



## **Kotitalousneuvonnan kurssitarjotin 2021**

Pohjois-Karjalan Martat ry

*Kurssiluettelo alkaa sivulta 13. Tarjottimen alussa kuvataan neuvonnan sisältöjä, ketjukoulutuksia ja muuta oleellista tiedettävää vuodesta 2021.*

# SISÄLLYS

<b>1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA</b> .....	3
YHDISTYS- JA JÄRJESTÖTOIMIJOILLE KURSSITARJOTTIMEN KURSSIHINNAT .....	3
Kurssit kurssitarjottimen ulkopuolelta .....	3
<b>2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA</b> .....	4
Kodinhoito ja asuminen.....	4
Ruokavalinnat ja ravitseminen.....	4
Kotipuutarha ja ympäristö.....	4
Varautuminen.....	4
<b>3. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS</b> .....	5
<b>Ruoan ja ravitsemuksen kurssit vuodelle 2021</b> .....	5
Annos Afrikkaa.....	5
Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen .....	5
Ruokaa miesten makuun .....	5
Ruokailoa ikävuosiin .....	6
Silkkaa hapatusta!.....	6
Yhden padan taktiikka .....	6
Kas kas kasviksia .....	7
Kotikeittiön kalaruokia .....	7
Martan sieniherkut .....	7
<hr/>	
Miesliesi .....	8
Nyt leivotaan! .....	8
Suomalaista superruokaa .....	8
Lähi-idän makuja .....	9
Leivotaan gluteenittomasti .....	9

# 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.

Marttaliitto toimii marttapiirien valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka suunnittelee ja ohjaa niiden neuvontaa ja jäsenoimintaa sekä järjestää koulutusta ja kotitalousneuvontaa. Osana tätä työtä, Marttaliitto kokoaa vuosittain piirien tueksi kurssitarjottimen.

---

## YHDISTYS- JA JÄRJESTÖTOIMIJOILLE KURSSITARJOTTIMEN KURSSIHINNAT

375 € + tarvikkeet (Marttakeskuksessa tai Kauppakadulla)

375 € + tarvikkeet + matkakulut (asiakkaan tiloissa)

### Kurssit kurssitarjottimen ulkopuolelta

475 € + tarvikkeet (Marttakeskuksessa tai Kauppakadulla)

475 € + tarvikkeet + matkakulut (asiakkaan tiloissa)

---

## 2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön uusi strategia ja sen kolme lupaus: Martat tekevät arjen tekoja huomista varten, martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia ja martoille kaikki ovat yhdenvertaisia. Marttojen kotitalousneuvonta tarjoaa tietoa ja käytännön ratkaisuja, jotka ohjaavat ihmisten valintoja kohti hiilineutraaliutta. Suomen tavoitteena on olla hiilineutraali valtio vuoteen 2035 mennessä.

---

### Kodinhoito ja asuminen

Keskivertokuluttajan hiilijalanjälki on 10 300 CO<sub>2</sub>e vuodessa. Kolmannes muodostuu asumisesta, missä suurin päästöjen aiheuttaja on energiankulutus, erityisesti lämmitys. Liikenteen ja matkailun osuus on 22 prosenttia ja ruoan 20 prosenttia. Neljäsosa päästöistä aiheutuu muusta tavaroiden ja palvelujen kulutuksesta. Asumisen hiilijalanjäljen pienentäminen edellyttää tietoa kestävästä energiaratkaisuista ja taitoa pienentää energiankulutusta. Myös järkevät kulutusvalinnat, jätteiden välttäminen ja kierrätyksen tehostaminen johtavat kohti hiilineutraaliutta.

---

### Ruokavalinnat ja ravitsemus

Ruokavalinnoilla voidaan vähentää ruoantuotannon ilmasto- ja rehevöittämisvaikutuksia. Kasvisten käytön lisääminen, lihan kulutuksen, erityisesti punaisen lihan, ja ruokahävikin vähentäminen, pienentävät ruoan ympäristökuormaa. Ravitsemussuositusten mukainen kasvisvoittoinen ruoka edistää terveyttä, ja on ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä.

---

### Kotipuutarha ja ympäristö

Kotipuutarhoissa tehtävillä ekologisilla valinnoilla on rooli ilmastonmuutoksen jarruttamisessa, luonnon monimuotoisuuden vaalimisessa ja ilmastotuhojen ehkäisemisessä. Kaupunkiviljely ja ruoan kasvattaminen itse auttaa ymmärtämään mistä ja miten ruoka tulee. Ymmärrys lisää arvostusta ja motivoi pienentämään ruokahävikkiä.

---

### Varautuminen

Järjestöillä on merkittävä rooli myös kotitalouksien omatoimisen varautumisen kehittäjinä ja tukijoina. Järjestöt vahvistavat neuvonnalla ja taitojen opettamisella kansalaisten kykyä selviytyä erilaisista arjen poikkeustilanteista, esimerkiksi yllättävästä sairastumisesta, sähkökatkosta, lakoista ja muista yhteiskunnan häiriötilanteista. Kotitalouksien varautumisella pyritään yleisen turvallisuuden parantamiseen ja omatoimisuuden lisääntymiseen.

---

### 3. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS

---

#### Ruoan ja ravitsemuksen kurssit vuodelle 2021

---

##### Annos Afrikkaa

Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu! Kattilamatkalle otamme mukaan myös muistoja Marttojen yli 40 vuotta kestäneeltä kehitysyhteistyön taipaleelta.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tutustuu Afrikkalaiseen ruokakulttuuriin
  - Tuntee Marttojen tekemän kehitysyhteistyön
- 

##### Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen

Haluatko syödä mahdollisimman ekologisesti ja ilmastoystävällisesti? Ruokavalinnoilla voit todella vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin ja omaan hiilijalanjälkeesi. Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen -kurssilla valmistamme herkullisia ja ilmastoviisaita kasvisvoittoisia ruokia, jotka maistuvat varmasti myös läheisillesi.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää ruokavalintojen vaikutuksen ilmastoon,
  - osaa valmistaa runsaasti kasviksia sisältäviä ruokia,
  - osaa koostaa monipuolisia ateriakokonaisuuksia.
- 

##### Ruokaa miesten makuun

Haluatko petrata elämäntapojasi tai syödä aiempaa monipuolisemmin? Ruokaa miesten makuun -kurssilla valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia, joista varmasti pidät. Opit valmistamaan monipuolista ruokaa, samalla kun käymme läpi terveellisiä valintoja, kasvien käyttöä ja hyvää ruokarytmiä. Kurssin jälkeen voit yllättää läheisesi uusilla ruoanlaittotaidoilla! Kurssi soveltuu miehille, jotka haluavat ja tarvitsevat tietoa terveellisestä ruoasta ja sen valmistamisesta.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Innostuu laittamaan maukasta, värikästä ja terveellistä ruokaa,
  - osaa lisätä kasvien käyttöä lautasella ja ruoanvalmistuksessa.
-

---

## Ruokailoa ikävuosiin

Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia. Kurssi sopii ikäihmisille sekä sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää ikääntyneen muuttuneet ravitsemukselliset tarpeet ja yhdessä syömisen merkityksen,
- osaa suunnitella ja valmistaa monipuolisia, maistuvia ja ravitsevia ruokia itselleen tai läheisilleen,
- osaa koostaa myös valmisruoista monipuolisen aterian.

---

## Silkkaa hapatusta!

Hapansäilöntä on vanha ja kiehtova säilöntämenetelmä, joka on kuivaamisen ohella uudelleen elpynyt säilöntätapa. Eniten hapattamalla säilötään kaalia, mutta myös muiden kasvien ja sienten hapattaminen onnistuu. Kurssilla tutustutaan hapansäilönnän perusteisiin ja tehdään hapansäilykkeitä sekä juomia. Lisäksi valmistamme hapansäilykkeitä erilaisia ruokia ja leivonnaisia.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää hapansäilönnän perusteet,
- tuntee hapattamisen merkityksen menetelmänä eri ruokakulttuureissa
- osaa valmistaa hapansäilykkeitä ja juomia sekä niistä erilaisia ruokia.

---

## Yhden padan taktiikka

Moni meistä kaipaa arkiruokan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden padan taktiikka - ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, miten arkiruokailua voi helpottaa ja monipuolistaa,
  - osaa valmistaa runsaasti kasviksia sisältäviä ruokia,
  - osaa koostaa monipuolisia ateriakokonaisuuksia.
-

---

## Kas kas kasviksia

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 ruoka-aineisiin. Tule hakemaan innostusta ja ideoita!

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa koostaa ravitsevan ja tasapainoisen kasvisruokavalion,
- osaa lisätä ja käyttää monipuolisesti erilaisia kasviksia ruokavaliossaan.

---

## Kotikeittiön kalaruokia

Kotimaisen kalan, ja erityisesti järvikalan syöminen, on mitä parhain ympäristöteko. Kotikeittiön kalaruokia -kurssilla opetellaan käsittelemään kalaa, pohditaan kestävä kalankäyttöä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta. Erityisen huomion saavat herkulliset ja liian vähäiselle käytöllä jäävät järvikalat. Tutustumme myös suomalaisten kalasäilykkeiden käyttöön ruoanvalmistuksessa.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, miksi kannattaa lisätä kotimaisen kalan ja varsinkin järvikalan käyttöä,
- osaa perata ja käsitellä kalaa
- omaksuu uusia tapoja kalaruokien valmistukseen.

---

## Martan sieniherkut

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

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa käsitellä erilaisia ruokasieniä,
  - osaa valmistaa ruokasienistä erilaisia ruokia, leivonnaisia ja säilykkeitä.
-

---

## Miesliesi

Haluatko olla oman keittiösi mestarikokki? Marttojen Miesliesi-kursseilla tehdään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kokin taidot kehittyvät, kun kurssilla valmistetaan ja maistellaan terveellisiä herkuja. Kurssilta saa mukaan ruokaohjeet ja paljon käytännön vinkkejä. Niiden avulla on helppo jatkaa kokkailua kotona ja ladata lautasille väriä ja makua.

### Kohderyhmä

- Kurssi on tarkoitettu 8–12-vuotiaille pojille, heidän isälleen tai muulle miespuoliselle läheiselle.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa laittaa maukasta ja terveellistä kasvispitoista arkiruokaa,
- innostuu laittamaan ruokaa yhdessä perheen kanssa,
- on saanut kurssilla oppimisen kokemuksia.

---

## Nyt leivotaan!

Leivonta lämmittävää mieltä, tuo ihanaa tuoksua kotiin ja on jopa terapeutista. Nyt leivotaan! -kurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssilla aiheina ovat juurileipä, suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä niiden koristelu. Opit myös erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Kurssilta saat vinkit myös gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Oppii leipomaan mm. hiivaleipää, patonkia ja ruisleipää,
- oppii tekemään erilaisia kakkupohjia,
- tuntee niksit meheviin täytteisiin ja kauniisiin koristeluihin,
- tuntee erilaisten taikinoiden valmistuksen,
- osaa valmistaa macaronsseja.

---

## Suomalaista superruokaa

Suomen luonto tarjoaa vilttejä makuelämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruoaasta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin, yrtteihin ja vuoden nimikkokasviin sekä valmistetaan niistä ruokaa.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa tunnistaa ruokasieniä, luonnonmarjoja ja luonnosta saatavia villivihanneksia ja yrttejä,
  - osaa valmistaa niistä ja vuoden nimikkokasvista erilaisia ruokia.
-



---

## Lähi-idän makuja

Lähi-itä on Euroopan, Aasian ja Afrikan kohtauspiste, mikä on vaikuttanut alueen monipuolisen ruokakulttuurin syntymiseen. Lähi-idän tyypillisiä raaka-aineita ovat muun muassa oliiviöljy, sitruuna, kikherneet ja tuoreet yrtit, joista syntyy muun muassa monien tuntemat hummus ja falafel. Lähi-idän ruoka on maukasta ja värikästä mutta ei kovin tulista. Tällä kurssilla pääset kurkistamaan Lähi-idän ruokakulttuuriin yhdessä kokaten ja lopuksi ruuasta nauttien.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee lähi-idän keittiön tunnuspiirteet
- Oppii valmistamaan lähi-idän keittiöön kuuluvia ruokia

---

## Leivontaan gluteenittomasti

Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat keliakiaa sairastavat, mutta myös muista syistä viljojen gluteenia karttavat. Kun juhlavieras 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 herkuja.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää gluteenittoman ruokavalion tarpeen
  - Oppii gluteenittomaan leivontaan liittyvät erityispiirteet ja tuotteet
  - Osaa leipoa gluteenittomia suolaisia ja makeita leivonnaisia
-