



KURSSITARJOTIN SYKSY 2024

*Pirkanmaan Martat ry
Tampellan Esplanadi 7, 33100 Tampere*



RUOKAKURSSIT

Ruokaa retkelle
Marjasta on moneksi
Kaikkea kalasta
Sieniretki ja -tasting
Sadonkorjuujuhlat
Kaikkea kaurasta
Herkkuja säilykkeistä
Yhden kattilan taktiikka
Syntisen hyvä salaattibuffet
Makumatka Aasiaan
Makumatka Espanjaan
Makumatka Afrikkaan

Pirkanmaan Martat ry



KURSSITARJOTIN

SYKSY 2024

*Pirkanmaan Martat ry
Tampellan Esplanadi 7, 33100 Tampere*

HINNASTO SYKSY 2024

Kurssitarjottimen kurssit 130€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset
Listan ulkopuoliset kurssit 160€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset
Viikonloppuisin pidetyistä kursseista peritään kaksinkertainen kurssimaksu.
Marttayhdistyksiltä ei peritä kilometrikorvauksia.



KURSSIKUVAUKSET SYKSY 2024

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 sinulle, aloitteleva retkeilijä, kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.

Marjasta on moneksi

Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjoilla on myös useita merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä. Kurssilla opitaan hyödyntämään yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja sekä valmistamaan niistä maukasta syötävää.

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 säilykehylyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä.

Sieniretki ja -tasting

Sienitasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnustetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä – löytyykö sienistä kirpakkuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta? Jälkiruokaksi keitellään nuotikahvit, jotka nautitaan sienikakun kera.

Pirkanmaan Martat ry



KURSSITARJOTIN

SYKSY 2024

*Pirkanmaan Martat ry
Tampellan Esplanadi 7, 33100 Tampere*

Yhden kattilan taktiikka

Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia monipuolisista raaka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa - hyvällä twistillä!

Syntisen hyvä salaattibuffet

Värikäs ja ruokaisa salaatti houkuttelee ruokailijat pöytään. Valitsemalla ja yhdistelemällä erilaisia salaatteja ja muita raaka-aineita voit kokea hienoja makuelämyksiä. Kurssilla tehdään myös lämpimiä kasvislisäkkeitä. Miltä kuulostaisi tapas-juurekset samettisen valkosipulidipin kanssa tai Villin Lännen salaatti? Kokonaisuuden kruunaa tietysti syntisen hyvä jälkiruoka.

Makumatka Aasiaan

Aasian ruokakulttuurit kiehtovat monipuolisuudellaan. Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Aasian maiden erilaisia ruokakulttuureja yhdistää kaikkia makujen harmonia - sopivasti tulusuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Tällä kurssilla matkataan Nepalín ja Vietnamin kautta Indonesiaan. Aasialaiseen keittiöön on helpointa tutustua mausteiden kautta, currya, limettiä, soijaa, kookosta, inkivääriä ja chiliä. Tulisuudesta päättää jokainen kokki itse!

Makumatka Espanjaan

Makumatka espanjalaiseen keittiöön tuo lautaselle maistuvat merenantimet, värikkäät kasvikset ja hedelmät, valkosipulin, oliiviöljyn, chorizo-makkaran, yrtit sekä monet muut ihanat maut. Jälkiruokapöydästä voi löytää esimerkiksi appelsiinikakkua, churroja tai paahtovanukkaita. Välimerellistä Espanjan keittiötä pidetään melko kevyenä, jossa ruoan maku loihditaan esille korkealuokkaisilla raaka-aineilla runsaiden mausteiden sijaan.

Makumatka Afrikkaan

Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle makumatkalle Afrikkaan! Afrikkalaiset keittiöt ovat maailman vanhimpia. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu uusiin makukokemuksiin!

Kaikkea kaurasta

Monipuolinen kaura taipuu moneen ja maistuu yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle sekä oiva vaihtoehto riisille. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pelloilta pöytään sekä kokeillaan ennakkoluulottomasti uusia kauratuotteita monella tapaa valmistettuina, herkuttelua unohtamatta.

Sadonkorjuujuhlat

Sadonkorjuujuhlat kruunavat kesän satokauden parhaimmat maut. Kurssilla kerätään pöytään kesän parhaimmat raaka-aineet herkulliseksi kokonaisuudeksi. Sadonkorjuun ateriassa keskiössä ovat suomalaisen sadon antimet, juurekset ja sienet. Sadonkorjuun kunniaksi järjestetään tietenkin kekrit eli syysjuhlat, missä nautitaan sadon herkkuja yhdessä.

Herkkuja säilykkeistä!

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.