

## **Kurssitarjotin 2024**

### **SUJUVA ARKI JA KODINHOITO**

#### **Garderobi**

Vaatekaappi on monella melko täysi ja silti usein tuntuu, ettei siellä ole mitään mieluista. Alati vaihtuvat sesongit, herkulliset väriutuudet ja mielenkiintoiset kuosit houkuttelevat hankkimaan aina vain enemmän vaatteita. Koska hinnat eivät päätä huimaa, emme usein edes pysähdy miettimään hankintojen taustoja tai niiden vaikutusta luontoon ja ihmisten elämään.

**Hallitse rahojasi** Mitä hyötyä on suunnittelusta? Arjen säästövinkit.

#### **Puhdasta kestävästi**

Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla /luennolla keskustelemme ympäristöystävällisestä siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

#### **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.

### **RUOKA JA RAVITSEMUS**

#### **Kaikkea kalasta, uusi**

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä. Tämä kurssi innostaa käyttämään kotimaista kalaa monipuolisesti.

#### **Marjasta on moneksi, uusi**

Tällä kurssilla käytämme metsä- ja puutarhamarjaa ruoanvalmistuksessa perinteisistä käyttötavosta poiketen. Lisäämme marjoja salaatteihin, vinegrettiin, salsasta chyttyihin ja kastikkeisiin, unohtamatta marjaista risottoa.

#### **Ruokaa retkelle, uusi**

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin sinulle, aloitteleva retkeilijä, kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.

## **Annos Afrikkaa**

Afrikkalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita eri kulttuureista, siirtokunnista ja kaupankäynnistä. Alkuperäinen afrikkalaiseen ruokakulttuuri poikkeaa mantereen eri osissa perinteistä, ilmastosta ja maantieteellisistä ominaisuuksista johtuen. Afrikan eri ilmasto- ja kasvillisuusvyöhykkeillä on kasvatettu erilaisia paikallisia ravintokasveja.

## **Arkiruoka on järkiruokaa**

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

## **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. Kurssi soveltuu kaikille kotimaisesta ruoasta, huoltovarmuudesta, terveellisyydestä ja maukkaista ruoista kiinnostuneille sekä henkilöille, jotka haluavat oppia hyödyntämään kauraa monipuolisesti.

## **Kasviskeittiöstä kaikille**

Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestävillä kasvispainotteisilla aterioilla.

## **Kas kas kasviksia**

Kasvisten lisäämisestä ruokavalioon hyötyy jokainen. Kasvisruokailijaksi ei tarvitse kokonaan siirtyä, riittää että joka aterialla on kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Tavoitteena voisi olla kaksi kasvisruokapäivää viikossa. Kurssilla valmistamme erityyppisiä nopeita kasvisruokia.

## **Kotikeittiön kalaviikot**

Kurssilla teemme erilaisia kalaruokia juhlaan ja arkeen – marinoidaan, paistetaan, keitetään ja haudutetaan. Mahdollisuuksien mukaan käytämme myös järvikalaa.

## **Makua mausteilla**

Tämän kurssin tarkoitus on tuottaa suuria makuelämyksiä sekä rohkaista ja inspiroida maustamaan ja maistamaan. Ruoan kautta voimme matkata niin lapsuuteen ja makumuistoihin elämän varrella kuin unelmoida retkistä jopa maailman kaukaisimpiin kolkkiin. Aineisto toteutettu yhteistyössä Pauligin Santa Maria –brändin kanssa.

## **Maukasta edullisesti - pennari**

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.

## **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.

## **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 vinkkejä myös gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

## **Nyt tehdään hyvää (kestävää ruokaa arkeen)**

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

## **Ruokaa miesten makuun.**

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!

## **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.

## **Ruokaiset kasviskeitot**

Ruokaiset kasviskeitot kurssilla valmistamme erilaisista kasviproteiineista lämpimiä keittoja. Tarjonta kasviproteiineissa on lisääntynyt, joten tällä kurssilla pääset tutustumaan niiden käyttöön. Tätä kautta voimme monipuolistaa ja lisätä kasvien käyttöä omassa ruokavaliossamme. Kurssilla valmistamme erityyppisiä keittoja, jotka nautimme lämpimien sämpylöiden/ leipien kera.

## **Suomalaista superruokaa**

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

## **Säilöntä ja säilykkeet**

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.

## **Yhden kattilan taktiikka**

Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

## **Vaaleahapanjuurileipä**

Hapanjuurileivän valmistamiseen tarvitset vain jauhoa, vettä, suolaa ja aikaa – rauhassa kohonnut juurileipä palkitsee leipojansa erityisellä aromikkuudellaan, kun tuoreen leivän tuoksu täyttää keittiön ja leipuri pääsee leikkaamaan leivän paksunrapeaa kuorta. Kurssin aikana pääset upottamaan kätesi taikinaan ja opit hapanjuurileivonnan perusteet – taikinan teon, leipien erilaiset muotoilutavat sekä vinkit leivän paistamiseen kotiuunissa. Mukaan kurssilta saat oman leipätaikinan seuraavana päivänä kotona paistettavaksi, kattavan ohjepaketin hapanjuurileivontaan sekä tietysti myös elävän (vehnä) hapanjuuren. Omien leipätaikinoiden teon lomassa paistamme hapanjuurileipää ja -sämpylöitä yhteiseen iltapalapöytään.

## **Ruishapanjuurikurssi**

## **Hurmaavat voileipäkakut**

## **KEITTIÖTIIMIN RUOKAKURSSIT**

### **Italialaisen ruoankurssi**

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.

**Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.**

## **Aasian kierros**

Aasian ruokakulttuurit kiehtovat monipuolisuudellaan. Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Aasian maiden erilaisia ruokakulttuureja yhdistää kaikkia makujen harmonia – sopivasti tulusuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Tällä kurssilla matkataan Nepalin ja Vietnamin kautta Indonesiaan. Aasialaiseen keittiöön on helpointa tutustua mausteiden kautta, currya, limettä, soijaa, kookosta, inkivääriä ja chiliä. Tulusuudesta päättää jokainen kokki itse!

**Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.**

## **Makumatka Georgiaan**

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

**Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.**

## **Makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään**

Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuuri on rikas ja kiehtova. Keittiöissä yhteistä ovat erilaiset alkupalat ja runsas mausteiden ja kasvisten, erityisesti munakoison käyttö. Kurssilla valmistetaan eri maiden tyypillisiä ruokia.

**Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.**

## **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?

## **Suomalaiset sapakset**

Sapakset ovat **suomalainen versio tapaksista**, pienistä espanjalaista suupaloista. Sapakset pohjautuvat suomalaiseen ruokaperinteeseen, ne valmistetaan kotimaisista raaka-aineista, kuten kalasta, marjoista, vihanneksista, juureksista ja sienistä. Sapakset sopivat tarjoiltavaksi juhlissa, lasillisen kyytipoikana tai illallisen alkupaloina. Kurssilla valmistamme erityyppisiä sapaksia, joista kokoamme herkullisen sapsapöydän.

**Kurssitarjottimen ulkopuolisista aiheista peritään erillinen ”räätälöimismaksu”, jonka suuruus määräytyy tarvittavasta lisätyöstä.**