Peruna on pop

Tervetuloa mukaan inspiroivalle perunakurssille! Peruna on yksi suomalaisen ruokakulttuurin tärkeimmistä raaka-aineista – monipuolinen, edullinen ja herkullinen. Tällä kurssilla tutustut perunan käyttöön niin perinteisissä kuin moderneissakin ruoissa.

Villiyrtit lautasella/Ruokaa villiyrteistä

Valmistamme keväisen luonnon tutuista villiyrteistä koko menun alkudrinkistä jälkiruokaan. Tutuiksi tulevat kulloisenkin päivän saaliin mukaan vaihtelevasti esimerkiksi voikukat, poimulehdet, siankärsämä, nokkonen, horsma, vuohenputki ja käenkaali, joista valmistetaan salaatteja, pestoa ja suolaisia piirakoita.

Leivonnan iloa! – Suolaiset ja makeat herkut haltuun

Kurssilla valmistetaan suussa sulavia suolaisia ja makeita leivonnaisia ilman turhaa stressiä. Opit helpot niksit onnistuneisiin taikinoihin, nappaat matkaasi parhaat täyteideat ja pääset nauttimaan uunituoreista tuotoksista hyvässä seurassa. Kurssi sopii kaikille herkkusuille, jotka haluavat lisätä arkeen tai juhlaan ripauksen leivonnan riemua. Ota mukaan essu ja iloinen mieli – me hoidamme loput!

Keittoruoat -lämmintä ja ravitsevaa arkeen

Kurssilla valmistetaan erilaisia keittoja, täyteläisiä ja ruokaisia. Saat käytännön vinkkejä, joita voit helposti hyödyntää arjen kiireessä sekä juhlavammissa tilanteissa.

Mannerheimin pöydässä

Mannerheimin pöydässä -kurssi on tuulahdus ruokahistoriaan, jossa sekoittuu pohjoismainen, venäläinen ja ranskalainen keittiö.

Kaikkea kalasta

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään. Kalasta valmistat nopeasti monipuolisia, terveellisiä ja maistuvia ruokia. Kurssilla harjoitellaan kalankäsittelyä ja valmistetaan kalaruokia ja niille sopivia lisukkeita.

Makkaroita itse tehden

Herkullisia raakamakkaroita itse tehden! Makkaran tekeminen on hauskaa puuhaa ja saat taatusti makkaroita omaan makuun. Kurssilla opit makkaranteon perustekniikat ja saat vinkkejä, joiden avulla erilaiset makkarat onnistuvat kotonakin.



LUENNOT

- **Kesyttä kaaos - Siivouksen pikakurssi**
- **Vaatehuolto** (Sisältäen mm. Tahrannoisto)
- **Mitä eläminen maksaa?** Kohtuullinen kulutus eläkkeellä
- **72h varautuminen sähkökatkoihin tai muihin kriisitilanteisiin.**
- **Uudet ravitsemussuositukset**
- **Villiyrtit tutuksi:** Villiyrttien keräily, suosituimmat villiyrtit, villiyrtit ruuanlaitossa

TILAUSKURSSIEN HINNASTO

Ruokakurssi 550€ (5-10 hlö) ja lisähenkilöt 20€/hlö. Lauantailisä 50€. Hinta sisältää opetuksen, raaka-aineet, ruokailun ja reseptivihkosen. Kurssien kesto 3-4 h.

Kurssitarjottimen ulkopuolelta räätälöidyn kurssin lisämaksu 100€.

Luennot 120€/h (alkava lisätunti 70€)
Sieninäyttelyt 80€/h (min. 2h) → toistaiseksi ei voida toteuttaa
Aloittelijan sieniretki 100€/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 hinnasta.

Avoimet Marttakeskuksen ruokakurssit

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

Hygieniapassitentti 45€/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. Lisäksi tulevat matkakulut, jos koulutus/ tentti pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella.

Hygieniapassikertaus ja tentti 60€ / 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 (Marttayhdistysten hinnat sisältävät matkakulut):

Ruokakurssit 110€ Kesto 3h (*Hintaan lisätään raaka-aineet ja tarvittaessa raaka-aineiden hankinta 20€*)

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

Kokoukset 60€

Marttayhdistysten organisoimat, kotitalousasiantuntijan pitämät ruokakurssit 350€ + matkakulut. Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta. Peruutusehdot: kurssin voi perua 14 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta.

TILAUKSET suoraan kotitalousasiantuntijoiltamme:

Tuija Elomäki

tuija.elomaki@martat.fi

p. 050 465 8933

Tiina Niskanen

tiina.niskanen@martat.fi

p. 050 512 0574

*Keski-Suomen Martat ry, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä | Avoinna ma 9-16.30 | keski-suomen@martat.fi
p. 050 438 7532, @keskisuomenmartat_*