

# Tilattavat kurssit 2020

**Kotitalousneuvonnan teema: Hyvä arki kuuluu kaikille**

---

Valtakunnallinen yhteinen tietoisku. Kurseilla pidetään lyhyt tietoisku aiheesta Energiaälyä.

---

## 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.

## 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.

## Kuumottavia keittoja

- Valmistetaan ja maistellaan perinteisiä ja eksoottisempia keittoja. Keitot ovat vaivattomia, nopeita valmistaa ja niissä voi yhdistellä raaka-aineita rajattomasti. Keitot kuuluvat niin arkilounaalle kuin alkukeittona juhla-ateriallekin. 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.

## Tehdään yhdessä parhaat nyyttärit

- Kaikkea ei aina tarvitse tehdä yksin. Järjestä nyyttikestit! Näin onnistuvat vaikka tupaantuliaiset ja pikkujoulut, mutta myös syntymäpäivät, ristiäiset tai häät. Tärkeintä on yhdessäolo, eivät prameat puitteet. Tämän kurssin oppaan ohjeilla järjestät onnistuneet kemut. Nyyttikesteihin ja piknikretkiin sopivia juomia, tahnoja ja salaatteja ym.  
Hinta 30/35 €/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.

## Hirvestä hyvää (tilattavissa syksyllä)

- Hirvenliha on ehtaa lähiruokaa, josta saa monenlaisia herkkuja. Helpot ja herkulliset hirtvireseptimme takaavat maistuvan aterian. Hinta 40/45 €/hlö

## Suomalaista superruokaa (tilattavissa syksyllä)

- Suomen luonto tarjoaa vilttejä elämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonryttien keräily on mukava harrastus. Tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin ja yrtteihin ja vuoden nimikkokasviin sekä valmistetaan niistä ruokaa. Hinta 35/40 €/hlö.

---

## TILAUKSET

### Sari Kokkala

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

### Kirsi Kossila

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

### Jenny Helén

projektipäällikkö  
jenny.helen@martat.fi  
p. 010 838 5651

---

## 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