

Savon Marttojen uutiskirje 2/2023

Valitettavasti uutiskirje julkaistaan tällä kertaa ainoastaan verkkosivuillamme.



Kohti kesää!

Kevät alkaa hiljalleen kääntyä kesään ja luonto tarjoaa monenlaisia elämyksiä. Mukavia kohtaamisia marttailun merkeissä ja rentouttavaa kesää!

Tapahtumakalenterista löydät niin kesän kuin syksynkin tapahtumat ja voit myös tilata ryhmällesi oman ruokakurssin meiltä.



Ilmoittautuminen syksyn kursseille ja koulutuksiin avautuu kesäkuun alkupuolella!



Savon Marttojen syksyn tapahtumia



ILMOITTAUTUMINEN AUKEAA KESÄKUUN ALKUPUOLELLA!

- AVOIMIA VERKKOLUENTOJA
- HYGIENIAPASSIKOULUTUKSIA JA TESTIT
- HÄVIKKIFOORUMIVERKKO-KOULUTUS

AVOIMIA RUOKAKURSSEJA:

- ESPANJA
- KAIKKEA KAURASTA
- SATOKAUDEN KASVIKSET & UUDET KASVIPROTEIINIT

26.8. MARTTOJEN SIENIPÄIVÄ

KURSSEJA LAPSILLE:

ÄSSÄKOKKIKURSSIT
VIIKOT 42 JA 43
25.11.
LASTEN PIIRAKKAPAJA

[Katso kaikki kurssit, tapahtumat ja martoille suunnatut koulutukset tapahtumakalenterista. Tervetuloa mukaan!](#)

[Voit myös tilata meiltä oman ruokakurssin, luennon tai hygieniapassikoulutuksen!](#)



Toiminnanjohtajan sijaisena Pirjo Rimpiläinen

Pirjo Rimpiläinen on aloittanut maaliskuussa toiminnanjohtajan sijaisena Mikkelissä. Pirjo on koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri ja toiminut erilaisissa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävissä. Olkaa mielellään yhteydessä!

Mystery box

Oletko ajatellut, mihin kaikkeen sähkökatko vaikuttaa kotiloissa? Tai miten arjen toiminnot muuttuvat, kun sähköä ei tule? Entä oletko koskaan miettinyt, mitä tapahtuu yhteiskunnassa, kun sähköt katkeavat? Selviytyäksenne pelistä, teidän on ratkaistava kohtaamanne haasteet ja pulmat pimeässä, ilman sähköä. Onnea matkaan! Mystery Box on Pohjois-Karjalan Marttojen kehittäämä elämyksellinen selviytymispeli ryhmille. Peli sopii 12-vuotiaista alkaen kaikenikäisille ja sen tavoitteena on syventää osallistujan ymmärrystä varautumisen teemoista. Ryhmän koko voi olla 4-6 pelaajaa, maksimikoko ryhmälle on 10 pelaajaa. Pielämystä on mahdollista tilata ryhmille valtakunnallisesti marttapiireistä, ja se voidaan toteuttaa marttapiirin tiloissa tai soveltuvassa pelaajien tilassa.

Tilaa Mystery Box -pelielämys ryhmällesi! Lisätietoa: [Mystery Box | Martat](#)



Mystery Box -Huonepakopeli
Varautumisen taidot haattuun
hauskalla tavalla!



Työskenteletkö yli 65-vuotiaiden parissa?

Tilaa EEVI-hankkeen asiantuntija
keskustelemaan senioreiden kanssa
ruuasta ja ravitsemuksesta, ruokailoa
unohtamatta!

Yhteydenotot:
Ravitsemusasiantuntija Henna
Jalkanen
henna.jalkanen@martat.fi
puh. 050-339 4261



Mustikkakukko eli räntänä

Valmistusohje

kuori:

200 g voita

1 dl sokeria

4 dl ruisjauhoja

1 tl leivinjauhetta

täyte:

1 litra mustikoita

½-1 dl sokeria tai hillisokeria

½ dl perunajauhoja

1. Vatkaa pehmennyt voi ja sokeri vaahdoksi.
2. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe ja lisää rasva-sokeriseoksen joukkoon. Sekoita tasaiseksi.
3. Voitele korkeareunainen uunivuoka tai pieniä annosvuokia (esimerkiksi uuninkestäviä kahvikuppeja).
4. Painele $\frac{3}{4}$ taikinasta vuolan pohjalle ja reunoille.
5. Sekoita täytteen ainekset ja kaada vuokaan.
6. Tee lopusta taikinasta kukolle kansi.
7. Paista isoa kukkoa 200°C:ssa noin 35-40min, pieniä noin 20-25 min.
8. Tarjoa esimerkiksi vaniljajäätelön tai kermavaahdon kanssa.

Iloista ja rentouttavaa kesää!

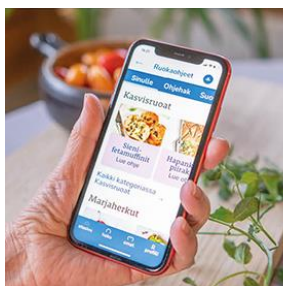
Toivottavat,
Savon Marttojen hallitus ja piirin väki

Seuraathan Savon Marttoja
sosiaalisessa mediassa?

Savon Marttojen Instagramista ja Facebookista sekä verkkosivuiltamme löydät ideoita, vinkkejä ja paljon ajankohtaista tietoa toiminnastamme. Ota kanavat seurantaan!

[SAVON MARTAT FACEBOOK](#)

[SAVON MARTAT INSTAGRAM](#)



**Lataa Martat
-sovellus**



Pidetään yhteyttä!

Tavoitat meidät

Hallituskatu 7 A 1, 50100 Mikkeli
Haapaniemenkatu 23 B, 70110 Kuopio

www.martat.fi/savo

[päivitä yhteystietosi >](#)

[peruuta uutiskirje >](#)

[lähetä meille sähköpostia >](#)