



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

K e v ä t 2 0 2 5





# Makuja maailmalta

## Välimeren brunssi

Välimeren alueen ruokakulttuuri on rikas, ja koostuu laadukkaista ja maukkaista raaka-aineista kuten oliiviöljystä, hedelmistä ja juustoista. Kurssilla valmistamme raikkaan mutta täyteläisen välimerellisen brunssin, jonka kruunaa erilaiset tahnat, ja helpot lisukkeet! Kurssilla valmistetaan yhdessä hunajaista rosmariinifocacciaa, tapenadea sekä paahdettuja sesongin kasviksia.

la 25.1. klo 10-12.15 verkkokurssi

la 29.3. klo 10-13.30 lähikurssi

## Vietnamilainen keittiö

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.

ti 25.2. 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.

ke 5.2. klo 17-19.15 verkkokurssi

ti 11.3. klo 17-20.30 lähikurssi

## Asian Street Food

Street Food on nopeaa, mutkatonta ja maukasta ruokaa. Aasialainen ruokakulttuuri, ja erityisesti Street Food on saavuttanut suosiotaan ympäri maailmaa sen rapeiden, täyteläisten ja raikkaiden makujen myötä! Kurssilla kokkaillaan yhdessä muun muassa herkullista Pad Thaita, höyrytettyjä Bao Buneja ja Okonomiyaki-pannukakkuja.

la 22.2. klo 10-13.30 lähikurssi

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

ti 15.4. 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 1.4. klo 17-20.30 lähikurssi



### **Sisilialainen keittiö**

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 8.4. klo 17-20.30 lähikurssi

## **kasvisruokaa maailmalta**

### **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.

to 16.1. klo 17-20.30 lähikurssi

### **Georgialaista kasvisruokaa**

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen. Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Tällä kurssilla keskitytään erityisesti georgialaisen keittiön moninaisiin kasvisruokiin ja kaikki valmistetut ruokalajit sopivat lakto-ovo-vegetaariseen ruokavalioon. Kurssilla valmistetaan muun muassa hatsapuri-leipää, munakoisorullia ja adzhapsandali-kasvispataa.

ti 4.2. 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 munakoiso-tomaattivuokaa ja ihanaa ribollita-keittoa.

to 9.1. klo 17-20.30 lähikurssi

### **Kiinalaista kasvisruokaa**

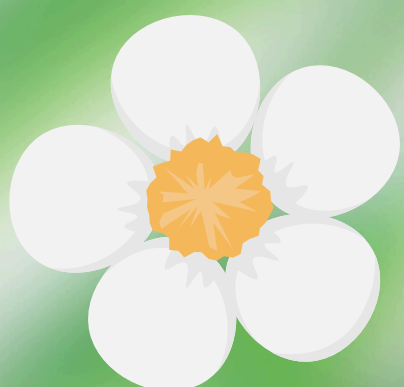
Kasvikset näyttelevät tärkeää roolia kiinalaisessa ruokakulttuurissa.

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.

ti 11.2. klo 17-20.30 lähikurssi





# Sesongissa

## UUTUUS Arjen helpot ja nopeat

Arkiruoan tulee olla mutkatonta, nopeaa, valmistettavissa kohtuullisella määrällä aineksia ja vielä edullisesti! Tule mukaan valmistamaan helppoja ja herkullisia arkiruokia, joissa ei mausta tingitä. Tältä kurssilta saat ideoita ja ohjeita herkulliseen, terveelliseen ja ennen kaikkea helposti valmistettavaan arkiruokaan.

la 11.1. klo 10-13.30 lähikurssi  
ti 27.5. klo 17-20.30 lähikurssi

## Villiyrtit 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.

la 24.5. klo 10-13.30 lähikurssi



## perheille ja lapsille

### 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.

la 8.2. klo 10-13.30 lähikurssi

### Kokataan yhdessä Välimerellistä

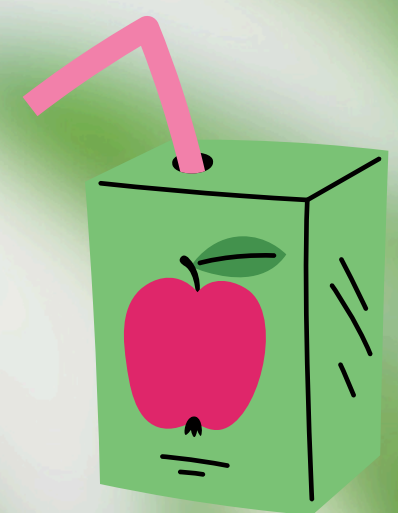
Lasten ja aikuisten yhteisellä kokkauskurssilla valmistetaan herkullinen välimerellinen ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä. Valmistamme muun muassa espanjalaista tortilla-munakasta ja italialaista suklaapiirasta.

la 19.4. klo 10-13.30 lähikurssi

### Hei me leivotaan äitienpäivää

Tervetuloa lasten ja aikuisten yhteiselle leivontakurssille, jossa leivotaan keväisiä herkuja lähestyvää äitienpäivää silmällä pitäen. Tule mukaan oman lapsen, kummilapsen tai kaverilapsen kanssa viettämään hauska yhteinen leivontahetki, oppimaan uutta ja herkuttelemaan yhteiseen pöytään!

la 10.5. klo 10-13.30 lähikurssi





# tekniikat haltuun

## Kalankäsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä?

Vai kaipaanko kenties ideoita helppojen

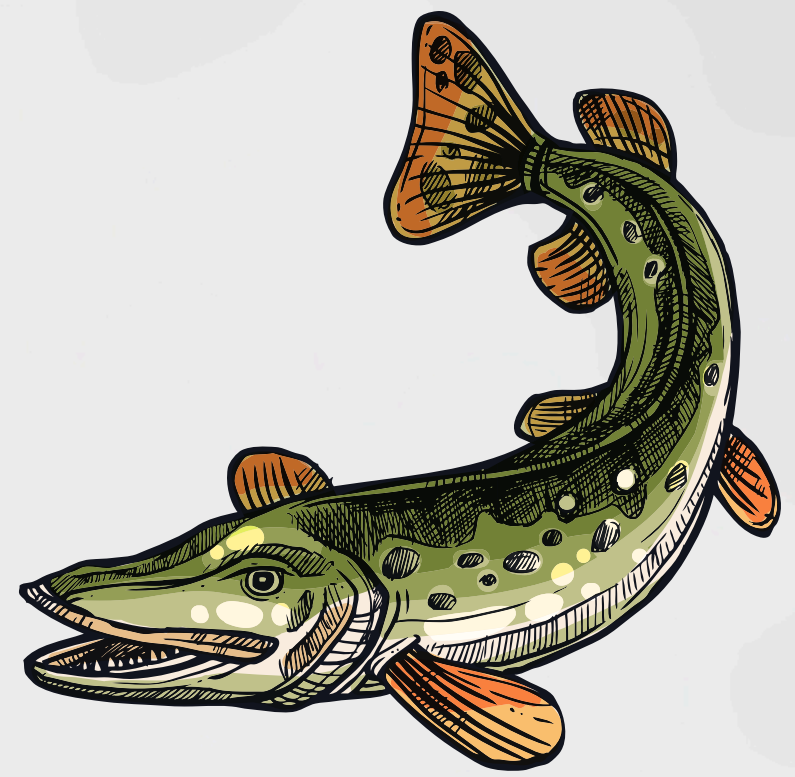
kalaruokien valmistamiseen? Tällä kurssilla jokainen pääsee

opettelemaan isojen kalojen fileoimista sekä pikkukalojen käsittelyä.

Käytämme kurssilla erilaisia sesongin kaloja, joista valmistamme monipuolisen aterian eri kypsennysmenetelmiä käyttäen.

ti 4.3. klo 17-20.30 lähikurssi

ti 22.4. 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!

ma 13.1. klo 17-19.15 verkkokurssi **UUTUUS**

to 27.3. klo 17-20.30 lähikurssi

ma 12.5. klo 17-19.15 verkkokurssi **UUTUUS**

# leivontaa

## 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.

ti 6.5. klo 17-20.30 lähikurssi



## Vaaleaa hapanjuurileivontaa

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, itse tehdyn hapanjuurileivän

taikinan kotona paistettavaksi sekä kattavat ohjeet

hapanjuurileivonnan harjoitteluun!

la 26.4. klo 10-13.30 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

vatruscoita, tapuntaisia sekä mahalleen makkuaajia.

to 24.4. klo 17-20.30 lähikurssi



## UUTUUS Vegaaniset leivonnaiset

Haluatko oppia, miten tehdään marenkia vegaanisesti?

Vegaaniset leivonnaiset syntyvät helposti ja ovat vähintään yhtä maukkaita, kuin

kotileipurin perinteisemmät versiot! Kurssilla valmistetaan suussa sulavia suolaisia ja makeita leivonnaisia. Opit myös, miten kananmunan ja maitotuotteet voidaan korvata vegaanisessa leivonnassa.

ti 29.4. klo 17-20.30 lähikurssi



# verkkoruokakursseja



## 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 muun muassa bibim guksu -nuudeleita sekä mungpapulettuja.

ma 17.2. klo 17-19.15 verkkokurssi

## Thaimaalainen keittiö

Thai-ateriassa yhdistyvät monet maut, värit ja erilaiset raaka-aineet. 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 mm. thai curry alusta alkaen sekä tulinen som tam porkkanasalaatti

ke 26.2. klo 17-19.15 verkkokurssi

## Japanilainen keittiö

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. Erityistä huomiota kiinnitetään umamin eli täyteläisen maun tavoitteluun. Kurssilla valmistamme okonomiyaki-pannukakkua ja sushiriisiä sekä lisukkeeksi valmistamme erilaisia kastikkeita.

to 6.3. klo 17-19.15 verkkokurssi

## UUTUUS Suussa sulavaa suklaasta

Suklaa sopii niin leivontaan, suolaiseen ruoanlaittoon kuin sellaisenaan makean nälkään. Makunsa puolesta se hemmottelee useita makunystyröitä. Kurssilla pääset tutustumaan suklaan saloihin ruoanlaitossa. Valmistamme salaatin suklaa-balsamicokastikkeella, suklaisen chili sin carnen sekä täydellisen jälkiruoan, tietenkin suklaasta.

pe 14.2. klo 17-19.15 verkkokurssi  
ke 23.4. klo 17-19.15 verkkokurssi

## Pohjois-Italian keittiö

Vahvan ruokaperinteen omaavasta Pohjois-Italiasta ovat kotoisin monet kuuluisat raaka-aineet, kuten parmesaani, gorgonzola ja balsamietikka. Kurssikerralla tutustumme alueen ruokakulttuuriin ja valmistamme muun muassa täyteläistä paahdettuja kasviksia sekä paistettua polentaa.

pe 21.3. klo 17-19.15 verkkokurssi



# Uudenmaan Martat

Kurssit järjestetään osoitteessa:  
Välimerenkatu 14C, 02200 Helsinki

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

