

R u o k a k u r s s i t

K e v ä t 2 0 2 4

 **Martat**

Marttojen juhluvuoden metsäteemaiset kurssit

Villiyrtit lautasella

Valmistamme luonnonkasveista koko menun alkujuomasta 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.

to 16.5. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 28.5. klo 17-20.30 lähikurssi
to 23.5. klo 17-19.15 verkkokurssi

sesongin uutuudet

Talven sesonkikasvikset lautasella

Tule valmistamaan sesonkikasviksista maukkaista arjen lohturuokia, runsaita keittoja ja patoja joista riittää pitkään. Sesongin mukaisten kasvien käyttäminen on sekä ruokavaliota monipuolistavaa että ympäristöä huomioivaa. Kurssilla opetellaan käyttämään erilaisia talven satokauden juureksia, kaaleja ja hedelmiä.

ma 5.2. klo 17-20.30 lähikurssi

Kevään sesonkikasvikset lautasella

Kokataan yhdessä kevään väriloistoa pöytään! Sesongin mukaisten tuoreiden ja maukkaiden kasvien käyttäminen on sekä ruokavaliota monipuolistavaa että ympäristöä huomioivaa. Kurssilla opetellaan käyttämään erilaisia kevään satokauden tuotteita kuten parsaa, tomaattia, varhaiskaalia ja hedelmiä. Saat paljon vinkkejä, miten kasvisruokaa voi helposti tuoda osaksi arjen ruokailua.

ma 22.4. klo 17-20.30 lähikurssi

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.

to 18.4. klo 17-20.30 lähikurssi

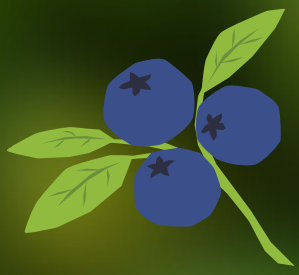


Pääsiäispöytä

Pääsiäinen kutsuu pöydän ääreen nauttimaan kevään antimista. Kurssilla valmistetaan pääsiäisen juhlaan uusia, raikkaita ja oivaltavia ruokia. Tule mukaan kokeilemaan miten esimerkiksi mämmi taipuu uuteen herkulliseen jälkiruokaan. Kurssilta saat valmiin menuun juhla valmisteluja helpottamaan.

ma 18.3. klo 17-20.30 lähikurssi





vain verkkoruokakurssina

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 7.2. klo 17-19.15 verkkokurssi
to 18.4. 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 paistettut kananmunat eivät ole enää entisensä. Valmistamme myös mehevät amerikkalaistyylliset pannarit sekä opetelemme täydellisen kaurapuuron kaavan.

la 20.1. klo 10-12.15 verkkokurssi
la 9.3. klo 10-12.15 verkkokurssi

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 verkkoruokakurssilla muun muassa tagine-pataruokaa karitsasta ja kasviksista, sekä Marokon kansallisruokaa kuskusia.

pe 12.4. klo 17-19.15 verkkokurssi

in english

New York Brunch - online cooking class

In our opinion, New York has some of the best brunch foods in the world! Anyone who has been to the city knows that brunch is served on weekends from Harlem to Greenpoint and from the West Village to South Brooklyn! In the course, we prepare familiar brunch favorites such as fried potatoes, bacon, and muffins.

Saturday 16 th of March from 10.00 a.m to 12.15 p.m.

Flavours of Tuscany - online cooking class

The traditional cuisine of Tuscany is world famous, and for no reason! Tuscan food is simple and based on quality seasonal ingredients. Various beans, vegetables, and herbs together with meat, cheese and olive oil form the basis of this delicious cuisine. During the course, we prepare, among other things, a succulent Tuscan chicken stew and cantuccini cookies.

Wednesday 10th of April from 17.00 p.m to 20.30 p.m.

Karibialainen 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 jerk-kanaa ja huevos habaneros munakuppeja.

la 10.2. klo 10-12.15 verkkokurssi
la 23.3. 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 Harlemissa Greenpointiin ja West Villagesta South Brooklynin! Kurssilla valmistamme tuttuja brunssin keustosuosikkejakin kuten paistettuja perunoita, pekonia ja muffineja - tuhtiin New Yorkin tyyliin.

la 3.2. klo 10-12.15 verkkokurssi

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.

ke 24.1. klo 17-19.15 verkkokurssi
to 21.3. klo 17-19.15 verkkokurssi



matkusta maailmalle

Korealainen 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.

ke 10.1. klo 17-19.15 verkkokurssi
ma 22.1. klo 17-20.30 lähikurssi
la 2.3. klo 10-12.15 verkkokurssi
ti 19.3. klo 17-20.30 lähikurssi

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, kesärullia ja vietnamilaisia täytettyjä lettuja.

ma 15.1. klo 17-20.30 lähikurssi
to 4.4. klo 17-19.15 verkkokurssi
ke 14.2. klo 17-19.15 verkkokurssi
ti 23.4. 17-20.30 lähikurssi

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!

la 20.1 klo 10-13.30 lähikurssi
ma 11.3. klo 17-20.30 lähikurssi

Persialainen keittiö

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

to 18.1. klo 17-19.15 verkkokurssi
pe 2.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ke 21.2 klo 17-19.15 verkkokurssi
ti 5.3. 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 sahamirisottoa, polentaa, pesto genovesea ja jälkiruuaksi suussa sulavaa hasselpähkinätorttua.

pe 19.1. klo 17-20.30 lähikurssi
to 29.2. klo 17-19.15 verkkokurssi
ti 12.3. klo 17-20.30 lähikurssi
ke 24.4. klo 17-19.15 verkkokurssi

Sisilialainen ilta

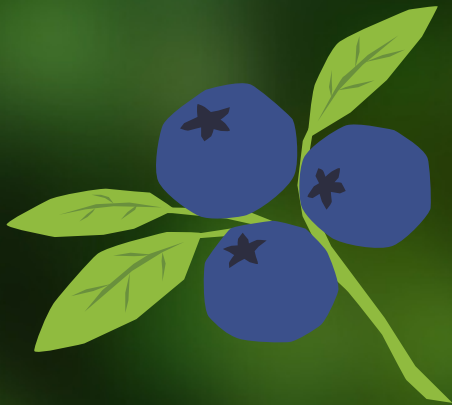
Rakastatko italialaista ruokaa? Tule tutustumaan Sisilian kiehtovaan ruokakulttuuriin. Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja: munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Kurssilla valmistetaan mm. *caponata*-munakoisomuhennosta, maukasta kala-kuskuspataa sekä herkullisia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

ti 23.1. klo 17-20.30 lähikurssi
to 15.2. klo 17-20.30 lähikurssi
pe 22.3 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.

la 10.2. klo 10-13.30 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.

ma 4.3. 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!

ma 8.4. klo 17-20.30 lähikurssi
ke 27.3 klo 17-19.15 verkkokurssi
la 27.4. klo 10-13.30 lähikurssi
to 16.5. klo 17-19.15 verkkokurssi

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 ryperryperunat mojo rojo -kastikkeen kanssa sekä crema catalana -jälkiruoka. Bienvenidos!

ti 6.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 14.4. 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 29.1. klo 17-20.30 lähikurssi
to 11.4. klo 17-20.30 lähikurssi

Parasta pizaa

Mikä sen parempaa kuin itse tehty, juuri uunista tullut pizza! Tällä kurssilla jokainen pääsee valmistamaan pizaa 72 tuntia kohonneesta pizzataikinasta, joka antaa pizzalle upean maun ja rakenteen. Kurssilla saa myös ideoita ja vinkkejä pizzan muotoiluun, paistamiseen ja monipuolisiin täytteivaihtoehtoihin!

to 7.3. klo 17-20.30 lähikurssi
pe 12.4. klo 17-20.30 lähikurssi

Täydellinen risotto

Tällä kurssilla opitaan, kuinka valmistuu täydellinen risotto! Valmistamme kurssilla monia erilaisia risottoja sesongin raaka-aineista. Jokainen pari pääsee valmistamaan oman risoton. Opit siis risoton valmistuksen salat ja pääset maistelemaan ihanan erilaisia risottoja!

to 1.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 27.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ke 20.3. klo 17-20.30 lähikurssi

Korealainen keittiö

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, bindaetteok mungapapulettuja ja bibim guksu-nuudeleita.

ke 10.1. klo 17-19.15 verkkokurssi
ma 22.1. klo 17-20.30 lähikurssi
la 2.3. klo 10-12.15 verkkokurssi
ti 19.3. 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!

ti 16.4. klo 17-20.30 lähikurssi
ma 6.5. klo 17-20.30 lähikurssi
to 30.5. klo 17-20.30 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.

ke 31.1. klo 17-19.15 verkkokurssi
to 7.3. klo 17-19.15 verkkokurssi
ti 9.4. klo 17-20.30 lähikurssi
ma 13.5. klo 17-20.30 lähikurssi

Kiinalaista kasvisruokaa

Kasvikset näyttelevät 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 8.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ke 3.4. klo 17-20.30 lähikurssi

Italialaista kasvisruokaa

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

ti 16.1 klo 17-20.30 lähikurssi
ma 12.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 2.4. 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.

la 27.1. klo 10-13.30 lähikurssi
ti 20.2. klo 17-20.30 lähikurssi

kasvisruokakursseja

Kasviproteiinit lautasella

Haluaisitko vähentää lihan syöntiä ja oppia valmistamaan herkullisia kasvisruokia? Tällä kurssilla opit valmistamaan ruokia monipuolisesti erilaisista kasviproteiineista. Pääset tutustumaan myös uusiin kasviproteiinituotteisiin. Valmistamme maistuvan kasvisruoka-aterian alkupalasta jälkiruokaan. Lisäksi saat tietoa kasvisruokailijan ravitsemuksesta ja erilaisista proteiininlähteistä.

ti 13.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ma 8.4. klo 17-20.30 lähikurssi

Vegaaninen juhlapöytä

Haluatko oppia valmistamaan juhlapöydän komeimmat herkut vegaanisesti? Kurssilla valmistetaan näyttävä kattaus suolaisia ja makeita leivonnaisia sekä muita juhlaherkkuja kauden raaka-aineita hyödyntäen. Vegaanin juhlapöytä on värikäs, houkutteleva ja moneen makuun sopiva!

ma 6.5. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 21.5. 17-20.30 lähikurssi

Ilmatoruokaa

Haluatko oppia valmistamaan herkullista ruokaa ympäristöä kunnioittaen? Ilmastoystävällisen aterian perustana ovat kauden kasvikset, sienet, marjat, kala ja riista. Kurssilla valmistetaan ilmastoystävällinen illallinen käyttäen tuttuja raaka-aineista kekseliäillä tavoilla. Kurssilla saat myös lisätietoa ruokavalintojen ilmastovaikutuksista.

ti 30.1. klo 17-20.30 lähikurssi
to 29.2. klo 17-20.30 lähikurssi

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 25.1. klo 17-21 lähikurssi

ke 27.3. klo 17-21 lähikurssi

la 13.4. klo 10-14 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 22.1. klo 17-20.30 lähikurssi

ke 14.2. klo 17-20.30 lähikurssi

ma 25.3. klo 17-20.30 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 29.1. klo 17-20.30 lähikurssi

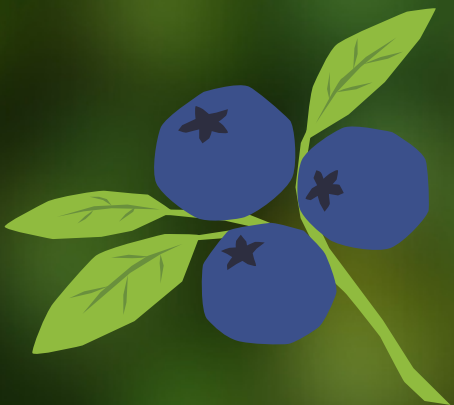
ti 26.3. klo 17-20.30 lähikurssi

Voileipäkakkuja juhlapöytään

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

ti 7.5. klo 17-20.30 lähikurssi

ma 20.5. klo 17-20.30 lähikurssi



gluteenitonta leivontaa

Gluteenittomat leivonnaiset

Kuinka valmistaa kuohkeat munkit tai kakkupohja ilman vehnäjauhoja?

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 17.4. klo 17-20.30 lähikurssi

Gluteenitonta juurileipää

Opi leipomaan maukasta, rapeakuorista ja hyvin säilyvää

hapanjuurileipää gluteenittomasti! Paistamme gluteenittomia

leipiä ja valmistamme samalla iltapalaa yhteiseen pöytään.

Kurssilla leivotaan erilaisia leipiä mm. tattarista, riisijauhosta,

teffistä ja gluteenittomista kaurajauhoista. Mukaasi saat

leipäjuuren sekä kattavat ohjeet hapanjuurileivonnan

harjoitteluun!

ke 28.2. klo 17-21 lähikurssi

tekniikat haltuun



Kalankäsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä?
Vai kaipaатko 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 11.1. klo 17-20.20 lähikurssi
ke 31.1. klo 17-20.30 lähikurssi
to 22.2. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 12.3. klo 17-20.30 lähikurssi
ti 14.5. klo 17-20.30 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 6.3. klo 17-20.30 lähikurssi
to 23.5. klo 17-20.30 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 18.3. klo 17-20.30 lähikurssi

Itse tehdyt raakamakkarat

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.

to 25.4. klo 17-20.30 lähikurssi
ma 27.5. klo 17-20.30 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.

to 14.3. 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.

to 25.4. klo 17-20.30 lähikurssi



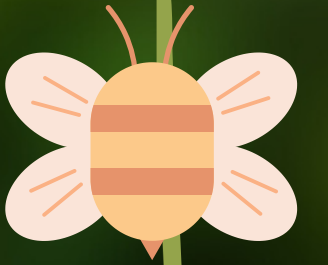
Käsintehdyt nuudelit ja mykyt

Opi tekemään itse nuudeleita ja mykyjä!
Kurssilla valmistamme erilaisia aasialaisia nuudeleita sekä mykyjä,
eli dumplingseja. Nuudelienvä kaveriksi teemme kastikkeita ja mykyille
dippejä, lisukkeita unohtamatta.

ma 15.4. klo 17-20.30 lähikurssi



perheille ja lapsille



Tervetuloa lasten ja aikuisten yhteiselle leivontakurssille, jossa tehdään suolaisia ja makeita leivonnaisia kevään juhlapäiviä silmällä pitäen! Tule mukaan oman lapsen, kummilapsen tai kaverilapsen kanssa viettämään hauska yhteinen leivontahetki, oppimaan uutta ja herkuttelemaan yhteisen pöydän ääreen!

Hei me leivotaan vappua!

la 27.4. klo 10-13.30 lähikurssi

Hei me leivotaan pääsiäistä!

la 16.3. klo 10-13.30 lähikurssi

la 23.3. klo 10-13.30 lähikurssi

Hei me leivotaan äitienpäivää!

ti 7.5. klo 17-20.30 lähikurssi

la 11.5. klo 10-13.30 lähikurssi



koululaisten kokkikurssit

Koululaisten kokkikursseilla kokataan jokaisena kurssipäivänä herkullinen ateriakokonaisuus päivän teeman mukaisesti. Kurssi on suunnattu 8-14 vuotiaille lapsille.

ma-to 3.6.- 6.6. klo 10–13.30 lähikurssi, 4 päivää

ma-to 10.6.-13.6. klo 10–13.30 lähikurssi, 4 päivää

ma-ke 17.-19.6. klo 10–13.30 lähikurssi, 3 päivää

ma-to 29.7.-1.8. klo 10–13.30 lähikurssi, 4 päivää

ma-ke 5.-7.8. klo 10.13.30 lähikurssi, 3 päivää



Uudenmaan Martat

Kurssit järjestetään osoitteessa:

Sammonsilta 8, 02100 Espoo

Kurssi-ilmoittautuminen:

www.martat.fi/uusimaa/tapahtumat

