

Kurssitarjotin 2025

Kotipuutarha- ja ympäristö

Kasvata ruokaa ruukuissa Puutarhaviljely on kaikille sopiva harrastus. On palkitsevaa kasvattaa itse lähiruokaa ja poimia satoa ruukuista, kasvimaalta ja viljelylaatikosta. Viljellä voi niin parvekkeella, kuin pihallakin. Viljelytapoja on monenlaisia, ja kasvilajeista voi jokainen valita itselleen mieleiset.

Metsäpuutarha Luontoa jäljittelevä, lajirikas ekosysteemi, jossa monivuotiset kasvilajit kasvavat kerroksellisesti toistensa lomassa. Satokasvien lisäksi siellä kasvaa myös lukuisia muita lajeja, joilla on tärkeä tehtävä ekosysteemissä.

Sujuva arki ja kodinhoito

Kotivara Vinkkejä ja neuvoja, miten voi varautua yllättäviin tilanteisiin kotona.

Puhdasta kestävästi Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätahra pois puserosta. Kotia ei tarvitse siivouksen takia täyttää kemikaaleilla.

Ruoka ja ravitsemus

Herkulliset herneet Kotimainen herne on herkullinen ja monipuolinen kasvis, joka sopii käytettäväksi paljon nykyistä runsaammin. Tällä kurssilla tehdään kekseliäitä ruokia ja lisäkkeitä herneistä hyödyntäen herneet erilaisessa muodossaan: pakasteena, kuivattuna, tuoreena tai erilaisina jalosteina. Kurssilla opit käyttämään hennettä arjessa ja lisäämään maistuvien kasvisruokien osuutta ruokavaliossa. **UUSI!**

Kaikkea kalasta Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita.

Kaikkea kaurasta Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle.

Kasviskeittiöstä kaikille Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestävillä kasvispainotteisilla aterioilla.

Kasvisruokamatka maailman ympäri Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. **UUSI!**

Makuja mausteilla Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan sekä tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin.

Marjasta on moneksi Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Tule kurssille oppimaan, miten hyödyntää kotikeittiössä yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmistat niistä maukasta syötävää.

Martan sieniherkut Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruokasieniä! Martan sieniherkut -kurssilla tutustutaan sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurssilla päästään maistelemaan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia sekä säilykkeitä, jotka sopivat niin arkeen kuin vierastarjottavaksikin.

Monta tapaa leipoa – suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaiset välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa.

Penninvenyttäjän keittiö Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä.

Ruokaa retkelle Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.

Sieniretki ja-tasting Tasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnustetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä – löytyykö sienistä kirpakuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta? Lopuksi kahvit ja sienikakkua.

Säilötään ja hyödynnetään valmiita säilykkeitä, Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo oman puutarhan, metsän ja sesongin antimet myös kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkkuja kotivaran säilykkeistä.

Seuraavia kursseja varattavissa rajoitettu määrä

Italialainen keittiö Buon appetito! Italialainen ruoka saa veden kielelle ja ihastuttaa tuoksuillaan ja maullaan. Tomaatti on italialaisen keittiön perusruoka-aine, mutta muitakin kasviksia ja yrttejä käytetään runsaasti. Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia ruokia, joita on helppo toteuttaa kotona.

Mausteinen makumatka Välimeren kautta Lähi-itään Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuuri on rikas ja kiehtova. Keittiöissä yhteistä ovat erilaiset alkupalat ja runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö. Kurssilla valmistetaan eri maiden tyyppisiä ruokia.

Parsaa ja perunaa Parsa aloittaa kevään ja uusi peruna tuo kesän. Pitääkö parsakuoria? Miten uudet perunat keitetään? Kurssilla saa vastauksen näihin kysymyksiin ja lisäksi valmistetaan monenlaisia herkkuja parsasta ja uudesta perunasta.

Ruokaa herkälle vatsalle Vatsavaivat ovat melko yleisiä, mutta herkkävatsainenkin voi syödä monipuolista ja herkullista ruokaa FODMAP-ruokavalio-ohjeilla. Kurssillamme valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia ja leivonnaisia, jotka sopivat myös herkemmälle vatsalle.

