

KURSSITARJOTIN 2018

Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Kotikeittiön kalaviikko

Ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta.

Ruokaa miesten makuun

Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia. Keskustellaan hyvistä elintarvike- ja ruokavalinnoista, ruokarytmistä ja kannustetaan valmistamaan ja nauttimaan ruoasta.

Kasviskeittiö

Kurssilla käydään läpi tasapainoisen kasvisruoan kokoaminen ja tarvittaessa myös lasten kasvisruokavalio. Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja käytetään mm. härkistä, nyhtökauraa, soijavalmisteita ja palkokasveja.

Villiruokaa - sienet, marjat, yrtit

Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin marjoihin tai yrtteihin. Yrtti-, marja- ja sienineuvontaa annetaan järjestämällä kursseja, näyttelyjä ja retkiä. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja. Valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Hurmaavat voileipäkakut

Kurssilla perehdytään voileipäkakun tekemisen saloihin ja valmistetaan monenlaisia voileipäkakkuja.

Leivotaan gluteenittomasti

Kurssilla leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja. Tutustutaan gluteenittoman leivonnan raaka-aineisiin.

Korealainen keittiö -kurssi

Tutustutaan korealaiseen runsaaseen ja värikkääseen ruokakulttuuriin. Valmistetaan ateria korealaisittain värikkääksi ja mausteiseksi.

Georgialainen keittiö

Georgialaisessa (gruusialaisessa) täyteläisessä keittiössä ruuassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Keittiön klassikko on hatsapuri -leipä.

Espanjalainen keittiö

Espanjan keittiössä käytetään paljon kasviksia ja hedelmiä. Yhteistä Espanjan eri alueille ovat oliivit, oliiviöljy, valkosipuli. Kurssilla valmistetaan ateria, joka alkaa tapaksilla ja päättyy makeasti.

Luennot

Syö hyvää - luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta.

Merkkiteko

Pienilläkin valinnoilla on merkitystä. Vastuullisuusviestejä, -näkökulmia, -merkkejä ja sertifiointeja on paljon. Voiko koskaan ottaa kaikkia vastuullisuusasioita huomioon?

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

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 1 tunti)

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 (á 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