



Marttayhdistyksen järjestämän koulutuksen tiedot Sivisverkkoon

Marttayhdistyksellä on mahdollisuus saada Opintokeskus Siviksen tukea Herkkuja herneestä -koulutuksen järjestämiseen. Katso lisätiedot: <https://www.martat.fi/siviksen-koulutustuki-marttayhdistyksille/>

Koulutuskohtaiset tiedot Sivisverkkoon:

Marttayhdistys _____

Kouluttaja _____

Koulutuksen nimi: Herkkuja herneestä

Koulutuksen esittelyteksti:

Kotimainen herne on edullinen, maukas ja ekologinen kasviproteiinin lähde. Herkkuja herneestä -koulutus tutustuttaa monikäyttöiseen herneeseen ja innostaa kotimaisen herneen monipuoliseen käyttöön ja herneenversojen kasvatukseen.

Osaamistavoitteet

- osaa kertoa herneen käyttötavoista ja erilaisista valmisteista
- osaa kertoa herneen ravitsemuksellisesta arvosta
- innostuu käyttämään monipuolisesti herneitä ruokavaliossaan

Koulutuksen ohjelma, 2 oppituntia (2x 45 min)

1. Alkukeskustelu 15 min
 - Millaisia ruokamuistoja sinulla on herneestä?
 - Minkälaisia herneruokia valmistat arjessa? Onko joku erityinen suosikkiruoka?
 - Oletko kasvattanut herneenversoja?
2. Luento 30 min
 - Kouluttajan materiaali: Herkkuja herneestä aineistovihko ja diaesitys. Palkokasvien kasvatusta -opas.
 - Osallistujan materiaali: Herkulliset herneet aineistovihko.
3. Tauko 15 min
4. Toiminnallinen osuus 45 min.
 - Kouluttaja on koonnut pöydälle erilaisia herneitä ja hernetuotteita.
 - Tutustaan yhdessä tuotteisiin kouluttajan johdolla.
 - Pohditaan pareittain tai ryhmissä, miten erilaisia herneitä/tuotteita käytetään ruoanvalmistuksessa.
 - Herneenversojen kasvatusta. Jokainen kylvää oman versoruukun ohjaajan opastuksella. Ohje www.martat.fi/versojen-kasvatus/.
 - Loppukoonti