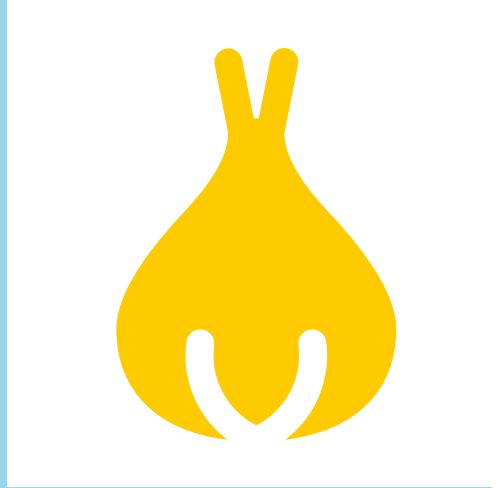


TILATTAVAT RUOKAKURSSIT



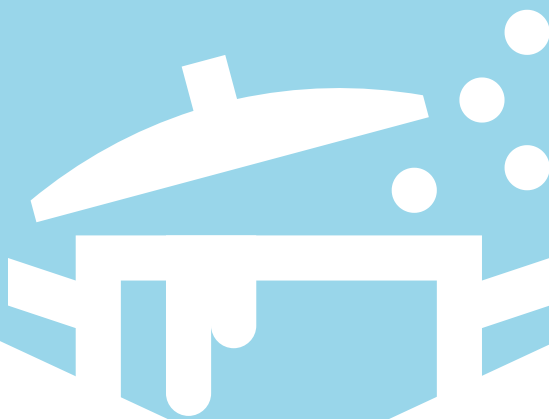
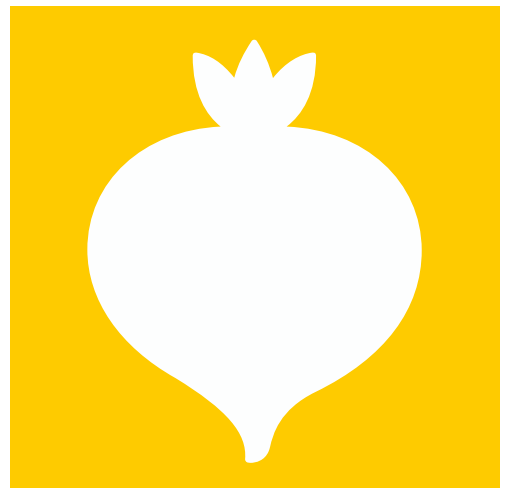
KEITTIÖTIIMI

Keittiötiimi -kursseilla saa uusia ideoita ja pääsee nauttimaan uusista makuelämyksistä. Kurssit on suunnattu kaikentasoisille ruoanlaittajille ja ne tarjoavat ruoanvalmistuksen ja yhdessä tekemisen iloa.

Kurssit on tarkoitettu valmiille ryhmille ja niitä voivat ostaa mm. järjestöt, työyhteisöt ja yritykset sekä ystävä- ja polttariryhmät. Kurssin kesto on 3h. Hinta sisältää kotitalousasiantuntijan opetuksen, resepti-lehtisen ja ruokailun.

Hinnat:

450 € (1-10 hlö:ä), lisähenkilöt 20 €
Räätälöidyt kurssit + 100 €



KURSSIT



MAKU- MATKAT

Aasian kierros
Georgian keittiö
Italialainen keittiö
Välimereltä Lähi-Itään
Intialainen keittiö
Annos Afrikkaa
Maistiaisia Manhattanilta
Tasty trip to Finland



LEIVONTAA

Monta tapaa leipoa
Vaalea hapanjuurileipä



LUONNON ANTIMISTA

Martan sieniherkut
Silkkaa hapatusta!
Kotikeittiön kalaruokia
Säilötään ja hyödynnetään
säilykkeitä kotivarasta
Sieniretki ja -tasting



ARKI- RUOKAA

Kasviskeittiöstä kaikille
Makua mausteilla
Yhden kattilan taktikka
Parsaa ja perunaa
Kaikkea kaurasta
Penninvenyttäjän keittiö
Nyt tehdään hyvää –
kestävää ruokaa arkeen

LUENTO

Varaudu kotona

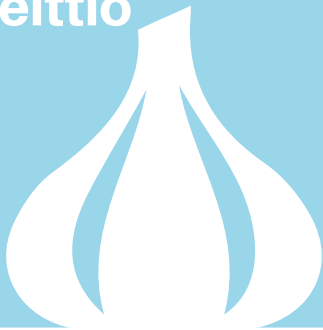
MAKUMATKAT

Aasian kierros



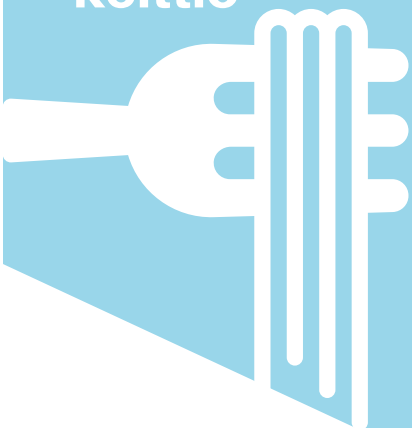
Aasian ruokakulttuurit kiehtovat monipuolisuudellaan. Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Kiina, Japani, Thaimaa, Vietnam, näillä jokaisella on oma keittiönsä, mutta kaikkia yhdistää aasialaiseen keittiöön liittyvä makujen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

Georgian keittiö



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.

Italialainen keittiö



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.



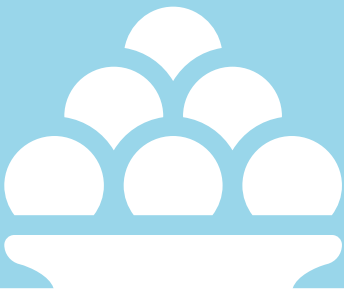
MAKUMATKAT

Välimereltä 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 tyypillisiä ruokia.

Intialainen keittiö



Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Esimerkiksi jeera, garam masala, kurkuma, kaneli, neilikka, korianteri ja inkivääri ovat monessa ruoassa mukana. Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi intialaisen ruoan kurssilla.

Annos Afrikkaa

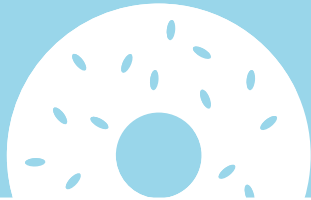


Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu!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



MAKUMATKAT

Maistiaisia Manhattanilta



Runsaat aamiaiset ja brunssit ovat meille yhtä olennainen osa New Yorkia kuin Broadwaymusikaalit. Tällä kurssilla fiilistellään Manhattanin makuja runsaaseen amerikkalaiseen tyyliin. Valmistamme muun muassa bageleita, juustokakkua ja Waldorfin-salaattia. Nyt ei tarvitse ylittää valtameriä, että pääsee nauttimaan näistä herkuista!

Tasty trip to Finland

Treat yourself to a tasty trip to Finland! In this course we offer participants delicious recipes, giving an up-to-date look at how Finns eat the classics today.



LEIVONTAA

Monta tapaa leipoa - suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan

Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaiset välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa. Tutustutaan eri ruokakulttuurien leivonnaisiin ja maistetaan uusia makuja, perinteisempiä leivonnaisia unohtamatta.



Vaalea hapanjuuri-leipä

Hapanjuurileivonta on saanut kotileipureiden keskuudessa aikaan suuren innostuksen leivän leipomiseen kotona. Leipiä leivotaan, koristellaan, kuvataan ja niiden ympärille on syntynyt some-ryhmiä ja blogeja. Nyt leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Kurssilla ohjaaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet ja lopuksi maistellaan uunituoretta juurileipää ja hapanjuurivohveileita järvikala-täytteellä. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja taikinan kotona paistettavaksi.



LUONNON ANTIMISTA

Martan sieniherkut



Syksy on sienten aikaa! 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.

Silkkaa hapatusta!



Hapansäilöntä on vanha ja kiehtova säilöntämenetelmä, joka on kuivaamisen ohella uudelleen elpynyt säilöntätapa. Kurssilla tutustutaan hapan-säilönnän perusteisiin ja tehdään säilykkeitä. Lisäksi valmistamme hapansäilykkeistä pientä purtavaa. Kurssin voi toteuttaa myös kaksiosaisena, jolloin ensimmäisellä kerralla valmistetaan hapansäilykkeitä ja seuraavalla kerralla hyödynnetään tehtyjä säilykkeitä ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Kotikeittiön kalaruokia



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

Säilötään ja hyödynnetään säilykkeitä 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 vihannes-osastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkkuja kotivaran säilykkeistä.



LUONNON ANTIMISTA

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 kirpakkuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta? Jälkiruoaksi keitellään nuotiokahvit.

Huom. Hinta 450 € (max. 15 hlö) + sienineuvojan päiväraha ja matkakorvaukset, kesto 2–3 h



ARKIRUOKAA

Kasviskeittiöstä kaikille



Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvis-painotteisia herkkuja - aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestävillä kasvispainotteisilla aterioilla.

Makua mausteilla



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!

Yhden kattilan taktiikka



Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktiikka - ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvis-voittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa - pienellä twistillä!



ARKIRUOKAA

Nyt tehdään hyvää - kestävää 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.

Parsaa ja perunaa



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

Pennin- venyttäjän keittiö



Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä

Kaikkea kaurasta

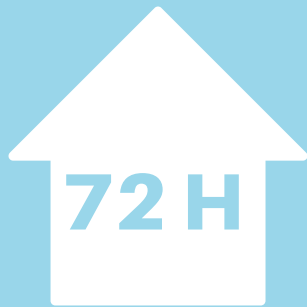


Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään, voidaan keskustella huoltovarmuudesta ja keskitytään yhdessä syömiseen.



LUENTO

Varaudu kotona



Arki ei aina suju suunnitelmien mukaan. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Kurssilla selvitetään mitä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää. Koulutuksen jälkeen osaat jakaa kotivaratietoutta myös muille. Kurssilla tutustutaan myös laajentuneen 72 tuntia -konseptin avauksiin: kyberturvallisuuteen ja medialukutaitoon. Kurssilla voidaan pohtia myös varautumista pandemian näkökulmasta ja käydä läpi kokemuksia korona-ajan varautumisesta kodeissa.

Luennon kesto 1,5 h
Hinta 20 e/hlö

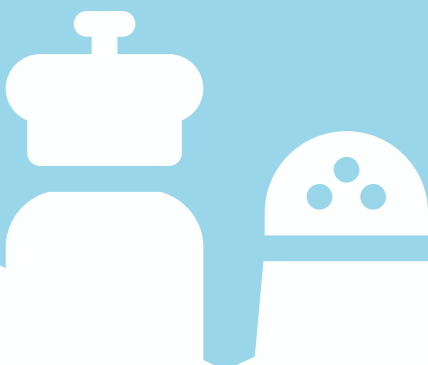
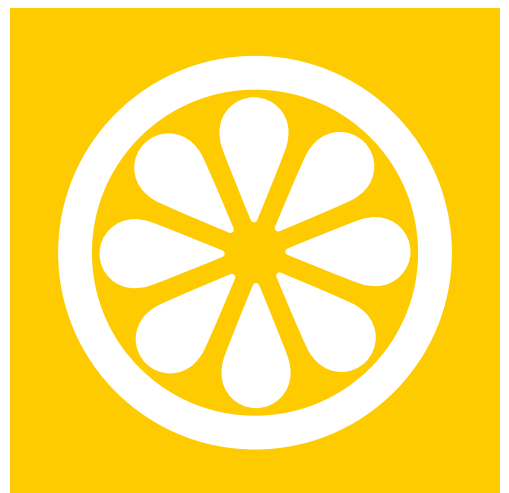
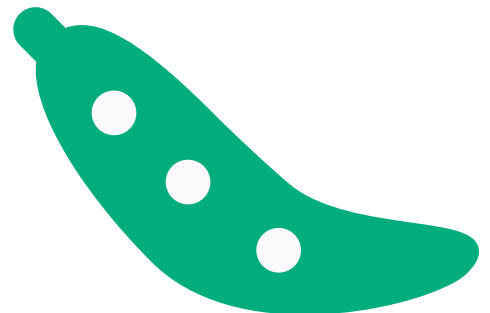
MAKUJEN AKATEMIA

Makujen akademia -kurssit tarjoavat ruokaelämyksen ruoanlaiton ja ruokailun parissa. Kurssin tavoitteena on lisätä inspiraatiota ruoanvalmistukseen ja antaa uusia kokemuksia.

Kurssit on suunnattu perusruoanvalmistuksen hallitseville valmiille ryhmille, jotka haluavat oppia vaativampia ruoanvalmistusmenetelmiä. Kursseja voivat ostaa mm. järjestöt, työyhteisöt ja yritykset sekä ystävä- ja polttariryhmät.

Kurssin hinta sisältää kotitalous-asiantuntijan opastuksen 3 h, kolmen ruokalajin illallisen ja pakkauksen, jossa on reseptit ja esiliina. Materiaalit saatavana myös englannin kielellä.

Hinnat: 1-8 henkilöä 700 €,
lisähenkilöt 88 €/ hlö



KURSSIT

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.

Valittavana on kolme syyskesongin menua: liha-, kala- ja kasvis.

METSÄN MAKUJA



VEDEN ÄÄRELLÄ



KOTIMAISET KASVIKSET



METSÄN MAKUJA

MENU

Metsäsienikeitto
&
rosmariinileipä

Pariloitua poronfileetä
karpalokastike
juures-perunakakku
karamellisoitua naurista

Valkosuklaajäädyke
&
liekitetyt lakat



Menut sisältävät viinisuosituksen sekä painetun kolmen ruokalajin aineistolehtisen ja esiliinan kovassa paketissa. Esiliinan väri vaihtelee.



VEDEN ÄÄRELLÄ

MENU

Perunablinit
&
sienisalaatti

Paahdettua siikaa
voi-fenkolikastike
sitruuna-perunamuffini
lanttusipsit

Karpalo-kuohuviinipossetti



Menut sisältävät viinisuosituksen
sekä painetun kolmen ruokalajin
aineistolehtisen ja esiliinan
kovassa paketissa. Esiliinan väri
vaihtelee.



KOTIMAISET KASVIKSET

MENU

Sienicappuccino
&
kasvismuffini

Sieni-punajuuriohratto
paahdettu vuohenjuusto
&
villiyrittipesto

Mustikkakukko
&
hunaja-vaniljavaahto



Menut sisältävät viinisuosituksen sekä painetun kolmen ruokalajin aineistolehtisen ja esiliinan kovassa paketissa. Esiliinan väri vaihtelee.

