

Ruoka- ja kodinhoitokurssit

Syksy 2021 ohjelma

Tarkemmat tiedot ja

ilmoittautuminen:

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

Lauantaibrunssit

Vietä lauantai-aamua kotona yhdessä kokkailen verkkoruokakurssillamme. Syksyllä järjestämme joka kuussa eri teemaisen brunssikurssin! Tule mukaan nauttimaan maukkaista lauantai-aamuista.

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 Harlemin Greenpointiin ja West Villagesta South Brooklynin! Tällä kurssilla teemme tuttuja brunssin kestoosukkeja – tuhtiin New Yorkin tyyliin. Kurssin jälkeen ei tarvitse ylittää Atlantia nauttiakseen autenttisesta New Yorkin brunssista.

la 4.9. 10.00–12.00 - verkkoruokakurssi

Parhaat aamupalat

Tällä kurssilla viedään aamupalat uudelle tasolle! Näillä vinkeillä onnistut arjessa sekä viikonloppubrunseilla takuuvarmasti. Valmistamme kurssilla kananmunia kahdella tapaa — opetamme täydellisen munakokkelin salaisuuden sekä vinkin mitä ilman paistetut kananmunat eivät ole enää entisensä. Valmistamme myös mehevät amerikkalaistyylliset pannarit sekä opetelemme täydellisen kaurapuuron kaavan.

la 2.10. 10.00–12.00 – verkkoruokakurssi

Lähi-Idän brunssi

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

la 13.11. 10.00–12.00 - verkkoruokakurssi

Karibian brunssi

Karibia tunnetaan auringosta ja letkeästä menosta. Maistuva ja värikäs karibialainen ruoka on saanut vaikutteita sekä alkuperäiskansoilta että ympäri maailman. Kurssilla eri Karibian kulttuurit ja maut sulautuvat yhteen ja keskiössä ovat trooppiset hedelmät, kookos ja korianteri. Kurssilla valmistetaan mm. jerk-kanaa ja banaani-kookospiirakkaa.

la 4.12. 10.00–12.00 - verkkoruokakurssi

SESONGISSA

Syksyn paras salaattipöytä

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

ma 20.9. 17.00–20.30

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 21.9. 17.00–20.30

to 23.9. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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 28.10. 17.00–21.00

Hyvä arki

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 13.10. 17.00–20.00

Kotiruokaa kolikolla

Tällä kurssilla valmistamme maukasta ja ympäristöystävällistä kotiruokaa edullisesti. Kurkistamme myös hieman siihen, miten ruokalistat suunnitteleamalla voi säästää pitkän pennin herkullisuudesta tinkimättä! Kurssilla valmistamme monipuolisen, notkuvan pöydän täynnä herkkuruokia.

ma 8.11. 17.00–20.30

UUTUUS

Perheille

Hei me leivotaan

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

la 30.10. 10.00–13.30 – Halloween

la 11.12. 10.00–13.30 – Joulukuukko

Kokataan yhdessä

Lasten ja aikuisten yhteisellä kokkauskurssilla valmistetaan herkullista texmex-ruokaa kuten enchiladoja, quesadilloja, salsaa ja kastikkeita.

la 18.9. 10.00–13.30 – Texmex

Kansainväliset teemat

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 22.11. 17.00—20.30

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.

ma 20.12. 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 12.11. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Filippiinit

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.

la 20.11. 10.00–12.00 - verkkoruokakurssi

Georgia

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

to 26.8. 17.00–20.30

ma 25.10. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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 muun muassa thai curry alusta alkaen, tulinen som tam porkkanasalaatti sekä mehevä larb-jauhelihasalaatti.

ke 25.8. 17.00—20.30

ma 1.11. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Indonesia

Maailman suurimpana saarivaltiona Indonesia on saanut vaikutteita ruokakulttuuriinsa Aasian maista, Lähi-idästä ja Polynesiasta. Ruoan kulmakiviä ovat riisi, kookosmaito ja mausteet kuten kurkuma, inkivääri ja galangal. Ruoka on usein tulista ja mausteista: chilitahna sambal onkin Indonesiasta tuttu. Kurssilla valmistetaan mm. paistettua riisiä nasi goreng ja gado-gado salaattia.

to 16.9. 17.00–20.30
ke 15.12. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Japani

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 6.9. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi
ti 9.11. 17.00–20.30

Korea

Korealainen ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu mm. inkiväärillä, soijakastikkeella ja seesaminsiemennillä. 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 14.9. 17.00–20.30

Korea - in English

A typical Korean meal consists of several small dishes that are seasoned with ginger, soy sauce, sesame seeds and other lovely flavors. A signature for Korean cuisine is the generous use of different spices compared to its neighboring countries China and Japan. During the cooking class we will prepare e.g. bulgogi beef, bibim guksu noodles and bindaetteok pancakes. Come and fall in love with Korean flavors!

to 18.11. 17.00–20.30

Kiinan Sichuan

Mausteinen Sichuanin eli Setšuanin ruoka hurmaa! Ruuissa käytetään runsaasti papuja, tofua ja erilaisia maustekastikkeita, soijaa, seesamiöljyä ja tietenkin jännittävää sichuaninpippuria, jonka sanotaan olevan sichuanilaisen keittiön sydän. Kurssilla valmistetaan mm. kung pao-kanaa sekä mapo tofua.

ke 29.9. 17.00–20.30

Kiinalaisia kasvisruokia

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

ti 7.12. 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 lisukkeeksi teemme Marokon kansallisruokaa kuskusia, jota voi maustaa monin eri tavoin.

ti 5.10. 17.00–20.30

Nikkei-keittiö

Yksinkertaisimmillaan nikkei-ruoanvalmistuksella tarkoitetaan japanilaisten maahanmuuttajien ja heidän jälkeläistensä tapaa valmistaa kotoperäistä ruokaa omaksumalla uuden asuinmaan ruokakulttuuri ja raaka-aineet osaksi perinteistä japanilaista ruoanvalmistustapaa. Vaikutteita nikkei-keittiöstä löytyy kaikkialta maailmasta, mutta etenkin Brasiliassa sekä Perussa on vahva nikkei-kulttuuri, josta ceviche on yksi tunnetuimmista fuusioruoista. Raikkaat, yllättävät ja jaettavat annokset ovat nikkei-keittiön kulmakiviä. Kurssilla valmistetaan muun muassa tietenkin cevicheä sekä ponzulla maustettua grillattua tomaattisalaattia.

28.9. 17.00 – 19.00 – verkkoruokakurssi

Persia

Ruusuvettä, granaattiomenaa, sitruksia, yrttejä, pähkinöitä, riisiä ja paksua jogurtia! Persilainen keittiö hurmaa kasvien runsaudella ja niiden monipuolisella käytöllä sekä raikkailla mauillaan. Persilainen keittiö kylpee yrteissä kuten tillissä, persiljassa, korianterissa ja ruohosipulissa. Happamuutta ruokiin tuo sitruunat, jogurtti ja suussa ihanasti poksuva granaattiomena. Keittiön kulmakivi on kuitenkin kaikessa yksinkertaisuudessaan iranilainen riisi, josta kurssilla valmistetaan kullanuskea rapea sahramalla maustettu tahdig.

ke 1.12. 17.00–20.30

UUTUudet

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 sahramirisottoa ja pesto genovesea. Polentaa unohtamatta!

ti 16.11. 17.00–20.30

Portugali

Sijaintinsa ansiosta erilaiset kala- ja äyriäisruoat ovat portugalilaisen ruoan keskiössä. Etenkin turska, eli bacalhau, sekä sardiinit ovat kalaruokien kulmakiviä. Portugalilaiset suosivat tuoreita raaka-aineita ja heidän aromikas oliiviöljy on tärkeä osa ruoanvalmistusta. Kurssilla valmistetaan mm. caldeirada kalapataa, caldo verde keittoa ja pastéis de nata kermaleivoksia.

to 9.9. 17.00–20.30

Ranska

Monet lainalaisuudet keittiössä määrittävät ranskalaisen ruoanvalmistusperinteen kautta, mutta tällä kurssilla keskitymme rentoon, raikkaaseen ja yksinkertaiseen ranskalaiseen keittiöön. Ranskalainen keittiö on alueellisesti kirjava ja täynnä mitä ihanimpia raaka-aineita ja ruokia, jotka sopiva niin arkeen kuin juhlaan. Kurssilla valmistetaan simpukoita omenasiiderissä ja leivotaan provencelainen tomaattimunakoisopirakka.

pe 17.9. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi
ti 2.11. 17.00–20.30

UUTUudet

Sisilian joulu

Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja: munakoisoa, meren antimia, sitruhedelmiä ja erilaisia juustoja. Valmistamme kurssikerran aikana erilaisia paikallisia ruokia ja alueen joulukerkuja, kuten täytettyä kalaa ja panettone-hedelmäleivonnaista. Ilmoittaudu mukaan ja tule virittäytymään joulutunnelmaan sisilialaisten makujen kautta.

to 16.12. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

Sri Lanka

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. hapan kalacurry ja dhal-linssicurry.

to 7.10. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

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 kurssikerralla tuoretta pastaa, mehukasta panzanella-salaattia, cantuccini-keksejä ja paljon muuta.

ma 30.8. 17.00–20.30

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. During the class we will prepare e.g. pappa al pomodoro soup, fresh pasta and cantuccini biscuits.

to 14.10. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

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 herkuja, kuten pho-keittoa, riisipaperirullia ja vietnamilaisia täytettyjä lettuja.

ti 24.8. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

Leivonta

English Afternoon Tea

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

la 23.10. 10.00–13.30

Karjalaiset piiraat

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

ma 18.10. 17.00–20.30

ma 13.12. 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 3.11. 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 21.10. 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.

to 2.9. 17.00–21.00

SIENIRETKIÄ

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



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.

ti 7.9.	17.00–21.00
ke 20.10.	17.00–21.00
t0 25.11.	17.00–21.00
to 2.12.	17.00–21.00

Kasvien fermentointi – Hauskaa hapattusta

Hapattaminen on huippu juttu! Se on edullinen säilöntätapa, jossa myös raaka-aineiden ravintoarvo säilyy hyvänä. Kurssilla tutustutaan hapattamisen saloihin ja kurssin aikana laitamme mm. hapankaalin ja hapanvihannekset fermentoitumaan. Valmistamme myös kimchiä, jonka sanotaan olevan maailman terveellisin ruoka.

ma 11.10.	17.00–20.30
la 16.10.	10.00 – 12.00 - verkkoruokakurssi

UUTUUS

Kaikkea nuudeleista

Nuudelit ovat todellista arjen pikaruokaa. Niitä voi käyttää monipuolisesti wokeissa, keitoissa, salaateissa ja kevätrullissa. Nuudeleita valmistetaan muun muassa vehnästä, tattarista, riisistä ja mungpavuista ja monilla Aasian mailla on omat perinteiset nuudeliruokansa. Kurssilla tutustutaan eri nuudelilajeihin ja valmistetaan erilaisia aasialaisia nuudeliruokia, kuten korealaista japchaeta ja vietnamilaista bun thit nuongia.

to 23.11.	17.00 – 19.00 - verkkoruokakurssi
-----------	-----------------------------------

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 raviolihin.

ti 30.11.	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.

to 9.12.	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.

ke 14.12.	17.00–20.30
-----------	-------------