

Ruoka- ja kodinhoitokurssit

Kevään 2021 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! Toinen sarja keskiviikkoisin ja toinen maanantaisin.

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.

ke 27.1. 17.00–20.30

ma 8.3. 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.

ke 24.2. 17.00–20.30

ma 12.4. 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.

ke 24.3. 17.00–20.30

ma 3.5. 17.00–20.30

Ympäristöystävällinen kodinhoito

Ekologinen siivous – Webinaari

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

ke 3.3. 17.00–18.00 - verkkokurssi

SESONGISSA

UUTUUS

Parsaa ja perunaa

Kevään ja alkukesän odotetuimmat tulokkaat ovat täällä! Kun parsaa ja varhaisperuna ilmestyvät myyntitiskille, tiedämme, että kesäsesonki herkuineen ovat edessä. Ne ovat monikäyttöisiä ja terveellisiä raaka-aineita ja innostavat valmistamaan ruokapöydän klassikkoja, mutta myös kokeilemaan jotain aivan uutta!

ti 20.4. 17.00–20.30

ti 11.5. 17.00–20.30

Villivihannekset lautasella

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

ke 19.5 17.00–20.30

ti 25.5. 17.00–20.30

ke 26.5. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

Villivihannesretket

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

Ajankohta touko-kesäkuu. Tarkentuu kevään aikana.

Perheille ja lapsille

Hei me leivotaan

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

la 27.3. 10.00–13.30 – Pääsiäinen

la 8.5. 10.00–13.30 – Äitienpäivä

Kokataan yhdessä

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

la 23.1. 10.00–13.30 – Meksikolaista

la 13.2. 10.00–13.30 – Välimerellistä

ti 30.3. 17.00–18.30 – Kotiruokaa - verkkoruokakurssi

la 24.4. 10.00–13.30 – Kasvisruokaa

la 29.5. 10.00–13.30 – Maailman makuja

Pikkukokki-kurssit

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

ma 7.6. – to 10.6. 10.00–13.30

ma 14.6. – to 17.6. 10.00–13.30

ma 30.7. – to 2.8. 10.00–13.30

Annos Afrikkaa

Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalaiset keittiöt ovat maailman vanhimpia, mutta silti afrikkalaiset ruokakulttuurit ovat meille suomalaisille vielä hieman vieraita. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu! Kattilamatkalle otamme mukaan myös muistoja Marttojen yli 40 vuotta kestäneeltä kehitysyhteistyön taipaleelta muun muassa Keniasta, Zimbabwesta ja Etiopiasta.

ma 15.2. 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. Tule kurssille oppimaan perinteisten tapasten valmistus ja herkuttele kotona runsaan tapas-pöydän ääressä.

pe 12.3. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Filippiinien makuja

Filippiiniläinen ruokakulttuuri on yllättävä sekoitus perinteistä malajilaista, kiinalaista, espanjalaista ja meksikolaista ruokaa! Kurssilla valmistetaan muun muassa viinietikassa marinoitua adobo-kanaa ja Sinangag -paistettua valkospuliriisiä.

ke 5.5. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Georgialaisen ruoan kurssi

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen. Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Kurssikerran aikana valmistetaan mm. juustoista hatsapuri-leipää.

ti 12.1. 17.00–20.30

ti 16.2. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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.

to 4.3. 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.

ma 22.3. 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.

ma 1.2. 17.00–20.30

to 27.5. 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. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

ti 16.3. 17.00–20.30
ke 28.4. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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.

to 25.2. 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 wonton-nyyttikeittoa ja kung pao -kanawokkia.

ma 8.2. 17.00–20.30
to 20.5. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Lähi-idän keittiöt

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.

to 21.1. 17.00–20.30
ke 21.4. 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 6.4. 17.00–20.30

Marokon makuja

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 lisukkeeksi teemme Marokon kansallisruokaa kuskusia, jota voi maustaa monin eri tavoin.

ma 18.1. 17.00–20.30
ke 17.3. 17.00–20.30

New Yorkin brunssi

Brunssia ei varmastikaan keksitty New Yorkissa, mutta kaupunki on selkeästi muovannut siitä täydellisen versionsa. Jokainen kaupungissa käynyt varmasti tietää, että brunssia tarjoillaan viikonloppuisin Harlemista Greenpointiin ja West Villagesta South Brooklynin! Tällä kurssilla teemme tuttuja brunssin kestoosiosikkeja – tuhtiin New Yorkin tyyliin. Kurssin jälkeen ei tarvitse ylittää Atlantia nauttiakseen autenttisesta New Yorkin brunssista.

la 20.2. 10.00–13.30
la 6.3. 11.00–13.00 - verkkoruokakurssi

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 sahrimirisottoa ja pesto genovesea. Polentaa unohtamatta!

ti 2.2 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

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.

to 18.3. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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. hapana kalacurry ja dhal-linssicurry.

ti 19.1. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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.

ma 19.4. 17.00–20.30

Delightful Tuscany - in English

Traditional Tuscan cuisine is famed around the world for a reason: the simplicity of the dishes brings out the natural flavours of seasonal quality produce. The basis for many dishes forms around various kinds of legumes, vegetables and herbs that are served with meats, cheese and, of course, olive oil. On this course you'll learn about making fresh pasta, Panzanella -salad, cantuccini-biscuits and many other delicious Tuscan dishes.

ke 10.3. 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 9.2. 17.00–20.30

ti 27.4. 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.

ti 13.4. 17.00–20.30

Kiinalaisia kasvisruokia

Kasvikset näyttävät 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.

ma 1.3. 10.00-13.30

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.

to 28.1. 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?

to 11.2. 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 sekä suolaisia että makeita leivonnaisia, mm. cannoli-leivoksia, pignoli-keksejä sekä calzone-pitsataskuja.

ke 14.4. 17.00–20.30

Karjalaiset piiraat

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

ti 26.1. 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.

to 8.4. 17.00–20.30

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 7.4. 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 11.3. 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 4.2. 17.00–21.00

Keittiötekniikat haltuun!

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 14.1. 17.00–21.00

to 18.2. 17.00–21.00

ti 9.3. 17.00–21.00

la 10.4. 10.00–14.00

to 24.4. 17.00–21.00

Kalankäsittelyn jatkokurssi – Kalankäsittelyä talven sesonkikaloista

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 3.2. 17.00–21.00

Kasvisten fermentointi – silkkaa hapattusta

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 26.4. 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. Huomioimme myös riistasesongin.

ti 4.5. 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 2.3. 17.00–20.30

ti 18.5. 17.00–20.30

Yhden kattilan taktiikka

Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

UUTUUS

ke 17.2. 17.00–20.30

to 15.4. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

JUHLIEN AIKA

Ihanat kakut!

Kevään ja kesän juhlapöydissä huomion vangitsee kaunis kakku. Se voi olla perinteinen täytekakku, suussa sulava moussekakku tai täyteläinen suklaakakku. Kurssin aikana perehdytään erilaisten kakkujen valmistukseen ja illan päätteeksi katetaan yhteinen kakkubuffetpöytä, jonka ääressä pääsee maistelemaan yhdessä valmistettuja herkkuja.

ma 10.5. 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 22.5. 10.00–13.30