



## KURSSITARJOTIN 2025

### **Salaattipöytä sesonkikauden raaka-aineista**

Kurssilla valmistetaan värikkäitä ruokaisia salaatteja ja kevyempiä lisukesalaatteja. Ruokaiset salaattit ovat myös loistavia lounaita ja eväitä, lisukesalaattit olennainen osa terveellistä ateriaa. Kurssilta saa vinkkejä myös juhlien salaattipöytään.

### **Kasvisruokamatka maailman ympäri**

Kasvimatka maailman ympäri on värikäs, iloinen ja hyväntuoksuinen. Matkalta löytyy helppoja arkiruokia, mutta siellä valmistetaan myös vaativampia ruokia. Tällä kurssilla pääset tutustumaan monipuolisesti erilaisiin kasviksiin ja muihin raaka-aineisiin ja ruokiin eripuolilta maailmaa.

### **Makumatka Aasiaan /Aasian kierros**

Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Aasian ruokakulttuureja yhdistää makujen harmonia – sopivasti tulisuuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Kurssilla matkataan Nepalin ja Vietnamin kautta Indonesiaan, mausteina mm. curry, lime, kookos ja inkivääri. Pöytään katetaan riisiä tai nuudeleita ja useita annoksia vihannes- ja liharuokia.

### **Glögiä ja sapaksia eli suomalaisia tapaksia**

Joulukuussa kaamos värittää maisemaan. Silloin lämmitetään glögiä ja herkutellaan suolaisilla ja makeilla sormisyötävillä. Tule kurssille valmistamaan suomalaisia sapaksia, joiden raaka-aineina käytetään mm. suomalaisia marjoja, sieniä ja kotimaista kalaa.

### **Välimeren brunssi**

Välimeren alueen ruokakulttuuri on rikas, ja koostuu laadukkaista ja maukkaista raaka-aineista kuten oliiviöljystä, hedelmistä ja juustoista. Kurssilla valmistamme raikkaan mutta täyteläisen välimerellisen brunssin, jonka kruunaa erilaiset tahnat, ja helpot lisukkeet. Kurssilla valmistetaan mm. focacciaa, tapenadea sekä paahdettuja sesongin kasviksia.

### **Asian Street food/ Aasialainen katuruoka**

Street Food on nopeaa, mutkatonta ja maukasta ruokaa. Aasialainen Street Food on saavuttanut suosiotaan ympäri maailmaa sen rapeiden, täyteläisten ja raikkaiden makujen myötä. Kurssilla kokkaillaan yhdessä muun muassa herkullisia keittoja, bowleja ja Bao Buneja.

### **Herkkuja herneestä**

Herne soveltuu monipuolisesti ruuanvalmistukseen ja se on terveellinen osa ruokavaliota. Siinä on runsaasti proteiinia, kuitua ja vitamiinia. Herneestä valmistuu niin risotot, pastat, letut, wokit, salaattit sekä maukas uunimunakas.

### **Villiyrtit lautasella/Ruokaa villiyrteistä**

Valmistamme keväisen luonnon tutuista villiyrteistä koko menun alkudrinkistä jälkiruokaan. Tutuiksi tulevat kulloisenkin päivän saaliin mukaan vaihtelevasti esimerkiksi voikukat, poimulehdet, siankärsämä, nokkonen, horsma, vuohenputki ja käenkaali, joista valmistetaan salaatteja, pestoa ja suolaisia piirakoita.

### **Arjen helpot ja nopeat**

Arkiruoan tulee olla mutkatonta, nopeaa, valmistettavissa kohtuullisella määrällä aineksia ja edullisesti! Tule mukaan valmistamaan helppoja ja herkullisia arkiruokia, joissa ei mausta tingitä. Tältä kurssilta saat ideoita ja ohjeita herkulliseen, terveelliseen ja ennen kaikkea helposti valmistettavaan arkiruokaan.



### **Karjalaiset piiraat**

Karjalainen ruokaperinne on rikas ja monen sydäntä lähellä! Tällä kurssilla opimme tekemään monien rakastamia karjalanpiirakoita, mutta valmistamme myös monipuolisesti muita karjalaisia piiraita: mm. lanttusupikkaita, marjarönttösiä, vatruscoita ja mustikkakukkoa eli rättänää.

### **Makua ja väriä voileipäkakkuihin/ Hurmaavat voileipäkakut**

Voileipäkakut kruunaavat juhlapöydän. Voileipäkakku on herkullinen ja ruokaisa, mutta myös mainettaan helppotekoisempi. Kurssilla tehdään kauniisti koristeltuja voileipäkakkuja erilaisin liha-, kala- ja kasvistäyttein. Mukana on myös vegaaninen ja gluteeniton voileipäkakku sekä pyöreä voileipäkakku ja pienempiin juhliin sopivia voileipäkakkuleivokset.

### **Ihanat kakut**

Juhlapöydissä huomion vangitsee kaunis kakku. Se voi olla perinteinen täytekakku, suussa sulava moussekakku tai täyteläinen suklaakakku. Kurssilla valmistetaan kakkuja erilaisilla täytteillä ja opetellaan pursotus- ja muita koristelutekniikoita ja kurssin päätteeksi katetaan yhteinen kakkubuffetpöytä.

### **Kreikkalainen keittiö**

Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maust: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, kalaa tai äyriäisiä sekä lihaa, herkullisia juustoja unohtamatta. Kasvisten rooli on merkittävä, sillä ne korvaavat tavallisesti riisin, pastan tai perunan. Maku saadaan tuoreista yrteistä (mm. oregano, timjami, rosmariini, minttu ja persilja) ja oliiviöljystä. Jälkiruokapöydässä makea hunaja sekä tuoreet hedelmät ovat pääroolissa.

### **Kaikkea kalasta**

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään. Kalasta valmistat nopeasti monipuolisia, terveellisiä ja maistuvia ruokia. Kurssilla harjoitellaan kalankäsittelyä ja valmistetaan kalaruokia ja niille sopivia lisukkeita.

### **Lähi-idän keittiö**

Lähi-idän keittiö hurmaa runsailla mauillaan, tuoreilla raaka-aineillaan ja aromaattisilla mausteillaan. Aterioilla nautitaan kasviksia, riisiä, lihaa, jogurttia sekä leipää. Lähi-Idän ruokiin makua tuovat erilaiset maustesekoitukset kuten ras el hanout ja za'atar. Itämainen ilta patojen ja pannujen äärellä on loistava tapa viettää yhteistä aikaa.

### **English Afternoon Tea**

Tule viettämään englantilainen teehetki höyryävän teepannun ja suolaisten ja makeiden leivonnaisten parissa. Kattaukseen kuuluvat tietenkin itseoikeutetut teen seuralaiset: houkuttelevat kolmiovoileivät, skonssit eli englantilaiset teeleivät ja Victoria Sponge-kakku.

### **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 eri tyyppiset makkarat onnistuvat kotonakin.

### **Neljän ruokalajin illallinen**

Kurssilla valmistamme juhlanan neljän ruokalajin illallisen sisältäen alkuruoan, alkukeiton, pääruoan ja jälkiruoan. Ruoat tarjotaan lautasannoksina, joten saat myös oppia pleittaamiseen eli ruoan asetteluun lautaselle, jolloin saat ruoka-annoksen näyttämään houkuttelevammalta.



## LUENNOT

- **Kesyttä kaaos - Siivouksen pikakurssi**
- **Vaatahuolto** (Sisältäen mm. Tahrannoisto)
- **Mitä eläminen maksaa?** Kohtuullinen kulutus eläkkeellä
- **72h varautuminen sähkökatkoihin tai muihin kriisitilanteisiin.**
- **Uudet ravitsemussuositukset**
- **Villiyrtit tutuksi:** Villiyrttien keräily, suosituimmat villiyrtit, villiyrtit ruuanlaitossa

## TILAUSKURSSIEN HINNASTO

**Ruokakurssi 550€** (5-10 hlö) ja lisähenkilöt 20€/hlö. Lauantailisä 50€. Hinta sisältää opetuksen, raaka-aineet, ruokailun ja reseptivihkosen. Kurssien kesto 3-4 h.

*Kurssitarjottimen ulkopuolelta räätälöidyn kurssin lisämaksu 100€.*

**Luennot** 120€/h (alkava lisätunti 70€)

**Sieninäyttelyt** 80€/h (min. 2h) → toistaiseksi ei voida toteuttaa

**Aloittelijan sieniretki** 100€/h (min. 2 h)

*Hintaan lisätään matkakulut, jos luento/kurssi pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella.*

*Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 14vrk ennen kurssia veloitusetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin hinnasta.*

### **Avoimet Marttakeskuksen ruokakurssit**

Marttojen jäsenet 30€/35€ ja ei-jäsenet 35€/40€.

### **Hygieniapassitentti 45€/hlö**

Minimi osallistujamäärä 8 hlö. Tentin uusinta 20€.

### **Hygieniapassikoulutus ja tentti 500€ + 10€ /hlö**

Koulutuksen kesto 5h (á 45 min) + tentti (max. 45 min.). Minimi osallistujamäärä 8 henkilöä. Lisäksi tulevat matkakulut, jos koulutus/ tentti pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella.

### **Hygieniapassikertaus ja tentti 60€ / hlö**

Kertauksen kesto 2 h + tentti (max. 45 min.). Minimi osallistujamäärä 5 hlö. Lisäksi tulevat matkakulut, jos koulutus/ tentti pidetään Jyväskylän keskustan alueen ulkopuolella.

**Hinnat marttayhdistyksille** (Marttayhdistysten hinnat sisältävät matkakulut):

**Ruokakurssit 110€** Kesto 3h (*Hintaan lisätään raaka-aineet ja tarvittaessa raaka-aineiden hankinta 20€*)

**Luennot 80€/ luento** (kurssin yhteydessä 30€/25min tai 60€/1h)

**Kokoukset 60€**

**Marttayhdistysten organisoimat, kotitalousasiantuntijan pitämät ruokakurssit 350€ + matkakulut.** Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta. Peruutusehdot: kurssin voi perua 14 vrk ennen kurssia veloitusetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta.

## **TILAUKSET suoraan kotitalousasiantuntijoiltamme:**

**Tuija Elomäki**

[tuija.elomaki@martat.fi](mailto:tuija.elomaki@martat.fi)

p. 050 465 8933

**Tiina Niskanen**

[tiina.niskanen@martat.fi](mailto:tiina.niskanen@martat.fi)

p. 050 512 0574