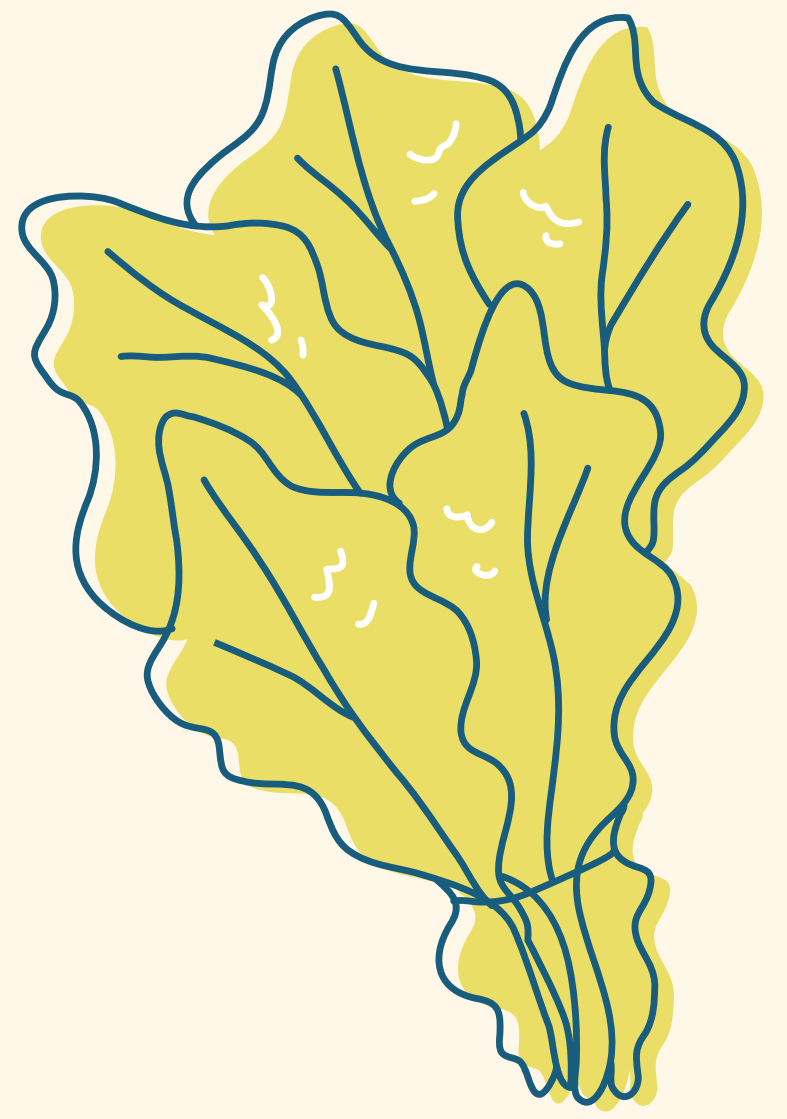


# Ruokakurssit

Syksy 2022



## tekniikat haltuun

### Kasvisten fermentointi – Silkkää hapatusta

Hapattaminen on huippu juttu! Se on edullinen säilöntätapa, jossa myös raaka-aineiden ravintoarvo säilyy hyvänä. Kurssilla tutustutaan hapattamisen saloihin ja jokainen pääsee valmistamaan oman hapankaalin kotiin vietäväksi. Myös kimchin ja jogurtin valmistus tulevat tutuiksi.

ke 23.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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.

ke 28.9. klo 17-20.30 lähikurssi

### Kalan käsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä? Vai kaipaatko kenties ideoita helppojen kalaruokien valmistamiseen? Tällä kurssilla jokainen pääsee opettelemaan isojen kalojen fileoimista sekä pikkukalojen käsittelyä. Käytämme kurssilla erilaisia sesongin kaloja, joista valmistamme monipuolisen aterian eri kypsennysmenetelmiä käyttäen.

to 22.9. klo 17-21 lähikurssi

ke 19.10. klo 17-21 lähikurssi

ti 13.12. klo 17-21 lähikurssi (joulukalat)

### Kalan käsittelyn jatkokurssi: hauen fileointi

Hauki on edullinen, ekologinen ja hyvänmakuinen valinta lautaselle, mutta miten ihmeessä hausta saisi poistettua ne kuuluisat y-ruodot? Tällä kalankäsittelyn jatkokurssilla opitaan fileoimaan hauki täysin ruodottomaksi ja valmistamaan siitä monia herkullisia ruokia. Valmistamme kurssilla muun muassa sisilialaista kalapataa, haukitikkareita ja thaimaalaisia haukipyöryköitä.

to 10.11. klo 17-21 lähikurssi

## leivontaa

### Ranskalaiset leivonnaiset

Maailmankuulun ranskalaisen pâtisseriesien herkut kutsuvat sinut ranskalaisten leivosten kurssille! Kurssilla leivomme perinteisiä ranskalaisia konditoriatuotteita, kuten värikkäitä macaroneja ja suussa sulavia éclair-tuulihattuja.

ke 7.9. klo 17-21 lähikurssi

### Karjalaiset piiraat

Karjalainen ruokaperinne on rikas ja monen sydäntä lähellä! Tällä kurssilla opimme tekemään monien rakastamia karjalanpiirakoita, mutta valmistamme myös monipuolisesti muita karjalaisia piiraita: lanttusupikkaita, marjarönttösiä, ilomantsilaiset vatruskoita, tapuntaisia sekä mahalleen makkuajia.

ma 28.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### Vaaleaa hapanjuurileipää

Hapanjuurileivän valmistamiseen tarvitset vain jauhoa, vettä, suolaa ja aikaa.

Rauhassa kohonnut juurileipä palkitsee leipojansa erityisellä aromikkuudellaan, kun tuoreen leivän tuoksu täyttää keittiön ja leipuri pääsee leikkaamaan leivän paksunrapeaa kuorta. Kurssilta saat mukaasi oman hapanjuuren sekä taikinan kotona paistettavaksi.

ke 5.10. klo 17-21 lähikurssi

### 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.

ti 18.10. klo 17-20.30 lähikurssi

U  
N  
T  
U  
U  
S

# perheille ja lapsille

## Kokataan yhdessä välimeren makuja

Lasten ja aikuisten yhteisellä kokkauskurssilla valmistetaan herkullinen välimerellinen ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä. Valmistamme muun muassa espanjalaista tortilla-munakasta, tunisialaisia kanapyöryköitä ja italialaista suklaapiirasta.

la 1.10. klo 10-13.30 lähikurssi

## Kokataan yhdessä kasvisruokaa

Lasten ja aikuisten yhteisellä ruokakurssilla valmistetaan herkullinen kasvisruoka-ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä. Valmistamme muun muassa taco-burgereita, kasvislasagnea ja porkkanapiirakkaa.

ke 12.10. lähikurssi klo 16.30-20

## Kokataan yhdessä texmexiä

Lasten ja aikuisten yhteisellä ruokakurssilla valmistetaan herkullista texmex-ruokaa alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

Valmistamme muun muassa enchiladoja, quesadilloja, salsaa ja chili-suklaakakua!

to 20.10. klo 10-13.30 lähikurssi

## Hei me leivotaan halloweenia

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla loihdimme illan aikana tuvan täyteen ihania tuoksujia.

Inspiraatiota haemme ihanan kamalista amerikkalaista Halloween-leivonnaisista!

pe 28.10. klo 16.30-20 lähikurssi

## Hei me leivotaan joulua

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla tehdään ihania joulun aikaan sopivia leivonnaisia ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 26.11. klo 10-13.30 lähikurssi

ke 14.12. klo 16.30-20 lähikurssi

**Sieniretket**  
Järjestämme syksyllä avoimia sieniretkiä, josta ilmoitamme tarkemmin elo-syyskuussa. Sieniretkillä opit tunnistamaan ruokasieniä koulutettujen sienineuvojien opastuksella!

## sesongissa

### Paarhaat sieniruokat

Sienistä on moneksi! Kurssilla tutustutaan ruokasienien monipuoliseen käyttöön keittiössä ja valmistetaan ateriakokonaisuus useita sienilajeja hyödyntäen.

Saat samalla hyviä säilöntävinkkejä.

Ihastu metsiemme aarteisiin!

ke 14.9. klo 17-20.30 lähikurssi

### Riistaruokakurssi

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.

ti 25.10. klo 17-21 lähikurssi

## kasvis

### Georgialaista kasvisruokaa

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen.

Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä.

Tällä kurssilla keskitytään erityisesti georgialaisen

keittiön moninasiin kasvisruokiin ja

kaikki valmistetut ruokalajit sopivat

lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon.

ti 27.9. klo 17-20.30 lähikurssi

### Kiinalaista kasvisruokaa

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,

valkosipulimunakoiso ja wonton-nyytit.

to 13.10. klo 17-20.30 lähikurssi

### Vegaaninen Joulupöytä

Mitä kattaa vegaanin joulupöytään? Entä miten valmistaa

makeita jouluherkkuja vegaanisesti?

Kokkaamme yhdessä perinteisiä

jouluruokia ja -makuja vegaanisina versioina sekä kokeilemme

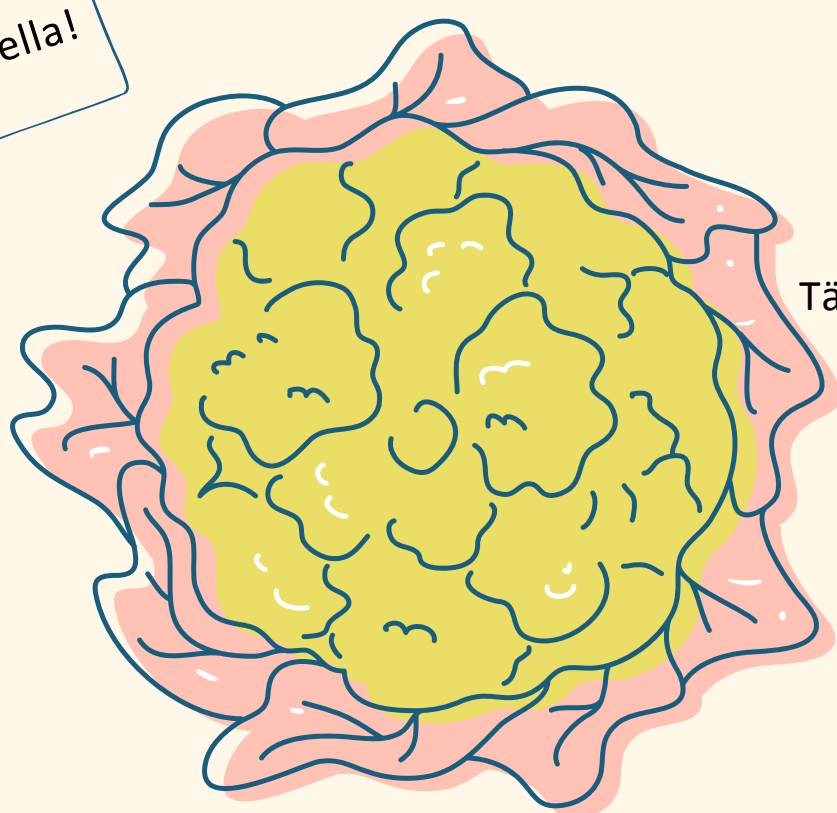
joulupöydän uusia suosikkeja. Valmistamme

kurssilla muun muassa

seitankinkkua, savutofu-punajuurisalaattia,

paahdettua juuriselleriä ja suussa sulavaa taateli-karamellikakua.

to 15.12. klo 17-20.30 lähikurssi

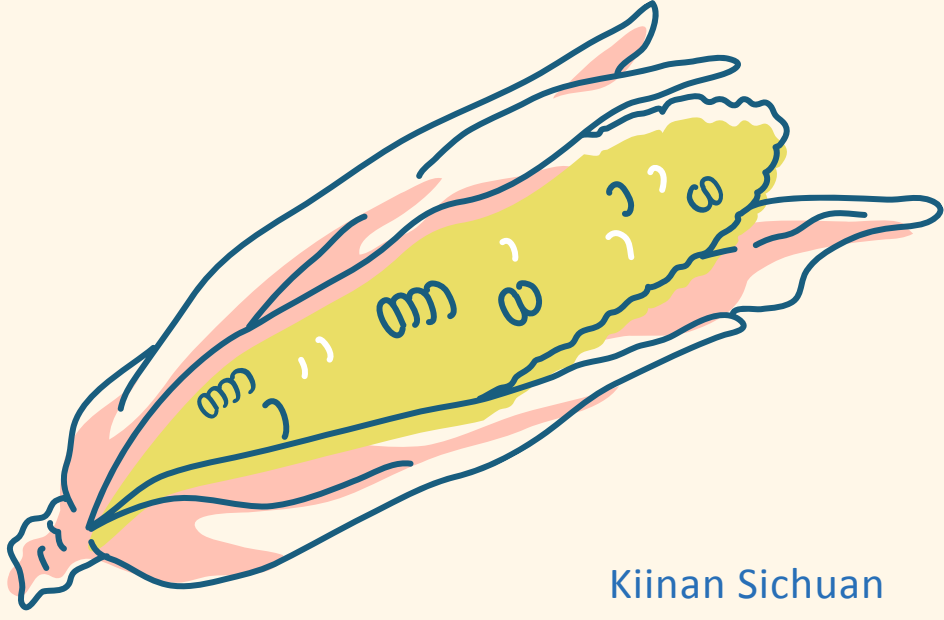


# matkusta maailmalle

## 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 herkkuja, kuten pho-keittoa, riisipaperirullia ja vietnamilaisia täytettyjä lettuja.

ti 6.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
to 20.10. klo 17-19.15 verkkokurssi



## 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.

ma 12.9. klo 17-20.30 lähikurssi

**Japanilainen ilta**  
Japanilainen ateria on kuin taideteos, jossa yhdistyvät estetiikka, makujen harmonia ja tuoreet raaka-aineet. Ensiluokkaisia raaka-aineita korostamaan valitaan harkitusti makeutta, suolaisuutta ja etikan hapokkuutta. Erityistä huomiota kiinnitetään umamin eli täyteläisen maun tavoitteluun. Kurssilla valmistamme tuttuja sushi-rullien lisäksi mm. okonomiyaki-pannukakkua ja yakitori-kanavartaita.

ti 20.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
ma 17.10. klo 17-20.30 lähikurssi  
ke 9.11. 17-19.15 verkkokurssi

## Georgialaisia makuja

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

ma 3.10. klo 17-20.30 lähikurssi



## Persia

Ruusuvettä, granaattiomenaa, sitrushedelmiä, yrttejä, pähkinöitä, riisiä ja paksua jugurttia! Persilainen keittiö hurmaa kasvien monipuolisella käytöllä sekä raikkaila mauillaan. Keittiön kulmakivi on kuitenkin kaikessa yksinkertaisuudessaan iranilainen riisi, josta valmistetaan kurssilla sahramalla maustettu ja rapeaksi paistettu tahdig. Lisäksi valmistamme fesenjoon-kanapataa saksanpähkinöillä ja granaattiomenalla, muita herkullisia ruokia unohtamatta.

to 15.9. klo 17-19.15 verkkokurssi  
ti 4.10. klo 17-20.30 lähikurssi

## Pohjois-italia

Pohjois-Italiassa on vahva ruokaperinne ja sieltä on kotoisin monet kuuluisat raaka-aineet, kuten parmesaani, gorgonzola, parmankinkku ja balsamiviinietikka. Kurssikerralla tutustumme alueen ruokakulttuuriin ja valmistamme mm. täyteläistä sahramirisottoa, polentaa, pesto genovesea ja jälkiruuaksi suussa sulavaa hasselpähkinätorttua.

to 8.9. klo 17-20.30 lähikurssi

## Sisilialainen ilta

Rakastatko italialaista ruokaa? Tule tutustumaan Sisilian kiehtovaan ruokakulttuuriin. Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja: munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Kurssilla valmistetaan mm. caponata-munakoisomuhennosta, maukasta kala-kuskuspataa sekä herkullisia arancini-risottopalleroita. Tule ihastumaan Sisilian makuihin!

ma 19.9. klo 17-20.30 lähikurssi

## Srilankan makuja

Sri Lankan paratiisisaari on kuuluisa paitsi upeasta luonnostaan myös maukaista ruuistaan! Tyypillisiä raaka-aineita srilankalaisessa keittiössä ovat kookos, chili, intialaiset mausteet, kala, kasvikset ja trooppiset hedelmät. Kurssilla tulevat tutuiksi muun muassa sour fish curry, pol sambol -kookoslisuke sekä tyypillinen srilankalainen katuruoka kottu roti.

ma 26.9. klo 17-20.30 lähikurssi

## Portugalin makuja

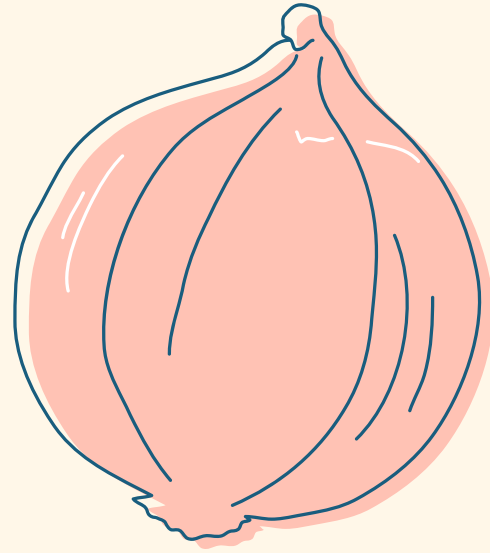
Sijaintinsa ansiosta erilaiset kala- ja äyriäisruoat ovat portugalilaisen ruoan keskiössä. Etenkin turska, eli bacalhau, sekä sardiinit ovat kalaruokien kulmakiviä. Portugalilaiset suosivat tuoreita raaka-aineita ja aromikas oliiviöljy on tärkeä osa ruoanvalmistusta. Kurssilla valmistetaan mm. caldeirada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

to 6.10. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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 perinteinen thai curry sekä tulinen som tam porkkanasalaatti.

ma 24.10. klo 17-20.30 lähikurssi



### Karibian makuja

Tule mukaan maistuvalla ja värikkäälle lautasmatkalle karibialaisiin ruokatunnelmiin. Steel-rumpumusiikin säestämänä loihdimme karibialaisen aterian, jossa on vaikutteita sekä alkuperäiskansoilta että ympäri maailman. Auringossa kypsyneet hedelmät, chilit, kookos ja monenlaiset mausteet kohtaavat ruuissa niin mereneläviä, juureksia kuin lihaakin. Jälkiruoat ovat makeita ja meheviä.

ti 11.10. klo 17-20.30 lähikurssi

ma 21.11. klo 17-19.15 verkkoruokakurssi

### Indonesilaisia 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.

ma 31.10. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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.

ke 2.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### Intialaisia makuja

Intialainen ateria hurmaa makujen kirjolla ja mausteiden tuoksulla!

Intialainen keittiö on monipuolinen ja alueellisesti kirjava.

Kurssilla valmistetaan ateriakokonaisuus, joka koostuu eri ruokalajeista ympäri Intiaa.

Tutuiksi tulevat mm. makeantuliset curryt, sipuli-pakorot ja hedelmäiset chutney-kastikkeet.

Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti.

Täyteläisen kokonaisuuden jäljiltä olo on kuitenkin kevyt.

ma 7.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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 kurssilla mm. tuorepastaa, panzanella-salaattia, cantuccini-keksejä ja paljon muuta.

ti 15.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### Korealainen ilta

Korealainen ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu

mm. inkiväärillä, soijakastikkeella ja

seesaminsiemillä. Korean erottaa naapurimaistaan Kiinasta ja Japanista etenkin runsaampi mausteiden käyttö.

Kurssilla valmistamme mm. bulgogi-tulilihaa, bindaetteok mungapapulettuja ja bibim guksu-nuudeleita.

ma 14.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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, herkullisia mezejä sekä Marokon kansallisruokaa kuskusia, jota voi maustaa monin eri tavoin.

ma 21.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### Lähi-idän kettiöt

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 valmistamme muun muassa maukkaita falafeleja ja mausteista ras el hanout -kuskuslisäkettä, makeita jälkiruokia unohtamatta.

to 1.12. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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!

to 8.12. klo 17-20.30 lähikurssi

## vain verkkokurssina

### Espanjalaiset tapakset

Tapas on pieni aperitiivipala, joka nautitaan Espanjassa usein porukalla ennen lounasta tai illallista – tai pääateriana kattamalla niitä pöytään montaa eri sorttia, kuten tällä kurssilla tehdään! Kurssilla valmistetaan muun muassa gratinoituja simpukoita ja tietysti raikasta sangriaa. Tule oppimaan perinteisten tapasten valmistus ja herkuttelemaan runsaan tapas-pöydän ääreen.

ke 21.9. klo 17.19.15 verkkokurssi

### 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 15.10. klo 10–12.15 verkkokurssi

### 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! Kurssilla valmistamme tuttuja brunssin keustosuosikkeja kuten paistettuja perunoita, pekonia ja muffineja - tuhtiin New Yorkin tyyliin.

la 3.12. klo 10–12.15 verkkokurssi

### Sisilialainen joulu

Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja: munakoisoa, meren antimia, sitruhedelmiä ja erilaisia juustoja. Valmistamme verkkokurssin aikana erilaisia paikallisia jouluherkkuja: täytettyä kalaa, sitruksista salaattia ja salviavoissa paistettuja gnoccheja. Ilmoittaudu mukaan ja tule virittäytymään joulutunnelmaan sisilialaisten makujen kautta.

ma 12.12. klo 17-19.15 verkkokurssi  
ti 20.12. klo 17-20.30

### British Christmas dinner

Tule lohtimaan keittiöön joulutunnelmaa brittiläisittäin! Kurssilla valmistetaan perinteisiä brittiläisiä joulupöydän antimia modernilla otteella. Pöydän kruununa on kalkkunaa ja vegepaistia, joiden kanssa tarjoillaan muun muassa Yorkshire pudding –pannukakkuja, runsaasti erilaisia paahdettuja kasvislisukkeita ja herkullisia kastikkeita. Ilta kruunataan tietenkin teekupposella ja joululeivonnaisella.

ma 19.12. klo 17-20.30 lähikurssi

### Vegaaninen joulupöytä

Mitä kattaa vegaanin joulupöytään? Entä miten valmistaa makeita jouluherkkuja vegaanisesti? Kokkaamme yhdessä perinteisiä jouluruokia ja -makuja vegaanisina versioina sekä kokeilemme joulupöydän uusia suosikkeja. Valmistamme kurssilla muun muassa seitankinkkua, savutofu-punajuurisalaattia, paahdettua juuriselleriä ja suussa sulavaa taateli-karamellikakkua.

to 15.12. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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 amerikkalaistyyliiset pannarit sekä opetelemme täydellisen kaurapuuron kaavan.

la 19.11. klo 10–12.15 verkkokurssi

