



# Ruoka- ja kodinhoitokurssit

## Syksyn 2019 ohjelma

**Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen:**  
<https://www.martat.fi/uusimaa>

Uutta inspiraatiota arkiruokaan! Uudenmaan Martat tarjoaa tänä syksynä minkä tahansa kolmesta Arkiruoka-kurssista Martalle ja tämän kaverille, joka ei ole vielä jäsen, yhteishintaan 70 € (norm. 90 €). Katso lisätiedot <https://www.martat.fi/uusimaa/ajankohtaista>.

### Arkiruoka-kurssit

#### 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!

ma 9.9. 17.00–20.30

#### Lisää kasvisruokaa arkeen

Haluatko saada ideoita ja vinkkejä, miten kasvisruokaa voi 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!

ma 16.9. 17.00–20.30

#### Lisää maailman makuja arkeen

Maustettaisiinko tänään ruoka intialaisittain vai meksikolaisittain? Tai tehtäisiinkö ruoasta sittenkin italialainen versio? Kotimaisista raaka-aineista tehtyihin nopeisiin arkiruokiin saadaan tällä kurssilla uusia ideoita suosikkikeittiöistä ympäri maailman.

ma 28.10. 17.00–20.30

UUTUUS

## Ympäristöystävällinen kodinhoito

### Ekologinen siivous

Kuinka vähentää kemikaalien käyttöä kodin siivouksessa? Mitä aineita ja välineitä ekologiseen siivoukseen tarvitaan? Tällä kurssilla opit parhaat isoäidin niksit ja uudet siivousvinkit, joilla siivoat koko kodin mahdollisimman ympäristöystävällisesti.

to 26.9. 17.00–20.30

to 12.12. 17.00–20.00

## SESONGISSA

### **Parhaat sieniruoat**

Sienistä on moneksi! Kurssilla tutustutaan ruokasienien monipuoliseen käyttöön keittiössä ja valmistetaan ateriakokonaisuus useita sienilajeja hyödyntäen. Saat samalla hyviä säilöntävinkkejä. Ihastu metsiemme aarteisiin!

ti 17.9. 17.00–20.30

### **Hauskaa hapatusta**

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.

ti 24.9. 17.00–20.30

### **Riistaruokakurssi**

Riistaruokakurssilla opit valmistamaan ruoaksi ekologista ja herkullista riistalihaa. Valmistamme riistasta yhdessä muiden sesongin herkkujen, kuten juuresten, sienien ja marjojen kanssa herkullisen kokonaisuuden. Kurssilla valmistetaan saatavuuden mukaan eri riistalihoja.

ke 2.10. 17.00–20.30

## Kasvisruokakurssit

### **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 27.8. 17.00–20.30

ti 12.11. 17.00–20.30

### **Vegaaniruokaa**

Millaisista raaka-aineista saa valmistettua maukasta ja ravitsemuksellisesti tasapainoista vegaaniruokaa? Entä miten valmistaa makeita herkuja vegaanisesti? Kurssilla saat tietoa ja käytännön osaamista vegaaniruokaan liittyen. Valmistamme kurssikerralla vegaanisen ateriakokonaisuuden. Lisäksi saat tietoa vegaanin ravitsemuksesta ja erilaisista proteiininlähteistä. Joulukuun kurssilla valmistamme erityisesti jouluun sopivia ruokia.

ma 7.10. 17.00–20.30

ma 16.12. 17.00–20.30 (Vegaanin joulu)



## Kansainväliset teemat

### **Brasilialainen ruokakarnevaali**

Brasilialaisessa keittiössä on aina karnevaalit! Keskeisimpiä raaka-aineita ovat liha, pavut, kala, kookos, maniokki, riisi ja Amazonin trooppiset hedelmät. Kurssilla kokataan mm. moqueca-kalapataa sekä feijoada-papupataa, joka on yksi Brasilian perinteisimmistä ruuista. Leivonnaisista valmistamme pão de queijo -juustoleipäsiä ja brigadeiro de chocolate -suklaapalleroita. Tudo bem!

ti 10.9. 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 ja tuoreet yrtit ovat ominaisia raaka-aineita chileläisessä keittiössä. Kurssilla valmistetaan herkullisia ruokalajeja mm. merenelävistä, kuten paila marina -keittoa, katkarapu-juustoempanadoja sekä gratinoituja parmesani-simpukoita.

ti 3.9. 17.00–20.30

### **Makumatka Meksikoon**

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 mm. itse tehdyt maissitortillat eli tacot erilaisten salsojen kanssa sekä suussa sulava mole-kastike. Bienvenidos!

ti 3.12. 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 opetellaan valmistamaan tietysti perulaista cevicheä sekä anticuchos-lihavartaita ja suspiro limeño -jälkiruokaa.

ti 1.10. 17.00–20.30

### **Etiopian makuja**

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

ma 18.11. 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 españolaa, gratinoituja simpukoita ja tietysti raikasta sangriaa. Tule oppimaan perinteisten tapasten valmistus ja herkuttelemaan runsaan tapas-pöydän ääreen.

ke 11.9. 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.

to 29.8. 17.00–20.30  
ma 2.12. 17.00–20.30

### **Hurmaava Thaimaa**

Thai-ateriassa 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.

ke 16.10. 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.

ke 6.11. 17.00–20.30

### **Italian Sisilia**

Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja: munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Kurssilla valmistetaan mm. kalapataa ja munakoisomuhennosta sisilialaisittain sekä herkullisia arancini-risottopalleroita. Joulukuun kurssilla valmistamme etenkin joulunajan herkkuja. Tule ihastumaan Sisilian makuihin!

ti 15.10. 17.00–20.30  
ke 18.12. 17.00–20.30 (Sisilialainen jouluku)

### **Japanilainen ilta**

Japanilainen ateria on kuin taideteos, jossa yhdistyvät hienostunut estetiikka, makujen harmonia ja tuoreet raaka-aineet. 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 mm. ramen-keittoa ja okonomiyaki-pannukakkua.

ma 4.11. 17.00–20.30

### **Kiinan Sichuan**

Mausteinen Sichuanin eli Setšuanin ruoka on hurmannut monet suomalaiset. Ruuissa käytetään runsaasti papuja, tofua, erilaisia maustekastikkeita, soijaa, seesamiöljyä ja tietenkin jännittävää sichuaninpippuria, jonka sanotaan olevan sichuanilaisen keittiön sydän. Kurssilla valmistetaan muun muassa mapo-tofua, wonton-nyyttikeittoa ja kung pao -kanawokkia.

ti 5.11. 17.00–20.30

UUTUUS



### **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 moussakaa, spanakopita-piiraat melomakarona-pikkuleipiä. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

to 5.9. 17.00–20.30

### **Korealainen ateria**

Korealainen ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu mm. inkiväärillä, soijakastikkeella ja seesaminsiemellä. Korean erottaa naapurimaistaan, Kiinasta ja Japanista, etenkin runsaampi mausteiden käyttö. Kurssilla valmistamme mm. bulgogi-tulilihaa, bibim guksu-nuudeleita ja maailman terveellisimmäksi ruoaksi nimettyä kimchiä.

ma 23.9. 17.00–20.30

### **Lähi-idän brunssi**

Lähi-idän monipuolinen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita niin Euroopasta, Afrikasta kuin Aasiasta. Oliiviöljy, sitruuna, kikherneet, värikkäät kasvikset, paksut jogurttikastikkeet, tuoreet yrtit sekä intialaiset mausteet ovat ominaisia raaka-aineita Lähi-idän keittiössä. Kurssilla valmistetaan mm. baba ghanoush -munakoisotahnaa, tabbouleh-bulgursalaattia ja shakshukaa, makeita jälkiruokia unohtamatta.

la 23.11. 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 mm. sour fish curry, dhal-linssicurry, pol sambol -kookoslisuke sekä tyypillinen srilankalainen katuruoka kottu roti.

ti 22.10. 17.00–20.30

### **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.

ti 29.10. 17.00–20.30

### **Slaavien keittiössä**

Kurssilla valmistamme perinteisiä herkkuja eri slaavikeittiöistä. Keskeisinä raaka-aineina ovat muun muassa kala, sienet, tattari, hapankaali ja -kurkku sekä smetana. Ruokalistalta löytyy esimerkiksi runsas venäläinen zakuska-alkupalapöytä, valkovenäläiset draniki-perunaletut ja puolalaiset pierogi-taikinanyytit. Jälkiruoan kyytipoikana nautitaan tietenkin vahvaa mustaa teetä.

ke 11.12. 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.

to 3.10. 17.00–20.30

## **Suosittu juurileivontakurssit**

### **Gluteenitonta hapanjuurileipää**

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 10.10. 17.00–21.00

### **Ruisleipää hapanjuureen**

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

ke 25.9. 17.00–21.00

ke 4.12. 17.00–21.00

### **Vaaleaa 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. Kurssilta saat mukaasi oman hapanjuuren sekä taikinän kotona paistettavaksi.

ke 18.9. 17.00–21.00

to 24.10. 17.00–21.00



## Leivonta

### English Afternoon Tea

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

la 26.10. 10.00 – 13.30

### Italialaiset leivonnaiset

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

ma 30.9. 17.00 – 20.30

### Karjalaiset piiraat

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

to 14.11. 17.00–20.30

ti 10.12. 17.00–20.30

### Suomalaiset leipäaarteet

Leipä on yksi suomalaisen ruokakulttuurin kulmakivistä, ja leipäkulttuuri maassamme on yhä hyvin rikas. Tule oppimaan, miten mausteiset limput, helpot rieskat ja ihanan sitkeät vesirinkelit syntyvät helposti kotiuunissa.

ke 13.11. 17.00–21.00

### Vegaaninen leivonta

Haluatko oppia, miten esimerkiksi marenki syntyy vegaanisesti?

Vegaaniset leivonnaiset syntyvät helposti ja ovat vähintään yhtä maukkaita, kuin kotileipurin perinteisemmät versiot! Kurssilla valmistetaan suolaisia ja makeita leivonnaisia ilman eläinkunnan tuotteita. Opit myös, miten kananmunan ja maitotuotteet voidaan korvata vegaanisessa leivonnassa.

ma 21.10. 17.00–20.30

UUTUUS

UUTUUS



## Keittiötekniikat haltuun!

### **Herkkuja sisäelimistä**

Sisäelimistä saa tehtyä herkullisia, terveellisiä ja edullisia ruokia. Sisäelinten hyödyntäminen ruoanvalmistuksessa on myös ekoteko: kun eri ruhonosat käytetään kokonaisuudessaan ravinnoksi, tarvitsee lihaa tuottaa vähemmän. Tällä kurssilla opit käsittelemään ja valmistamaan monenlaisia herkkuja esimerkiksi maksasta, kielestä ja munuaisista.

ke 20.11. 17.00–20.30

### **Kalankäsittelyn perusteet**

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä? Vai 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 19.9. 17.00–21.00

ti 8.10. 17.00–21.00

ke 27.11. 17.00–21.00

### **Kastiketta, kiitos!**

Samettinen kastike kruunaa ruuan kuin ruuan! Onnistumiseen vaaditaan vain yksinkertaiset, hyvät raaka-aineet ja lopputulos on taattu. Kurssilla valmistetaan mm. klassiset béchamel ja hollandaise, joita muokkaamalla makuelämysten mahdollisuudet ovat lähes rajattomat.

ti 17.12. 17.00–20.30

### **Maistuvat merenelävät**

Merenelävistä saa loihdittua monenlaisia herkullisia ruokia. Erilaiset meren antimet, kuten scampit ja simpukat ovat pikaruokaa parhaimmillaan. Kurssilla perehdymme erilaisten merenelävien käsittelyyn ja niiden ruoaksi valmistamiseen. Valmistamme kurssikerran aikana monipuolisen aterian alkupaloista jälkiruokaan.

to 21.11. 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.

ti 26.11. 17.00 – 21.00

### **Tuorepastaa**

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

ke 4.9. 17.00–20.30



## Perheille ja lapsille

### **Hei me leivotaan Halloweenia!**

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla loihdimme illan aikana tuvan täyteen ihania tuoksuja. Inspiraatiota haemme ihanan kamalista amerikkalaista Halloween-leivonnaisista!

ke 30.10. 16.30–20.00

### **Hei me leivotaan joulua!**

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla tehdään ihania joulun aikaan sopivia leivonnaisia ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 30.11. 10.00–13.30

### **Kokataan yhdessä – Välimeri**

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

ti 19.11. 16.30–20.00

### **Kokataan yhdessä – Kasvisruoka**

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

la 28.9. 10.00–13.30

### **SIENIRETKIÄ**

Opi tunnistamaan ruokasieniä! Tule syksyllä Uudenmaan Marttojen koulutettujen neuvojien pitämille neuvontaretkille. Retkien aikataulut ilmoitetaan elo-syyskuussa.

