

# *Kurssitarjotin 2017*



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

## **RUOKA JA RAVITSEMUS**

Kurssit ovat mitoitettu n. 12 hengelle. Suuremmalle ryhmälle tehtäessä veloitamme 4 € / henkilö. Jos haluamanne kurssi ei ole kurssitarjottimella, veloitamme uuden kurssin suunnittelusta 65 euroa.

Kaikkien 2017 kurssien yhteinen tietoiskuaihe on Suomi: Suosi suomalaista.

Lapin Martat järjestää martoille ketjukoulutuksen piiritoimistolla aiheista Juhlat kotona ja Parasta perunasta arkeen ja juhlaan.

Syödään yhdessä teemaa käsitellään kaikilla kursseillamme.

### **Kurssihinnat marttayhdistyksille**

#### **Teen kiehtova maailma 150 €**

Tutustumme erilaisiin teelaatuihin ja valmistamme pientä syötävää teen seuraksi.

#### **Limppua, patonkia, röpörieskaa 160 €**

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

#### **Gluteeniton leivonta 190 €**

Kurssilla leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja

#### **Ihan(aa) itselle 180 €**

Annokset on tarkoitettu 1-2 hengelle. Valmistetaan helppotekoista, maukasta ja monipuolista ruokaa

#### **Villiinny villiyrteistä 150 €**

Kurssi alkaa tutustumisella luonnonyrteihin ja sitten lähdetään yhdessä lähialueelle etsimään luonnonyrtejä. 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.

#### **Martan kasviskeittiö 180 €**

Kurssilla valmistetaan ihania kasvisruokia sesongin mukaan.

#### **Raakaruokaa 190 €**

Raakaruokakurssilla tutustutaan raakaruokaideologiaan ja ruuanvalmistusmenetelmiin. Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruuanvalmistukseen.

**Martan kalaelämyksiä** **180 €**  
Suositusten mukaan kalaa pitäisi syödä 2-3 kertaa viikossa, kurssilla valmistamme mm muikkupataa, silakkakeittoa, kalamurekepihvejä...

**Suomineidon voileipäpöytä** **180 €**  
Voiko leipä olla ruuanpäällä, voiko leipä olla kokonainen ateria, näe leipä uusin silmin. Valmistamme erilaisia voileipiä.

**Täytekakkukurssi** **180 €**  
Kurssilla valmistetaan 4-5 erilaista täytekakkua.

**Voileipäkakkukurssi** **220 €**  
Kurssilla valmistetaan perinteisiä ja uudenlaisia voileipäkakkuja (uusi materiaali valmistuu maaliskuussa 2017)

**Kotoiset kotimakkarat** **220 €**  
Valmistamme luonnonsuoleen erilaisia makkaroita mm. verestä, broilerista ja kalasta. Kurssi toteutetaan mikäli suolia saadaan.

**Lappilainen perinneruoka** **180 €**

**Savolaista sapuskoo** **180 €**

**Karjalainen ruokaperinne** **180 €**

**Kansainvälisillä ruokakursseilla tutustumme eri maiden ruokakulttuureihin.**

**Etiopian kynnyksellä** **200 €**  
Aineisto valmistuu syksyllä 2017. Kurssilla perehdytään etiopialaiseen ruokakulttuuriin.

**Kattilamatka Kameruniin** **200 €**

**Syödään kuten Swasimaassa** **200 €**

**Italialainen ilta** **200 €**

**Japanin makuja** **200 €**

**Kreikkalainen keittiö** **200 €**

**Ranskalainen keittiö** **200 €**

**Turkkilainen keittiö** **200 €**

**Espanjalainen Menu** **200 €**

**Makumatka Pohjolassa** **200 €**

**Hinnat yhteistyökumppaneille ja yrityksille.**

**Yhteistyökumppanit/ järjestöt:**

kurssit 280 - 330 €  
luennot 60 euroa tunti

**Yritykset:**

kurssit 400 € + alv 24 % (minimi 8 henkeä), lisä henkilöt 12 ylöspäin 35 € /henkilö  
luennot 80 € tunti

**Martat** 