

Lapin Marttojen kurssitarjonta 2015



Lapin Martat ry
Rovakatu 13
96100 Rovaniemi
Eeva-Maija Laurila 040 734 2636
Anna-Liisa Tikkanen 050 361 5592
etunimi.sukunimi@martat.fi
lapin.toimisto@martat.fi
www.martat.fi/lappi
www.facebook.com/lapinmartatvinkkaa

RUOKA JA RAVITSEMUS

Kurssit on mitoitettu n. 12 hengelle.

Teen kiehtova maailma (uusi)

120 €

Tutustumme erilaisiin teelaatuihin ja valmistamme pientä syötävää teen seuraksi.

Limppua, patonkia, röpörieskaa

140 €

Valmistamme kurssilla 5-6 erilaista leipää, huom. kurssipaikalla pitää olla riittävästi uuneja.

Luonnon yrtit, opetellaan hortoilemaan

140 €

Kurssi alkaa tutustumisella luonnonyrteihin ja sitten lähdetään yhdessä lähialueelle etsimään luonnonyrtejä. Päätteeksi valmistamme yrteistä ruokaa.

Sienikurssi

140 €

Kurssi alkaa tutustumalla syötäviin sieniin ja sen jälkeen lähdetään yhdessä sienimetsään. Päätteeksi tutustumme löytämiimme sieniin ja valmistamme niistä pientä syötävää.

Kaiken maailman juurekset

150 €

Artisokkaa, mustajuurta, inkivääriä ym., näistä syntyy maittavaa ruokaa.

Martan kasviskeittiö

150 €

Kurssilla valmistetaan ihania kasvisruokia sesongin mukaan.

Martan kalapöytä

170 €

Suosittelusten mukaan kalaa pitäisi syödä 2-3 kertaa viikossa, kurssilla valmistamme mm muikkupataa, silakkakeittoa, kalamurekepihvejä...

Suomineidon voileipäpöytä (uusi)

170 €

Voiko leipä olla ruuanpäällä, voiko leipä olla kokonainen ateria, näe leipä uusin silmin. Valmistamme erilaisia voileipiä.

Ruokaisat salaattit

180 €

Valmistamme kurssille 4-5 erilaista ruokaisaa salaattia, sisältäen mm. lihaa, kalaa tai kanaa.

Täytekekkekurssi

170 €

Kurssilla valmistetaan 4-5 erilaista täytekekkoa.

Kansainvälisillä ruokakursseilla tutustumme eri maiden ruokakulttuureihin

Kattilamatka Kameruniin 180 €

Italialainen ilta 180 €

Japanin makuja 180 €

Kreikkalainen keittiö 180 €

Ranskalainen keittiö 180 €

Turkkilainen keittiö 180 €

Voileipäkakkukurssi 190 €

Kurssilla valmistetaan voileipäkakkuja mm. kalasta, lihasta ja kasviksista

Kotoiset kotimakkarat 200 €

Valmistamme luonnonsuoleen erilaisia makkaroita mm. verestä, broilerista ja kalasta.

KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ

Ruukkupuutarha luento 80 €

Kompostointi luento 80 €

Vesi puutarhassa 80 €

KODINTALOUS JA KULUTTAJA-ASIAT

Pidä kiinni rahoistasi 80 €

Ekosiivous 80 €

Allergisen siivous- ja pyykinpesuvinkit 80 €

Järjestökäynnit (suunnittelu, vuosikokous, taitoavain tms.) 50 € /käynti

Hinnat yhteistyökumppaneille ja yrityksille.

Yhteistyökumppanit:

kurssit 180 -220 €

luennot 50 euroa tunti

Yritykset:

kurssit 340 € + alv 24 % (minimi 8 henkeä), lisä henkilöt 10 ylöspäin 33 € /henkilö

luennot 70 € tunti