

Ruokakurssit

Kevään 2018 ohjelma

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen:

<https://www.martat.fi/uusimaa>

Suomaisen keittiön teemat

Karjalaiset piiraat

Suussa sulavia karjalanpiirakoita ohra- ja riisitäytteillä, lanttusupikkaita ja marjarönttösiä. Tutuiksi tulevat myös ilomantsilaiset vatruskat, mahalleen makkuajat sekä tapuntaiset.

ti 27.2. 17.00 – 20.30

Kalankäsittelyn perusteet

Haluaisitko saada ohjeistusta kokonaisen kalan käsittelyssä? Tai kaipaatko kenties uusia ideoita kalaruokien valmistamiseen? Kurssilla opetellaan käsittelemään erilaisia sesongin kaloja esimerkiksi suomustamalla, suolistamalla sekä fileoimalla nahattomaksi ja ruodottomaksi. Kaloista valmistetaan monipuolinen ateria eri kypsennysmenetelmiä käyttäen.

to 15.2. 17.00 – 21.00

ke 18.4. 17.00 – 21.00

Kokkaa särkeä!

Haluatko oppia valmistamaan herkullista ruokaa vähemmän arvostetuista kalalajeista? Esimerkiksi särkikaloista saa maukasta ruokaa oikealla käsittelyllä ja ruoanvalmistusmenetelmillä. On monta syytä, miksi järvikalaa kannattaisi syödä enemmän.

ke 14.3. 17.00 – 21.00

ke 6.6. 17.00 – 21.00

Parasta perunasta

Peruna on lähiruokaa parhaimmillaan ja olennainen osa ruokakulttuuriamme. Peruna on monipuolinen raaka-aine, josta voi valmistaa niin arkisia keittoja ja laatikoita kuin juhavia paistoksia ja gratiinejakin. Tällä kurssilla kotimainen perunamme on pääroolissa.

ma 19.3. 17.00 – 20.30

UUTUUS

Kansainväliset teemat

Chileläinen illallinen

Chilen kalatoreille on vaikea vetää vertoja – onhan maalla lähes 4300 kilometriä pitkä rantaviiva! Monien erilaisten kala- ja äyriäislajien lisäksi myös avokado, sitruuna, tuoreet yrtit, palkokasvit ja juurekset ovat ominaisia raaka-aineita chileläisessä keittiössä. Kurssilla valmistetaan herkullisia ruokalajeja merenelävistä, kuten Paila marina-keittoa sekä katkarapu-juusto empanadaksia.

to 1.2. 17.00 – 20.30

English Afternoon Tea

Tammikuisen iltapäivän sininen hetki houkuttelee istahtamaan alas ja juomaan rauhassa kupin teetä. Teetuoquio englantilaiseen tyyliin vie matkalle teemakujen maailmaan - saisiko olla darjeelingia, assamia vai kenties rooibosta? Kattaukseen kuuluvat tietenkin itseoikeutetut teen seuralaiset: houkuttelevat voileivät, skonssit ja sitruuna-marenkipiiras. Entä miten valmistuvat legendaariset Bara Brith ja Victoria Sponge? English Afternoon Tean jälkeen nämä herkut voivat rikastuttaa myös arkisia teehetkiä kotona.

ti 30.1. 17.00 – 20.30

Etiopialaisia makuja

Kiinnostava ruokamaan Etiopian keittiön peruselementit ovat hapan ja mausteinen makumaailma, runsas kasvien käyttö ja haudutetut liharuoat. Berbere-maustesekoitus antaa ruoalle punaisen värin ja tulisen maun. Ihastu happamaan injera-leipään ja maukkaisiin wot-patoihin.

ke 4.4. 17.00 – 20.30

UUTUUS

Espanjalaiset tapakset

Tapas on pieni aperitiivipala, joka nautitaan usein ennen lounasta tai illallista. Tapaksia voidaan nauttia myös pääateriaana. Pohjois-Espanjassa nämä herkut tunnetaan nimellä pincho. Tule oppimaan perinteisten tapas- herkkujen valmistus. Kurssilla maistellaan mm. patas bravas-perunoita chilikastikkeessa, albondidas- lihapullat tomaattikastikkeessa, empadas- paistetut piiraset sekä tortilla espanola- espanjalaista munakasta. Herkut huuhdotaan alas raikkaan sangrian kera.

ma 5.3. 17.00 – 20.30

Georgialaisen ruoan kurssi

Sanonta kuuluu, että georgialaiset elävät syödäkseen. Täyteläisessä ruoassa käytetään runsaasti kasviksia, mausteita, yrttejä, juustoa ja pähkinöitä. Kurssikerran aikana valmistetaan mm. Lobio-muhennosta, badrijani-rullia ja hatsapuri-leipää. Tule kokemaan, oppimaan ja ihastumaan gruusialaiseen keittiöön.

ti 13.2. 17.00 – 20.30

ma 28.5. 17.00 – 20.30

Hurmaava Thaimaa

Thai-ateriassa yhdistyvät monet maut, värit, erilaiset raaka-aineet sekä ruokien erilainen koostumus. Makeat, suolaiset, kirpeät, voimakkaat ja tuliset maut kohtaavat toisensa sulassa sovussa. Ruoka rakentuu kasviksista, joita täydentävät kala ja äyriäiset sekä lihat. Tärkeitä mausteita ovat mm. kala- ja osterikastikkeet, currytahnat, korianteri, valkosipuli, inkivääri, chilit, kookos ja lime.

to 18.1. 17.00 – 20.30

ke 23.5. 17.00 – 20.30

Ihmeellinen Intia

Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi tämän kurssin ruuissa. Aito paneer-juusto vie makumatkalle Intiaan ja linssit, katkaravut, kasvikset, kana ja pähkinät kuvaavat raaka-aineiden monipuolisuutta. Kaikesta huolimatta aterian jälkeen olo voi silti olla kevyt.

to 25.1. 17.00 – 20.30

Italian Sisilia

Rakastatko italialaista ruokaa? Tule tutustumaan Sisilian kiehtovaan ruokakulttuuriin. Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja; munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Valmistamme kurssikerran aikana mm. caponataa, caneloneja ja arancini-pyöryköitä. Ilmoittaudu mukaan ja tule ihastumaan Sisilian makuihin.

ma 23.4. 17.00 – 20.30

Japanilainen ilta

Japanilainen ateria on kuin taideteos, jossa yhdistyvät hienostunut estetiikka, makujen harmonia ja tuoreet raaka-aineet: kala, riisi ja erilaiset vihannekset. Ensiluokkaisia raaka-aineita korostamaan valitaan harkitusti makeutta, suolaisuutta ja etikan hapokkuutta. Erityistä huomiota kiinnitetään *umamin*, herkullisuuden tai täyteläisyyden perusmaun, tavoitteluun. Kurssilla valmistamme tuttujen sushi-rullien lisäksi monipuolisesti japanilaisen koti- ja katukeittiön herkkuja.

ti 13.3. 17.00 – 20.30

la 7.4. 10.00 – 13.30

Karibian herkkuja

Tule mukaan maistuvalla ja värikkäällä lautasmatkalle karibialaisiin ruokatunnelmiin. Steel-rumpumusiikin säestämänä loihdimme karibialaisen aterian, jossa on vaikutteita sekä alkuperäiskansoilta että ympäri maailman.

ke 7.2. 17.00 – 20.30

Katuruokaa maailmalta

Katuruoka on valloittanut maailmaa. Helposti lähestyttävä, yllätyksellinen ja maukas katuruoka on usein tuoretta ja paikan päällä valmistettua. Tule mukaan kokkaamaan, nauttimaan ja hakemaan uusia ideoita. Kurssikerran aikana valmistetaan eri ruokakulttuureiden herkkuja, kuten marokkolaisia pehmeäkuorisia tacoja ja hurmaavia vietnamilaisia patonkeja.

ma 16.4. 17.00 – 20.30

UUTUUS**Lautasmatka Louisianaan**

Louisianalaisessa ruoassa on tuhtia makujen rikkautta – lihat, kalat ja äyriäiset sekä kasvikset maustetaan vahvasti pippureilla, yrteillä ja sipuleilla. Savuisuutta ja pähkinäisyyttä ruokaan saadaan roux-suuruksella. Jälkiruoassa ei turhaan säästellä kermaa, voita, pekaanipähkinöitä tai likööriä.

ke 16.5. 17.00 – 20.30

Lähi-Idän keittiöt

Lähi-idän alue on ollut tärkeä kaupankäynnin keskus Euroopan, Afrikan ja Aasian yhtymäkohdassa, mikä on osaltaan vaikuttanut Lähi-idän monipuolisen ruokakulttuurin muodostumiseen. Oliiviöljy, sitruuna, kikherneet, värikkäät kasvikset, paksut jogurttikastikkeet, tuoreet yrtit sekä intialaiset mausteet ovat ominaisia raaka-aineita Lähi-idän keittiössä. Kurssilla valmistetaan muun muassa maukasta baba ghanoush-munakoisotahnaa, mausteista ras el hanout-kuskuslisäkettä, monia muita ruokalajeja, makeita jälkiruokia unohtamatta.

ke 28.2. 17.00 – 20.30

Toscanan makuja

Toscanan perinteikäs keittiö on maailmankuulu, eikä suotta! Toscanalainen ruoka on yksinkertaista ja se perustuu laadukkaisiin sesongin raaka-aineisiin. Erilaiset pavut, kasvikset ja yrtit muodostavat yhdessä lihan, juuston ja oliiviöljyn kanssa tämän herkullisen keittiön perustan. Valmistamme kurssikerralla tuoretta pappardelle-pastaa, ribollitaa ja mehukasta panzanella-salaattia, cantuccini-keksejä ja paljon muuta.

ke 17.1. 17.00 – 20.30

Vietnamilaisen ruuan kurssi

Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Sen keittiö on yhdistelmä itämaisia raaka-aineita ja useiden eri keittiöiden vaikutteita. Tuoreet raaka-aineet, runsas yrttien käyttö ja maukkaat kastikkeet antavat ruoille valloittavan tuoksun ja maun. Kurssilla on luvassa raikkaita ja mausteisia vietnamilaisia herkkuja, kuten pho-keitto, riisipaperirullat ja vietnamilaiset täytetyt letut.

ke 21.3. 17.00 – 20.30

ti 15.5. 17.00 – 20.30

Välimeren keittiöt

Välimeren eri maiden ruokakulttuureita yhdistävät raaka-aineiden tuoreus; keittiö tulvii erilaisia tuoksuja ja makuja. Kurssilla valmistetaan maittavia ruokia mm. merenelävistä, kauden kasviksista sekä pähkinöistä, joita täydennetään tuoreilla yrteillä ja oliiviöljyllä.

to 15.3. 17.00 – 20.30

UUDISTETTU

Leivonta

Ihanat kakut!

Kevään ja kesän juhlapöydissä huomion vangitsee kaunis kakku. Se voi olla perinteinen täytekakku, suussa sulava moussekakku tai täyteläinen suklaakakku. Illan aikana perehdytään erilaisten kakkujen valmistukseen, ja ilta päättyy runsaisiin kakkutarjoiluihin.

to 17.5. 17.00 – 21.00

Jenkileivokset

Amerikkalaiset kakut, piirakat ja leivokset tunnetaan niiden näyttävyydestä ja ennen kaikkea herkullisuudesta. Kurssilla valmistamme muun muassa täyteläistä juustokakkua, raikkaan hedelmäisiä leivonnaisia sekä suklaisia herkkuja. Kurssiohjelmasta löytyy niin helppoja kuin hieman vaativampiakin reseptejä. Tule mukaan oppimaan uutta!

to 22.3. 17.00 – 20.30

Raakakakut

Raakaleivonnassa leivonnaiset valmistetaan ilman kypsentämistä, jolloin niiden ravintoaineet säilyvät ja raaka-aineiden omat maut ja värit tulevat esiin. Raaka-aineina käytetään marjoja, hedelmiä sekä paljon pähkinöitä, siemeniä ja kuivahedelmiä. Raakaleivonnaiset sopivat hyvin myös moniin erityisruokavalioihin. Kurssilla valmistamme sekä suolaisia että makeita leivonnaisia. Tule oppimaan uutta ja ihastumaan raakaleivonnan mahdollisuuksiin!

to 8.3. 17.00 – 20.30

Ranskalaiset leivokset

Maailmankuulun ranskalaisen pâtisseriesien herkut kutsuvat sinut uudelle ranskalaisten leivosten kurssille! Kurssilla leivomme perinteisiä ranskalaisia konditoriatuotteita kuten suloisia madeleine-muffinsseja, värikkäitä macaroneja ja suussasulavia éclair-tuulihattuja. Valmistamme yhteiseen kahvipöytään myös pientä suolaista ranskalaisittain.

ma 7.5. 17.00 – 20.30

Ystävänpäivän
-leivokset 14.2

Ruisleipäkurssi

Leipätaikinan vaivaaminen ja vastapaistetun leivän lumoava tuoksu tekevät arjesta juhlaa! Ruisleivän leipominen onnistuu tavallisessa sähköuunissa: leipomisessa tarvitaan vain aikaa ja malttia. Mukaasi saat lämpimän leivän ja taikinajuuren. Leivomme myös ruisjuurella maustettua vaaleaa leipää sekä suolaista iltapalaa. Kurssi on rauhallinen ja hidastempoinen.

ke 27.1. 17.00 – 21.00

la 21.4. 10.00 – 14.00

Juurileivontakurssi - vaaleat leivät

ke 11.4. 17.00 – 21.00

ke 7.3. 17.00 – 21.00

Gluteeniton juurileipä

to 8.2. 17.00 – 21.00

Opi tekemään
maukasta juurileipää
kotona.

Myös ilman gluteenia!

UUTUUS

Kasvisruoka

Kasviproteiinit lautasella

Haluaisitko vähentää lihan syöntiä ja lisätä kasvien määrää omassa ruokavaliiossasi? Tällä kurssilla opit valmistamaan ruokia monipuolisesti erilaisista kasviproteiineista. Valmistamme herkullisen kasvisruoka-aterian alkupalasta jälkiruokaan. Tervetuloa oppimaan ja herkuttelemaan. Huom! Osa kurssilla käyttämistämme tuotteista sisältää maitoa, kananmunaa, soijaa ja gluteenia.

ma 29.1. 17.00 – 20.30

Vegaaniruoka

Kurssilla opitaan koostamaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen ja herkullinen ateria ilman eläinkunnantuotteita. Valmistamme vegaanisen aterian alkupalosta jälkiruokaan.

to 24.5. 17.00 – 20.30

Lisää kasvisruokaa arkeen - vegeherkkuja

Haluatko saada ideoita ja vinkkejä, miten kasvisruokaa voisi helposti tuoda osaksi arjen ruokailua? Tällä kurssilla opetellaan valmistamaan helppoja ja nopeita kasvisruokia, joista koostamme herkullisen ateriakokonaisuuden. Lisäksi saat tietoa kasvisruokailijan ravitsemuksesta ja erilaisista proteiininlähteistä. Tule ja inspiroidu vegestä!

ma 5.2. 17.00 – 20.30

to 5.4. 17.00 – 20.30

Muut teemat

Herkuttelijan sapakset

Sapakset, suomalaiset tapakset, ovat käteviä ja tyylikkää tarjottavia kaikenkokoisissa juhlissa tai vaikka kotoisissa illanistujaisissa. Kevään juhlakauden lähestyessä kurssi tarjoaa ideoita sapsapöydän toteuttamiseen, joukosta voi napata omat suosikit tai koko menun!

ti 24.4. 17.00 – 20.30

Maistuvat merenelävät

Merenelävistä saa loihdittua monenlaisia herkullisia ruokia. Erilaiset meren antimet kuten scampit ja simpukat ovat pikaruokaa parhaimmillaan. Merenelävät ruokakurssilla perehdymme erilaisten merenelävien käsittelyyn ja niiden ruoaksi valmistamiseen. Valmistamme kurssikerran aikana monipuolisen aterian alkupalosta jälkiruokaan.

ke 7.3. 17.00 – 21.00

Makkaroita itse tehden

Herkullisia raakamakkaroita itse tehden! Makkaran tekeminen on hauskaa puuhaa ja saat taatusti makkaroita omaan makuun. Kurssilla opit makkaranteon perustekniikat ja saat vinkkejä, joiden avulla makkarat onnistuvat kotonakin. Teemme yhdessä neljä erityyppistä makkaraa ja niille sopivat lisäkkeet vuodenajat huomioiden.

ma 19.2. 17.00 – 21.00

ti 8.5. 17.00 – 21.00

Villivihannekset lautasella

Valmistamme luonnonkasveista koko menun alkudrinkistä jälkiruokaan. Ruoanvalmistuksessa tutuiksi tulevat mm. voikukat, poimulehdet, siankärsämö, nokkonen, horsma, vuohenputki ja käenkaali.

ma 21.5. 17.00 – 20.30
ke 30.5. 17.00 – 20.30

Voileipäkakut

Voileipäkakut kruunaavat juhlapöydän. Tule valmistamaan herkullisia ja kauniisti koristeltuja voileipäkakkuja erilaisin liha-, kala- ja kasvistäyttein. Valmistamme mm. punajuuri-vuohenjuustokakkua, savulohileivoksia ja paljon muuta.

to 19.4. 17.00 – 21.00

Perheille ja lapsille

Hei, me leivotaan jenkkileivoksia

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla tehdään ihania leivonnaisia ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

pe 9.2. 16.30 – 20.00

Hei, me leivotaan pääsiäistä

Lasten ja aikuisten yhteisellä leivontakurssilla tehdään ihania pääsiäisen aikaan sopivia leivonnaisia ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 24.3. 10.00 – 13.30

Kokataan yhdessä - Välimeri

Lasten ja aikuisten yhteisellä ruuanlaittokurssilla valmistetaan herkullinen välimerellinen ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

pe 9.3. 16.30 – 20.00

Pikkukokki-kurssit

Koululaisten kokkikurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia. Kurssilla opetellaan keittiötöyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssi on suunnattu 7-14 vuotiaille lapsille.

ma 4.6. – to 7.6. 10.00 – 13.30
ma 11.6. – 14.6. 10.00 – 13.30
ma 30.7. – 3.8. 10.00 – 13.30

VILLIVIHANNESRETKIÄ

Ihastu villiyrттien mahdollisuuksiin! Tule keväällä Uudenmaan Marttojen asiantuntijoiden pitämille neuvontaretkille.

