

# Ruokakurssit

## Syksyn 2018 ohjelma

**Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen:**  
<https://www.martat.fi/uusimaa>

### Suomalaisen keittiön teemat

#### **Karjalaiset piiraat**

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

la 24.11. 10.00 – 13.30

#### **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.

ti 18.9. 17.00 – 21.00

ti 16.10. 17.00 – 21.00

ke 14.11. 17.00 – 21.00

### SESONGISSA

#### **Hauskaa hapattusta**

Hapattaminen on huippu juttu! Se on edullinen säilöntätapa, jossa myös raaka-aineiden ravintoarvo säilyy hyvänä. Kurssilla tutustutaan hapattamisen saloihin ja jokainen pääsee valmistamaan oman hapankaalin kotiin vietäväksi. Myös kimchin ja jogurtin valmistus tulevat tutuiksi.

to 13.9. 17.00 – 20.30

#### **Riistaruoikia**

Riistaruoikakurssilla opit käsittelemään ja valmistamaan ruoaksi kauden riistalihaa. Valmistamme riistasta yhdessä muiden kausituotteiden juureksien, sienien ja marjojen kanssa herkullisen kokonaisuuden. Kurssilla valmistetaan saatavuuden mukaan eri riistalihoja.

ke 10.10. 17.00 – 20.30

#### **Parhaat sieniruoat**

Sienistä on moneksi! Kurssilla tutustutaan ruokasienien monipuolisuuteen ja valmistetaan ateriakokonaisuus useita sienilajeja hyödyntäen. Saat samalla hyviä säilöntävinkkejä. Ihastu metsiemme aarteisiin!

ke 12.9. 17.00 – 20.30

#### **Syksyn satoa purkkiin & pataan**

Miten hyödyntää loppukesän ja syksyn runsas sato niin säilömällä kuin ruoaksi laittamalla? Tällä kurssilla pääset oppimaan perussäilöntätaitoja ja valmistetaan yhdessä ateria sesongin raaka-aineita hyödyntäen. Tule kokkaamaan ja säilömään syksyn maut talteen!

ke 19.9. 17.00 – 20.30

## Kansainväliset teemat

### **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.

to 25.10. 17.00 – 20.30

### **Espanjalaiset tapakset**

Tapas on pieni aperitiivipala, joka nautitaan usein ennen lounasta tai illallista. Tapaksia voidaan nauttia myös pääateriana. Tule oppimaan perinteisten tapas-herkkujen valmistus. Kurssilla maistellaan mm. patas bravas- perunoita chilikastikkeessa, albondidas- lihapullia tomaattikastikkeessa, empadas-piiraita sekä tortilla espanolaa. Herkut huuhdotaan alas raikkaan sangrian kera.

ti 6.11. 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.

ma 29.10. 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, inkivääri, chilit, kookos ja lime.

ma 15.10. 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.

ti 30.10. 17.00 – 20.30

UUDISTETTU

### **Italian Sisilia**

Rakastatko italialaista ruokaa? Tule tutustumaan Sisilian kiehtovaan ruokakulttuuriin. Sisilialainen keittiö on täynnä muhkeita makuja; munakoisoa, meren antimia, sitrushedelmiä ja erilaisia juustoja. Ilmoittaudu mukaan ja tule ihastumaan Sisilian makuihin. Joulukuun kurssilla valmistamme etenkin joulunajan herkkuja.

ti 4.9. 17.00 – 20.30

ti 18.12. 17.00 – 20.30

## MAKUMATKOJA LATINALAISEEN AMERIKKAAN

### Brasilia

Yleisön toiveesta tänä syksynä päästään tutustumaan Brasilian herkulliseen ruokakulttuuriin! Brasilialaisen keittiön keskeisimpiä raaka-aineita ovat liha, pavut, kala, kookos, maniokki, riisi ja Amazonin trooppiset hedelmät. Kurssilla kokataan muun muassa maukasta moquecaa sekä feijoada-papupataa, joka on yksi Brasilian perinteisimmistä ruuista. Brasilialaisesta leivoksista valmistamme pão de queijo -juustoleipäsiä ja brigadeiro de chocolate -suklaapalleroita. Tudo bem!

ti 11.9. 17.00 – 20.30

to 29.11. 17.00 – 20.30

### Chile

Chilen kalatoreille on vaikea vetää vertoja - onhan maalla lähes 4300 kilometriä pitkä rantaviiva! Monien kala- ja äyriäislajien lisäksi myös avokado, sitruuna, maissi, kurpitsa ja tuoreet yrtit ovat ominaisia raaka-aineita chileläisessä keittiössä. Kurssilla valmistetaan herkullisia ruokalajeja muun muassa merenelävistä, kuten paila marina -keittoa, katkarapu-juustoempanadoja sekä lohicevicheä.

ma 1.10. 17.00 – 20.30

### Meksiko

Meksikolainen ruoka on täynnä ihania värejä sekä vahvoja ja raikkaita makuja! Esimerkiksi chili, lime, korianteri, avokado, tomaatti, maissi ja suklaa ovat olennainen osa meksikolaista ruokakulttuuria. Kurssilla valmistuvat muun muassa maissitortillat eli tacot ja tostadat erilaisilla täytteillä, chilaquiles-annos sekä suussa sulava mole-kastike. Bienvenidos!

to 6.9. 17.00 – 20.30

ke 19.12. 17.00 – 20.30

### Peru

Perulaista keittiötä pidetään yhtenä maailman parhaista, eikä ihme! Historian myötä perulainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita niin inka-intiaanien perinteistä kuin Espanjan, Italian, Kiinan ja Japanin ruokakulttuureista. Lopputuloksena on erityislaatuinen ja monipuolinen, mutta harmoninen makumaailma. Kurssilla opettelemme valmistamaan tietysti perulaista cevicheä sekä tiraditoa, joka on syntynyt japanilaisten maahanmuuttajien vaikutuksesta. Tutuiksi tulevat myös anticuchos-lihavartaat sekä suspiro limeño -jälkiruoka.

ti 2.10. 17.00 – 20.30

UUTUUS

UUTUUS

### **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 tavoitteluun. Kurssilla valmistamme tuttujen sushi-rullien lisäksi monipuolisesti japanilaisen koti- ja katukeittiön herkkuja.

ma 24.9. 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 19.11. 17.00 – 20.30

### **Kreikka**

Kreikkalainen keittiö on yksi Välimeren aarteista! Maistuvat ja täyttävät ruoat ovat usein yksinkertaisia valmistaa ja niiden pääosassa ovat esimerkiksi oliiviöljy, erilaiset kasvikset ja juustot. Kurssilla opit, miten valmistuvat esimerkiksi musaka ja spanakopita-piiraat, jälkiruokaa unohtamatta. Tervetuloa yhden illan makumatkalle!

**UUTUUS**

ke 3.10. 17.00 – 20.30

### **Korealainen ateria**

Pöydässä notkuu tusina eri herkkuja, jotka koostuvat viidestä eri väristä ja mausta. Korea sijoittuu kahden vahvan ruokakulttuurimaan, Kiinan ja Japanin väliin, sen erottaa kuitenkin naapurimaistaan etenkin runsas mausteiden käyttö. Ateria koostuu monista pienistä ruokalajeista, jotka on maustettu mm. soijakastikkeella, inkiväärillä ja seesaminsiemellä. Kurssilla valmistamme mm. maailman terveellisimmäksi ruoaksikin mainostettua kimchiä.

to 15.11. 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 7.11. 17.00 – 20.30

**UUTUUS****Sri Lanka**

Sri Lankan paratiisisaari on kuuluisa paitsi upeasta luonnostaan myös maukkaista ruuistaan. Tyypillisiä raaka-aineita srilankalaisessa keittiössä ovat kookos, chili, intialaiset mausteet, kala, kasvikset ja trooppiset hedelmät. Kurssilla tulevat tutuiksi muun muassa sour fish curry, dhal-linssicurry, maukas pol sambol -lisuke sekä tyypillinen srilankalainen katuruoka kothu roti.

ti 23.10. 17.00 – 20.30

ti 4.12. 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 pastaa, mehukasta panzanella-salaattia, cantuccini-keksejä ja paljon muuta.

to 30.8. 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 5.9. 17.00 – 20.30

## Leivonta

### Jenkileivokset – Halloween

Virittäydy nurkan takana kurkistelevaan Halloweeniin! Amerikkalaiset kakut, piirakat ja leivokset tunnetaan niiden näyttävyydestä ja ennen kaikkea herkullisuudesta. Kurssilla valmistamme muun muassa täyteläistä juustokakkua, raikkaan hedelmäisiä leivonnaisia sekä suklaisia herkuja.

to 1.11. 17.00 – 20.30

### Ranskalaiset leivokset - Joulu

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

ma 10.12. 17.00 – 20.30

Opi tekemään maukasta juurileipää kotona.

Myös ilman gluteenia!

## Suosittu juurileivonta-kurssit

### 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.

la 22.9. 10.00 – 14.00

ke 12.12. 17.00 – 21.00

### Juurileivontakurssi - vaaleaa hapanjuurileipää

Hapanjuurileivän valmistamiseen tarvitset vain jauhoa, vettä, suolaa ja aikaa – rauhassa kohonnut juurileipä palkitsee leipojansa erityisellä aromikkuudellaan, kun tuoreen leivän tuoksu täyttää keittiön ja leipuri pääsee leikkaamaan leivän paksunrapeaa kuorta.

to 20.9. 17.00 – 21.00

to 22.11. 17.00 – 21.00

### Gluteeniton juurileipä

Opi leipomaan maukasta, rapeakuorista ja hyvin säilyvää hapanjuurileipää gluteenittomasti! Kurssilla leivotaan erityyppisiä leipiä muun muassa tattarista, riisijauhosta, teffistä ja gluteenittomista kaurajauhoista.

to 4.10. 17.00 – 21.00

## 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.

ma 27.8. 17.00 – 20.30

ma 26.11. 17.00 – 20.30

### Vegaaniruoka

Millaisista raaka-aineista saa maukasta ja ravitsemuksellisesti tasapainoista vegaaniruokaa? Entä miten valmistaa makeita herkuja vegaanisesti? Kurssikerralla saat tietoa ja käytännön osaamista vegaaniruokaan liittyen. Valmistamme kurssikerralla aterian alkuruoasta jälkiruokaan. Joulukuun kurssilla valmistamme herkuja vegaanin joulupöytään.

ma 8.10. 17.00 – 20.30

ma 17.12. 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!

## Muut teemat

### Kastiketta, kiitos!

Samettinen kastike kruunaa ruuan kuin ruuan! Onnistumiseen vaaditaan vain yksinkertaiset, hyvät raaka-aineet ja lopputulos on taattu. Kurssilla valmistetaan mm. klassiset béchamel ja hollandaise, joita muokkaamalla makuelämysten mahdollisuudet ovat lähes rajattomat.

ma 3.12. 17.00 – 20.30

### 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.

ma 10.9. 17.00 – 21.00

ti 11.12. 17.00 – 21.00

### Tuorepasta

Opi valmistamaan itse pastaa! Valmistamme erilaisia pastoja pastakoneella ja kaulien. Pastojen kanssa teemme erilaisia kastikkeita ja lisukkeita. Ihastu pastan monipuoliseen maailmaan hurmaavista perunagnocchista täytettyihin ravioleihin.

ma 22.10. 17.00 – 20.30

**UUTUUS**

## Sirkkoja lautasella

Kiinnostaako hyönteisruoka? Hyönteisruoka on ruokakulttuurimme tuorein tulokas! Niiden maku on kuitenkin monelle vielä vieras ja ajatus esimerkiksi sirkkojen syömisestä saattaa hieman epäilyttää. Kurssilla onkin oiva mahdollisuus tutustua hyönteisten käyttömahdollisuuksiin ruoanvalmistuksessa ja päästä maistamaan sirkoista valmistettuja ruokia.

ti 18.9. 17.00 – 20.30

## Perheille ja lapsille

### Hei, me leivotaan halloweenia

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

ke 31.10. 16.30 – 20.00

### Hei, me leivotaan joulua

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

la 15.12. 10.00 – 13.30

### Kokataan yhdessä - Välimeri

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

la 6.10. 10.00 – 13.30

### Kokataan yhdessä – Lähi-Itä

Isänpäivän aattona lasten ja aikuisten yhteisellä ruuanlaittokurssilla valmistetaan herkullinen Lähi-Itä -teemainen ateria alkupaloista jälkiruokaan ja nautitaan ne lopuksi yhdessä.

la 10.11. 10.00 – 13.30

## SIENIRETKIÄ

Opi tunnistamaan ruokasieniä! Tule syksyllä Uudenmaan Marttojen asiantuntijoiden pitämille neuvontaretkille. Retkien aikataulut ilmoitetaan elo- syyskuussa.

