

Tilattavat kurssit 2019

Kotitalousneuvonnan teema: *Kestävä arki*

Jokaisella kurssilla pidetään lyhyt tietoisku aiheesta pakkausten ja materiaalien turvallisuus, käytettävyys ja ympäristöystävällisyys.

Alman jalanjäljillä – kananmunasta moneksi

- Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia ja leivonnaisia käyttäen kananmunia. Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja siitä valmistuu maistuvia ruokia nopeasti. Hinta 30/35 €/hlö.

Arkiruoka on järkiruokaa

- Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti. Hinta 25/30 €/hlö.

Ruokaa sydänystävälle

- Valmistetaan maukasta, terveellistä ja sydänystävällistä ruokaa edullisista raaka-aineista. Ruokaohjeissa on kiinnitetty huomiota erityisesti suolan määrään ja rasvan laatuun. Hinta 25/30 €/hlö.

Kas, kas kasviksia

- Kas, kas kasviksia -kurssilta saat ideoita ja oppia sekä monipuolisia ruokaohjeita. Kun joku perheestä ehdottaa kasvisruokaan siirtymistä, ei kannata tuskastua. Ruokakurssilla saat vinkkejä ja monipuolisia ruokaohjeita arjen ruokamenun suunnitteluun ja ruokien valmistukseen. Opit, kuinka aloitat kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtymisen. Kurssin jälkeen tiedät myös, kuinka korvaat lihan kokonaan kasviksilla – turvallisesti ja monipuolisesti syöden. Kas, kas kasviksia -kurssilla saat vinkkejä tuttujen ruokien muunteluun kasvisruoaksi ja ideoita uusiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Tule mukaan hakemaan innostusta ja ideoita!
Hinta 30/35 €/hlö.

Ihan(aa) itselle

- Helppotekoisia, maukkaita ja monipuolisia ruokia. Annokset on tarkoitettu 1-2 hengelle.
Hinta 25/30 €/hlö.

Ruokaa miesten makuun

- Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia. Keskustellaan hyvistä elintarvike- ja ruokavalinnoista, ruokarytmistä ja kannustetaan valmistamaan ja nauttimaan ruoasta. Hinta 25-40 € sisällön mukaan.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

- Kurssilla valmistetaan erilaisia perunaruokia, lisäkkeitä ja leivonnaisia. Kurssilla keskustellaan perunan ravitsemuksellisista eduista, ympäristövaikutuksista ja tutustutaan eri perunalajikkeisiin.
Hinta 30/35 €/hlö.

Nyt leivotaan

- Leivontakurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssilla opetamme erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Saat myös vinkkejä gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan. Hinta 30/35 €/hlö.

Kotivara

- Kotivara on varmuusvarasto ruokaa, juomaa ja välttämättömiä tarvikkeita, niin että kotona pärjää muutaman päivän, jos kauppaan ei pääse esim. sähkökatkoksen tai sairastumisen vuoksi. Tule mukaan saamaan ja jakamaan vinkkejä ja neuvoja, miten voit varautua yllättäviin tilanteisiin kotona. Luennon hinta 15 €/hlö.

Juhlaetiketti

- Kun juhlitaan, kutsutaan läheisiä ja ystäviä yhteisen pöydän ääreen. Marttojen luennolla saat hyviä vinkkejä, miten voit järjestää juhlat helposti. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kivoja ideoita tarjoiluihin, koristeluihin, lahjojen ja kukkien antamiseen, emäntänä/isäntänä tai vieraana olemiseen ja uudistuviin tapoihin. Aina on aihetta juhlaan!
Hinta 15 €/hlö.

TILAUKSET

Sari Kokkala

kotitalousasiantuntija
sari.kokkala@martat.fi
p. 010 838 5655

Kirsi Kossila

kotitalousasiantuntija
kirsi.kossila@martat.fi
p. 010 838 5653

KURSSIPAIKAT

Kouvola, Marttakulma
Hamina, Vehkalahden koulu

HINNAT

Valtionapuneuvonta (osallistujamäärä vähintään 10 henkilöä)

- Kurssitarjottimen kurssit (3 h) 25-40 euroa/hlö
- Luennot 15 euroa/hlö
- Sieniretket 35 euroa/hlö

Muu kotitalousneuvonta

- Kurssit yhdistyksille/yrityksille 590 euroa (10 henkilöä) lisähenkilö 15 e + tilavuokra + mahd. matkakulut
- Luennot ryhmille (2 h, yli 10 henkilöä) 250 euroa + tilavuokra + matkakulut