

Lapin Marttojen tarjoamat kurssit yrityksille



Lapin Martat ry

Rovakatu 13

lapin.toimisto@martat.fi

040-7342636



lapinmartat



Lapin Martat Vinkkaa



Ruokakurssit Yrityksille

- Ruokakurssi on hyvä idea esimerkiksi tyhy-päivälle, virkistäytymiseen, tiimityöskentelyn tehostamiseen tai vaikka työporukalle muuten vain. Myös useamman kerran kurssisarja on mahdollista räätälöidä!
- Kurssit ovat suunniteltu 8-12 hengelle
- Hinnat sisältävät opetuksen, ohjeet, raaka-aineet sekä tila- ja muut kulut
- Halutessaan voi tuoda a-juomia mukanaan ruuan kanssa nautittavaksi
- Lisätietoja 040-734 2636/
lapin.toimisto@martat.fi
- Varaa oma kurssisi hyvissä ajoin!



Street Food – katuruokaa maailmalta

Street food tai tuttavallisesti katuruoka on istahtanut suomalaiseen ruokakulttuuriin toivottavasti jäädäkseen. Vaikutteet katuruokaan tulevat ympäri maailman.

Katuruoka on Suomessa nuorta, kun esimerkiksi Kauko-Idässä katukeittiöt ovat ruokkineet suuria ihmisjoukkoja vuosisatoja. Vaikutteita tuodaan Amerikoista, Kauko- ja Lähi-Idästä ja Välimeren ympäriltä.

Uudet trendikkäät lihankorvikkeet, nyhtökaura, härkis ja mifu sopivat hyvin katuruueksi helppokäyttöisyytensä vuoksi.

480€+alv



Japanilainen ruoka – ateria kuin taideteos

Japanilainen ruokapöytä on yksinkertaisuudessaan pelkistetyin kaunis. Ruoan valmistamisessa ja tarjolle panemisessa pyritään täydellisyyteen. Jokainen ateria on taideteos. Japanilaiselle kokille vain paras ja tuorein on kyllin hyvää, sillä ruoan luonnollista makua pidetään tärkeänä. Mausteet korostavat ruoan omaa makua eivätkä peitä sitä. Perinteinen ruoka on mietoa, herkkää ja lempeästi valmistettua.

Japanilaista ruokakulttuuria ei voi kuvitella ilman riisiä, sillä sitä on aina syöty pääruokana. Toinen tyypillinen ruoka-aine on merilevä. Sitä käytetään monipuolisesti keitoissa, salaateissa, mausteena, koristeena ja pikkupurtavana. Japanissa syödään paljon kasviksia sekä kalaa, etenkin raakana. Myös nuudelit ovat suosittuja. Leipä ei kuulu japanilaiseen ruokakulttuuriin. Jälkiruoka ei myöskään ole kuulunut perinteiseen ateriaan. Nykyisin aterian päätteeksi nautitaan usein tuoreita hedelmiä ja teetä.

500€+alv



Italialainen ruoka – Bon appetito!

Italialaisen keittiön perusta ja pohja on italialaisten legendaarinen rakkaus nautintoihin, mm. hyvään ruokaan. Italialainen ruoanvalmistus kiteytyy kahteen sanaan – kausittaiseen ja paikalliseen. Yksinkertaisuus on avainasemassa.

Monille ulkomaalaisille italialainen keittiö on pitkälti sama kuin napolilainen. Napolin köyhiltä seuduilta on maastamuutto ollut suurinta ja näin juuri napolilainen keittiö on levinnyt laajimmalle.

Italian keittiö tuo ensimmäiseksi mieleen vain pastan, mutta italialainen keittiö on tosiasiaassa hyvinkin monipuolinen ja kiintoisa. Se ulottuu ravitsevista, lämmittävistä keitoista (minestra) ja upeista alkupaloista (antipasto), pasta tai risottoruoan (primo piatto) kautta hienostuneisiin liha- siipikarja- ja kalaruokiin (secondo piatto) ja aina herkullisiin juustoihin ja jäätelöihin.

480€+alv



Wokkiruokaa

Wokki on kuin itämainen pyttipannu. Kasviksia, mausteita ja proteiinia voi vaihdella maun mukaan. Ja aina tulee hyvää! Wokkeihin upotat tehokkaasti myös jääkaapin aarteet: edellispäivän uunilohet, grillikanat tai muut jo valmiiksi kypsät lihat sekä vihanneslokerosta löytyvät kasvikset.

Wokkaaminen on nopea, tehokas ja terveellinen tapa valmistaa ruokaa ja wokkaamalla saadaan säilymään aineksien makuvahteet, koostumus ja ravintoaineet, jolloin lopputulos on herkullinen. Ruokien houkutteleva ulkonäkö vastaa niiden makua.

490€+alv



Meksikolainen keittiö

Meksikolainen keittiö yhdistää asteekkien ja espanjalaisten vivahteikkaita ruoka-aineita ja ruokakulttuureita. Tunnusomaista meksikolaiselle keittiölle on etenkin chilipippurien, tortillojen eli vehnä/maissileipästen sekä mustien papujen käyttö.

Meksikolainen keittiö on värikäs ja ainutlaatuinen sekä kiehtova – se on oikea fuusiokeittiö, joka on syntynyt vuosisataisista kulinaarisista perinteistä.

Meksikolaiskeitot tarjotaan runsaiden koristeiden kera esim. hapankerma, limelohkot, tuoreet yrtit sekä moninaiset salsat. Juusto ja pavut ovat tärkeitä meksikolaiskeittiössä – ne muodostavat monia erilaisia vastineita voileiville: tortilloja, tostadoja, quesadilloja.

Kalaa ja merenantimia käytetään runsaasti heidän keittiöissään.

480€+alv

A top-down view of a round, light-colored ceramic plate filled with white rice. On top of the rice is a mixture of cooked chicken pieces, green herbs, and several sliced red chili peppers. The plate is set on a dark wooden surface. To the left of the plate, there are a few fresh green basil leaves. In the background, a blue and white patterned cloth is visible.

Annos Afrikkaa

Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan!

Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu!

480€+alv



A top-down view of a Mediterranean mezze platter. The platter is a light-colored, speckled ceramic dish filled with an assortment of fresh ingredients. In the center is a large swirl of creamy, light-colored hummus. To the left, there's a pile of mixed olives, including dark purple ones and green ones. Above the hummus is a vibrant tabbouleh salad with finely chopped green herbs, white bulgur, and small pieces of red tomato. To the right of the hummus is a small, dark, textured piece of meat, possibly lamb or beef. Below the hummus are several green, round falafel balls. To the left of the hummus are several cherry tomatoes, some whole and some halved with a white dip inside. There are also several figs, some whole and some halved to show their red, seedy interior. Two small white bowls on the right contain yellow and pink dips. The platter is surrounded by more figs and olives on a blue, textured background.

490€ +alv

Lappilainen keittiö

Laadukkaat, luonnolliset raaka-aineet ovat rikkaus lappilaisessa keittiössä.

Ruokaperinne on Lapissa kehittynyt sukupolvien aikana niiden ruoka-aineiden myötä, joita Lapin alueelta on saatu.

500€ +alv

A photograph of a rustic meal featuring a roasted pig's head and a roasted bird, possibly a quail, garnished with fruit and vegetables. The food is presented on a rustic table with a burlap cloth and a red curtain in the background.

Keskiajan keittiössä

Keskiajalla tuoksuivat eksoottiset mausteet, liha kärisi vartaissa ja uskonnon takia kalaa syötiin paljon. Sosiaaliset erot näkyivät ruuassa: Rikkaille riista ja liha juhlapöydässä oli tapa näyttää varallisuutta, köyhät söivät kasviksia, puuroa ja leipää. Toisin kuin ehkä luullaan, keskiajan kulttuurissa hyvä ruoka oli arvossaan sekä ylhäisössä että alhaisossa. Parhaimmillaan keskiajan ruokakulttuuri oli varsinainen makuelämysten paratiisi.

550€+alv



Makua Mausteilla

Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan! Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttää mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekoituksia. Tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin!

490€+alv

Lähiruokaa nuotiolla

Nuotiolla on helppo valmistaa muutakin kuin makkaraa. Nuotiolla tehty ruoka saa tulesta myös oman makuvivahteensa ja ulkona syöminen on aivan eri elämys kuin keittiössä. Lähiruoka tarjoaa monenlaisia makuja ja monipuolisuutta lautaselle: villiyrtit, sienet ja marjat ovat oikeaa "superruokaa". Ne tuovat myös vaihtelua ja mielenkiintoista lisää perinteisiin retkiruokiin. Kurssi sopii hyvin myös esim virkistyspäivään, kun siihen yhdistää ensin vaikka ulkoilun luontopolulle.

540€+alv

Vain kesä, elo ja syyskuussa.



Pala Italiaa

Pastaa on helppo tehdä itse, ja mikäs siihen kylkeen paremmin sopii kuin tomaatti ja tomaattikastike. Kurssilla opetellaan pastan valmistusta itse, sekä esimerkiksi täydellisen tomaattikastikkeen kaava.

450€+alv





Räätälöimme erilaisia erikoiskursseja, kuten Punajuuri-kurssi tai Kurpitsa-kurssi, toiveiden mukaan. Tai vähän ”tavallisempia” kursseja, kuten kalaruokakurssi, voileipäkakkukurssi tai kotitekoiset makkarat. (aiheesta riippuen 460-600€)

Mahdollista tilata myös villiyrttikurssi tai sienikurssi kauden aikana. Näillä kursseilla käymme keruuretkellä, jonka jälkeen kokkaamme niistä erilaisia ruokia Marttatoimistolla. (Villiyrtti- ja sienikurssit 460€ + alv) (Sienikurssit suositellaan varaamaan jo vähintään 4kk ennen sienikautta).

