

Kurssitarjotin 2017

Kotitalousneuvonnan yhteinen kärki: Syödään yhdessä - Suomihyvää

Ruokaa sydänystävälle

- Valmistetaan maukasta, terveellistä ja sydänystävällistä ruokaa edullisista raaka-aineista.

Martan kasviskeittiö

- Valmistetaan koko perheelle sopivaa terveellistä, maukasta ja kotoista kasvisruokaa.

Voileipäkakku -kurssi (4 /2017 →)

- Kurssilla valmistetaan perinteisiä ja uudenlaisia voileipäkakkuja.

Etiopian kynnyksellä (syksy 2017)

- Perehdytään etiopialaiseen ruokakulttuuriin.

Vartissa valmista

- Tehdään nopeasti valmistuvia arkeen sopivia pää- ja jälkiruokia sekä leivonnaisia.

Ihan(aa) itselle

- Helppotekoisia, maukkaita ja monipuolisia ruokia. Annokset on tarkoitettu 1-2 hengelle.

Raakaruokaa lautaselle

- Tutustutaan raakaruokaideologiaan ja ruoanvalmistusmenetelmiin.

Juhlat kotona (ruokakurssi tai luento)

- Kurssilla annetaan vinkkejä juhlien järjestämiseen, kattamiseen, koristeluun ja juhlaetikettiin.

Garderobi – harkitse, korjaa, kierrätä (luento)

- Kiinnitetään huomiota vaatteiden turhaan kulutukseen, kertakäyttökulutukseen, vaatteiden hoitoon ja korjaamiseen sekä eettisiin kysymyksiin.

Jokaisella kurssikerralla pidämme tietoiskun: Suomi 100 – suosi suomalaista

TILAUKSET

Sari Kokkala

kotitalousasiantuntija
sari.kokkala@martat.fi
p. 010 838 5655

Kirsi Kossila

kotitalousasiantuntija
kirsi.kossila@martat.fi
p. 010 838 5653

HINNAT

- Kurssitarjottimen kurssit (3 h) ja luennot marttayhdistyksille ja toimintaryhmille 115 euroa + tarvikkeet
- Sieniretket marttayhdistyksille ja toimintaryhmille 115 euroa
- Räätelöidyt kurssit (3 h) ja luennot marttayhdistyksille ja toimintaryhmille 150 euroa + tarvikkeet
- Kurssitarjottimen kurssit yrityksille 590 euroa (10 henkilöä) lisähenkilö 15 € + matkakulut
- Kurssitarjottimen luennot (2 h) yrityksille 220 euroa + matkakulut
- Sieniretket yrityksille 250 euroa (3 h) + matkakulut