

Ruoka- ja kodinhoitokurssit

Syksyn 2020 ohjelma

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

Arkiruoka-kurssit

Haluatko saada uusia ideoita arjen ruoanlaittoon ja kehittyä kotikokkina? Arkiruoka-kursseilla saat vinkkejä arjen ruoanlaiton helpottamiseksi. Opi lisää ruoanlaiton perustekniikoista, erilaisista raaka-aineista ja maustamisesta. Osallistu yhdelle kerralle, tai vaikka kaikille kolmelle!

Parasta arkiruokaa 1: Mausteiden maailma

Tällä kurssilla perehdytään erityisesti maustamisen saloihin. Opi käyttämään sekä kuivattuja että tuoreita mausteita monipuolisesti. Kurssilla valmistetaan nopeita ja edullisia arkiruokia, joissa maut ovat kohdallaan.

ma 21.9. 17.00–20.30

Parasta arkiruokaa 2: Parhaat kalaruoat

Tällä kurssilla opitaan valmistamaan erilaisia kalaruokia käyttäen sekä tuoretta kotimaista kalaa, että pakaste- ja säilyketuotteita. Opi valmistamaan terveellisiä, herkullisia ja nopeita kalaruokia.

ma 12.10. 17.00–20.30

Parasta arkiruokaa 3: Parhaat vegeruoat

Tällä kurssilla opitaan valmistamaan helppoja, edullisia, nopeita koko perheelle maistuvia kasvisruokia. Kurssilla valmistetaan herkullinen ateriakokonaisuus, pääroolissa erilaiset kasvikset ja kasviproteiinit.

ma 16.11. 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.

ti 6.10. 17.00–20.30

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 11.11. 17.00–20.30

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!

ma 22.9. 17.00–20.30

Riistaruokaa

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.

to 29.10. 17.00–21.00

Syksyn paras salaattipöytä

Syksyn maukkaimmat salaatit löytyvät tältä kurssilta! Ruokaisat ja lisukesalaatit pääsevät pääosaan, kun käyttöön otetaan kaikki syksyn paras sato. Huom! Kurssi on erilainen kuin kevään salaattikurssi.

ke 4.11. 17.00–20.30

Perheille ja lapsille

Hei me leivotaan

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

la 24.10. 10.00–13.30 – Halloween

la 5.12. 10.00–13.30 – Joulukuukko

Kokataan yhdessä

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

la 12.9. 10.00–13.30 – Kalaruokia

la 3.10. 10.00–13.30 – Meksiko

Kansainväliset teemat

UUTUUS

British Christmas Dinner

Tule loihtimaan keittiöön joulutunnelmaa brittiläisittäin! Kurssilla valmistetaan perinteisiä brittiläisiä joulupöydän antimia modernilla otteella. Pöydän kruununa on kalkkunaa ja kasvispaistia, joiden kanssa tarjoillaan muun muassa Yorkshide pudding –pannukakkuja, runsaasti erilaisia paahdettuja kasvislisukkeita ja herkullisia kastikkeita, joissa maistuu esimerkiksi karpalo. Ilta kruunataan tietenkin teekupposella ja leivonnaisella.

to 17.12. 17.00–20.30

Etiopian makuja

Etiopialainen teff-viljasta valmistettu injera-leipä on nimetty monin paikoin varsinaiseksi superfoodiksi - eikä ihme! Hapattamalla tehty leipä sisältää runsaasti proteiinia, kuitua, kalsiumia, magnesiumia, rautaa ja on luontaisesti gluteeniton. Tätä hapanta letunmallista leipää syödään Etiopiassa lähes kaikilla aterioilla. Lisäksi etiopialainen keittiö on tunnettu voimakkaasti maustetuista ja pitkään haudutetuista kasvis- ja lihapadoistaan. Tervetuloa ihastumaan injera-leipään, berbere-mausteseokseen sekä maukkaisiin wot- ja alichapatoihin!

to 12.11. 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 24.9. 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. lobiomuhennosta, badrijani-rullia ja hatsapuri-leipää.

ti 24.11. 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.

ti 17.11. 17.00–20.30

Ihmeellinen Intia

Intialainen ateria hurmaa makujen kirjolla ja mausteiden tuoksulla! Intilainen keittiö on monipuolinen ja alueellisesti kirjava. Kurssilla valmistetaan ateriakokonaisuus, joka koostuu eri ruokalajeista ympäri Intiaa. Tutuiksi tulevat mm. makeantuliset curryt, dosa-letut ja hedelmäiset chutney-kastikkeet. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Täyteläisen kokonaisuuden jäljiltä olo on kuitenkin kevyt.

la 14.11. 10.00–13.30

UUDISTETTU

Italian Sisilia

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

ma 19.10. 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.

to 5.11. 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 melomakaronapikkuleivät. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

ti 13.10. 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 23.11. 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 7.10. 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.

ma 9.11. 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.

ti 15.9. 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 8.9. 17.00–20.30

to 26.11. 17.00–20.30

Marokko

Tule tekemään yhden illan makumatka Pohjois-Afrikkaan! Marokkolainen ruoka on mausteista mutta ei yleensä tulista, ja siinä maistuu esimerkiksi korianteri, kaneli, pippurit sekä inkivääri.

Valmistamme kurssilla muun muassa tagine –pataruokaa karitsasta ja kasviksista sekä chermoula –tahnalla maustettua kalaa. Lisukkeeksi teemme Marokon kansallisruokaa kuskusia, jota voi maustaa monin eri tavoin. Illan päätteeksi nautimme minttuteetä ja pieniä makeita leivonnaisia.

ma 5.10. 17.00-20.30

ma 7.12. 17.00-20.30

UUTUDET

New York Brunch

Brunch was probably not invented in New York, but the city sure has perfected it. Everyone who has visited the city knows that brunch is served every weekend from Harlem to Greenpoint and from West Village to South Brooklyn! On this course we will be making the basic brunch essentials like bacon, bagels, eggs and muffins - but with a hearty New York style. After this course you will not have to cross the Atlantic Ocean to enjoy an authentic New York brunch.

la 19.9. 10.00-13.30

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.

ti 1.9. 17.00-20.30

ti 8.12. 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.

ke 17.9. 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.

ke 14.10. 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 30.9. 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.

ke 9.9. 17.00-20.30

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 moninaiisiin kasvisruokiin, ja kaikki valmistetut ruokalajit sopivat lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon.

ma 14.9. 17.00–20.30

Kiinalaisia kasvisruokia

Kasvikset näyttelevät tärkeää roolia kiinalaisessa ruokakulttuurissa. Chili, inkivääri, valkosipuli, sichuaninpippuri ja seesamiöljy tuovat makua mehevään mausteisiin kasvisruokiin. Kurssilla valmistetaan värikäs kattaus kasvisruokia eri puolilta Kiinaa. Tutuiksi tulevat mm. mapo-tofu, valkosipuli-munakoiso ja wonton-nyytit.

ti 29.9. 10.00-13.30

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.

ma 7.9. 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.

ti 10.11. 17.00–20.30

Vegaanin joulu

Mitä kattaa vegaanin joulupöytään? Entä miten valmistaa makeita jouluherkkuja vegaanisesti? Kokkaamme yhdessä niin perinteisiä jouluruokia ja -makuja vegaanisina versioina sekä kokeilemme joulupöydän uusia suosikkeja. Valmistamme kurssikerralla aterian alkuruoasta jälkiruokaan.

ti 15.12. 17.00–20.30

UUTUUS

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 26.9. 10.00–13.30

Karjalaiset piiraat

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

to 15.10. 17.00–20.30

ti 1.12. 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.

ke 28.10. 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.

to 10.9. 17.00–21.00

to 3.12. 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 taikinän kotona paistettavaksi.

ke 16.9. 17.00–21.00

ke 21.10. 17.00–21.00

to 19.11. 17.00–21.00

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.

ke 23.9.	17.00–21.00
to 22.10.	17.00–21.00
ti 3.11.	17.00–21.00
to 10.12.	17.00–21.00

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.

ma 26.10. 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. Huomioimme myös riistasesongin.

ti 27.10. 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.

ti 20.10. 17.00–20.30

Kastikekurssi

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.

ke 16.12. 17.00–20.30

SIENIRETKIÄ

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

