

Lapin Marttojen kurssitarjonta 2016



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)

130 €

Tutustumme erilaisiin teelaatuihin ja valmistamme pientä syötävää teen seuraksi.

Limppua, patonkia, röpörieskaa

150 €

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

Luonnon yrtit, opetellaan hortoilemaan

150 €

Kurssi alkaa tutustumisella luonnonyrtteihin ja sitten lähdetään yhdessä lähialueelle etsimään luonnonyrttejä. Päätteeksi valmistamme yrteistä ruokaa.

Sienikurssi

150 €

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

Kaiken maailman juurekset

160 €

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

Martan kasviskeittiö

160 €

Kurssilla valmistetaan ihania kasvisruokia sesongin mukaan.

Martan kalapöytä

180 €

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

Suomineidon voileipäpöytä (uusi)

180 €

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

Ruokaiset salaattit

180 €

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

Täytekakkukurssi

180 €

Kurssilla valmistetaan 4-5 erilaista täytekakkua.

Lappilainen perinneruoka

180 €

Savolaista sapuskoo

180 €

Karjalainen ruokaperinne

180 €

Kansainvälisillä ruokakursseilla tutustumme eri maiden ruokakulttuureihin

Afrikan makuja 190 € (uusi)

Italialainen ilta 190 €

Japanin makuja 190 €

Kreikkalainen keittiö 190 €

Ranskalainen keittiö 190 €

Turkkilainen keittiö 190 €

Espanjalainen Menu 190 € (uusi)

Voileipäkakkukurssi 200 €

Kurssilla valmistetaan voileipäkakkuja mm. kalasta, lihasta ja kasviksista

Kotoisat 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 /ilta 80 €

Ekosiivous /ilta 80 €

Allergisen siivous- ja pyykinpesuvinkit /ilta 80 €

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

Hinnat yhteistyökumppaneille ja yrityksille.

Yhteistyökumppanit:

kurssit 250 -270 €

luennot 55 euroa tunti

Yritykset:

kurssit 360 € + alv 24 % (minimi 8 henkeä), lisä henkilöt 12 ylöspäin 35 € /henkilö

luennot 80 € tunti