

4.12.2016

Kurssitarjotin 2017 - alustava

Kotipuutarha- ja ympäristö (Kurssiaiheen alta valitaan 1–3 aihetta tai painopistettä/yksi kurssi.)

Kotipihan kauniit hyötykasvit Kasvupaikan olosuhteiden vaikutus kasvattamiseen ja kasvilajien valintaan. Lajien ja lajikkeiden valinta. Kasvatusalustat, kylvö, istutus ja kasvien hoito.

Kestävät koristekasvit Ilmaston vaikutus kasvien valintaan ja kasvuvyöhykkeiden merkitys. Kotimainen taimituotanto ja taimien tuonti ulkomailta. Taimien valinta: FinE-taimet, lajit ja lajikkeet.

Koristeita luonnonmateriaaleilla Juhlavuoden kattaukset niin arkeen kuin juhlaan saadaan luonnosta ja omasta puutarhasta.

Omasta pihasta makoisia marjoja Kurssin jälkeen osaat valita sopivat lajit ja lajikkeet pihallesi. Osaat sijoittaa kasvit puutarhaasi, kunnostaa kasvualustan ja istuttaa taimet. Hallitset marjakasvien hoidon ja tiedät milloin sato on valmis korjattavaksi.

Kodin talous ja kuluttaja-asiat

Ekosiivous Ympäristöystävällinen siivous, pesuaineiden turvallinen käyttö ja ekosiivousvinkit.

Isoäidin kodinhoitovinkit Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatahrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynäntahra pois puserosta. Vanhat aineet käyttöön uudella, hyödyllisellä ja hausalla tavalla! Mahdollista toteuttaa työpajoina!

Ruokamenoissakin voi säästää! Mitä suunnittelusta on hyötyä? Ruokalista viikoksi, kahdeksi tai kuukaudeksi – vai riittääkö viikon raaka-ainepäivälista? Mitä ruokaa teillä syödään ja kuka sitä tekee?

Ruoka ja ravitseminen

Etiopian herkut eksoottisia, yksinkertaisia, mutta niin ihania afrikkalaisia makuja.

Ihan(aa) itselle hyvää ja maistuvaa ruokaa sinkkotalouteen – ihan vaan itselle!

Juhlat kotona Juhliin valmistautuminen ja tarjottavien suunnittelu, siitä se alkaa. Kokonaisuus ratkaisee mitä tarjotaan: sormiruokaa, piirakkaa, pasteijaa, pateeta, tuulihatturullaa... ja makean puolelta perinteisiä pikkuleipiä, jotain uutta, juustokakkua...

Kaikenmaailman juurekset ja muutama mukula Juureksista saa maukasta, terveellistä, ekologista ja edullista ruokaa niin arkeen kuin juhlaan. Kotimaiset juurekset ovat lähiruokaa parhaimmillaan. Ruoanvalmistuskurssilla tutustumme myös eksoottisempiin juureksiin.

Kalaelämyksiä Kurssilla opettelemme kalan käsittelyä, perkaamista ja fileointia. Kurssilla teemme erilaisia kalaruokia juhlaan ja arkeen – marinoidaan, paistetaan, keitetään ja haudutetaan. Mahdollisuuksien mukaan käytämme myös järvikalaa.

Kasviksia kynttiläillallisille Kurssilla käytämme uusia ja erilaisia ruoanvalmistusmenetelmiä kasvisruokia valmistettaessa. Raaka-aineena käytämme kasvissyöjän perusraaka-aineita, kuten tofua. Kurssi sopii myös keliakikoille.

Kattilamatka Kameruniin kurssilla opimme valmistamaan kamerunilaista ruokaa ja saamme tietoisikun Kamerunin naisten elämästä ja siihen liittyvistä kehityskysymyksistä.

Leivotaan gluteenittomasti suolaista ja makeaa gluteenittomasti!

4.12.2016

Limppua, patonkia ja röpörieskaa Kurssilla tutustumme rikkaaseen, suomalaiseen leipäperinteesseen, maakuntien leipäkulttuuriin sekä muutamien muiden maiden leipiin.

Makumatka Meksikoon Meksikolainen keittiö on aivan omalaatuinen, rikas ja monipuolinen. Esille nousevat voimakkaat maut ja värit. Kurssilla valmistamme meksikolaisen makukokonaisuuden tacoineen, tulisine keittoineen, ruokineen ja jälkiruokineen.

MIFU, Härkis ja Pullet Oats Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja opetellaan käyttämään mm. soijavalmisteita ja palkokasveja, MIFUA laitetaan punajuuren kanssa uuniin, Härkiksestä tehdään pitsaa ja Pulled Oats laitetaan leivän sisään tarjolle muiden kasvien ja maukkaan kastikkeen kera.

Parasta perunasta suomalainen peruna: kiinteä, jauhoinen vai yleisperuna – niin leivonnassa kuin ruoanvalmistuksessa.

Pikkuleipiä salaisesta kansiosta kurssilla tehdään mm. Hannatädin kakkuja, viipalepikkuleipiä, valko-suklaisia kirsikkakakkuja, lusikkaleipiä, piparpähkinöitä, Chydenius kakkuja ja kookosässiä.

Reilua ruokaa arkeen Kurssilla valmistamme maukasta ruokaa edullisista raaka-aineista, samalla kannustamme muuntamaan reseptejä luovasti. Ruoanlaiton lomassa opettelemme myös suunnitelmallisuutta ja kuulemme vinkkejä, miten ruokamenoissa voi säästää.

Salaatit ja lämpimät lisäkkeet Nauti puoli kiloa kasviksia päivässä! Salaatti tuo väriä, monipuolisuutta ja vaihtelua aterialle, ruokaisena versiona salaatti toimii kokonaisena ateriana. Lämpimät lisäkkeet sopivat aterian lisäksi ja ovat mukavaa illanistujaisnaposteltavaa.

Suomihyvää – marttojen menut juhlaan vuodenajan mukaan Suomen juhluvuonna!

Teen kiehtova maailma Tee-kokonaisuus: englantilainen teeetki, venäläinen teekulttuuri sekä erilaisia kylmiä ja kuumia teejuomia!

Vartissa valmista Kurssin ideana on, että käsittelemme ruoka-aineet vartissa. Osassa ruokia uuni tai hella hoitaa lopun ja osan valmistamiseen menee vain se vartti.

Villiinny villiyrteistä Valmistamme ateriakokonaisuuden pääasiassa luonnon yrteistä.

Äijämuonaa ja linnan herkkuja on ihan oma kurssi miehille, niin kokkausta aloitteleville kuin kulinaristeille!?

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Sinustako martta ilta antaa tietoja toiminnastamme sekä taitoja ja valmiuksia suunnitella, johtaa ja kehittää yhdistystoimintaa. On hyvä, että jäsenillä on erilaisia taitoja ja voimme hyödyntää yhteiset voimavaramme yhdistystoiminnassa. Yhdessä olemme enemmän!

Mitä martta duunaa! Marttatoiminta tutuksi. Mitä kaikkea toimintaan kuuluu? Mitä mahdollisuuksia uudella jäsenellä on? Kotitalousneuvonta ja järjestötoiminta tarjoavat monipuolista toimintaa niin yhdistyksissä kuin piirissäkin. Oman yhdistyksen toiminnan lisäksi piiri tarjoaa monipuolisia palveluita ja aktiviteetteja alueensa jäsenille.

