

RUOKAKURSSIKUVAUKSET

Villiyrttikurssi



Joko tunnet vuohenputken, poimulehden, maitohorsman, nokkosen ja muut ihanat villivihannekset ja yrtit? Luonnonyrtit täydentävät jokapäiväistä ruokavaliotamme. Kurssilla teemme luonnon villeistä mauista herkullisen ateriakokonaisuuden ja käymme myös läpi, miten kevään ja kesän maut voi säilöä talvea varten. Saat myös vinkkejä luonnonyrttien käytöstä esim. kasvonaamioina ja jalkakylpyinä.

Yhden padan taktiikka



Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden padan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja kasvisvoittoisia ruokia monipuolisista raaka-aineista. Valmistettaviin ruokiin tarvitset vain yhden padan, pannun tai kattilan.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan



Peruna on monipuolinen raaka-aine. Perunasta voi tehdä arkisia keittoja ja laatikoita, juhlavia paistoksia ja gratiineja sekä leipää ja leivonnaisia. Perunaruokia voi tarjota kylminä ja lämpiminä. Kurssilla tutustutaan monipuoliseen perunaan ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Kas, kas kasviksia



Kasviksista makua, väriä ja monipuolisuutta lautaselle. Ruokakurssilla valmistetaan herkullisia kasvisruokia, joista voidaan helposti muokata myös täysin vegaanisia. Kurssilta saa vinkkejä tuttujen ruokien muunteluun kasvisruoaksi sekä ideoita uusiin kasvisruokiin ja ruoka-aineisiin.

Ilmastoruokaa



Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin. Kurssilla valmistetaan runsaasti kasviksia sisältävä, monipuolinen ja ilmastoystävällinen ateriakokonaisuus erilaisista raaka-aineista. Kurssilla saa tietoa ilmastoystävällisestä ruokavaliosta ja ruoka-aineista sekä ymmärrystä ruokavalintojen vaikutuksesta ilmastoon.

Herkän vatsan ruokakurssi



Vatsavaivat ovat melko yleisiä, mutta herkkävatsainenkin voi syödä monipuolista ja herkullista ruokaa FODMAP-ruokavaliio-ohjeilla. Kurssilta saa käytännönläheistä tietoa herkän vatsan FODMAP-ruokavaliosta sekä opitaan valmistamaan herkälle vatsalle sopivia helppoja ja maukkaita ruokia ja leivonnaisia.

Makumatka Aasian keittiöihin



Aasian ruokakulttuurit kiehtovat monipuolisuudellaan. Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Indonesia, Nepal, Vietnam, näillä jokaisella on oma keittiönsä, mutta kaikkia yhdistää aasialaisen keittiöön liittyvä makujen harmonia – sopivasti tulisuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Aasialaiseen keittiöön on helppointa tutustua mausteiden kautta: currya, limettiä, soijaa, kookosta, inkivääriä ja chiliä. Tulisuudesta päättää jokainen kokki itse!

Makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään



Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuuri on rikas ja kiehtova. Keittiöissä yhteistä ovat erilaiset alkupalat ja runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö. Kurssilla opit tuntemaan Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuurin ominaispiirteitä sekä valmistamaan eri maiden tyypillisiä ruokia.

Annos Afrikkaa



Afrikkalaiset keittiöt ovat maailman vanhimpia. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Afrikkalainen ruokakulttuuri on monimuotoinen ja värikäs, esimerkiksi läntisessä Afrikassa ruoka on tulisempaa ja vahvempaa, kun taas Pohjois-Afrikka muistuttaa tyyliltään Välimeren makuja. Luvassa on siis monipuolinen, mausteinen ja kiehtova ruokamatka, tutustumme muun muassa Kenian, Burgina Fason ja Etiopian makuihin. Kurssilla hyödynnetään ruokaohjeita Marttojen yli 40 vuotta kestäneeltä kehitysyhteistyön taipaleelta.