



RUOAN JA RAVITSEMUKSEN KURSSIT 2024

Kaikkea kalasta (UUSI)

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehylyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä.



Ruokaa retkelle (UUSI)

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.



Marjasta on moneksi (UUSI)

Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Tule kurssille oppimaan, miten hyödyntää kotikeittiössä yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmistat niistä maukasta syötävää.

Kreikan makuja (UUSI)

Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maut: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, juustoja ja tietenkin oliiviöljyä. Kreikkalainen ruoka on täyttävää, maistuvaa ja värikästä.

Ruoanvalmistuksessa suositaan tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Annoksilla ei kikkailla, vaan ne pidetään houkuttelevan yksinkertaisena. Tällä kurssilla tutustaan Kreikan keittiön herkullisimpiin makuihin.



KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2024

Kaikkea kaurasta

Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään, voidaan keskustella huoltovarmuudesta ja keskitytään yhdessä syömiseen.

Penninvenyttäjän keittiö

Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä.

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.



Kasviskeittiöstä kaikille

Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkkuja – aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

Vaalea hapanjuurileipä

Hapanjuurileivonta on saanut kotileipureiden keskuudessa aikaan suuren innostuksen leivän leipomiseen kotona. Leipiä leivotaan, koristellaan, kuvataan ja niiden ympärille on syntynyt some-ryhmiä ja blogeja. Nyt leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Kurssilla ohjaaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet ja lopuksi maistellaan uunituoretta juurileipää ja tehdään lisukkeeksi järvikalalevitettä ja ruokaisaa salaattia. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja taikinan kotona paistettavaksi.

Maistiaisia Manhattanilta

Runsas aamiaiset ja brunssit ovat meille yhtä olennainen osa New Yorkia kuin Broadwaymusikaalit. Tällä kurssilla fiilistellään Manhattanin makuja runsaaseen amerikkalaiseen tyyliin.

Valmistamme muun muassa bageleita, juustokakkua ja Waldorfin-salaattia. Nyt ei tarvitse ylittää valtamerta, että pääsee nauttimaan näistä herkuista!




Intialainen keittiö

Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Esimerkiksi jeera, garam masala, kurkuma, kaneli, neilikka, korianteri ja inkivääri ovat monessa ruoassa mukana. Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi intialaisen ruoan kurssilla.



Martan sieniherkut

Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruokasieniä! Martan sieniherkut -kurssilla tutustutaan sienten mielenkiintoiseen maailmaan. Kurssilla jokainen pääsee valmistamaan ja maistelemaan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia sekä säilykkeitä, jotka sopii niin arkeen kuin vierastarjottavaksi. 

Martan villiyrttiherkut

Joko tiedät että nokkonen, voikukka, siankärsämä ja maitohorsma eivät ole vaan rikkaruohoja? Niillä saat rikastettua ruuanlaittoa sekä leivontaa! Villiyrttiherkut -kurssilla tutustutaan villiyrttien mielenkiintoiseen maailmaan. Kurssilla jokainen oppii tunnistamaan pihamaan villiyrttejä ja pääsee hyödyntämään niitä ruuanlaitossa sekä leivonnassa.



Aikaisemmilta vuosilta

Ruokailoa ikävuosiin

Monta tapaa leipoa - suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan

Annos Afrikkaa

Lähi-idän makuja

Silkkaa Hapatusta!

Yhden kattilan taktiikka

Nyt tehdään hyvää – kestäväää ruokaa arkeen

Lapin Martat ry

Rovakatu 13

96100 ROVANIEMI

lapin.toimisto@martat.fi

www.martat.fi/lappi

etunimi.sukunimi@martat.fi

p. 040 734 2636 Liisa Karppinen

p. 050 361 5592 Anna-Liisa Tikkanen