

# RUOKAKURSSIT

Kevät 2022 ohjelma

Tarkemmat tiedot ja

ilmoittautuminen:

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

## LAUANTAIBRUNSSIT

Suosittu brunssikurssit jatkuvat keväällä! Vietä lauantaiamuuta kotona yhdessä kokkailen verkkoruokakurssillamme. Tule mukaan nauttimaan maukkaista lauantaiamuista.

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

la 26.2. 10.00–12.00 - verkkoruokakurssi

### Parhaat aamupalat

Tällä kurssilla viedään aamupalat uudelle tasolle! Näillä vinkeillä onnistut arjessa sekä viikonloppubrunsseilla 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 23.4. 10.00–12.00 - verkkoruokakurssi

## SESONGISSA

### 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 myös kevään juhliin valmistautuvalle. Mukana mm. linssi-vuohenjuustosalaatti ja lämmin fetasalaatti, klassikoita unohtamatta. Huom! Kurssi on erilainen kuin syksyn salaattikurssi.

to 5.5. 17.00–20.30

### Parsaa ja perunaa

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

ke 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.

to 19.5. 17.00–20.30

to 2.6. 17.00–20.30

## JUHLIEN AIKA

### Hurmaavat voileipäkakut

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

to 28.4. 17.00–20.30

### 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.

ti 3.5. 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 12.2. 10.00–13.30 – Ystävänäpäivä

pe 1.4. 16.30–20.00 – Pääsiäinen

ma 2.5. 16.30–20.00 – Äitienpäivä

### Kokataan yhdessä

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

la 5.2. 10.00–13.30 – Kasvisruoka

la 5.3. 10.00–13.30 – Texmex

la 9.4. 10.00–13.30 – Välimeri

### Pikkukokki-kurssit

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

ma 6.6. – to 9.6. 10.00–13.30

ma 13.6. – to 17.6. 10.00–13.30

ma 1.8. – to 4.8. 10.00–13.30

## MAKUMATKAT

### **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.

ke 9.3. 17.00—20.30

### **Georgialaisia makuja**

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 24.2. 17.00–20.30

ke 25.5. 17.00–20.30 – kasvisruokaa

### **Indonesialaisia makuja**

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 16.3. 17.00–20.30

### **Intialaisia makuja**

Intialainen ateria hurmaa makujen kirjolla ja mausteiden tuoksulla! Intialainen keittiö on monipuolinen ja alueellisesti kirjava. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Täyteläisen kokonaisuuden jäljiltä olo on kuitenkin kevyt. Kurssilla valmistetaan muun muassa Keralan currya jättikatkaravuista sekä chutney.

ma 14.3. 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 7.3. 17.00–20.30

ke 20.4. 17.00–20.30

### **Korealainen ilta**

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 3.2. 17.00–20.30

### **Korean cuisine**

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!

ti 29.3. 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 musaka ja spanakopita-piiraat, jälkiruokaa unohtamatta.

ti 15.2. 17.00–20.30

la 28.5. 10.00–13.30

### **Lähi-Idän keittiöt**

Lähi-idän alue on ollut tärkeä kaupankäynnin keskus Euroopan, Afrikan ja Aasian yhtymäkohdassa, mikä on osaltaan vaikuttanut Lähi-idän monipuolisen ruokakulttuurin muodostumiseen. Oliiviöljy, sitruuna, kikherneet, värikkäät kasvikset, paksut jogurttikastikkeet, tuoreet yrtit sekä intialaiset mausteet ovat ominaisia raaka-aineita Lähi-idän keittiössä. Kurssilla valmistetaan muun muassa maukkaita falafeleja ja raikasta tabbouleh-lisuketta.

to 24.3. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

ke 18.5. 17.00–20.30

### **Makuja Ranskasta**

Nyt kokataan rentoa ranskalaista! Monet lainalaisuudet keittiössä määrittyvät 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 muun muassa simpukoita omenasiiderissä ja provencelainen tomaattimunakoisopaistos.

ti 5.4. 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 21.3. 17.00–20.30

### **Meksikolainen ilta**

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 muun muassa maissitortillat eli tacot ja tostadat erilaisilla täytteillä, chilaquiles-annos sekä suussa sulava mole-kastike. Bienvenidos!

ke 23.3. 17.00–20.30

### **Persialainen keittiö**

Ruusuvettä, granaattiomenaa, sitruksia, yrttejä, pähkinöitä, riisiä ja paksua jogurttia! Persialainen keittiö hurmaa kasvisten runsaudella ja niiden monipuolisella käytöllä sekä raikkailla mauillaan. Persialainen 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 9.2. 17.00–20.30  
ma 9.5. 17.00–20.30

### **Pohjois-Italian keittiö**

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!

to 10.3. 17.00–20.30

### **Portugalin makuja**

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 3.3. 17.00–20.30  
ma 4.4. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi

### **Sisilialainen ilta**

Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja; munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Kurssilla valmistetaan mm. kalapataa ja munakoisomuhennosta sisilialaisittain sekä herkullisia arancinirisottopalleroita. Tule ihastumaan Sisilian makuihin!

ti 12.4. 17.00–20.30

### **Thaimaalainen keittiö**

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-jauhelihasalatti.

to 7.4. 17.00–20.30

### **Toscanalainen keittiö**

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.

ke 30.3. 17.00–19.00 - verkkoruokakurssi  
ti 24.5. 17.00–20.30

### **Vietnamilainen ilta**

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 ja riisipaperirullia.

ma 21.2. 17.00–20.30  
ma 16.5. 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 sitruuna- marenkipiiras. Entä miten valmistuvat legendaariset Bara Brith ja Victoria Sponge?

to 10.2. 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. sisilialaisia cannoli-leivoksia, pignoli-keksejä sekä calzone-pitsataskuja.

la 26.3. 10.00–13.30

### Karjalaiset piiraat

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

ke 16.2. 17.00–20.30

la 14.5. 10.00–13.30

## JUURILEIVONTA

### 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.

pe 22.4. 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 17.2. 17.00–21.00

## Keittiötekniikat haltuun!

### Kalankäsittely

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.

ke 23.2. 17.00–21.00 – jatkokurssi

to 31.3. 17.00–21.00 – perusteet

ke 27.4. 17.00–21.00 – perusteet

to 12.5. 17.00–21.00 – perusteet

### **Kasvisten fermentointi – Silkkää hapatusta**

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 25.4. 17.00–20.30

### **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.

to 17.3. 17.00–20.30

### **Makuja mausteilla**

UUTUUS

Tuoreen inkiväärin ja yrttien tuoksu, pippurin ihana polte ja voin sihahdus kuumalla valurautapannulla... Tuoksut, maut ja tuntemukset ovat kaikki läsnä ruoassa. Ruoan kautta voimme matkata niin lapsuuteen ja makumuistoihin elämän varrella kuin unelmoida retkistä jopa maailman kaukaisimpiin kolkkiin. Mausteita käyttämällä voimme tuoda ruokaan syvyyttä ja uusia ulottuvuuksia ja tietysti lisätä ruoan makua. Ruoanvalmistuksessa paras opettaja ja työväline on oma makuaisti. Tämän kurssin tarkoituksena on tuottaa suuria makuelämyksiä sekä rohkaista ja inspiroida maustamaan ja maistamaan!

ke 2.3. 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.

ke 13.4. 17.00–21.00