

# Ruokakurssit

## Kevään 2019 ohjelma

**Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen:**

<https://www.martat.fi/uusimaa>

### Kalaa monin tavoin

#### Kalankäsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä? Tai kaipaatko kenties uusia ideoita kalaruokien valmistamiseen? Kurssilla opetellaan käsittelemään erilaisia sesongin kaloja esimerkiksi suomustamalla, suolistamalla sekä fileoimalla nahattomaksi ja ruodottomaksi. Kaloista valmistetaan monipuolinen ateria eri kypsennysmenetelmiä käyttäen.

to 7.2.            17.00 – 21.00  
 ma 11.3.        17.00 – 21.00  
 to 25.4.        17.00 – 21.00

#### Lisää kalaruokaa arkeen

Kalaruoat ovat maistuvia, terveellisiä ja nopeita valmistaa. Tällä kurssilla käytämme monipuolisesti erilaisia kaloja ja kalavalmisteita, kuten tuoretta kotimaista kalaa, säilykkeitä ja pakastekalaa. Luvassa runsaasti herkullisia ruokia, joilla saat kalan osaksi arkiruokavaliota!

ti 5.3.            17.00 – 21.00

### SESONGISSA

#### Villivihannekset lautasella

Valmistamme luonnonkasveista koko menun alkudrinkistä jälkiruokaan. Ruoanvalmistuksessa tutuiksi tulevat kulloisenkin päivän saaliin mukaan vaihtelevasti esimerkiksi voikukat, poimulehdet, siankärsämö, nokkonen, horsma, vuohenputki ja käenkaali. Kurssilla annetaan myös vinkkejä villivihannesten keräämiseen ja käsittelyyn.

ma 20.5.        17.00 – 20.30  
 la 25.5.        10.00 – 13.30  
 ma 27.5.        17.00 – 20.30

#### Villivihannesretket

Opi tunnistamaan villiyrtejä ja kuule vinkit niiden käyttöön! Tule keväällä Uudenmaan Marttojen asiantuntijoiden pitämille neuvontaretkille. Ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin keväällä.

#### Hauskaa hapattusta

Hapattaminen on huippu juttu! Se on edullinen säilöntätapa, jossa myös raaka-aineiden ravintoarvo säilyy hyvänä. Kurssilla tutustutaan hapattamisen saloihin ja jokainen pääsee valmistamaan oman hapankaalin kotiin vietäväksi. Myös kimchin ja jogurtin valmistus tulevat tutuiksi.

to 28.3.        17.00 – 20.30  
 ti 7.5.            17.00 – 20.30

## Kansainväliset teemat

### MAKUMATKOJA LATINALAISEEN AMERIikkaAN

#### **Brasilialainen ruokakarnevaali**

Brasilialaisen keittiön keskeisimpiä raaka-aineita ovat liha, pavut, kala, kookos, maniokki, riisi ja Amazonin trooppiset hedelmät. Kurssilla kokataan mm. maukasta moqueca-kalapataa sekä feijoada-papupataa, joka on yksi Brasilian perinteisimmistä ruuista. Brasilialaisesta leivoksista valmistamme pão de queijo -juustoleipäsiä ja brigadeiro de chocolate -suklaapalleroita. Tudo bem!

ti 12.2. 17.00 – 20.30

#### **Chileläinen illallinen**

Chilen kalatoreille on vaikea vetää vertoja - onhan maalla lähes 4300 kilometriä pitkä rantaviiva! Monien kala- ja äyriäislajien lisäksi myös avokado, sitruuna, maissi, kurpitsa ja tuoreet yrtit ovat ominaisia raaka-aineita chileläisessä keittiössä. Kurssilla valmistetaan herkullisia ruokalajeja mm. merenelävistä, kuten paila marina -keittoa, katkarapu-juustoempanadoja sekä lohicevicheä.

ke 24.4. 17.00 – 20.30

#### **Makumatka Meksiko**

Meksikolainen ruoka on täynnä ihania värejä sekä vahvoja ja raikkaita makuja! Esimerkiksi chili, lime, korianteri, avokado, tomaatti, maissi ja suklaa ovat olennainen osa meksikolaista ruokakulttuuria. Kurssilla valmistuvat muun muassa maissitortillat eli tacot ja tostadat erilaisilla täytteillä, chilaquiles-annos sekä suussa sulava mole-kastike. Bienvenidos!

ti 26.2. 17.00 – 20.30

ke 29.5. 17.00 – 20.30

#### **Ruokamatka Peruun**

Perulaista keittiötä pidetään yhtenä maailman parhaista, eikä ihme! Historian myötä perulainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita niin inka-intiaanien perinteistä kuin Espanjan, Italian, Kiinan ja Japanin ruokakulttuureista. Lopputuloksena on erityislaatuinen ja monipuolinen, mutta harmoninen makumaailma. Kurssilla opettelemme valmistamaan tietysti perulaista cevicheä, joka on ehkä perulaisen keittiön tunnetuin ruoka. Tutuiksi tulevat myös anticuchos-lihavartaat sekä suspiro limeño -jälkiruoka.

ti 29.1. 17.00 – 20.30

ma 29.4. 17.00 – 20.30

UUTUUS

UUTUUS

### **Etiopian makuja**

Kiinnostavan ruokamaan Etiopian keittiön peruselementit ovat hapan ja mausteinen makumaailma, runsas kasvien käyttö ja haudutetut liharuoat. Berbere-maustesekoitus antaa ruoalle punaisen värin ja tulisen maun. Ihastu happamaan injera-leipään ja maukkaisiin wot-patoihin.

ti 2.4. 17.00 – 20.30

### **Espanjalaiset tapakset**

Tapas on pieni aperitiivipala, joka nautitaan Espanjassa usein porukalla ennen lounasta tai illallista – tai pääateriana kattamalla niitä pöytään montaa eri sorttia, kuten tällä kurssilla tehdään! Kurssilla valmistetaan mm. tortilla espanolaa, gratinoituja simpukoita ja tietysti raikasta sangriaa. Tule oppimaan perinteisten tapasten valmistus ja herkuttelemaan runsaan tapas-pöydän ääreen.

ti 19.3. 17.00 – 20.30

### **Georgialaisen ruoan kurssi**

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen. Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Kurssikerran aikana valmistetaan mm. lobio-muhennosta, badrijani-rullia ja hatsapuri-leipää. Tule kokemaan, oppimaan ja ihastumaan georgialaiseen keittiöön.

ke 30.1. 17.00 – 20.30 (Georgialaista kasvisruokaa)

ma 13.5. 17.00 – 20.30

### **Hurmaava Thaimaa**

Thai-ateriassa yhdistyvät monet maut, värit ja erilaiset raaka-aineet. Makeat, suolaiset, kirpeät, voimakkaat ja tuliset maut kohtaavat toisensa sulassa sovussa. Thaimaalaisessa keittiössä makua antavat esimerkiksi kala- ja osterikastikkeet, currytahnat, inkivääri, chilit, kookos ja lime. Kurssilla valmistetaan mm. tulista papajasalaattia, kevätkääryleitä ja chili-katkarapuja.

to 14.2. 17.00 – 20.30

ti 21.5. 17.00 – 20.30

### **Ihmeellinen Intia**

Mausteiset tuoksut sekä makeantuliset ja samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi tämän kurssin ruuissa. Kurssilla tulevat tutuiksi mm. palak paneer, butter chicken, peruna-kukkakaalicurry ja chutney-kastikkeet. Runsaista mauista huolimatta aterian jälkeen olo voi silti olla kevyt.

to 17.1. 17.00 – 20.30

UUDISTETTU

### **Italian Sisilia**

Rakastatko italialaista ruokaa? Tule tutustumaan Sisilian kiehtovaan ruokakulttuuriin. Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja; munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Kurssilla valmistetaan mm. kalapataa ja munakoisomuhennosta sisilialaisittain sekä herkullisia arancini-risottopalleroita. Tule ihastumaan Sisilian makuihin!

to 14.3. 17.00 – 20.30

### Japanilainen ilta

Japanilainen ateria on kuin taideteos, jossa yhdistyvät hienostunut estetiikka, makujen harmonia ja tuoreet raaka-aineet: kala, riisi ja erilaiset vihannekset. Ensiluokkaisia raaka-aineita korostamaan valitaan harkitusti makeutta, suolaisuutta ja etikan hapokkuutta. Erityistä huomiota kiinnitetään umamin eli täyteläisen maun tavoitteluun. Kurssilla valmistamme tuttujen sushi-rullien lisäksi monipuolisesti japanilaisen koti- ja katukeittiön herkkuja.

ma 18.2. 17.00 – 20.30

to 9.5. 17.00 – 20.30

### Kreikkalainen keittiö

Kreikkalainen keittiö on yksi Välimeren aarteista! Maistuvat ja täyttävät ruoat ovat usein yksinkertaisia valmistaa ja niiden pääosassa ovat esimerkiksi oliiviöljy, erilaiset kasvikset ja juustot. Kurssilla opit, miten valmistuvat esimerkiksi musaka ja spanakopita-piiraat, jälkiruokaa unohtamatta. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

to 24.1. 17.00 – 20.30

ma 8.4. 17.00 – 20.30

UUTUUS

### Korealainen ateria

Pöydässä notkuu tusina eri herkkuja, jotka koostuvat viidestä eri väristä ja mausta. Korea sijoittuu kahden vahvan ruokakulttuurimaan, Kiinan ja Japanin väliin, sen erottaa kuitenkin naapurimaistaan etenkin runsas mausteiden käyttö. Ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu mm. soijakastikkeella, inkiväärillä ja seesaminsiemellä. Kurssilla valmistamme myös maailman terveellisimmäksi ruoaksikin mainostettua kimchiä.

ma 4.2. 17.00 – 20.30

to 2.5. 17.00 – 20.30

### Lähi-idän brunssi

Lähi-idän alue on ollut tärkeä kaupankäynnin keskus Euroopan, Afrikan ja Aasian yhtymäkohdassa, mikä on osaltaan vaikuttanut Lähi-idän monipuolisen ruokakulttuurin muodostumiseen. Oliiviöljy, sitruuna, kikherneet, värikkäät kasvikset, paksut jogurttikastikkeet, tuoreet yrtit sekä intialaiset mausteet ovat ominaisia raaka-aineita Lähi-idän keittiössä. Kurssilla valmistetaan muun muassa maukasta baba ghanoush -munakoisotahnaa, raikasta tabbouleh-lisuketta ja mausteista ras el hanout -kuskuslisäkettä, makeita jälkiruokia unohtamatta.

la 2.3. 10.00 – 13.30

### Sri Lankan makuja

Sri Lankan paratiisisaari on kuuluisa paitsi upeasta luonnostaan myös maukkaista ruuistaan! Tyypillisiä raaka-aineita srilankalaisessa keittiössä ovat kookos, chili, intialaiset mausteet, kala, kasvikset ja trooppiset hedelmät. Kurssilla tulevat tutuiksi muun muassa sour fish curry, dhal-linssicurry, maukas pol sambol -lisuke sekä tyypillinen srilankalainen katuruoka kottu roti.

ti 12.3. 17.00 – 20.30

UUTUUS

### Taivaallinen Toscana

Toscanan perinteikäs keittiö on maailmankuulu, eikä suotta! Toscanalainen ruoka on yksinkertaista ja se perustuu laadukkaisiin sesongin raaka-aineisiin. Erilaiset pavut, kasvikset ja yrtit muodostavat yhdessä lihan, juuston ja oliiviöljyn kanssa tämän herkullisen keittiön perustan. Valmistamme kurssilla mm. tuorepastaa, panzanella-salaattia, cantuccini-keksejä ja paljon muuta.

ke 3.4. 17.00 – 20.30

#### Tuorepastaa

Opi valmistamaan itse pastaa! Valmistamme erilaisia pastoja pastakoneella ja kaulien. Pastojen kanssa teemme erilaisia kastikkeita ja lisukkeita. Ihastu pastan monipuoliseen maailmaan hurmaavista perunagnocchista täytettyihin ravioleihin.

to 4.4. 17.00 – 20.30

UUTUUS

### Viehättävä Vietnam

Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Sen keittiö on yhdistelmä itämaisia raaka-aineita ja useiden eri keittiöiden vaikutteita. Tuoreet raaka-aineet, runsas yrttien käyttö ja maukkaat kastikkeet antavat ruuille valloittavan tuoksun ja maun. Kurssilla on luvassa raikkaita ja mausteisia herkkuja, kuten pho-keittoa, riisipaperirullia ja vietnamilaisia täytettyjä lettuja.

ke 27.2. 17.00 – 20.30

## Suosittu juurileivontakurssit

### Gluteeniton juurileipä

Opi leipomaan maukasta, rapeakuorista ja hyvin säilyvää hapanjuurileipää gluteenittomasti! Paistamme gluteenittomia leipiä ja valmistamme samalla iltapalaa yhteiseen pöytään. Kurssilla leivotaan erilaisia leipiä mm. tattarista, riisijauhosta, teffistä ja gluteenittomista kaurajauhoista.

to 7.3. 17.00 – 21.00

ke 15.5. 17.00 – 21.00

### Ruisleipää juuresta

Leipätaikinan vaivaaminen ja vastapaistetun leivän lumoava tuoksu tekevät arjesta juhlaa! Ruisleivän leipominen onnistuu tavallisessa sähköuunissa: leipomisessa tarvitaan vain aikaa ja malttia. Mukaasi saat lämpimän leivän ja taikinajuuren.

la 26.1. 10.00 – 14.00

ke 6.3. 17.00 – 21.00

Opi tekemään maukasta juurileipää kotona.

Myös ilman gluteenia!

### Vaalea hapanjuurileipää

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.

ke 6.2. 17.00 – 21.00

to 21.3. 17.00 – 21.00

ke 8.5. 17.00 – 21.00

## Kasvisruoka

**UUTUUS**

### **Georgialaista kasvisruokaa**

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen. Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Tällä kurssilla keskitytään erityisesti georgialaisen keittiön moninaiisiin kasvisruokiin, ja kaikki valmistetut ruokalajit sopivat lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon.

to 30.1. 17.00 – 20.30

### **Kasviproteiinit lautasella**

Haluaisitko vähentää lihan syöntiä ja lisätä kasvien määrää omassa ruokavaliossasi? Tällä kurssilla opit valmistamaan ruokia monipuolisesti erilaisista kasviproteiineista. Valmistamme herkullisen kasvisruoka-aterian alkupalasta jälkiruokaan. Lisäksi saat tietoa kasvisruokailijan ravitsemuksesta ja erilaisista proteiininlähteistä.

ti 22.1. 17.00 – 20.30

ma 4.3. 17.00 – 20.30

### **Lisää kasvisruokaa arkeen**

Haluatko saada ideoita ja vinkkejä, miten kasvisruokaa voisi helposti tuoda osaksi arjen ruokailua? Tällä kurssilla opetellaan valmistamaan helppoja ja nopeita kasvisruokia, joista koostamme herkullisen ateriakokonaisuuden. Lisäksi saat tietoa kasvisruokailijan ravitsemuksesta ja erilaisista proteiininlähteistä. Tule ja inspiroidu vegestä!

ke 13.2. 17.00 – 20.30

ma 15.4. 17.00 – 20.30

### **Vegaaniruokaa**

Millaisista raaka-aineista saa maukasta ja ravitsemuksellisesti tasapainoista vegaaniruokaa? Entä miten valmistaa makeita herkkuja vegaanisesti? Kurssilla saat tietoa ja käytännön osaamista vegaaniruokaan liittyen. Valmistamme kurssikerralla vegaanisen aterian alkuruoasta jälkiruokaan.

ke 27.3. 17.00 – 20.30

## Leivonta

### English Afternoon Tea

Teetuoquio englantilaiseen tyyliin vie matkalle teemakujen maailmaan - saisiko olla darjeelingia, assamia vai kenties rooibosta? Kattaukseen kuuluvat tietenkin itseoikeutetut teen seuralaiset: houkuttelevat voileivät, skonssit ja sitruuna-marenkipiiras. Entä miten valmistuvat legendaariset Bara Brith ja Victoria Sponge? English Afternoon Tean jälkeen nämä herkut voivat rikastuttaa myös arkisia teehetkiä kotona.

la 27.4. 10.00 – 13.30

### Ihanat kakut!

Kevään ja kesän juhlapöydissä huomion vangitsee kaunis kakku. Se voi olla perinteinen täytekakku, suussa sulava moussekakku tai täyteläinen suklaakakku. Illan aikana perehdytään erilaisten kakkujen valmistukseen, ja ilta päättyy runsaisiin kakkutarjoiluihin.

ke 22.5. 17.00 – 20.30

### Italialaiset leivonnaiset

Italiasta löytyy herkullisten ruokien lisäksi myös runsaasti erilaisia hurmaavia leivonnaisia, joissa täytteenä on mm. ricotta-juustoa, hedelmiä ja hunajaa. Tällä kurssilla valmistamme se. suolaisia että makeita leivonnaisia, mm. sisilialaisia cannoli-leivoksia, pignoli-keksejä sekä calzone-pitsataskuja.

ma 18.3. 17.00 – 20.30

### Karjalaiset piiraat

Suussa sulavia karjalanpiirakoita ohra- ja riisitäytteillä, lanttusupikkaita ja marjarönttösiä. Tutuiksi tulevat myös ilomantsilaiset vatruskat, mahalleen makkuajat sekä tapuntaiset.

ke 16.1. 17.00 – 20.30

to 16.5. 17.00 – 20.30

### Voileipäkakkuja juhlapöytään

Voileipäkakut kruunaavat juhlapöydän. Tule valmistamaan herkullisia ja kauniisti koristeltuja voileipäkakkuja erilaisin liha-, kala- ja kasvistäyttein. Valmistamme mm. punajuuri-voihenjuustokakkua, savulohileivoksia ja paljon muuta.

to 11.4. 17.00 – 21.00

UUTUUS

## Muut teemat

### Kananmunaa kaikin tavoin

Tule oppimaan parhaat ruuat kananmunasta Pääsiäisen juhlapöytään! Kananmuna on monipuolinen, edullinen ja hyvin säilyvä raaka-aine, jota voidaan käyttää sekä ruoanlaitossa että leivonnassa. Tältä kurssilta saat hyväksi todettuja ja helposti muunneltavia perusreseptejä sekä uusia ideoita kananmunan käyttöön arkiruoanlaitossa.

ti 16.4. 17.00 – 20.30

**Makkaroita itse tehden**

Haluatko opetella tekemään itse raakamakkaroita? Tämä kurssi on sinua varten! Makkaran tekeminen on hauskaa puuhaa ja saat taatusti makkaroita omaan makuun. Kurssilla opit makkaranteon perustekniikat ja saat vinkkejä, joiden avulla makkarat onnistuvat kotonakin.

to 28.2. 17.00 – 21.00

ti 26.3. 17.00 – 21.00

**Sirkkoja lautasella**

Kiinnostaako hyönteisruoka? Hyönteisruoka on ruokakulttuurimme tuorein tulokas! Niiden maku on kuitenkin monelle vielä vieras ja ajatus esimerkiksi sirkkojen syömisestä saattaa hieman epäilyttää. Kurssilla onkin oiva mahdollisuus tutustua hyönteisten käyttömahdollisuuksiin ruoanvalmistuksessa ja päästä maistamaan sirkoista valmistettuja ruokia.

ke 17.4. 17.00 – 20.30

**Perheille ja lapsille****Hei, me leivotaan äitienpäivää**

Lapset ja aikuiset pääsevät yhdessä leipomaan keväisiä herkkuja lähestyvää äitienpäivää silmällä pitäen. Herkut katetaan yhteiseen kahvipöytään.

la 11.5. 10.00 – 13.30

**Kokataan yhdessä – Välimeri**

Lasten ja aikuisten yhteisellä ruuanlaittokurssilla valmistetaan herkullinen välimerellinen ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 2.2. 10.00 – 13.30

**Kokataan yhdessä – Kasvisruoka**

Lasten ja aikuisten yhteisellä ruuanlaittokurssilla valmistetaan herkullinen kasvisruoka-ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 30.3. 10.00 – 13.30

**Pikkukokki-kurssit**

Koululaisten kokkikurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia. Kurssilla opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssi on suunnattu 7–14-vuotiaille lapsille.

ma 3.6. – to 6.6. 10.00 – 13.30

ma 10.6. – to 13.6. 10.00 – 13.30

ma 29.7. – to 1.8. 10.00 – 13.30