



Ruoka- ja kodinhoitokurssit

Kevään 2020 ohjelma

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

Arkiruoka-kurssit

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!

ke 4.3. 17.00–20.30

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 5.5. 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.

ke 26.2. 17.00–20.30

ke 27.5. 17.00–20.30

Ilmastoruoka

Haluatko oppia valmistamaan herkullista ruokaa ympäristöä kunnioittaen? Ilmastoystävällisen aterian perustana ovat kauden kasvikset, sienet, marjat, kala ja riisi. Kurssilla valmistetaan ilmastoystävällinen illallinen käyttäen tuttuja raaka-aineista kekseliäillä tavoilla. Kurssilla saat myös lisätietoa ruokavalintojen ilmastovaikutuksista.

ma 10.2. 17.00–20.30

ti 21.4. 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.

ke 1.4. 17.00–20.30

ma 11.5. 17.00–20.30



SESONGISSA

Villivihannekset lautasella

Valmistamme luonnonkasveista koko menun alkudrinkistä jälkiruokaan. Ruoanvalmistuksessa tutuiksi tulevat mm. voikukat, poimulehdet, siankärsämö, nokkonen, horsma, vuohenputki ja käenkaali.

ma 25.5. 17.00–20.30

to 28.5. 17.00–20.30

Villivihannesretket

Ihastu villiyrtytien mahdollisuuksiin! Tule keväällä Uudenmaan Marttojen asiantuntijoiden pitämille neuvontaretkille.

Ajankohta touko-kesäkuu. Tarkentuu kevään aikana.

Kasvisruokakurssit

Georgialaista kasvisruokaa

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

to 16.1. 17.00–20.30

Kasviproteiinit lautasella

Haluaisitko vähentää lihan syöntiä ja lisätä kasvisten 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 4.2. 17.00–20.30

ma 4.5. 17.00–20.30

Vegaaniruokaa

Millaisista raaka-aineista saa valmistettua maukasta ja ravitsemuksellisesti tasapainoista vegaaniruokaa? Entä miten valmistaa makeita herkkuja 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 13.1. 17.00–20.30

Quick and Tasty Vegetarian Cooking

Would you like to get new ideas and tips on quick and tasty vegetarian cooking? If yes, this cooking course is for you! We learn to make versatile and easy vegetarian meals, that are both healthy and delicious. You will also learn the basics of vegetarian nutrition and the use of various kinds of plant-based protein sources.

mon 20.4. 17.00–20.30



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!

ke 6.5. 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 27.4. 17.00–20.30

Filippiinien makuja

Filippiiniläinen ruokakulttuuri on yllättävä sekoitus perinteistä malajilaista, kiinalaista, espanjalaista ja meksikolaista ruokaa! Kurssilla valmistetaan muun muassa viinietikassa marinoitua adobo-kanaa, champorado- riisiä ja lumpia- kevätkääryleitä.

to 2.4. 17.00–20.30

UUTUUS

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.

la 7.3. 10.00–13.30

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.

ma 20.1. 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.

ma 17.2. 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 24.3. 17.00–20.30



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. Kurssilla valmistamme tuttujen sushi-rullien lisäksi mm. ramen-keittoa ja okonomiyaki-pannukakkua.

ti 28.1. 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 moussaka, spanakopita-piiraat ja melomakarona-pikkuleivät. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

ti 21.1. 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.

ti 31.3. 17.00–20.30

Korean cuisine

A typical Korean meal consist of several small dishes that are seasoned with ginger, soy sauce, sesame seeds and other lovely flavors. A signature for Korean cuisine is a more generous use of different spices compared to its neighboring countries China and Japan. On this food course we will make for example bulgogi beef, bibim guksu noodles and kimchi, which is said to be one of the worlds healthiest foods. Come and fall in love with Korean flavors!

wed 19.2. 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.

ke 11.3. 17.00–20.30

Lähi-idän makuja

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

ma 2.3. 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 25.2. 17.00–20.30

Pohjois-Italia

Vahvan ruokaperinteen omaavasta Pohjois-Italiasta ovat kotoisin monet kuuluisat raaka-aineet, kuten parmesaani, gorgonzola, parmankinkku ja balsamietikka. Kurssikerralla tutustumme alueen ruokakulttuuriin ja valmistamme muun muassa täyteläistä risottoa, pesto genovesea ja hasselpähkinätorttua. Polentaa unohtamatta.

ma 3.2. 17.00–20.30

to 16.4. 17.00–20.30

UUTUUS

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 sekä anticuchos-lihavartaita ja suspiro limeño -jälkiruokaa.

ke 15.4. 17.00–20.30

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.

la 21.3. 10.00–13.30

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. Jälkiruoaan kyytipoikana nautitaan tietenkin vahvaa mustaa teetä.

ma 30.3. 17.00–20.30

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.

ti 3.3. 17.00–20.30

ti 19.5. 17.00–20.30



Leivonta

English Afternoon Tea

Teetuoquio englantilaiseen tyyliin vie matkalle teemakujen maailmaan. Kattaukseen kuuluvat tietenkin itseoikeutetut teen seuralaiset: houkuttelevat voileivät, skonssit ja sitruunamarenkipiiras. Entä miten valmistuvat legendaariset Bara Brith ja Victoria Sponge?

la 22.2. 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. cannoli-leivoksia, pignoli-keksejä sekä calzone-pitsataskuja.

ke 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 tapunaiset.

ke 22.1. 17.00–20.30

Ranskalaiset leivonnaiset

Maailmankuulun ranskalaisen pâtisseriesien herkut kutsuvat sinut uudelle ranskalaisten leivosten kurssille! Kurssilla leivomme perinteisiä ranskalaisia konditoriatuotteita kuten suloisia madeleine-muffinsseja, värikkäitä macaroneja ja suussasulavia éclair-tuulihattuja.

ke 29.4. 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 12.3. 17.00–21.00

Ruisleipää hapanjuureen

Leipätaikinan 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.

to 30.1. 17.00–21.00

to 26.3. 17.00–21.00

to 7.5. 17.00–21.00

Vaaleaa hapanjuurileipää

Rauhassa kohonnut juurileipä palkitsee leipojansa erityisellä aromikkuudellaan ja leipuri pääsee leikkaamaan leivän paksunrapeaa kuorta. Kurssilta saat mukaasi oman hapanjuuren sekä taikinan kotona paistettavaksi.

to 27.2. 17.00–21.00

ke 8.4. 17.00–21.00

to 14.5. 17.00–21.00



Perheille ja lapsille

Hei me leivotaan

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakerralla tehdään ihania kuhunkin teemaan sopivia leivonnaisia ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

ke 12.2.	16.30–20.00 - Ystävänpäivä
la 4.4.	10.00–13.30 - Pääsiäinen
la 9.5.	10.00–13.30 - Äitienpäivä

Kokataan yhdessä

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

la 18.4.	10.00–13.30 - Välimeri
la 25.1.	10.00–13.30 - Kasviruoka

Pikkukokki-kurssit

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

ma 1.6. – to 4.6.	10.00–13.30
ma 8.6. – to 11.6.	10.00–13.30
ma 3.8. – to 6.8.	10.00–13.30

Keittiötekniikat haltuun!

Kalankäsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä? Vai kaipaanko 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 6.2.	17.00–21.00
ti 28.4.	17.00–21.00
ke 13.5.	17.00–21.00

Kalankäsittelyä talven sesonkikaloista – Kalankäsittelyn jatkokurssi

Miten made nyljetään – entä miten hauki saadaan ruodottomaksi? Tällä kurssilla opit käsittelemään myös haastavampina pidettyjä kaloja. Valmistamme sesongin kaloista monipuolisen aterian, joka koostuu kalaherkuista ympäri maailman.

to 13.2.	17.00–21.00
----------	-------------

UUDISTETTU

UUTUUS

Kasvisten fermentointi – 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 hapankaalin kotiin vietäväksi. Myös kimchin ja jogurtin valmistus tulevat tutuiksi.

ke 25.3.	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.

ma 16.3. 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 20.5. 17.00–20.30

JUHLIEN AIKA

Kevään paras salaattipöytä

Salaatista on moneksi, kun taskussa on täydellisen salaatin kaava. Tällä kurssilla valmistamme niin ruokaisia salaatteja kuin myös kevyempiä lisukesalaatteja ja kurssi sopiikin hyvin kevään juhliin valmistautuvalle. Mukana mm. linssi-vuohenjuustosalaatti ja lämmin fetasalaatti, klassikoita unohtamatta

ke 22.4. 17.00–20.30

Täytekakut

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.

ma 18.5. 17.00–20.30

Vegaaninen juhlapöytä

Haluatko oppia valmistamaan juhlapöydän komeimmat herkut vegaanisesti? Kurssilla valmistetaan näyttävä kattaus suolaisia ja makeita leivonnaisia sekä muita juhlaherkkuja kauden raaka-aineita hyödyntäen. Vegaanin juhlapöytä on värikäs, houkutteleva ja moneen makuun sopiva!

la 16.5. 10.00–13.30

Voileipäkakut

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

ti 26.5. 17.00–21.00