

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 haluanne 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 mahdollisesti 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.

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

