

Kotitalousneuvonnan kurssitarjotin 2019

Pohjois-Karjalan Martat ry

Kotitalousneuvonnan teemana kestävä arki

Kotitalousneuvonta 2019

Neuvonnan teemana jatkuu kestävä arki. Kestävä arki on hyvää, terveellistä, edullista ja turvallista ruokaa sekä arjen valintoja, jotka vaikuttavat myönteisesti ympäristöön sekä lähellä että kaukana elävien hyvinvointiin. Marttapiireissä ja yhdistyksissä järjestetään kestäväan arkeen liittyviä kursseja ja tapahtumia. Marttaliitto tuottaa aineistoja ja toimintamalleja neuvonnan tueksi ja tekee teemaan liittyvää viestintää ja vaikuttamistyötä. Valtakunnallinen kurssien tietoiskuaihe on pakkausten ja materiaalien turvallisuus, käytettävyys ja ympäristöystävällisyys.

Marttojen 120 v juhlavuosi näkyy suomalaisen ruokakulttuurin ja ruokaperinteiden esillä pitämisenä. Vuoden aikana korostamme kotimaisuutta. Edistämme suomalaista ruokakulttuuria järjestämällä nyyttikestejä ja muita ruokatapahtumia, joissa huomioidaan kestävät valinnat. Juhlavuoden tuote on kananmuna. Marttajärjestön alkuvuosina kanoja kasvattamalla lisättiin naisten taloudellista itsenäisyyttä. Juhlavuonna viestitään kananmunasta ruokana ja miten sitä voidaan käyttää puutarhanhoidossa, askartelussa ja kauneudenhoidossa. Kananmunasta tehdään neuvonta-aineisto.

Viestinnässä nostamme vahvasti esille kodinhoitoa ja siivousta. Myös piirien kursseihin sisällytetään kodinhoitoa. Kehitämme Marttajärjestön talousneuvontaa ja tuemme myös asiantuntijoiden osaamista. Puutarhaneuvonnan painopisteenä on kestävä kotipuutarhanhoito, johon kuuluvat muun muassa maan kunnan ylläpito, ympäristön huomioiva kasvinvalinta sekä viljelytaitojen kartuttaminen.

Kurssien ja kasvokkaisen neuvonnan rinnalla tehdään sähköistä neuvontaa, jonka avulla tarjoamme arjen kotitalousongelmiin helposti saavutettavia matalan kynnyksen neuvontapalveluja. Sähköistä neuvontaa tarjotaan martat.fi-sivuston Marttakoulussa, Kysy martalta-chatissä sekä MartatTV:n neuvontavideoilla. Verkkokurssit ja -luennot tukevat neuvonnan teemoja. Arkea helpottavia vinkkejä jaetaan päivittäin myös järjestön valtakunnallisilla ja piirien sosiaalisen median kanavilla.

Kotitalousneuvonnan strategia

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön strategian 2017–2019 mukaiset tavoitteet, jotka ovat:

- terveyden edistäminen
- kestävä kehitys
- tasa-arvon edistäminen
- kotityön arvostuksen lisääminen

Strategiassa luvataan myös, että tuemme yhtenäisellä ja valtakunnallisesti kattavalla ammatillisella kotitalousneuvonnalla sekä laajalla vapaaehtoistoiminnalla ihmisten hyvinvointia ja arjen hallintaa. Neuvontamme perustuu sekä henkilökohtaiseen kohtaamiseen että sähköisten palveluiden käyttöön.

Kotitalousneuvonnan tavoitteet

Arjen hallinnan tukeminen

Kotitalousneuvontamme perustuu arjen hallinnan ja arjen taitojen vahvistamiseen. Neuvonnassa painopiste on terveellisessä ravitsemuksessa, ruoanvalmistustaidoissa, omien raha-asioiden hoitamisessa ja kodinhoitoon motivoimisessa ja kodinhoidon taidoissa. Samalla vahvistetaan sosiaalisia taitoja, yhdessä tekemistä ja vertaistukea. Arkitöiden osaaminen edistää oman elämän hallintaa. Usein arkielämän taidot opitaan jo lapsuuden kodissa ja koulussa, mutta usein niitä on opeteltava ja tuettava vielä myöhemmin elämässä.

Terveyden edistäminen

Neuvonnassa perehdytään terveyttä edistäviin elintarvike- ja kuluttajavalintoihin ja taitoihin. Elintarvikevalinnoilla on vaikutusta sekä yksilön että ympäristön hyvinvointiin. Ruoka- ja ravitsemusneuvonta noudattaa Suomalaisia ravitsemussuosituksia, Lapsiperheen ruokasuositusta ja Varhaiskasvatuksen ruokasuositusta.

Ruoanvalmistuskursseille valitaan sekä terveyttä edistäviä että ympäristöystävällisiä ruoka-aineita. Ruoka-ainevalinnoista ja valintojen vaikutuksista keskustellaan kursseilla. Erityisesti kiinnitetään huomioita kasvien, marjojen ja hedelmien käytön lisäämiseen, hyviin rasvalintoihin, vähäsuolaisuuteen ja kohtuulliseen sokerin käyttöön. Ruokakursseilla otetaan esille myös terveyttä edistävät ruokatottumukset, monipuolisuus, ateriarytmi, lautasmalli, annoskoko sekä liikunnan ja levon merkitys hyvinvointiin.

Puutarhassa työskentely ja luonnossa liikkuminen kohottavat kuntoa. Jo pelkkä puutarhassa ja puistossa oleskelu ja kasvien katselu, samoin kuin luonnossa liikkuminen ja luontokokemukset lisäävät hyvän olon tunnetta ja elämän laatua. Vihreä ympäristö helpottaa stressiä vetämällä mielen pois arkisista asioista.

Kodissa sisäilman laatu ja kotitöiden ergonomia ovat merkittäviä tekijöitä terveyden kannalta. Kodinhoidolla voi jokainen vaikuttaa terveelliseen sisäilmaan ja tapaturmien ehkäisyyn. Myös raha-asiat vaikuttavat ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja siksi taloudellisen osaamisen edistäminen on keskeistä neuvonnassa.

Kotitalousneuvonnassa korostetaan yhdessä tekemistä, joka tukee niin fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Terveyden edistämistä ja kestäviä ruokavalintoja korostetaan erityisesti Kas, kas, kasviksia-, Arkiruoka on järkiruokaa-, Ruokaa miesten makuun- ja Kotikeittiön kalaruokia -kursseilla. Puutarhakursseilla kiinnitetään huomiota ergonomisiin työmenetelmiin sekä kasvinsuojeluaineiden korvaamiseen myrkyttämällä vaihtoehdoilla.

Kestävä kehityksen edistäminen

Ekologinen kestävä kehitys

Ekologista kestäväää kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: ruokahävikin vähentäminen, jäte/lajittelu, luonnon monimuotoisuus, energiansäästö, ekotehokkuus, kohtuullinen kulutus ja kiertotalous.

Ruoan, asumisen ja kodinhoidon ympäristövaikutuksia pyritään vähentämään välittämällä tietoa ekologisista valinnoista ja käyttötottumuksista. Kasvisten lisääminen ja lihan käytön vähentäminen ruokavaliossa vähentävät ympäristökuormaa. Suunnitelmallisuudella voidaan vähentää ruokahävikkiä ja säästää ruokamenoissa.

Sosiaalinen kestävä kehitys

Sosiaalista kestäväää kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, vastuullis- ja ympäristömerkit, ruokaturva sekä kotivara.

Taloudellinen kestävä kehitys

Taloudellista kestäväää kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: vastuullinen ja kohtuullinen kulutus, edullisen ruoan valmistus, oman talouden hallinta, säästövinkit, kodin kunnossapito.

Edullinen kotiruoka on monien ruokakurssien punaisena lankana. Taloudenhallintaa ja taloudellista osaamista tuodaan esiin paljon sähköisen neuvonnan ja viestinnän kautta ja hanketoiminnassa.

Kulttuurinen kestävä kehitys

Kulttuurista kestäväää kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: juhlaperinteet, ruokaperinteet, siivousperinteet, perinnekasvit, sukupolvien välinen vuorovaikutus, monikulttuurisuus, kansainvälinen ruoka, erilaisuuden hyväksyminen.

Kulttuurista kestäväää kehitystä toteutetaan juhlateeman avulla. Kansainvälisyys näkyy mm. Etiopia, Kamerun ja Swazimaa keittiö - ruokakursseilla, joiden taustalla on Marttaliiton kehitysyhteistyöhankkeet.

Tasa-arvon edistäminen ja kotityön arvostuksen lisääminen

Kotitaloustaitojen osaaminen lisää tasa-arvoa ja valinnanmahdollisuuksia.

Kotitalousneuvontaa annetaan avoimesti ja edullisesti erilaisille kohderyhmille ja se tukee tasa-arvoa. Neuvonnassa otetaan huomioon erilaiset ja eri taustoista tulevat kuluttajat ja perheet. Kotitalousneuvonnassa halutaan edistää kotitöiden jakamista ja lisätä kotitöiden arvostusta.

Kotitaloustyön arvo on miljardeja euroja vuodessa eli se on merkittävää myös kansantaloudellisesti. Naiset tekevät kotitaloustöistä edelleen keskimäärin 59 prosenttia, mutta lapsiperheissä noin 63–68 prosenttia riippuen lasten iästä ja vanhempien työssäkäynnistä.

Suurin osa järjestön omista tiloista on esteettömiä, mutta tulevaisuudessa esteettömyyteen kiinnitetään huomiota entistä enemmän.

Neuvonnan toteutus 2019

Kotitalousneuvontaa annetaan ryhmäneuvontana kursseilla, luennoilla, havaintoesityksinä ja työpajoissa. Henkilökohtaisen neuvonnan kanavina ovat Kysy martalta -chat, puhelin, sähköposti, nettisivut, Facebook sekä asiakaskäynnit. Sähköisen neuvonnan menetelmiä, kuten nettisivuja, chattia, videoita, uutiskirjeitä, Martta-appia ja verkkoluentoja/kursseja kehitetään edelleen. Messuilla ja muissa yleisötapahtumissa kohdataan iso joukko neuvontaa hakevia. Myös Martat-lehti toimii neuvontakanavana.

Kohderyhmät

Marttojen avoin kotitalousneuvonta on suunnattu kaikille kansalaisille ja se tukee monenlaisia kotitalouksia ja perheitä. Suurin osa asiakkaista on erikikäisiä naisia, lapsiperheitä ja ikäihmisiä. Pikkukokki-toiminnalla kotitalousneuvontaa suunnataan alakouluikäisille lapsille. Myös erityisryhmien (syrjäytymisuhan alla olevat sekä maahanmuuttajat) neuvonta on vakiinnuttanut paikkansa avoimen neuvonnan rinnalla, vaikka työtä tehdäänkin pääasiallisesti hankerahoituksella. Maahanmuuttajien neuvonnan tarve on lisääntynyt maahamme tulleiden turvapaikanhakijoiden myötä.

Sisällöt 2019

Yhteinen tietoisku

Jokaisella kurssilla pidetään lyhyt tietoisku aiheesta pakkausten ja materiaalien turvallisuus, käytettävyys ja ympäristöystävällisyys. Aihe liittyy kestäväan arkeen ja vastuullisiin valintoihin. Tietoisku suositellaan pidettäväksi myös vuosi- ja syyskokouksissa. Aineistoa on tulossa vuodenvaihteessa.

Kurssit ja luennot

Ruoka ja ravitsemus

Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin

Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja sitä voi käyttää myös puutarhanhoidossa, askartelussa ja kauneudenhoidossa. Helmikuussa kierretään maakuntaa yllätysmuna-teemalla. Illan jälkeen teemaa voi käyttää omassa yhdistyksessä ja näin asia levittäytyy ketjukoulutuksen tavoin eri puolille. Yllätysmuna-illassa valmistetaan kananmunaherkkuja, askarrellaan ja saadaan vinkkejä kanamunan käytöstä kauneudenhoidossa ja puutarhassa. Käydään läpi, miten kananmuna kuuluu marttojen historiaan. Tutustutaan myös kananmunien tuotantoon ja vastuullisuuteen.

Yllätysmuna on myös kurssiaihe, jolloin kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia ja leivonnaisia käyttäen kananmunia. Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja siitä valmistuu maistuvia ruokia nopeasti.

Ruokaa miesten makuun

Nyt innostetaan miehiä laittamaan maukasta ja värikästä ruokaa. Kurssilla valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia, keskustellaan hyvistä elintarvikkeistä ja ruokavalinnoista, ruokarytmistä ja kannustetaan nauttimaan ruoasta ja valmistamaan sitä itse.

Kas kas kasviksia

Kas kas kasviksia -kurssilta saat ideoita ja oppia sekä monipuolisia ruokaohjeita.

Kun joku perheestä ehdottaa kasvisruokaan siirtymistä, ei kannata tuskastua. Kas kas kasviksia -ruokakurssilla saat täsmävinkkejä ja monipuolisia ruokaohjeita arjen ruokamenun suunnitteluun ja ruokien valmistukseen.

Ruokakurssilla opit, kuinka aloitat kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtymisen. Kurssin jälkeen tiedät myös, kuinka korvaat lihan kokonaan kasviksilla – turvallisesti ja monipuolisesti syöden.

Kas kas kasviksia -kurssilla saat vinkkejä tuttujen ruokien muunteluun kasvisruoaksi ja ideoita uusiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Tule mukaan hakemaan innostusta ja ideoita!

Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti. Periaatteena ruokaohjeissa on tehdä hyvää ruokaa muutamasta raaka-aineesta.

Kotikeittiön kalaruokia

”Kalaa kahdesti viikossa!” kehottaa ravitsemussuositus. Usein into kalaruokien laittoon katoaa, jos kalan käsittely tuntuu haasteelliselta. Tällä ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta. Tule siis verestään taitoja ja saamaan uusia ideoita kalaruokapäiviin!

Nyt leivotaan!

Leivontakurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssi koostuu kolmesta eri osiosta, joissa keskitytään aina yhteen teemaan. Aiheita ovat: leipä, leivonnaiset (suolaiset piirakat, makeat pikkuleivät, piiraat ja kakut, mm. macaronit), ja koristelu (tavallinen, vegaaninen sekä gluteeniton täytekalaku täytetään erilaisilla täytteillä ja kuorrutetaan). Kurssilla opetamme erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Saat myös vinkkejä gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Marttojen ruoka on hirveä

Marttojen ruoka on hirveä -kurssilla opit käyttämään monipuolisesti hirvenlihaa.

Hirvenliha on ehtaa lähiruokaa, joka taipuu monenlaisiin herkkuihin. Kurssilta saamillasi marttojen opeilla valmistat vaivattomasti esimerkiksi mehevät hirvenlihapullat tai suussa sulavaa pastramia, jolla voit aloittaa täydellisen riistäillallisen.

Kurssin jälkeen tiedät, miten valmistat eri ruhonosista maukkaita ateriakokonaisuuksia arkeen ja juhlaan. Saat kurssilta apua myös riistaruokien maustamiseen. Riistan mietoa makua ei kannata peittää liian voimakkailla mausteilla. Kurssin tilaaja hankkii hirven lihat, piirillä on hyvin rajallinen mahdollisuus auttaa lihojen hankinnassa.

Villiruokaa - sienet, marjat, yrtit

Suomen luonto tarjoaa vilttejä elämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruokasta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja etukäteen kerätyistä näytteistä ja/tai villiruokakävelyllä ja tehdään pienet maistiaiset yhdessä. Vaihtoehtoisesti valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

Peruna on monipuolinen ja edullinen ruoka-aine. Peruna taipuu niin arki- kuin juhlaruokaksi. Peruna on kotoinen ja ravintorikas raaka-aine ja siitä saa valmistettua myös eksoottisempia ruokia.

Kurssilla valmistetaan erilaisia perunaruokia, lisäkkeitä ja leivonnaisia. Lisäksi keskustellaan perunan ravitsemuksellisista eduista ja tutustutaan eri perunalajikkeisiin.

Hurmaavat voileipäkakut

Voileipäkakku on juhlapöydän klassikko, joka sopii monen vieraan makuun. Se on myös kaunis keskipiste suolaiseen juhlapöytään. Kurssilla valmistetaan monenlaisia voileipäkakkuja ja tehdään hintavertailuja itse tehdyn ja ostetun välillä.

Leivotaan gluteenittomasti

Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat keliakiaa sairastavat, mutta myös muista syistä viljojen gluteenia karttavat. Kun juhluvieras ilmoittaa gluteenittomasta ruokavaliostaan, saattaa emännällä mennä sormi suuhun. Gluteeniton leivonta vaatii tarkkuutta ja eroaa hieman tavallisesta leipomisesta. Se kuitenkin onnistuu, kun oppii muutamia niksejä. Gluteenittomien leivonta-aineiden valikoima on kasvanut viime vuosina vauhdikkaasti ja tätä nykyä lähes mikä tahansa leivonnainen on mahdollista valmistaa gluteenittomasti. Kurssilla tutustutaan gluteenittoman leivonnan raaka-aineisiin, leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja.

Ruokaa sydänystävälle

Kurssilla valmistetaan maukasta, terveellistä ja sydänystävällistä ruokaa edullisista raaka-aineista, sesongin mukaisesti. Ruoanlaiton lomassa keskustellaan, mistä koostuu terveellinen arkiruoka.

Kurssilla opetellaan valmistamaan edullisia perusruokia ja samalla kannustetaan muuntelemaan reseptejä luovasti.

Vartissa valmista

Miten saada arjen ruuanlaitosta helpompaa? Pienellä suunnittelulla ja etukäteisvalmistelulla saadaan herkullista ja terveellistä kotiruokaa. Yksinkertaiset, nopeasti valmistuvat ja terveelliset ruoat ovat tervetulleita eri elämänvaiheissa olevien kiireiseen arkeen. Välillä aterian voi tehdä kotoisista aineksista ja välillä kokeilla vaihteluksi jotain trendikästä. Kurssin aikana tehdään nopeasti valmistuvia, arkeen sopivia maistiaisista.

Paikoillanne, valmiina, keittiöön -välipalakurssit ja luennot

Kurssi on suunniteltu erityisesti urheilijanuorille, mutta sopii myös muille uusien välipalaideoita kaipaaville! Tavoitteena on innostaa nuoria ruoanvalmistamiseen, terveellisten välipalojen tekemiseen ja nauttimiseen sekä lisätä urheilivien nuorten, vanhempien ja valmentajien ymmärrystä hyvästä ravitsemuksesta. Kurssi tarjoaa mielekästä ja mukavaa yhdessä tekemistä, vertaistukea ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Raakaruokaa & lempeitä makuja

Raakaruoka on nopeatekoista, hauskaa ja värikästä. Sen tekemiseen käytetään uunin ja liedan sijaan tehosekoitinta ja jääkaappia sekä vain tuoreita luonnonmukaisia raaka-aineita. Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruoanvalmistukseen. Kurssin ruoka-aineisiin kuuluvat marjat, hedelmät, vihannekset, juurekset, palkokasvit, siemenet, pähkinät ja kylmäpuristetut öljyt. Näistä loihdimme terveellisen ja maittavan menuun.

Aasialaisia makuja

Uusia tuulia luonnonantimien käyttöön aasialaisesta keittiöstä! Suomalaiseen ruokapöytään voisi tuoda aasialaisen keittiön runsasta kasvisten käyttöä. Kurssilla perehdytään eri Aasian maiden ruuanlaittoon ja makuihin. Yhteistä näille keittiöille on vivahteikkaus ja mausteiden monipuolinen käyttö. Kurssilla valmistetaan muun muassa thaimaalaisia ja intialaisia ruokia ja tutustutaan mausteiden käyttöön ja viimeistellään makuja esimerkiksi chilillä ja mausteseoksilla sekä käytetään tuoreita yrttejä, esim. korianteria.

Korealainen keittiö

Korealainen ruokapöytä on runsas ja värikäs. Maantieteellinen asema Kiinan ja Japanin välissä on tuonut ruokakulttuuriin paljon vaikutteita naapurimaista, kuten vuodenaika-ajattelun. Korean taistelu itsenäisyydestä on jättänyt jälkensä myös ruokakulttuuriin. Tällä kurssilla tutustutaan korealaiseen ruokakulttuuriin ja sen erityispiirteisiin.

Espanjalainen ilta

Kurssilla tutustutaan espanjalaisen ruoan herkullisuuteen ja monipuolisuuteen. Espanjalainen keittiö on mm. ottanut arabialaisia vaikutteita hedelmien ja vihannesten, oliiviöljyn ja tiettyjen jälkiruokien käytössä. Espanjan, kuten Välimeren alueen keittiössä yleensäkin, käytetään paljon kasviksia ja hedelmiä. Yhteistä Espanjan eri alueille ovat oliivit, oliiviöljy, valkosipuli ja vaalea leipä sekä ruokajuomana viini. Kurssilla valmistetaan kokonainen ateria, joka alkaa tapaksista ja päättyy makeasti. Pääruokana maistuu paella, joka edustaa tyypillisiä espanjalaisia kansallisruokalajeja.

Italialainen ilta

Antipasti, primo piatto, dolce – valmistamme kurssilla italialaisia makuja ateriakokonaisuudeksi. Italialainen keittiö on malliesimerkki lähiruusta. Perinteisesti ruoka tehdään niistä raaka-aineista, joita on saatavana omasta

maakunnasta, omasta kylästä ja mieluiten vielä omasta pihasta. Me sovellamme ruokiin tuttujen kauppojen raaka-aineita: tomaattia, yrttejä, oliiveja, juustoa, tuorepastaa ja makeaksi lopuksi tiramisun aineksia.

Etiopian kynnyksellä

Etiopialainen keittiö on nyt maailmalla trendikäs. Injera-letut ja herkulliset padat ja paistokset onnistuvat kotikeittiössäkin. Kurssilla syvennyttään etiopialaisen ruokakulttuurin saloihin ja kurssiin kuuluu myös tietoisu Marttojen ja Kynnys ry:n kehitysyhteistyöhankkeesta. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

Kattilamatka Kameruniin

Kamerunilaiselle keittiölle on ominaista monipuolinen kasvien ja hedelmien käyttö. Ruoka on värikästä, mutta melko miedosti maustettua. Kamerunissa ruoka yhdistää perhettä ja sukulaisia ja tuo heidät saman padan ääreen. Yhdessä tehty ruoka on myös marttailua parhaimmillaan, tällä kurssilla tehdään yhdessä ja nautitaan! Kurssilla perehdyttään kamerunilaiseen ja länsiafrikkalaiseen ruokakulttuuriin, valmistetaan kamerunilaisia ruokia ja saadaan tietoa Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

Syödään kuten Swazimaassa

Swazimaassa bataatti, maissi, lehtivihannekset, juurekset ja hedelmät ovat perusruokaa. Muita käytettyjä raaka-aineita ovat kurpitsat, pavut ja riisi – liha on ylellisyyttä. Salsat ja chutneyt piristävät ruokia ja säilöntä on monelle naiselle tärkeä tulonlähde. Kurssilla valmistetaan swazimaalaisia ruokia, tutustutaan paikallisiin ruokiin, elintarvikkeisiin ja ruokakulttuuriin sekä saadaan tietoa ruokaturvasta ja Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

Makumatka Karjalaan

Karjalainen ruokakulttuuri on rikas ja omalainen. Monille karjalainen leivonta tuo mieleen karjalanpiirakat, mutta tällä makumatkalla leivotaan etupäässä muita maukkaita ja perinteisiä karjalaisia herkkuja. Vaihtoehtoina ovat mm. höpsytysrieska, vesirinkelit, rotinakukko, sienivatruskat, yhden muikun kalakukot, lanttusupikkaat ja mustikkakokkoset. Kurssilaiset saavat Makumatka Karjalaan -kirjasen. Kurssilla valmistetaan valinnan mukaan muutama erilainen leivonnainen. Tervetuloa kokemaan karjalaisen leivontaperinteen rikkaus!

Lanttukukko kotiin viemiseksi

Jokainen kurssilainen valmistaa kukkotaikin, täytteen ja kokoaa oman pienen lanttukukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen ”kukko otetaan kainaloon” ja viedään kotiin hautumaan. Kurssi vaatii keittiön, jossa on monta uunia tai suurkeittiöuuneja.

Porukan piirakkakoulu

Pulikrat pyörimään! Karjalaisen ruokakulttuurin ydin on rapeakuorinen, sisältä pehmainen karjalanpiirakka, joka kruunaa niin pitopöydän kuin viikonlopun aamiaisenkin. Porukan piirakkakoulussa tutuksi tulevat kakkarat, pulikat ja paistolämpötilat, kun porukalla perehdytään piirakanpaiston saloihin ja valmistetaan aitoja, perinteisiä karjalanpiirakoita.

Muut aiheet:

Marttojen juhla-ateriat: varhaiskesän pöytä, sadonkorjuun ateria tai Itsenäisyyspäivä

Ihan(aa) itselle, nopeita ruokia yhdelle tai kahdelle

Teen kiehtova maailma, teehteket englantilaisittain ja venäläisittäin

Limppua patonkia ja röpörieskaa

Syötävän hyviä salaatteja ja lämpimiä kasvislisäkkeitä

Lusikka soppaan!

Kastiketta, kiitos!

Makumatka Pohjolassa, kotiruokaa Ruotsista, Norjasta, tanskasta ja Islannista

Niukkuudesta nautintoon, suomalaisen kotiruuan vuosikymmenet

Tuunataan tähteistä

Kotitalousneuvontaa maahanmuuttajille

A tasty trip to Finland

Kodin talous ja kodinhoito

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Ekosiivous lapsiperheessä

Miten lapset ja nuoret saa mukaan siivoamaan? Kiristäen, lahjoen, kannustaen? Luennolla jaamme vinkkejä, joilla lapset saadaan osallistumaan ja keskustelemme ympäristöystävällisestä ja turvallisesta siivouksesta, pesuaineista ja välineistä.

Juhlaetiketti

Kun juhlitaan, kutsutaan läheisiä ja ystäviä yhteisen pöydän ääreen. Marttojen juhla-kurssilla tai luennolla saat hyviä vinkkejä, miten voit järjestää juhlat helposti. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kivoja ideoita tarjoiluihin, koristeluihin, lahjojen ja kukkien antamiseen, emäntänä/isäntänä tai vieraana olemiseen ja uudistuviin tapoihin. Aina on aihetta juhlaan!

Puhutaan rahasta - talous lapsiperheessä

Millaisilla vinkeillä vauva-arjen talous pysyy hallinnassa, millaisia arjen säästövinkkejä voimme jakaa toisillemme? Luennolla keskustellaan siitä, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon pikkulapsiperheessä taloutta suunnitellessa ja rahasta puhuttaessa.

Huolla kotiasi-voi paremmin

Tiedätkö sinä, millaista on hyvä sisäilma ja miten ilmanvaihto on kotonasi järjestetty? Mitkä ovat kriittiset siivouskohteet ja miten ne siivotaan, mihin kannattaa kiinnittää huomiota asunnon hoidossa, miten voi vaikuttaa taloyhtiössä, asukkaan oikeudet ja vastuut, mistä saa apua, miten edetä, jos

huomaa ongelmia. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan, miten voit vaikuttaa itse hyvään sisäilmaan ja viihtyisyyteen pitämällä huolta oman kotisi siisteydestä, ilmanvaihdosta, kunnosta ja tekemällä oikea-aikaisia korjauksia.

Isoäidin kodinhoitovinkit

Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätahra pois puserosta.

Tule kuuntelemaan, miten voit käyttää keittiöstä löytyviä aineita uusilla, hyödyllisillä ja hauskoilla tavoilla ja jakamaan omat konstisi.

Kotivara – joustoa yllättäviin tilanteisiin

Kotivara on varmuusvarasto ruokaa, juomaa ja välttämättömiä tarvikkeita, niin että kotona pärjää muutaman päivän, jos kauppaan ei pääse esim. sähkökatkoksen tai sairastumisen vuoksi. Tule mukaan saamaan ja jakamaan vinkkejä ja neuvoja, miten voit varautua yllättäviin tilanteisiin kotona.

Ötökkäjahti – sisätilojen pienet tuhoeläimet

Keittiöön, vaatekomeroon ja kodin muihin tiloihin ilmaantuvat toukat, kovakuoriaiset ja pienet perhoset tuottavat harmia ja taloudellisiakin vahinkoja. Elintarviketuholaiset kulkeutuvat kotiin jauho- ja ryynipusseissa ym. pakkauksissa, tekstiilituholaiset esimerkiksi kirpputorilöytöjen kylkiäisenä.

Garderobi – Harkitse, korjaa ja kierrätä

Harkitse, korjaa ja kierrätä! Suomessa tekstiilijätettä päätyy kaatopaikoille 60–90 miljoonaa kiloa vuodessa. Tällä on suuret ympäristövaikutukset ja taloudelliset vaikutukset. Huonolaatuisten vaatteiden määrä on lisääntynyt, ylituotantoa on maailmalla enemmän kuin kulutusta. Marttojen Garderobissa keskustellaan vastuullisesta tekstiilikuluttamisesta ja tuunataan ja korjataan vaatteita.

Pestään pyykkiä ekotehokkaasti

Tympäiseekö puolipitoiset vaatteet, värjäätynyt paidat ja sukkia nielevä pesukone? Haluaisitko toimia ekologisesti ja eettisesti pyykillä? Marttojen pyykinpesukurssilla kuulet, miten voit säästää pyykillä aikaa, rahaa ja ympäristöä.

Pyykkipäivä lapsiperheessä

Vauva pulauttelee ja kiinteisiin ruokiin siirtyvä vauva sotkee useamman vaateparren päivässä. Myös vaippaosaston vahingot aiheuttavat päivittäin ylimääräistä vaatteiden vaihtoa. Leikki-ikäisiltä lapsillekin sattuu ja tapahtuu, joten pyykkiä on paljon. Tule kuuntelemaan ja jakamaan vinkkejä, miten saat vauvan pyykin puhtaaksi ja miten voit toimia pyykillä vastuullisesti ja ekologisesti.

Tahrat pois

Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariiniä pöytäliinassa? Ensiapua tahrannoistoon saat martoilta. Käydään läpi yhdessä tahrannoistomenetelmiä ja aineita.

Huoletta eläkkeelle!

Eläkevuosia ennakoivaa ja viisasta taloudenpitoa sekä terveellistä ja edullista ruoanlaittoa yhdistävä Huoletta eläkkeelle! -kurssi on suunnattu kaikille yli 55-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita omaan taloudenpitoon, säästämiseen ja eläkepäiviin varautumiseen liittyvistä teemoista. Kurssilla puhutaan raha-asioista rohkeasti ja avoimen kansankielisesti. Viidestä tapaamisesta koostuvalla kurssilla käsitellään oman talouden budjetointia, säästämistä ja ennakointia sekä arkea eläkkeellä taloudenpidon näkökulmasta. Lisäksi kurssilla laaditaan henkilökohtainen oman talouden ennakkoinnin suunnitelma, jonka turvin kurssilainen voi jatkaa työelämänsä loppusuoraa niin, että ajan voi käyttää mukavammin kuin raha-asioista huolehtimiseen.

kaipaavat alueet, puuvartisten kasvien leikkaukset, perennapenkin kohennuksen, nurmikon paikkauksen sekä käytävien ja laatta-alueiden kunnostusta. Pohditaan pihan katseenvangitsijoita, käydään läpi kurssilaisten/luennolle osallistujien kysymyksiä esimerkkipihassa.

Kukkiva parveke tai terassi koko kesäksi

Aiheena on kukkivien kesäkukkien (ryhmäkasvien) sekä kauniiden hyötykasvien ja niiden kasvuvaatimusten tuntemus. Tavoitteena on lisätä taitoa istuttaa ja hoitaa kasveja laatikoissa ja ruukuissa.

Satoa ja silmäniloa -kestävän kotipihan perustaminen ja hoito

Kun puutarhan maa on kunnossa, valoa on sopivasti ja kasvit saavat riittävästi vettä ja ravinteita, tuloksena on kukoistava puutarha, joka tuottaa runsaan sadon ja ilahduttaa kauneudellaan. Marttojen kurssilla opit, miten kunnostat oman puutarhasi ja hoidat kasveja, niin että ympäristökin kiittää.

Satoloota – kaupunkiviljelyä kotipihalla

Kerrostaloasukkaan ja pienen rivitalopihan omistajan kasvimaata mahtuu ruukkuun tai laatikkoon. Taloyhtiön asukkaat voivat myös perustaa myös yhteisen kasvimaan laareihin tai säkkeihin. Marttojen kurssilta saat tietoa, miten laatikkoviljely aloitetaan ja miten saat kasvit kasvamaan.

Maistuvat omenat omasta puusta

Oman pihan omenapuu tuottaa parhaat hedelmät. Taloyhtiön yhteiselle pihalle tai lähipuistoon istutetun puun kukat ja omenat tuottavat iloa myös talon asukkaille ja ohikulkijoille. Marttojen kurssilla tutustut parhaisiin omenalajikkeisiin ja opit, miten puu istutetaan ja millaista hoitoa se tarvitsee.

Parikymmentä kestäväää perennaa kotipihan koristukseksi

Koko kesän kukkiva perennapenkki on puutarhan keskipiste. Marttojen kurssilla opit, millaiset perennat viihtyvät parhaiten omassa pihassasi ja miten saat kasvit kukoistamaan.

Kestävää arkea - Kotitalous kiertotalouden keskiössä

Millaisessa ympäristössä sinä haluat elää ja millaisen maapallon jättää tuleville sukupolville? Kotitalous on kiertotalouden keskiössä, sinun valintasi vaikuttavat. Marttojen kurssilla saat tietoa ja käytännön ratkaisuja ympäristövastuullisiin valintoihin.