

KURSSITARJOTIN 2017

Intialainen keittiö

Tutustutaan intialaiseen makumaailmaan, luvassa mausteisia makuja.

Kiinalainen keittiö

Kiinalainen keittiö jaetaan neljään osaan ilmansuuntien mukaan. Makuja löytyy lempeistä tulisiin.

Kalaelämyksiä

Vaihtoehtoisesti joko kalafileistä helposti tai itse peraten ja fileoiden kalaruokia ja –leivonnaisia.

Kasvisruokaa pavuista linsseistä

Helppoa ja nopeaa ruokaa kodin arkeen.

Vartissa valmista

Hyvää ja terveellistä ruokaa helposti, nopeasti ja edullisesti.

Perunasta arkeen ja juhlaan

Peruna taipuu moneksi. Lempeästi tulinen perunakeitto, rösti, vatruskat, Hasselbackan perunat, perunaleivokset...

Tapakset ja pientä syötävää

Espanjalaisista tapaksista suomalaisiin pieniin suupaloihin sapaksiin: mm. porosupalat, ruisnapit ja savusilakkamousse, lakkatuulihatut.

Suolaiset ja makeat hyytelökakut

Kurssilla valmistetaan suolainen tai makea hyytelökakku kotiin vietäväksi. Kurssilla tarjolla pari maistijaiskakkua.

Juurileipää

Leipää hapanjuuren avulla. Mitä onkaan kalttaus?

Sydänystävällistä suomalaista lähiruokaa

Suomalaiset marjat, juurekset, kalat ka lihat ovat sydänystävällistä ruokaa parhaimmillaan. Esim. punajuurikeitto, possukäristys, palsternakkapyree ja karpaloposse.

Luonnonnyrtit lautasella

Luonnonkasvit ja yrtit täydentävät jokapäiväistä ruokavaliotamme, niiden maku ja ravintopitoisuus ovat usein paremmat kuin viljeltyjen kasvien. Villisalaatti, vuohenputkipiirakka, nokkossipsit...

Suomi 100 vuotta juhla-ateria

LUENTOJA:

Ajankohtaiset siivousvinkit

Uusimmat siivousvälineet ja –aineet avuksi kodin siivoukseen.



Kotivara

Miten varustaudut poikkeustilanteisiin

Kaaos kuriin

Miten karsit turhat tavarat ja organisoit arjen toimivaksi aikaa ja rahaa säästäen.

Syö hyvää!

- ravitsemussuositukset
- painon hallinta, kevyesti kohti kesää

Villiyrtit

Luonnon yrteistä ja kasviksista elinvoimaa

HINNAT

Ruokakurssit 400 € (5-10 hlöä) ja lisähenkilöt 15 €/hlö. Hinta sisältää opetuksen, raaka-aineet, ruokailun ja reseptivihkosen. Lauantailisä 50 €. Kurssien kesto n. 3-4 tuntia.

Luennot 70 € / tunti

Sieninäyttelyt 70 € / tunti, min. 2 tuntia.

Sieniretket 70 € tunti, min. 2 tuntia

Hintaan lisätään matkakulut, jos luento/kurssi pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella
Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 7 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta.

HINNAT MARTTAYHDISTYKSILLE:

Ruokakurssit 95 € (3 t, alkava lisätunti 15€, tarvikkeiden hankinta 15 €) + tarvikkeet.

Havaintoesitykset 105 €

Luennot 80 €/ luento(kurssin yhteydessä 30 e, kesto 25 min. 60 e kesto 1tunti)

Sieninäyttelyt 80 €.

Kokoukset 60 €

Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 7 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta.

Marttayhdistysten hinnat sisältävät matkakulut

Avoimet Marttakeskuksen ruokakurssit

Jäsenet 23 € ja ei-jäsenet 28 €

Hygieniapassitentti 32 € / hlö.

Minimi osallistujamäärä 8 hlöä. Tentin uusinta 18 €.

Hygieniapassikoulutus ja tentti 400 € + 9 €/hlö.

Koulutuksen kesto 5t (ä 45min) + tentti. Minimi osallistujamäärä 8 henkilöä. Yli 40 henkilöstä + 65 €.

Lisäksi tulevat matkakulut, jos koulutus/ tentti pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella

TILAUKSET suoraan kotitalousasiantuntijoiltamme:

Hanni Kuronen
hanni.kuronen@martat.fi
050 512 0073

Eeva Manninen
eeva.manninen@martat.fi
050 512 0574

