

# Ruokakurssit

## Syksy 2023

### tekniikat haltuun

#### Kalankäsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä? Vai kaipaanko 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.

ke 6.9. klo 17-21 lähikurssi  
to 5.10. klo 17-21 lähikurssi  
ke 22.11. klo 17-21 lähikurssi  
ti 12.12. klo 10-14 lähikurssi

#### Kalankäsittelyn jatkokurssi - Hauen fileointi

Hauki on edullinen, ekologinen ja hyvänmakuinen valinta lautaselle, mutta miten ihmeessä hauesta 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.

ke 15.11. klo 17-21 lähikurssi

#### 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.

ma 11.12. klo 17-20.30 lähikurssi

#### Sisilialainen joulu

Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja: munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Valmistamme kurssilla erilaisia paikallisia joulukerkuja: täytettyä kalaa, sitruksista salaattia ja ricottajuustolla täytettyjä ravioleja liha-tomaattikastikkeessa. Ilmoittaudu mukaan ja tule virittäytymään joulutunnelmaan sisilialaisten makujen kautta.

ke 13.12. klo 17-19.15 verkkokurssi  
ti 19.12. klo 17-20.30 lähikurssi

#### Vegaaninen joulupöytä

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

ma 18.12. 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.

ma 9.10. klo 17-20.30 lähikurssi  
la 2.12. klo 10-13.30 lähikurssi

#### Kasvisten fermentointi

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 27.9. klo 17-20.30 lähikurssi

#### Käsintehty nuudelit ja mykyt

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

ma 25.9. klo 17-20.30 lähikurssi

### joulu

#### British Christmas dinner

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

ke 20.12. klo 17-20.30 lähikurssi



u  
t  
u  
u  
s

# 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 11.10. 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 makkua.

ke 29.11. klo 17-20.30 lähikurssi

## Ranskalaiset leivonnaiset

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



ma 23.10. 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.

ke 25.10. klo 17-20.30 lähikurssi

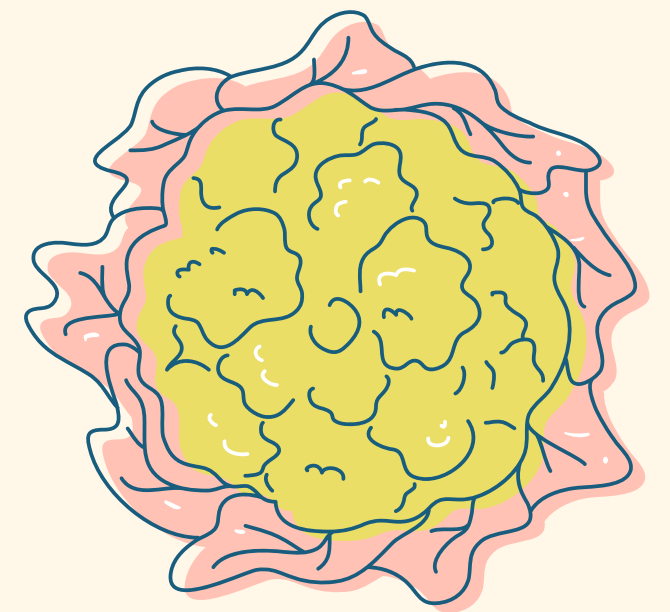
sesongissa

## 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.

ke 6.9. klo 17-20.30 lähikurssi

u  
u  
t  
u  
u  
s



## Maukkaat sieniruoat

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

ke 13.9. 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 31.10. klo 17-20.30 lähikurssi

u  
n  
p  
i  
s  
t  
e  
t  
t  
u

## perheille ja lapsille

### 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-suklaakakkua!

la 7.10. 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 16.9. klo 10-13.30 lähikurssi



### Koululaisten kokkikurssi

Koululaisten 4 päivän kokkikurssilla kokataan jokaisena päivänä herkullinen ateriakokonaisuus päivän teeman mukaisesti. Kurssi on suunnattu 8-14 vuotiaille lapsille.

ma 31.7. - to 3.8 lähikurssi

### Hei me leivotaan halloweenia

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla loihdimme illan aikana tuvan täyteen ihania tuoksuja. Inspiraatiota haemme ihanan kamalista amerikkalaisista Halloween-leivonnaisista!

la 28.10. klo 10-13.30 lähikurssi

### Hei me leivotaan joulua

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

la 9.12. klo 10-13.30 lähikurssi

## kasvisruokaa maailmalta

### Georgialaista kasvisruokaa

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen. Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Tällä kurssilla keskitytään georgialaisen keittiön moninaisiin kasvisruokiin ja kaikki valmistetut ruokalajit sopivat lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon.

ma 2.10. klo 17-20.30 lähikurssi

### Kiinalaista kasvisruokaa

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, valkosipulimunakoiso ja wonton-nyytit.

to 28.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
ke 13.12. klo 17-20.30 lähikurssi

### Italialaista kasvisruokaa

Italialainen keittiö on syystäkin usean suosikki. Herkullinen ruoka pohjautuu laadukkaisiin raaka-aineisiin ja sesonkiajatteluun. Italiassa on useita erilaisia ruokaperinteitä ja paikallisia herkkuja. Tällä kurssilla tutustumme vaihteeksi maan parhaisiin kasvisruokiin! Valmistamme mm. taivaallista munakoisotomaattivuokaa ja ihanaa ribollita-keittoa.

ti 3.10. klo 17-20.30 lähikurssi  
ma 30.10. 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 chutneykastikkeet. Täyteläisen kokonaisuuden jäljiltä olo on kuitenkin kevyt.

ma 11.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
ti 10.10. klo 10-13.30 lähikurssi

U  
U  
T  
U  
U  
S



# matkusta maailmalle

## Vietnamilainen ilta

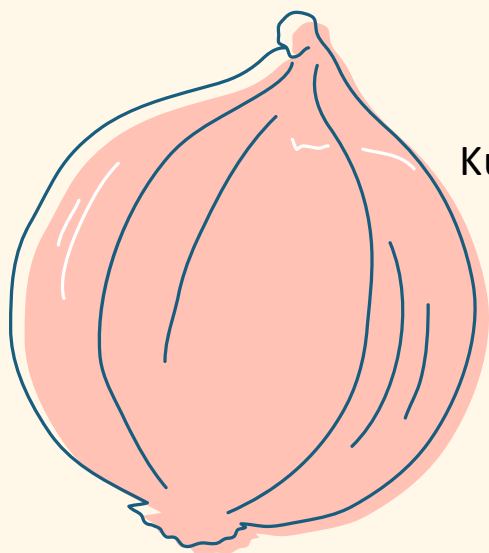
Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Sen keittiö on yhdistelmä itämaisia raaka-aineita ja useiden eri keittiöiden vaikutteita. Tuoreet raaka-aineet, runsas yrttien käyttö ja maukkaat kastikkeet antavat ruuille valloittavan tuoksun ja maun. Kurssilla on luvassa raikkaita ja mausteisia herkkuja, kuten pho-keittoa, riisipaperirullia ja vietnamilaisia täytettyjä lettuja.

ma 4.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
ke 20.9. 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.

to 31.8. 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 17.10. klo 17-20.30 lähikurssi  
ma 20.11. klo 17-20.30 lähikurssi



## Portugalin makuja

Sijaintinsa ansiosta erilaiset kala- ja äyriäisruoat ovat portugalin 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 27.11. klo 17-20.30 lähikurssi

## Persialainen keittiö

Ruusuvettä, granaattiomenaa, sitrushedelmiä, yrttejä, pähkinöitä, riisiä ja paksua jugurttia! Persialainen 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.

ke 8.11. klo 17-19.15 verkkokurssi  
ti 14.11. klo 10-13.30 lähikurssi  
ma 4.12. klo 17-20.30 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 sahramirisottoa, polentaa, pesto genovesea ja jälkiruuaksi suussa sulavaa hasselpähkinätorttua.

ke 30.8. klo 17-20.30 lähikurssi  
ma 16.10. 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!

ti 5.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
la 9.9. klo 10-13.30 lähikurssi

## Georgialaisia makuja

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

ti 29.8. klo 17-20.30 lähikurssi  
ma 13.11. 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.

ti 12.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
la 21.10. klo 10-13.30 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!

ma 18.9. 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 19.9. klo 17-20.30 lähikurssi

### Meksikolainen ilta

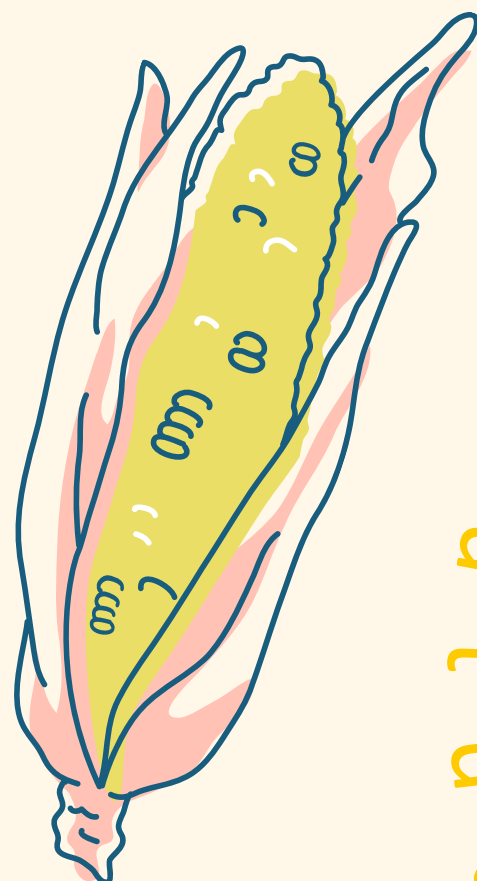
Meksikolainen ruoka on täynnä ihania värejä sekä vahvoja ja raikkaita makuja!  
Esimerkiksi chili, lime, korianteri, avokado, tomaatti, maissi ja suklaa ovat olennainen osa meksikolaista ruokakulttuuria.  
Kurssilla valmistuvat muun muassa maissitortillat eli tacot ja tostadat erilaisilla täytteillä, chilaquiles-annos sekä suussa sulava mole-kastike.  
Bienvenidos!

ma 27.9. klo 17-20.30 lähikurssi

### Thaimaalainen keittiö

Thai-ateriassa makeat, suolaiset, kirpeät, voimakkaat ja tuliset maut kohtaavat toisensa sulassa sovussa. Thaimaalaisessa keittiössä makuu antavat esimerkiksi kala- ja osterikastikkeet, currytahnat, inkivääri, chilit, kookos ja lime. Kurssilla valmistetaan perinteinen thai curry sekä tulinen som tam porkkanasalaatti.

ti 26.9. klo 10-13.30 lähikurssi  
ma 6.11. klo 17-20.30 lähikurssi



u  
n  
t  
u  
s

### Espanjalainen illallinen

Auringon alla kypsyneet tomaatit, oliiviöljy, aromaattinen savupaprikamauste, ilmakeivattu 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!

ti 14.11. klo 17-20.30 lähikurssi

### Korealainen ilta

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, bindaetteok mungapapulettuja ja bibim guksu-nuudeleita.

la 2.9. klo 10-13.30 lähikurssi  
ma 11.12. 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 21.9. klo 17-20.30 lähikurssi  
la 4.11. klo 10-13.30 lähikurssi

u  
n  
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 4.10. klo 17-19.15 verkkokurssi

#### 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 30.9. klo 10-12.15 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 2.12. klo 10-12.15 verkkokurssi

## Uudenmaan Martat

Kurssit järjestetään osoitteessa:  
Sammonsilta 8, 02100 Espoo

Kurssi-ilmoittautuminen:  
[www.martat.fi/uusimaa/tapahtumat/](http://www.martat.fi/uusimaa/tapahtumat/)

