

RUOKAKURSSIT (Koti ja keittiö)

Perunasta on moneen, uusi

Kukapa ei rakastaisi perunaa! Vaatimaton lisuke saa nyt arvoisensa huomion, kun valmistamme siitä maukkaimmat perunaohjeet vuosien varrelta niin arkeen kuin juhlaan. Tuttu peruna muuntuu kekseliään kokin käsissä piirakkapohjaksi, röstiksi, salaatiksi tai jälkiruoksi. Perunan parhaita puolia onkin sen monipuolisuus. Lisäksi peruna on edullinen, terveellinen ja ekologinen valinta, jota suositellaan lisäämään ruokavalioon nykyistä runsaammin! Kurssilla pääset testaamaan mihin kaikkeen peruna taipuu?

Papuja Pataan, uusi

Papu porisemaan ja herne hyrräämään – opi käyttämään palkokasveja herkullisesti! Pavut, herneet ja linssit ovat terveellisen ja kestäväen ruokavalion kulmakiviä – eikä syyttä. Ne ovat ravinteikkaita, monikäyttöisiä ja ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja, joita suositellaan vahvasti myös uusimmissa ravitsemussuosituksissa.

Kurssilla tutustutaan käytännönläheisesti siihen, miten palkokasveja voi hyödyntää arjessa ja juhlassa: keitoissa, salaateissa, pataruoissa ja jopa leivonnassa. Saat inspiraatiota monipuolisiin resepteihin, vinkkejä ruoanlaittoon ja tietoa palkokasvien viljelystä ja ravitsemuksellisista eduista.

Kasvisruokamatka maailman ympäri

Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. Kurssilla valmistetaan maukas kokonaisuus alkupaloista jälkiruokaan. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri!

Kaikkea kalasta

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 säilykehylliltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa (ei kalan perkaamista) sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä. Tämä kurssi innostaa käyttämään kotimaista kalaa monipuolisesti.

Ruokaa retkelle

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

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.

Leivonnan iloa

Leivonta lämmittää mieltä, tuo ihanaa tuoksua ja on jopa terapeutista. Kurssilla saat inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen (hiiva-, piiras-, voi- ja vaahtotaikinat) myös vinkit gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan. Leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset ja makeat leivonnaiset, maistellaan uusia makuja, perinteisempiä leivonnaisia unohtamatta.

Miten teet säilykkeitä helposti ja käytät niitä

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.

Helppoa ja herkullista gluteenitonta

Kurssilla perehdymme gluteenittoman leivonnan ja ruoanlaiton saloihin. Millaisia asioita tulee ottaa huomioon, kun leivotaan ilman gluteiinia? Millaisia apuaineita voidaan käyttää helpottamaan leivontaa sekä parantamaan tuotteiden rakennetta. Mitä tulee ottaa huomioon gluteenittomassa ruoanvalmistuksessa? Tule hakemaan vinkit kurssilta.

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.

Hurmaavat voileipäkakut

Voileipäkakku on perinteinen juhlapöydän suolainen tarjottava. Tällä kurssilla valmistamme voileipäkakkuja uudella twisillä ja eri tavoin tarjolle laitettuina, unohtamatta vegaaneja. Voileipäkakkujen valmistuksen perusasiat myös tulee tutuksi tällä kurssilla. Tule hakemaan vinkit omaan juhlapöytäsi.

KANSAINVÄLISET KEITTIÖT (Keittiötiimi)

Intian keittiö, uusi

Intian tuhansia vuosia vanha ruokakulttuuri on tulvillaan syviä makuja, mausteiden rikkautta ja monipuolisia kasvisruokavaihtoehtoja. Tällä kurssilla pääset makumatkalle Intiaan.

Lähdetään Lähi-Itään,

Kurssilla tehdään herkullisia ruokia, joissa hyödynnetään Lähi-Idän ruokakulttuurin tyypillisiä raaka-aineita ja mausteita. Kurssilla opitaan käyttämään kasviksia ruoanvalmistuksessa. Kurssilla opitaan palkokasvien käyttöä sekä niiden merkityksestä ruokavaliossa.

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.

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 tulisuutta, 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. Tulisuudesta päättää jokainen kokki itse.

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.

Korealainen keittiö

Korealainen ruoka on runsas ja värikäs - se on vahvemmin maustettua kuin japanilainen ja vähärasvaisempaa kuin kiinalainen ruoka. Korealaisen keittiön tunnistaa valkosipulin, chilin ja inkiväärin tuoksuista. Raaka-aineina käytetään lihaa, kalaa, muita mereneläviä, tofua, riisiä, nuudeleita ja kasviksia. Unohtamatta kmichiä. Perusmausteita ovat soija, seesamöljy, inkivääri, valkosipuli, chili, soijapapu- ja chilitahnat. Tällä kurssilla teet pikamatkan Koreaan hyvän ruoan kautta.

Espanjalainen keittiö

Tapakset, ryppyperunat ja mojo-kastike, paellat, empanadas, sangria, churrot kuuman kaakaon kera, crema catalana ja paljon muuta. Tuovatko nämä makumuistoja Espanjasta? Tällä kurssilla pääset piipahtamaan makumatkalla Espanjan mantereelle.

Turkkilainen keittiö

Turkkilainen ruoka on maustettua, mutta ei polttavaa. Usein ruoassa maistuu oliiviöljy, jogurtti, sitruuna, valkosipuli, chili ja paprika. Yrtit ovat myös suosittuja - persilja, timjami ja minttu. Munakoiso on turkkilaisen keittiön suosituin kasvis, muita suosittuja ovat erilaiset paprikat ja sipulit, tomaatti, kurkku, kesäkurpitsa, pinaatti ja lukuisat salaatit. Papuja, linssejä ja herneitä käytetään sekä alkuperäisissä että pääruoissa ja keitoissa. Lampaan lisäksi Turkissa käytetään naudan- ja vuohenlihaa sekä kanaa. Jälkiruokana tarjotaan tuoreita hedelmiä. Ne

ovat kevyempiä kuin perinteiset jälkiruoat, jotka ovat makeita ja energiapitoisia. Raaka-aineina käytetään pähkinöitä, manteleita, voita, sokeria ja hunajaa. Tunnetuin makea herkku on baklava.

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 sapaspöydän.

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?

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