



## KOKKAA SÄRKEÄ!

Haluatko oppia valmistamaan herkullista ruokaa aivan liian vähän hyödynnetystä särjestä?

Särki sisältää runsaasti proteiinia sekä muiden kalojen tapaan hyviä rasvoja ja D-vitamiinia. Särkikalojen hyödyntäminen on lisäksi ekoteko!

Tule kurssille oppimaan, kuinka valmistat herkullista ruokaa särjestä sekä perinteisin että uusin reseptein. Samalla vesistökuunnostuksen asiantuntijat kertovat, miten särjen syöminen auttaa lähivesistöäsi.



Martat järjestävät yhdessä Suomen ympäristökeskuksen koordinoiman valtakunnallisen Vesistökuunnostusverkoston kanssa

**Ruokaa särjestä –kurssin 8 eri paikkakunnalla keväällä ja syksyllä 2017.**

Katso alta oman paikkakuntasi ajankohta ja

**ilmoittaudu osoitteessa [www.martat.fi/tapahtumat](http://www.martat.fi/tapahtumat) > Kokkaa särkeä.**

Kurssimaksu on 10 € ja kurssille mahtuu noin 20 henkilöä, joten ilmoittaudu ajoissa.

**Lappeenranta: 30.5.2017** klo 17-20. Etelä-Karjalan Martat ry. [etela-karjala@martat.fi](mailto:etela-karjala@martat.fi) TÄYNNÄ

**Oulu: 31.5.2017** klo 17-20. Pohjois-Pohjanmaan Martat ry. [taina.pirkola@martat.fi](mailto:taina.pirkola@martat.fi) TÄYNNÄ

**Joensuu: 6.6.2017** klo 17-20. Pohjois-Karjalan Martat ry. [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

**Mikkeli: 17.10.2017** klo 17-20. Savon Martat ry. [savon@martat.fi](mailto:savon@martat.fi)

**Kuopio: 17.10.2017** klo 17-20. Savon Martat ry. [savon@martat.fi](mailto:savon@martat.fi)

**Hämeenlinna: 14.11.2017** klo 17-20. Etelä-Hämeen Martat ry. [etela-hame@martat.fi](mailto:etela-hame@martat.fi)

**Tampere: 16.11.2017** klo 17-20. Pirkanmaan Martat ry. [pirkanmaan@martat.fi](mailto:pirkanmaan@martat.fi)

**Lahti: 16.11.2017** klo 17-20. Itä-Hämeen Martat ry. [kati.koskela@martat.fi](mailto:kati.koskela@martat.fi)

### Lisätietoa kursseista:

Tutkija Sanna Vienonen

Suomen ympäristökeskus

[sanna.vienonen@ymparisto.fi](mailto:sanna.vienonen@ymparisto.fi)

### Valtakunnallinen vesistökuunnostusverkosto

[www.ymparisto.fi/vesistokunnostusverkosto](http://www.ymparisto.fi/vesistokunnostusverkosto) ja [www.facebook.com/vesistokunnostusverkosto](https://www.facebook.com/vesistokunnostusverkosto)

### Martat

[www.martat.fi](http://www.martat.fi) ja [www.facebook.com/martatvinkkaa](https://www.facebook.com/martatvinkkaa)



VESISTÖKUNNOSTUS-  
VERKOSTO