



**Pohjois-Karjalan Martat
kurssitarjotin 2021**

SISÄLLYS

1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA	3
Keittiötiimi	3
Makujen akatemia.....	3
KEITTIÖTIIMI	3
Makumatka Aasian keittiöihin.....	3
Makumatka Georgiaan	4
Sieniretki ja -tasting.....	4
Herkän vatsan ruokakurssi	4
Italialaisen ruoan kurssi.....	4
Makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään.....	5
Marttojen ruoka on hirveä	5
Parsaa ja perunaa	5
9. MAKUJEN AKATEMIA	6
Rakkaudella ruokaa	6
Tähtiä keittiössä.....	6

1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA

Marttajärjestön tavoitteena on edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Järjestön neuvontatyön päätavoitteena on vuonna 2019 uudistetun strategian mukaisesti edistää kestävästä kulutuksesta, ihmisten terveyttä ja arjen hallinnan taitoja, edistää yhdenvertaisuutta, vahvistaa omatoimista varautumista sekä lisätä kotitaloustyön arvostusta.

Kurssit on jaoteltu seuraavasti:

Keittiötiimi

Myytävien kurssien tavoitteena on innostaa ruoan valmistamiseen, tarjota ruoanlaittoon uusia ideoita ja yhdessä tekemisen iloa sekä tutustuttaa uusiin makuihin, ruoka-aineisiin ja -kulttuureihin.

Kurssit soveltuvat henkilöille, jotka jo hallitsevat perusruoanvalmistuksen ja joilla on kiinnostusta ja valmiuksia kokeilla uusia ruokareseptejä ja tutustua eri ruokakulttuureihin.

Keittiötiimi-kurssit on tarkoitettu valmiille ryhmille. Kurseja voivat ostaa mm. järjestöt, työyhteisöt ja yritykset sekä ystävä- ja polttariryhmät.

Makujen akatemia

Myytävien kurssien tavoitteena on tarjota ruokaelämyksiä ja uusia kokemuksia, lisätä inspiraatiota ruoanlaittoon ja saada ryhmäläiset jakamaan ruokailoa.

Kurssit soveltuvat henkilöille, jotka jo hallitsevat perusruoanvalmistuksen ja joilla on halua oppia vaativampia ruoanvalmistusmenetelmiä.

KEITTIÖTIIMI

Makumatka Aasian keittiöihin

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

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee Aasian maiden ruokakulttuurin ominaispiirteitä,
 - osaa valmistaa Aasian maiden tyyppillistä ruokaa.
-

Makumatka Georgiaan

Sanonta ”georgialaiset elävät syödäkseen” kuvastaa ruoan tärkeyttä Georgian kulttuurissa. Runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö, on tyypillistä georgialaisessa keittiössä. Maut ovat yksinkertaisia, syviä, runsaita ja voimakkaita, mutta eivät tulisia. Kurssilla tulevat tutuiksi herkulliset georgialaiset pataruoat, hatsapurit, khinkalit ja monet muut maalle tyypilliset ruoat.

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee georgialaisen ruokakulttuurin ominaispiirteitä,
 - osaa valmistaa alueelle tyypillisiä ruokia.
-

Sieniretki ja -tasting

Sienitasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnistetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä - löytyykö sienistä kirpakuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta? Jälkiruoaksi keitetään nuotiokahvit, jotka nautitaan sienikakun kera.

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tiedostaa ruokasienien rikkaan makumaailman,
 - tunnistaa hyviä ruokasieniä ja osaa käyttää niitä.
-

Herkän vatsan ruokakurssi

Vatsavaivat ovat melko yleisiä, mutta herkkävatsainenkin voi syödä monipuolista ja herkullista ruokaa FODMAP-ruokavalio-ohjeilla. Kurssillamme valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia ja leivonnaisia, jotka sopivat myös herkemmälle vatsalle.

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää FODMAP-ruokavalion perusteet,
 - osaa valmistaa ruokavalion mukaisia ruokia.
-

Italialaisen ruoan kurssi

Buon appetito! Italialainen ruoka saa veden kielelle ja ihastuttaa tuoksuillaan ja maullaan. Tomaatti on italialaisen keittiön perusruoka-aine, mutta muitakin kasviksia ja yrttejä käytetään runsaasti. Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia, joita on helppo toteuttaa kotona.

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee italialaisen ruokakulttuurin ominaispiirteet,
 - osaa valmistaa tyyppillistä italialaista ruokaa.
-

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 valmistetaan eri maiden tyyppisiä ruokia.

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuurin ominaispiirteitä,
 - osaa valmistaa alueiden tyyppillistä ruokaa.
-

Marttojen ruoka on hirveä

Hirvenliha on ehtaa lähiruokaa, joka taipuu monenlaisiin herkkuihin. Marttojen ruoka on hirveä -kurssilla opit käyttämään monipuolisesti hirvenlihaa. Saamillasi opeilla valmistat vaivattomasti esimerkiksi mehevät hirvenlihapullat tai suussa sulavaa pastramia, jolla voit aloittaa täydellisen riistailallisen. Tiedät myös, miten valmistat eri ruhonosista maukkaita ateriakokonaisuuksia arkeen ja juhlaan. Riistan mietoa makua ei kannata peittää liian voimakkailla mausteilla – saatkin kurssilta apua myös riistaruokien maustamiseen.

- Kesto: 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa käyttää monipuolisesti hirvenlihaa ja maksaa,
 - osaa valmistaa maukkaita liha- ja maksaruokia.
-

Parsaa ja perunaa

Parsa aloittaa kevään ja uusi peruna tuo kesän. Pitääkö parsakuoria? Miten uudet perunat keitetään? Kurssilla saa vastauksen näihin kysymyksiin ja lisäksi valmistetaan monenlaisia herkuja parsasta ja uudesta perunasta.

- Kesto: Noin 3 tuntia
- Hinta: 54 €/hlö

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa valmistaa erilaisia ruokia parsasta ja perunasta,
 - osaa käsitellä parsaa,
 - tuntee eri perunatyypien käytön ruoanvalmistuksessa.
-

9. MAKUJEN AKATEMIA

Rakkaudella ruokaa

Suomi on suuri maa, täynnä ruoka-aarteita. Me martat uskomme, että perinteet tulee pelastaa päivittämällä ne osaksi tätä päivää ja ruokakulttuuria. Kotimaiset ruoka-aineet ja puhtaat maut takaavat onnistuneen elämyksen. Luotamme keittiössä suomalaiseen ruokakulttuuriin ja luomme perinteistä uusia tulkintoja. Teemme ruokaa rakkaudella ja uudella tavalla, joka nostaa esiin makumuistoja mummolan ajoilta.

- Kesto: 3 tuntia
- 88 €. Hinta sisältää kotitalousasiantuntijan opastuksen, kolmen ruokalajin illallisen ja pakkauksen, jossa on reseptit ja esiliina.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa valmistaa kolmen ruokalajin ateriakokonaisuuden,
- osaa valita menuun sopivat katteet ja kattaa,
- osaa laittaa ruoan esille annoksittain.

Tähtiä keittiössä

Ole sinäkin oman elämäsi kokki! Tule mukaan yksin tai ystäväsi kanssa. Makumatka alkaa martan keittiöstä. Yhteinen ilta patojen ja pannujen äärellä on loistava tapa viettää vapaa-aikaa. Saat makuhermoja kutkuttavan ruokamatkan tähtien opastuksella, sekä ideoita kotiin vietäväksi. Me tarjoamme parasta – tule kokkaamaan tähtien kanssa.

- Kesto: 3 tuntia
- 88 €. Hinta sisältää tähtikokin opastuksen, iloista yhdessä kokkausta, herkullisia maistiaisista sekä reseptivihon kotiin viemisiksi.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa soveltaa opetettuja taitoja käytännössä,
 - osaa ottaa palautetta ja kehittää omaa työskentelyä sen pohjalta,
 - osaa arvioida muiden töitä ja antaa rakentavaa palautetta.
-