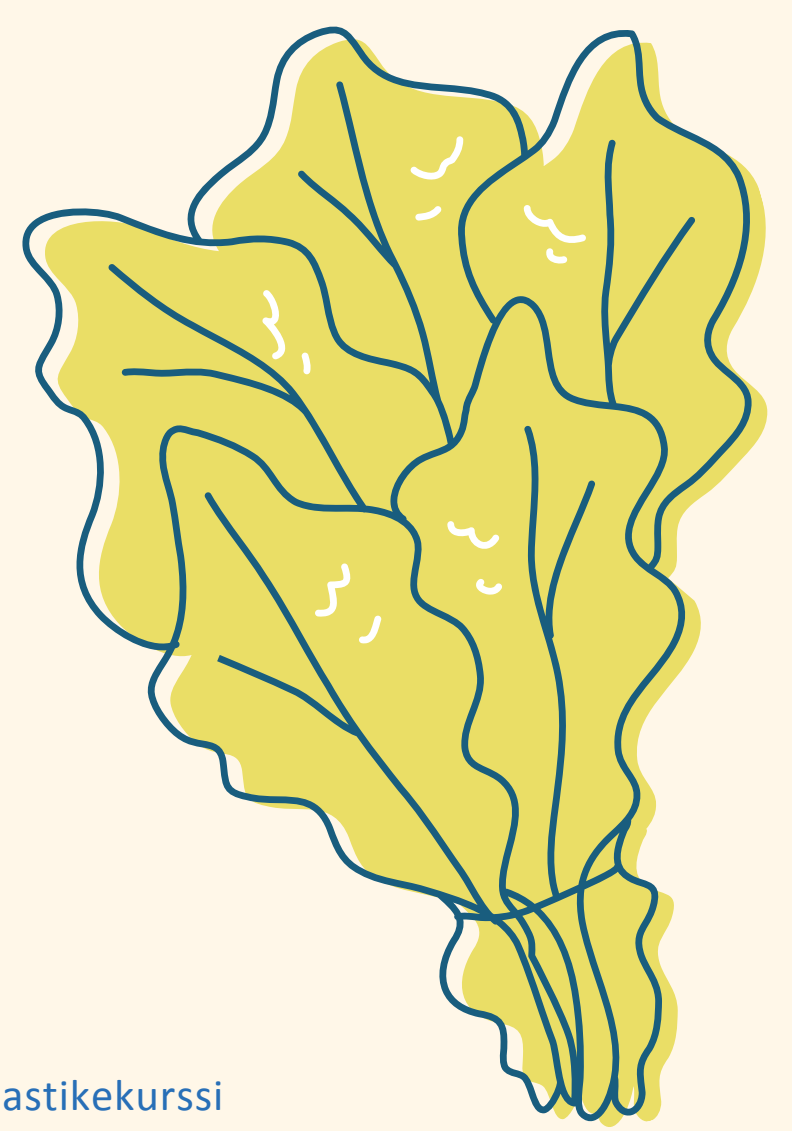


# Ruokakurssit

## Kevät 2023



### 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.

to 9.3. 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 5.4. klo 17-20.30 lähikurssi

#### Käsintehdyt nuudelit ja mykyt

Opi tekemään itse nuudeleita ja mykyjä! Kurssilla valmistamme erilaisia aasialaisia nuudeleita sekä mykyjä, eli dumplingseja. Nuudeliin kaveriksi teemme kastikkeita ja mykyille dippejä, lisukkeita unohtamatta. Tule ihastumaan näihin aasialaisiin herkkuihin, kuten japanilaisiin udon nuudeleihin ja kiinalaisiin jiaozeihin.

ti 11.4. klo 17-20.30 lähikurssi  
ke 31.5. klo 17-20.30 lähikurssi

U  
n  
n  
t  
u  
u  
s

#### 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.

ma 22.5. klo 17-20.30 lähikurssi

#### Kastikekurssi

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.

ma 27.3. klo 17-20.30 lähikurssi

#### Kalankäsittelyn 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.

ti 24.1. klo 17-21 lähikurssi  
to 2.3. klo 17-21 lähikurssi  
ti 4.4. klo 17-21 lähikurssi

#### Kalankäsittelyn jatkokurssi

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 23.2. klo 17-21 lähikurssi

#### Villivihannesretket

Opi tunnistamaan villiyrtejä ja kuule vinkit niiden käyttöön! Tule keväällä Uudenmaan Marttojen asiantuntijoiden pitämille neuvontaretkille. Ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin keväällä.

# leivontaa

## 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 18.1. klo 17-21 lähikurssi  
to 30.3. klo 17-21 lähikurssi

## Voileipäkakkuja juhlapöytään

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

ke 3.5. klo 17-21 lähikurssi

## Ranskalaiset leivonnaiset

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

ti 14.2. klo 17-20.30 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 21.2. klo 17-20.30 lähikurssi

## Gluteenittomat leivonnaiset

Kuinka valmistaa kuohkeat munkit tai kakkupohja ilman vehnä jauhoja? Entä mitä ovat psyllium ja ksantaani, ja mihin niitä tarvitaan? Kurssilla pureudutaan gluteenittomien leivonnaisten maukkaaseen maailmaan, tutustutaan erilaisiin gluteenittomiin jauhovaihtoehtoihin sekä opitaan valmistamaan monipuolisesti erilaisia leivonnaisia täysin gluteenittomasti.

Kurssilla valmistamme muun muassa suolaista piirakkaa, kakkuja, hiivataikinasta pullia ja sämpylöitä sekä herkullisia ja nopeita rahkamunkkeja.

ti 18.4. klo 17-20.30 lähikurssi

## Ihanat kakut!

Kevään ja kesän juhlapöydissä huomion vangitsee kaunis kakku. Se voi olla perinteinen täytekakku, suussa sulava moussekakku tai täyteläinen suklaakakku. Kokeilemme myös täysin vegaanisen kakun tekemistä. Kurssin aikana perehdytään erilaisten kakkujen valmistukseen ja ilta päättyy runsaasti kakkutarjoiluihin.

ke 17.5. klo 17-21.00 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 makuajia.

ti 7.2. klo 17-20.30 lähikurssi

## Arkiruokakurssisarja

Arkiruokan tulee olla mutkatonta ja nopeaa. Lisäksi valmistettavissa kohtuullisella määrällä aineksia edullisesti, mutta mausta tinkimättä. Arkiruoka-kurssilla valmistetaan teemoittain maittavia ja simppeleitä kotiruokia, joita on helppo ottaa osaksi arkista ruoanlaittoa.

Voit osallistua vapaavalintaisesti joko yhteen tai useampaan osuuteen 1-3. itseäsi kiinnostavien teemojen mukaan.

**Mausteiden maukas maailma:** ti 21.3. klo 17-20.30 lähikurssi

**Herkulliset vegeruuat:** ti 25.4. klo 17-20.30 lähikurssi

**Maukkaasti kalaa:** ti 2.5. klo 17-20.30 lähikurssi

parasta arkiruokaa

# perheille ja lapsille

## Hei me leivotaan ystävänpäivää

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla loihdimme kurssin aikana tuvan täyteen ihania tuoksuja. Tule valmistamaan ystävänpäivän suloisimmat herkut!

la 11.2. klo 10-13.30 lähikurssi

## 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 18.3. klo 10-13.30 lähikurssi

## Hei me leivotaan pääsiäistä

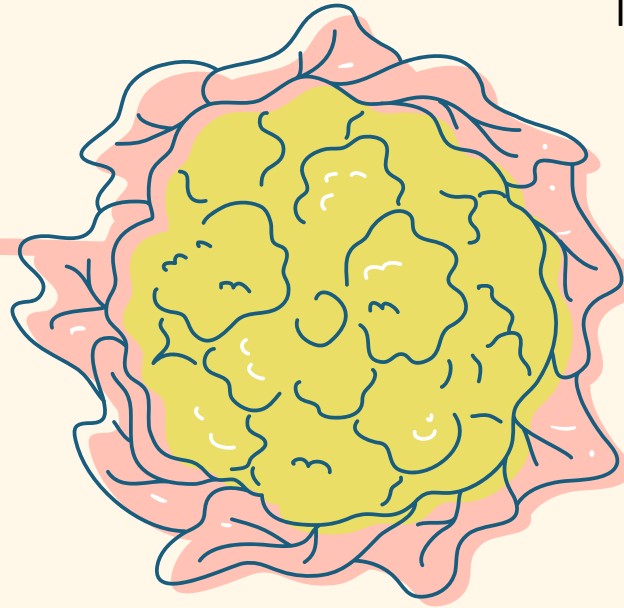
Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla tehdään ihania pääsiäisen aikaan sopivia leivonnaisia ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 1.4. klo 10-13.30 lähikurssi

## Hei me leivotaan äitienpäivää

Lapset ja aikuiset pääsevät yhdessä leipomaan keväisiä herkkuja lähestyvää äitienpäivää silmällä pitäen. Herkut katetaan yhteiseen kahvipöytään.

la 13.5. klo 10-13.30 lähikurssi



# sesongissa

## Retkiruokaa

Tervetuloa valmistamaan yhdessä maukasta retkiruokaa! Ravitseva ja riittävä ruoka auttavat jaksamaan vaelluksilla ja ulkoillessa, mutta retkiruoka on myös makua ja elämyksiä! Tule oppimaan myös kuivaamisesta ja saa vinkkejä säilymiseen. Kurssilta saa ideoita niin pidemmille vaelluksille kuin lyhyille päiväretkillekin.

ma 24.4. klo 17-20.30 lähikurssi

## Villivihannekset lautasella

Valmistamme luonnonkasveista koko menun alkudrinkistä jälkiruokaan. Ruoanvalmistuksessa tutuiksi tulevat kulloisenkin päivän saaliin mukaan vaihtelevasti esimerkiksi voikukat, poimulehdet, siankärsämö, nokkonen, horsma, vuohenputki ja käenkaali. Kurssilla annetaan myös vinkkejä villivihannesten keräämiseen ja käsittelyyn.

ti 23.5. klo 17-20.30 lähikurssi

ti 30.5. klo 17-20.30 lähikurssi

## Kevään paras salaattipöytä

Salaatista on moneksi, kun taskussa on täydellisen salaatin kaava. Tällä kurssilla valmistamme niin ruokaisia salaatteja kuin myös kevyempiä lisukesalaatteja. Kurssi sopii hyvin kevään juhliin valmistautuvalle. Mukana mm. linssi-vuohenjuustosalaatti ja lämmin fetasalaatti, klassikoita unohtamatta.

ke 26.4. 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 moninaiisiin kasvisruokiin ja kaikki valmistetut ruokalajit sopivat lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon.

ma 13.2. klo 17-20.30 lähikurssi

ti 16.5. klo 17-19.15 verkkokurssi

## 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.

ke 29.3. klo 17-20.30 lähikurssi

## Intialaista kasvisruokaa

Intialainen ateria hurmaa makujen kirjolla ja mausteiden tuoksulla! Intialainen keittiö on monipuolinen ja alueellisesti kirjava. Maukkaiden kasvisruokien määrä on loputon, mikä tekee maasta kasvissyöjien ruokaparatiisin. Kurssilla valmistamme ruokia eri puolilta Intiaa. Tutuiksi tulevat mm. makeantuliset curryt, sipuli-pakorat ja hedelmäiset chutney-kastikkeet. Täyteläisen kokonaisuuden jäljiltä olo on kuitenkin kevyt.

ma 13.3. klo 17-20.30 lähikurssi

U  
U  
T  
U  
U  
S

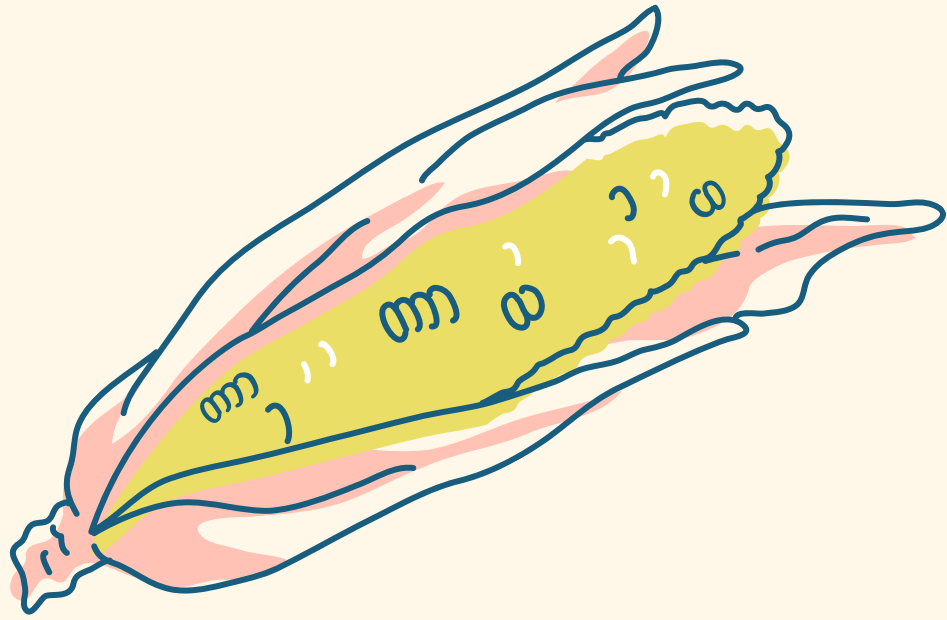


# matkusta maailmalle

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

ma 30.1. klo 17-20.30 lähikurssi  
la 27.5. klo 10-13.30 lähikurssi



## Pohjois-italian keittiö

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 saharimisottoa, polentaa, pesto genovesea ja jälkiruuaksi suussa sulavaa hasselpähkinätorttua.

to 11.5. klo 17-20.30 lähikurssi

## 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 1.3. klo 17-20.30 lähikurssi

## Persialainen keittiö

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

to 2.2. klo 17-20.30 lähikurssi  
to 2.3. klo 17-19.15 verkkokurssi  
ma 29.5. 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!

ke 22.2. 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. Eriyistä huomiota kiinnitetään umamin eli täyteläisen maun tavoitteluun. Kurssilla valmistamme tuttuja sushi-rullien lisäksi mm. okonomiyaki-pannukakkua ja yakitori-kanavartaita.

ma 27.2. klo 17-20.30 lähikurssi  
to 27.4. klo 17-20.30 lähikurssi



## Karibian makuja

Tule mukaan maistuvalla ja värikkäällä 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.

la 4.3. klo 10-13.30 lähikurssi

## Sri Lankan 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.

to 16.3. klo 17-20.30 lähikurssi

## Portugalin makuja

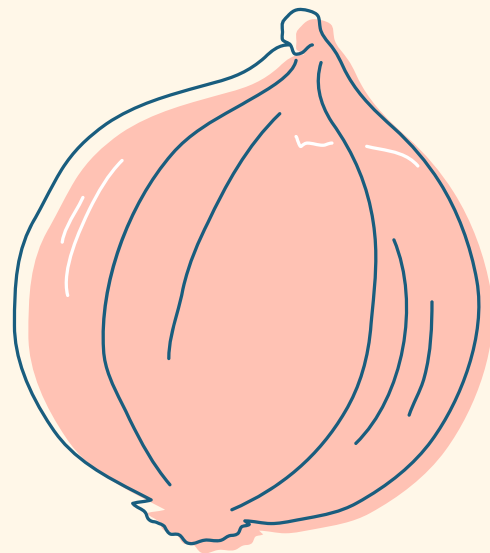
Sijaintinsa ansiosta erilaiset kala- ja äyriäisruoat ovat portugalilaisen ruoan keskiössä. Etenkin turska, eli bacalhau, sekä sardiinit ovat kalaruokien kulmakiviä. Portugalilaiset suosivat tuoreita raaka-aineita ja aromikas oliiviöljy on tärkeä osa ruoanvalmistusta. Kurssilla valmistetaan mm. caldeirada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

ma 6.3. klo 17-20.30 lähikurssi

### Makuja Ranskasta

Nyt kokataan rentoa ranskalaista!  
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 muun muassa simpukoita omenasiiderissä ja provencelainen tomaattimunakoisopaistos.

ma 20.2. klo 17-20.30 lähikurssi



### 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 8.5. 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.

to 20.4. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

ti 31.1. klo 17-20.30 lähikurssi

la 15.4. klo 10-12.15 verkkokurssi

### Slaavien keittiöt

Tunnelmallisessa slaavilaisessa keittiössä maistuu perinteet ja vankka ruoanlaittotoimitus. Slaavilainen alue on sekä maantieteellisesti että kulttuurillisesti laaja. Kurssilla valmistamme herkkuja muun muassa kalasta, sienistä ja tattarista eri slaavimaiden perinteiden mukaan. Ruokalistalta löytyy esimerkiksi runsas venäläinen zakuska-alkupalapöytä, valkovenäläiset draniki-perunaletut ja puolalaiset pierogi-taikinanytit.

ke 22.3. 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.

la 11.3. klo 10-13.30 lähikurssi

### Espanjalainen illallinen

Auringon alla kypsyneet tomaatit, oliiviöljy, aromaattinen savupaprikamauste, ilmakuivattu kinkku, manchego-juusto, simpukat ja muut merenelävät. Espanjalainen keittiö on täynnä täyteläisiä makuja ja ihastuttavia ruokia! Tällä kurssilla tulevat tutuiksi espanjalaiset klassikkoruuat, kuten paella, papas arrugadas eli rypyperunat mojo rojo -kastikkeen kanssa sekä crema catalana - jälkiruoka. Bienvenidos!

to 4.5. 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.

ke 15.2. klo 17-20.30 lähikurssi

ma 3.4. klo 17-20.30 lähikurssi

S  
U  
N  
T  
U  
N  
S



### 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 -kuskulisäkettä, makeita jälkiruokia unohtamatta.

ma 20.3. 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!

ti 14.3. klo 17-20.30 lähikurssi

### 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 mm. maukasta gazpacho-tomaattikeittoa, tortilla española -perunamunakasta, gambas al ajillo -katkarapuja ja tietysti raikasta sangriaa! Tule oppimaan perinteisten tapasten valmistus ja herkuttelemaan runsaan tapas-pöydän ääreen. Bienvenidos!

to 25.5. klo 17-20.30 lähikurssi

u  
n  
i  
p  
i  
s  
t  
e  
t  
t  
u

vain verkkokurssina

### Kaikkea nuudeleista

Nuudelit ovat todellista arjen pikaruokaa. Niitä voi käyttää monipuolisesti wokeissa, keitoissa, salaateissa tai vaikka 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 korealaisia paistettuja bataattinuudeleita ja japanilaista sobanuudeliteittoa

ke 8.2. klo 17-19.15 verkkokurssi

### Kalaa kestävästi

Haluatko oppia käyttämään erilaisia kotimaisia kaloja ruoanvalmistuksessa ja kehittyä kotikokkina? Tällä kurssilla opitaan valmistamaan erilaisia kalaruokia käyttäen tuoretta kotimaista kalaa että pakaste- ja säilyketuotteita. Opi valmistamaan terveellisiä, herkullisia ja nopeita kalaruokia. Kurssilla valmistetaan muun muassa kalapuikkoja ja ranskalainen kalakeitto bouillabaisse.

to 9.3. klo 17-19.15 verkkokurssi

### Perulainen keittiö

Perulaista keittiötä pidetään yhtenä maailman parhaista, eikä ihme! Historian myötä perulainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita niin inkakuperäiskansan perinteistä kuin Espanjan, Italian, Kiinan ja Japanin ruokakulttuureista. Lopputuloksena on erityislaatuinen ja monipuolinen, mutta harmoninen makumaailma. Kurssilla opetamme valmistamaan tietysti perulaista cevicheä, joka on ehkä perulaisen keittiön tunnetuin ruoka. Tutuiksi tulevat myös anticuchos-lihavartaat sekä suspiro limeño -jälkiruoka.

ke 8.2. klo 17-20.30 lähikurssi

### Etiopian makuja

Kiinnostavan ruokamaan Etiopian keittiön peruselementit ovat hapan ja mausteinen makumaailma, runsas kasvien käyttö ja haudutetut liharuoat. Berbere-maustesekoitus antaa ruoalle punaisen värin ja tulisen maun. Ihastu happamaan injera-leipään ja maukkaisiin wot-patoihin.

to 13.4. klo 17-20.30 lähikurssi

### Filippiinien makuja

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

to 20.4. klo 17-19.15 verkkokurssi

