

RUOKAKURSSIKUVAUKSET SYKSY 2023

Kasviskeittiöstä kaikille



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.

Syntisen hyvä salaattibuffet



Värikäs ja ruokaisa salaatti houkuttelee ruokailijat pöytään. Valitsemalla ja yhdistelemällä erilaisia salaatteja ja muita raaka-aineita voit kokea hienoja makuelämyksiä. Kurssilla tehdään myös lämpimiä kasvislisäkkeitä. Miltä kuulostaisi tapas-juurekset samettisen valkosipulidipin kanssa? Kokonaisuuden kruunaa tietysti syntisen hyvä jälkiruoka.

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 helpointa tutustua mausteiden kautta: currya, limettiä, soijaa, kookosta, inkivääriä ja chiliä. Tulisuudesta päättää jokainen kokki itse!

Makumatka Afrikkaan



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 tyyliältään 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.

Makumatka Espanjaan



Makumatka espanjalaiseen keittiöön tuo lautaselle maistuvat merenantimet, värikkäät kasvikset ja hedelmät, valkosipulin, oliiviöljyn, chorizo-makkaran, yrtit sekä monet muut ihanat maut. Jälkiruokapöydästä voi löytää esimerkiksi appelsiinikakkua, churroja tai paahtovanukkaita. Välimerellistä Espanjan keittiötä pidetään melko kevyenä, jossa ruoan maku loihditaan esille korkealuokkaisilla raaka-aineilla runsaiden mausteiden sijaan.

Mausteiden makumatka maailmalla



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. Maukas kasvispainotteinen ruoka edistää osaamista ja luovuutta hiilineutraalin ruoan valinnoissa ja valmistuksessa. Monipuolinen maustaminen lisää ymmärrystä muista ruokakulttuureista ja mahdollistaa makumatkailun omassa kodissa.

Säilöntä ja säilykkeet - Herkullista kotivarasta!



Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo oman puutarhan, metsän ja sesongin antimet myös kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkkuja kotivaran säilykkeistä.

Sadonkorjuujuhlat



Syksy on sadonkorjuun aikaa. Sadenkorjuun ateriasa keskiössä ovat suomalaisen sadon antimet, juurekset ja sienet. Sadenkorjuun kunniaksi järjestetään tietenkin myös kekrit eli syysjuhlat, missä nautitaan sadon herkkuja yhdessä.

Kaikkea kaurasta



Monipuolinen kaura taipuu moneen ja maistuu yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle sekä oiva vaihtoehto riisille. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään sekä kokeillaan ennakoluulottomasti uusia kauratuotteita monella tapaa valmistettuina, herkkutella unohtamatta. Kurssilla jaettava aineisto on toteutettu yhteistyössä Fazerin kanssa.