

# Verkkoruokakurssit

Syksy 2021 ohjelma

Tarkemmat tiedot ja

ilmoittautuminen:

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

## ELOKUU

### 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

## SYYSKUU

### 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 kestoosusikkejä – tuhtiin New Yorkin tyyliin. Kurssin jälkeen ei tarvitse ylittää Atlantia nauttiakseen autenttisesta New Yorkin brunssista.

la 4.9. 10.00–12.00 – 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

### 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

### **Parhaat sieniruoat**

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

to 23.9. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

### **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

## **LOKAKUU**

### **Parhaat aamupalat**

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

la 2.10. 10.00–12.00 – 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. hapana kalacurry ja dhal-linssicurry.

to 7.10. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

### **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

### **Kasvisten 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.

la 16.10. 10.00 – 12.00 - verkkoruokakurssi

### **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 25.10. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

## **MARRASKUU**

### **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

ma 1.11. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

### **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

### **Lähi-Idän brunssi**

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. tabbouleh-salaattia ja shakshukaa.

la 13.11. 10.00–12.00 – 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

### **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

## JOULUKUU

### **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

### **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.

ke 15.12. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi

### **Sisilian joulu**

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

to 16.12. 17.00–19.00 – verkkoruokakurssi