

# Kurssitarjotin 2018

*Kotitalousneuvonnan yhteinen kärki: Kestävä arki*

---

*Jokaisella kurssikerralla pidämme tietoiskun Merkkitekoja -kampanjasta.*

---

## **Arkiruoka on järkiruokaa**

- Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti. Hinta 25/30 €.

## **Ruokaa sydänystävälle**

- Valmistetaan maukasta, terveellistä ja sydänystävällistä ruokaa edullisista raaka-aineista. Ruokaohjeissa on kiinnitetty huomiota erityisesti suolan määrään ja rasvan laatuun. Hinta 25/30 €.

## **Martan kasviskeittiö**

- Valmistetaan koko perheelle sopivaa terveellistä, monipuolista ja maukasta kasvisruokaa. Hinta 30/35 €.

## **Hurmaavat voileipäkakut**

- Kurssilla valmistetaan perinteisiä, uudenlaisia ja näyttäviä voileipäkakkuja. Hinta 35/40 €.

## **Vartissa valmista**

- Tehdään nopeasti valmistuvia arkeen sopivia pää- ja jälkiruokia sekä leivonnaisia. Hinta 30/35 €.

## **Ihan(aa) itselle**

- Helppotekoisia, maukkaita ja monipuolisia ruokia. Annokset on tarkoitettu 1-2 hengelle. Hinta 25/30 €.

## **Kotikeittiön kalaviikko**

- Ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta. Hinta 35/40 €.

## **Ruokaa miesten makuun**

- Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia. Keskustellaan hyvistä elintarvike- ja ruokavalinnoista, ruokarytmistä ja kannustetaan valmistamaan ja nauttimaan ruoasta. Hinta 25-40 € sisällön mukaan.

## **Parasta perunasta arkeen ja juhlaan**

- Kurssilla valmistetaan erilaisia perunaruokia, lisäkkeitä ja leivonnaisia. Kurssilla keskustellaan perunan ravitsemuksellisista eduista, ympäristövaikutuksista ja tutustutaan eri perunalajikkeisiin. Hinta 30/35 €.

## **Aasialainen keittiö**

- Tutustutaan aasialaiseen runsaaseen ruokakulttuuriin ja valmistetaan ateria aasialaisittain värikkääksi ja mausteiseksi. Hinta 30/35 €.

## **Kaos kuriin kotona**

- Ovatko tavarat villiintyneet? Vallitseeko sekasotku? Miten saada lapset mukaan siivoamaan? Luennolla jaetaan vinkkejä ja keskustellaan ympäristöystävällisestä ja turvallisesta kotisiivouksesta, pesuaineista ja välineistä. Hinta 15 €/hlö.

## TILAUKSET

**Sari Kokkala**  
kotitalousasiantuntija  
sari.kokkala@martat.fi  
p. 010 838 5655

**Kirsi Kossila**  
kotitalousasiantuntija  
kirsi.kossila@martat.fi  
p. 010 838 5653

---

## KURSSIPAIKAT

Kouvola, Marttakulma  
Hamina, Vehkalahden koulu

---

## HINNAT

Valtionapuneuvonta (osallistujamäärä vähintään 10 henkilöä)

- Kurssitarjottimen kurssit (3 h) 25-40 euroa/hlö
- Luennot 15 euroa/hlö
- Sieniretket 40 euroa/hlö

Muu kotitalousneuvonta

- Kurssit yhdistyksille/yrityksille 590 euroa (10 henkilöä) lisähenkilö 15 e + tilavuokra + mahd. matkakulut
- Luennot ryhmille (2 h, yli 10 hlöä) 250 euroa + tilavuokra + matkakulut

