

Kurssitarjotin 2019



Lapin Martat ry
Rovakatu 13
96100 Rovaniemi

Leila Rautio 040 734 2636
Anna-Liisa Tikkanen 050 361 5592
etunimi.sukunimi@martat.fi
lapin.toimisto@martat.fi
www.martat.fi/lappi
www.facebook.com/lapinmartatvinkkaa

RUOKA JA RAVITSEMUS

Kurssit ovat mitoitettu n. 12 hengelle. Suuremmalle ryhmälle tehtäessä veloitamme sopimuksen mukaan lisähenkilöistä. Jos haluamanne kurssi ei ole kurssitarjottimella, veloitamme uuden kurssin suunnittelusta 65 euroa. **Kurssihinnat ovat marittayhdistyksille.**

*Marttojen 120 v juhluvuosi näkyy suomalaisen ruokakulttuurin ja ruokaperinteiden esillä pitämisenä Juhlavuoden tuote on kananmuna. Kananmunasta tulee neuvonta-aineisto ja ketjukoulutus: **Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin**. Kestävä arki jatkuu teemana kaikilla kursseilla.*

Perinne

Lappilainen perinneruoka **200 €**

Kotoiset kotimakkarat **230 €**

Valmistamme luonnonsuoleen erilaisia makkaroita mm. verestä, broilerista ja kalasta.

Kurssi toteutetaan mikäli suolia saadaan.

Kasvis

Villiinny villiyrteistä **200 €**

Kurssi alkaa tutustumisella luonnonyrteihin ja sitten lähdetään yhdessä lähialueelle etsimään luonnonyrtejä. Päätteeksi valmistamme yrteistä ruokaa.

Sienikurssi **200 €**

Kurssi alkaa tutustumalla syötäviin sieniin ja sen jälkeen lähdetään yhdessä sienimetsään. Päätteeksi tutustumme löytämiimme sieniin ja valmistamme niistä pientä syötävää.

Kas kas kasviksia **200 €**

Kasvisruokakurssilla saat ideoita, täsmävinkkejä ja monipuolisia ruokaohjeita arjen ruokamenun suunnitteluun ja valmistukseen.

Papuja pataan, linssiä lautaselle **200 €**

Maukasta ja helppoa kasvisruokaa pavuista ja linsseistä.

Arki

Arkiruoka on järkiruokaa **190 €**

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien valintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja käytetään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Kotikeittiön kalaruoka **200 €**

Suosittelun mukaan kalaa pitäisi syödä 2-3 kertaa viikossa, kurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia ruokia kotimaisesta kalasta ja järvikalasta.

Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin 200 €

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

Marttojen ruoka on hirveä 230 €

Hirvenliha on ehtaa lähiruokaa, josta saa monenlaisia herkkuja. Saat kurssilta apua ja vaihtelua riistaruokiin sekä niiden maustamiseen.

Ruokaa miesten makuun 190 €

Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia miesten makuun. Keskustellaan hyvistä elintarvikevalinnoista ja kannustetaan valmistamaan ruokaa itse sekä nauttimaan ruoasta.

Huoletta eläkkeelle 180 €

Eläkevuosia ennakoiva ja viisasta taloudenpitoa sekä terveellistä ja edullista ruuanlaittoa yhdistävä kurssi kaikille yli 55-vuotiaille.

Juhlat

Täytekakkukurssi 210 €

Kurssilla valmistetaan 4-5 erilaista täytekakkua.

Voileipäkakkukurssi 230 €

Kurssilla valmistetaan perinteisiä ja uudenlaisia voileipäkakkuja

Jouluruokakurssi 200 €

Perinteisiä ja uusia joulupöydän herkkuja.

Juhlaetikettiluento 150 €

Marttojen juhlakurssilla tai luennolla saat hyviä vinkkejä, miten voit järjestää juhlat helposti. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kivoja ideoita tarjoiluun, koristeluihin, lahjojen ja kukkien antamiseen. Aina on aihetta juhlaan!

Leivonta

Gluteeniton leivonta 200 €

Kurssilla leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja.

Miesten leivontakurssi 200 €

Valmistetaan helppoja ja maukkaita leipomuksia ja kannustetaan leipomaan itse.

Nyt leivotaan 200 €

Kurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Kurssilla opetamme erilaisia työtapoja sekä ohjeita gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Raakakakut 200 €

Kurssilla valmistetaan keittämättä tai paistamatta 3-4 kpl raakakakkuja.

Kansainvälinen keittiö

Japanin makuja, sushi	210 €
Ranskalainen keittiö	210 €

Hinnat yhteistyökumppaneille ja yrityksille.

Yhteistyökumppanit/ järjestöt:

kurssit 360 € + **raaka-aine** (minimi 8 henkeä max 12 hlöä)
luennot 60 euroa tunti

Yritykset:

kurssit 460 € + alv 24 % + **raaka-aine** (minimi 8 henkeä max 12 hlöä)
lisähenkilöt 35 € /henkilö
luennot 80 € tunti

