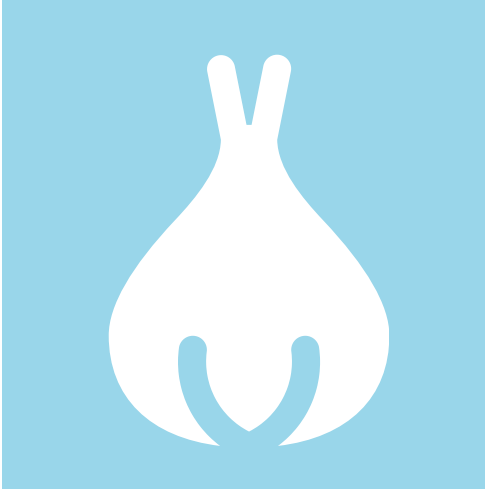
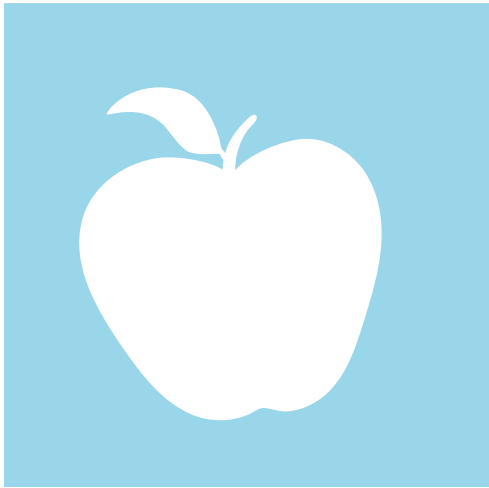


# Tilattavat kurssit

## yrityksille ja yhteisöille

### 2025



**Pohjois-Karjalan Martat**

# Tilattavat kurssit yrityksille ja yhteisöille

Tilattavat kurssit on tarkoitettu valmiille ryhmille ja niitä voivat ostaa esimerkiksi järjestöt, työyhteisöt ja yritykset sekä ystäväporukat ja polttariporukat.

Kurssit voidaan järjestää Marttakeskuksella, Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu  
Marttakeskus on esteetön.

Kurssit voidaan toteuttaa myös asiakkaan järjestämässä tilassa, jolloin asiakas huolehtii mahdollisesta tilavuokrasta.



## Puutarhakurssit

Puutarhakursseilla saa ohjeita ja ideoita puutarhan hoitoon ja suunnitteluun. Puutarhakurssit sopivat kaikille, erityistä harrastuneisuutta ei vaadita. Puutarhakurssin kesto on 2-3h. Hinta sisältää asiantuntijan opetuksen ja käytettävät materiaalit.

## Ruokakurssit

Ruokakursseilta saa ideoita ruoanlaittoon ja pääsee nauttimaan uusista makuelämyksistä. Kurssit on suunnattu kaiken tasoisille ruoanlaittajille ja ne tarjoavat ruoanvalmistuksen ja yhdessä tekemisen iloa. Voidaan järjestää myös englanniksi. Reseptit suomeksi, paitsi karjalaisia leivonnaisia ja "Flavours of Finland"-kurssilla. Ruokakurssin kesto on 3-3,5h. Hinta sisältää kotitalousasiantuntijan opetuksen, reseptilehtisen ja ruokailun.

## Makumatkat, Martan vuosijuhlat ja Kaikkea kalasta -kurssit

550 € (1-10 hlöä), lisähenkilöt 40 €

## Arki- ja luontoruokakurssit sekä leivonta- ja puutarhakurssit

480 € (1-10 hlöä), lisähenkilöt 30 €

## Lisämaksut:

- + perjantai-ilta 50 € ja lauantailisä 100 €
- + sunnuntaisin kurssihinta kaksinkertainen
- + lisämaksu 300 €, jos aihe kurssitarjottimen ulkopuolelta
- + jos kurssi järjestetään muualla kuin Joensuun kaupunkialueella, hintaan lisätään matkakorvaukset 0,60 €/km ja mahdolliset päivärahat

## Piirakkakoulut

Piirakkakoulussa pääset kokeilemaan karjalanpiirakoiden valmistamista omin käsin.

Kurssin kesto 1,5-2 h.

Hinta sisältää kotitalousasiantuntijan opetuksen ja lämpimäisten maistamisen kahvin, teen tai mehun kera. Mukaan saat eväspussiin loput itse leivotut piirakat! Voidaan järjestää myös englanniksi.



### Isomman porukan piirakkakoulu

480 € (enintään 20 henkilöä)

Yli 20 henkilön ryhmät, kysy tarjous.

### Pienen porukan piirakkakoulu (minimilaskutus 8 henkilöä)

45 €/ hlö, hinta sisältää oman piirakkapulikan

- + perjantai-ilta 50 € ja lauantailisä 100 €
- + sunnuntaisin kurssihinta kaksinkertainen

## Verkkoruokakurssit

Marttojen ruokakursseja on saatavilla myös verkkokurssina. Puutarhakursseja voi tilata luentona verkon välityksellä.

Kurssin kesto 1-2 h. Hinta sisältää asiantuntijan opetuksen Teamsin välityksellä ja kurssimateriaalit sähköisenä. Verkkoruokakursseilla osallistuja hankkii itse tarvittavat ruokatarvikkeet ennen kurssia.

### 2h verkkokurssit

500 € (1-50 hlö), isommat ryhmät kysy tarjous.

### 1h verkkokurssit

300 € (1-50 hlö), isommat ryhmät kysy tarjous.

- + perjantai-ilta 50 € ja lauantailisä 100 €
- + sunnuntaisin kurssihinta kaksinkertainen
- + lisämaksu 300 €, jos aihe kurssitarjottimen ulkopuolelta

## Sieniretket ja villiyrttiretket

**Villiyrttiretkellä** opetellaan tuttuja kauden villiyrttejä ja näiden tuntomerkkejä sekä näköislajeja. Retken päätteeksi kerätyt villiyrtit käsitellään ja niistä valmistetaan pienet maistiaiset. Villiyrttien keräysmaaston toivotaan hoituvan retken tilaajan puolesta.

**Sieniretkellä** opiskellaan oikeista sienistä tuntomerkkejä. Retken aikana tutuksi tulevat metsästä löytyvät kauden ruokasienet sekä näköislajit. Sieniä kerätään ohjatusti ryhmässä, tuntomerkkejä kerraten. Retken vetäjä varaa sieniretkeläisille sienikorit keräystä varten, ellei omaa koria ole varattuna. Keräysmaasto sovitaan yhdessä retken tilaajan kanssa.

Retken kesto 2-3h. Hinta sisältää asiantuntijan opastuksen.

### Sieni- tai villiyrttiretken hinta

350 € (max. 12 hlö)

- + mahdollisen sienimaistelun tarjoilukustannukset sopimuksen mukaan
- + perjantai-ilta 50 € ja lauantailisä 100 €
- + sunnuntaisin kurssihinta kaksinkertainen
- + jos kurssi järjestetään muualla kuin Joensuun kaupunkialueella, hintaan lisätään matkakorvaukset 0,60 €/km ja mahdolliset päivärahat

## Kurssien tilausehdot

### Kurssivahvistus ja osallistujamäärän ilmoittaminen

Tilattuasi kurssin, saat kurssin pitäjältä vahvistuksen päivämäärästä ja kellonajasta. Tilaajan tulee ilmoittaa osallistujamäärä ja ruokakursseille mahdolliset allergiat ja erityisruokavaliot viikkoa ennen kurssia.

### Laskutus

Tilaaja toimittaa halutun laskutusosoitteen (verkkolasku tai sähköposti) kurssin pitäjälle viimeistään kurssipäivänä. Laskun maksuaika on 14 pv ja lasku lähetetään kurssin jälkeen.

### Peruutusehdot

Kurssin voi peruuttaa veloituksetta 2 viikkoa ennen tapahtumaa, jonka jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme 150 € peruutusmaksun. Tilaajalla on myös mahdollisuus siirtää kurssi toiseen ajankohtaan, jos kurssin alkuun on vähintään kolme arkipäivää.

Peruutus tulee tehdä suoraan kurssinpitäjälle, jolta kurssivahvistus on saapunut. Mikäli kurssi perutaan järjestäjän toimesta, palautetaan kurssimaksu tilaajalle.



### Makumatkat

Mielenkiintoinen Meksiko, UUSI  
Lähdetään Lähi-Itään, UUSI  
Kasvisruokamatka maailman  
ympäri, UUSI  
Kreikan makuja  
Italialainen keittiö  
Aasian kierros  
Georgian keittiö  
Välimereltä Lähi-Itään  
Intialainen keittiö  
Annos Afrikkaa  
Maistiaisia Manhattanilta  
Sisilialainen joulu  
Flavours of Finland



### Martan vuosijuhlat

Martan pääsiäispöytä, UUSI  
Martan vappukestit, UUSI  
Martan juhannusjuhlat, UUSI  
Martan sadonkorjuuateria, UUSI  
Pikkujoulujen suolaiset ja  
makeat herkut, UUSI  
Itsenäisyyspäivän illallinen, UUSI  
Kasvissyöjän joulu



### Arkiruokakurssit

Herkulliset herneet, UUSI  
Kasviskeittiöstä kaikille  
Makua mausteilla  
Yhden kattilan taktiikka  
Kaikkea kaurasta  
Penninvenyttäjän keittiö



### Luontoruokakurssit

Marjasta on moneksi  
Martan sieniherkut  
Ruokaa retkelle  
Säilötään ja hyödynnetään  
säilykkeitä kotivarasta  
Kaikkea kalasta



### Leivontakurssit

Leivotaan joulua, UUSI  
Lanttukukko  
Karjalaisia leivonnaisia  
Monta tapaa leipoa  
Vaalea hapanjuurileipä



### Piirakkakoulu

Piirakkakoulu



## Puutarhakurssit, sieni- ja villiyrttiretket

Metsäpuutarha, UUSI  
Kompostointi  
Huonekasvit ja niiden hoito  
Kasvata ruokaa viljelylaatikossa  
Kaunis ja kestävä kotipuutarha

Sieniretki  
Villiyrtit tutuksi -retki



## Verkkoruokakurssit

Myös puutarhakursseja voidaan tarjota verkkokurssina. Kysy lisää!

**2 tunnin kurssit**  
Intialainen keittiö  
Kreikan makuja  
Annos Afrikkaa  
Yhden kattilan taktiikka  
Vaalea hapanjuurileipä  
Karjalaisia leivonnaisia  
Arkiviikon ruoat

**1h luento + 1h ruoanlaitto**  
Ravitsevat eväät töihin  
Etäpäivän nopeat lounaat



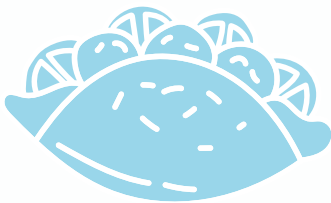
# Makumatkat

## Mielen- kiintoinen 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 itsetehdyt maissitortillat, eli tacot. Bienvenidos!

## Lähdetään Lähi-Itään



Lähi-itä on Euroopan, Aasian ja Afrikan kohtauspiste, mikä on vaikuttanut alueen monipuolisen ruokakulttuurin syntymiseen. Lähi-idän tyypillisiä raaka-aineita ovat mm. oliiviöljy, sitruuna, kikherneet ja tuoreet yrtit, joista syntyy monien tuntemat hummus ja falafel. Lähi-idän ruoka on maukasta ja värikästä mutta ei kovin tulista. Tällä kurssilla pääset kurkistamaan Lähi-idän ruokakulttuuriin yhdessä kokaten ja lopuksi ruuasta nauttien.

## Kasvisruoka matka maailman ympäri



Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Kiina, Japani, Thaimaa, Vietnam, näillä jokaisella on oma keittiönsä, mutta kaikkia yhdistää aasialaiseen keittiöön liittyvä makujen harmonia – sopivasti tulisuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Kurssilla pääset tutustumaan Aasian makuihin.

## Kreikan makuja



Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maut: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, juustoja ja tietenkin oliiviöljyä. Kreikkalainen ruoka on täyttävää, maistuvaa ja värikästä. Ruoanvalmistuksessa suositaan tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Tällä kurssilla tutustaan Kreikan keittiön herkullisimpiin makuihin.

## 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.

## Aasian kierros



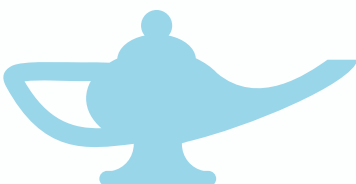
Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkullisuutta. Kiina, Japani, Thaimaa, Vietnam, näillä jokaisella on oma keittiönsä, mutta kaikkia yhdistää aasialaiseen keittiöön liittyvä makujen harmonia – sopivasti tulisuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Kurssilla pääset tutustumaan Aasian makuihin.

## Georgian keittiö



Sanonta ”georgialaiset elävät syödäkseen” kuvastaa ruoan tärkeyttä Georgian kulttuurissa. Runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö, on tyypillistä georgialaisessa keittiössä. Maut ovat yksinkertaisia, syviä, runsaita ja voimakkaita, mutta eivät tulsia. Kurssilla tulevat tutuiksi esimerkiksi herkulliset hatsapurit.

## Välimereltä 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 opit valmistamaan Välimeren ja Lähi-Idän ruokakulttuurin tyypillisimpiä ruokia.

## Annos Afrikkaa



Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Tällä kurssilla tutustutaan monipuolisesti Afrikan eri maiden keittiöihin.

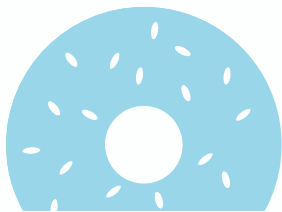


## Intialainen keittiö



Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Esimerkiksi jeera, garam masala, kurkuma, kaneli, korianteri ja inkivääri ovat monessa ruoassa mukana. Tuoreus, raikkaus ja eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita. Ateriat ovat värikkäitä ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Tällä kurssilla tutustut intialaisen keittiö tuoksuihin ja makuihin.

## Maistiaisia Manhattanilta



Runsaat aamiaiset ja brunssit ovat meille yhtä olennainen osa New Yorkia kuin Broadwaymusikaalit. Tällä kurssilla maistellaan Manhattanin makuja runsaaseen amerikkalaiseen tyyliin. Valmistamme muun muassa bageleita, juustokakkua ja Waldorfin-salaattia. Nyt ei tarvitse ylittää valtamerä, että pääsee nauttimaan näistä herkuista!

## Sisilialainen joulu



Sisilialainen ruoka on yksinkertaista ja maukasta. Ruoassa näkyy arabialaisen ja afrikkalaisen keittiön vaikutteet. Tyypillisiä raaka-aineita ovat meren antimet, munakoiso, sitrushedelmät ja juustot. Ruokakurssilla valmistetaan erilaisia paikallisia jouluherkkuja, joten tervetuloa nautiskelemaan jouluntunnelmasta sisilialaisten makujen kautta.

## Flavours of Finland



Treat yourself to a tasty trip to Finland! In this course we offer participants delicious recipes, giving an up-to-date look at how Finns eat the classics today. Welcome to cook a seasonal menu with Finnish ingredients.



# Martan vuosijuhlat

## Martan pääsiäispöytä



Tällä kurssilla tutustutaan pääsiäisen ja kevään makuihin. Laitamme pöydän koreaksi martan tapaan ja nautimme pääsiäisateriasta yhdessä. Tältä kurssilta saat herkulliset ideat sekä pääsiäiseen että keväisen sesongin raaka-aineiden käyttöön.

## Martan vappukestit



Kevään hauskinta ja värikkäintä juhlaa vietetään tällä kurssilla. Kurssilla valmistetaan valloittavia ja herkullisia vappuruokia niin suolaiseen, kuin makean nälkään. Brunssipöytä katetaan koreaksi kevään mauilla. Tältä kurssilta saat ideat omiin vapputarjoiluihisi ja saat myös vinkkejä erilaisten juhlien järjestämiseen.

## Martan juhannusjuhlat



Parsa aloittaa kevään ja uusi peruna tuo kesän. Pitääkö parsakuoria? Miten uudet perunat keitetään? Kurssilla saa vastauksen näihin kysymyksiin ja lisäksi valmistetaan monenlaisia juhannukseen sopivia herkkuja parsasta ja uudesta perunasta. Tule maistamaan kesän maut ja aloittamaan Juhannuksen vietto ruokakurssilta.

## Martan sadonkorjuu ateria



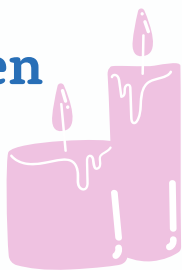
Alkavan syksyn kynnyksellä on aika poimia kotimaiset vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät talteen. Tällä kurssilla inspiroidutaan satokaudesta ja valmistetaan herkullinen juhla-ateria kauden maukkaimmista raaka-aineista.

## Pikkujoulujen suolaiset ja makeat herkut



Pikkujoulut tuovat piristystä loppuvuoteen. Pikkujoulujen hienous on monimuotoisuus: juhlia voi oikeastaan millä tavalla tahansa. Rentoihin juhliin sopii myös mutkattomat tarjottavat. Tällä kurssilla jaetaan inspiraatiota suolaisiin ja makeisiin herkkuihin ja juhlitaan pikkujouluja!

## Itsenäisyyspäivän illallinen



Tällä kurssilla juhlistetaan Suomen itsenäisyyspäivää suomalaisilla mauilla ja valmistetaan yhdessä herkullinen talvisesongin mukainen illallinen, joka koostuu alkupalasta, pääruoasta ja jälkiruoasta. Tältä kurssilta saat herkulliset ideat itsenäisyyspäivän tarjottaviin.

## Kasvissyöjän joulu



Joulupöydän herkut syntyvät myös ilman lihaa. Tällä kurssilla saat vinkkejä siihen, mitä tarjota kinkun sijaan ja miten voi korvata kalapöydän antimet. Valmistamme herkullisen jouluaterian, jossa on niin perinteisiä kuin uudempiakin joulunaikaan sopivia ruokia. Aterialla vaihtoehtoja myös vegaaneille. Tule hakemaan ideoita joulun herkullisimpiin kasvisruokiin ja nauttimaan joulutunnelmasta.



# Arkiruokakurssit

## 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.

## Kasvis-keittiöstä kaikille



Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvis-painotteisia herkkuja. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

## Makua mausteilla



Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan! Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttää mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekoituksia. Kurssilla tutustutaan perinteisiin ja yllättäviin makupareihin!

## Yhden kattilan taktikka



Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvis-voittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

## Pennin- venyttäjän keittiö



Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen käyttö auttavat vähentämään ruokahävikkiä

## Kaikkea kaurasta

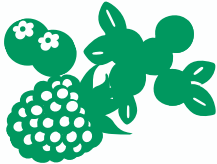


Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla ja on pohja usealle terveelliselle tarjottavalle. Kotimainen kaura sopii moneen: leivontaan, aterian lisukkeeksi, kuorrutukseen sekä erilaisina valmisteina kastikkeisiin, välipaloihin ja dippeihin. Tällä kurssilla tutustaan erilaisiin kauratuotteisiin ja nautitaan maittava ateria yhteisessä pöydässä.



# Luontoruokakurssit

## Marjasta on moneksi



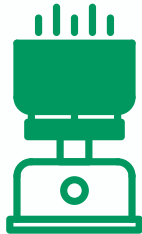
Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjoilla on myös useita merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä. Kurssilla opitaan hyödyntämään metsä- ja puutarhamarjoja sekä valmistamaan niistä maukasta syötävää.

## Martan sieniherkut



Syksy on sienten aikaa! Martan sieniherkut -ruokakurssilla tutustutaan sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurssilla jokainen pääsee valmistamaan ja maistelemaan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia sekä säilykkeitä, jotka sopivat niin arkeen kuin vierastarjottavaksikin.

## Ruokaa retkelle



Luontoretki paranee kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille. Kurssi voidaan toteuttaa keittiössä tai luonnossa nuotiopaikalla.

## Säilötään ja hyödynnetään säilykkeitä kotivarasta



Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo niin metsän kuin oman puutarhan antimet, kuin sesonkikasvikset kaupan hedelmä- ja vihannesosastoltakin. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkuja kotivaran säilykkeistä.

## Kaikkea kalasta

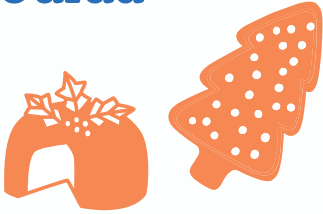


Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehylyltä. Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita.



# Leivontakurssit

## Leivotaan joulua



Joululeivonnaisten tuoksu tuo joulumielen ja aloittaa joulun ihanasti. Joululeivonnaisten leipominen on myös mukavaa puuhaa yhdessä ystävien kanssa. Tällä leivontakurssilla tehdään ihania joulun aikaan sopivia leivonnaisia. Lopuksi kahvitellaan ja nautiskellaan joulun tuoksuista ja mauista yhdessä.

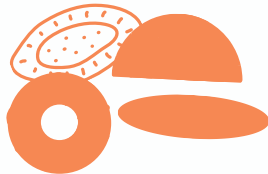
## Lanttukukko

Max. 10 henkilöä



Lanttukukko on perinteinen leivonnainen Pohjois-Karjalasta. Kukko tehdään hiivataikinaan ja sen sisälle kääritään lanttua ja lihaa. Kukon voi valmistaa myös pelkillä juureksilla. Kurssilla jokainen tekee oman kukon ja vie sen kotiin hautumaan. Kurssin aikana maistetaan kotitalousasiantuntijan tekemää kukkoa.

## Karjalaisia leivonnaisia



Karjalainen leivontakulttuuri on rikas ja sisältää monia erilaisia leivonnaisia. Kurssilla leivotaan karjalanpiirakoita, perunavatruscoita sienitäytteellä, vesirinkeleitä ja mahallaan makkoojia eli kokkosia makealla täytteellä. Kurssi toteutetaan työpajatyylillä eli jokainen osallistuja pääsee kokeilemaan jokaisen leivonnaisen tekemistä käytännössä.

## Monta tapaa leipoa

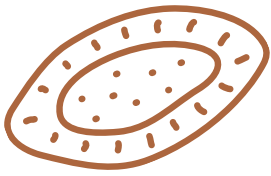


Kurssilla opetellaan leipomaan suolaisia leivonnaisia erilaisia taikinoita käyttäen. Saat vinkkejä herkullisiin suolaisiin leivonnaisiin ja ruokaisiin välipaloihin, jotka sopivat arkeen ja juhlaan. Kurssilla valmistetaan monipuolisesti erilaisia suolaisia leivonnaisia, pientä jälkiruokaa unohtamatta.

## Vaalea hapanjuuri-leipä

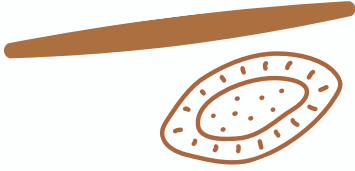


Hapanjuurileivonta on saanut aikaan suuren innostuksen leivän leipomiseen kotona. Nyt leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Opettaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet ja lopuksi maistellaan uunituoretta juurileipää salaatin kanssa. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja taikinän kotona paistettavaksi.



# Piirakkakoulu

## Piirakkakoulu



Piirakkakoulussa vaalitaan aidon, käsintehdyn karjalanpiirakan valmistamisen perinteitä. Piirakkakoulu tarjoaa mahdollisuuden päästä kokemaan piirakanvalmistuksen omin käsin. Pääset kokeilemaan piirakan kuorien ajelua pulikalla ja harjoittelemaan rypyttämistä. Lopuksi maistellaan itsetehdyt piirakat munavoin kanssa





# Puutarhakurssit, sieni- ja villiyrttiretket

## Metsäpuutarha



Syötävässä metsäpuutarhassa ruoka kasvatetaan luonnonmukaisesti ja ekologisesti kestävästi, se on yksi tapa omavaraisempaan ruuantuotantoon. Tässä koulutuksessa opit, millainen syötävä metsäpuutarha voi olla, mitä hyötyä viljelytavasta on ja miten voit perustaa pienen syötävän metsäpuutarhan omalle pihalle. Lisäksi opit tunnistamaan monivuotisia vihannes- ja marjakasveja.

## Kompostointi



Kompostointi on helppoa ja tuo säästöä ympäristölle sekä kompostoijalle. Kurssilla perehdytään kompostoinnin perusasioihin sekä haasteisiin, huomioiden alueelliset kompostointimääräykset. Kurssi voidaan toteuttaa myös käytännönläheisesti.

## Huonekasvit ja niiden hoito



Huonekasvit lisäävät viihtyisyyttä sekä kaunistavat kotia ja niiden hoito on helppoa. Kasvit viihtyvät, kun saavat sopivasti vettä, ravinteita sekä valoa. Läpi käydään minkälaista kasvualustaa ja lannoitetta voi käyttää, sekä miten eri vuodenajat tulee huomioida. Tutuksi tulevat myös perinnehuonekasvit.

## Kasvata ruokaa viljelylaatikossa



Lähiruuan kasvatusta ja sadon poimimista viljelylaatikosta on palkitsevaa. Tällä kurssilla opit, kuinka viljelylaatikko perustetaan, mitä syötäviä kasveja valitaan sekä miten niitä hoidetaan.

## Kaunis ja kestävä kotipiha



Kaunis kotipiha on viihtyisä keidas, joka irrottaa ajatukset arkihuolista. Tule oppimaan, miten suunnittelet ja toteutat helppohoitoisen, ympäristöystävällisen ja toimivan kotipihan. Saat vinkkejä kestäviin, turvallisiin ja kotimaisiin kasvivalintoihin, ja opit tarkastelemaan kotipihaasi osana ympäröivää luontoa.

## Sieniretki



Lähde tutkimusmatkalle lähiluontoon! Sieniretkellä tutustutaan metsästä löytyviin kauden sieniin sekä opetellaan helppoja ruokasienien tuntomerkkejä oikeista löydetyistä sienistä.

## Villiyrtit tutuksi



Suomen luonnosta saa keväällä tuoretta ruokapöytään. Luonnonyrttien tunnistaminen, keräily ja käyttö on mukava harrastus. Kerättävät lajit tulee tuntea hyvin sekä tiedostaa myös näiden näköislajit. Tällä kurssilla opit perusasioita luonnonyrteistä sekä tunnistamaan ja käyttämään yleisimpiä lajeja.



# Verkkoruokakurssit

## Ruokakurssit verkossa (2h)

### Intialainen keittiö



Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita. Ateriat ovat värikkäitä ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Tällä kurssilla tutustut intialaisen keittiö tuoksuihin ja makuihin.

### Kreikan makuja



Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maut: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, juustoja ja tietenkin oliiviöljyä. Ruoanvalmistuksessa suositaan tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Tällä kurssilla tutustaan Kreikan keittiön herkullisimpiin makuihin.

### Annos Afrikkaa



Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Tällä kurssilla tutustutaan Afrikan eri maiden keittiöihin.

### Yhden kattilan taktiikka



Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullinen, helppo ja monipuolinen kasvisvoittoinen ateria. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

### Vaalea hapanjuurileipä



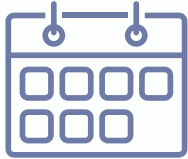
Tällä kurssilla leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Kurssilla ohjaaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet. Saat meiltä juuren tai halutessasi voit tehdä sen itse ennen kurssia.

## Karjalaisia leivonnaisia



Karjalaisia leivonnaisia on valtavasti erilaisia ja ne sopivat mainiosti niin arjen, kuin juhlinkin ruokapöytään. Tällä verkkoruokakurssilla pääset tutustumaan kahteen leivonnaiseen – ilomantsilaisiin vatruskoihin ja kokkosiin eli mahallaan makkoojiin makeana versiona.

## Arkiviikon ruoat



Kiireisen arjen helpottaja on viikon ruokalista. Suunnittelu ja ruokien valmistaminen etukäteen säästää aikaa ja rahaa. Suunnitelmallisuus auttaa myös syömään myös monipuolisemmin ja terveellisemmin. Tällä kurssilla valmistetaan viikon jokaiselle arkipäivälle yksi lämmin ateria ja saadaan vinkkejä ruokalistan suunnitteluun.

# Ruokakurssit verkossa (1 h luento ja 1 h ruokakurssi)

## Ravitsevat eväät töihin



Arkinen pulma, mitä tänään syötäisiin, ulottuu myös työpaikan eväisiin. Hyvillä valinnoilla ruokapöydässä pidät yllä hyvää vireystilaa ja jaksamista työpäivän aikana. Tällä kurssilla tutustutaan hyvän ruokavalion aineksiin, ruokalistan suunnitteluun ja ravitsevien eväiden kokoamiseen. Valmistamme myös ruokaisan pastasalaatin ja jogurttitrifleä. Tämä kurssi koostuu kahdesta osasta: ensimmäinen tunti sisältää luennon ja toisella tunnilla valmistamme ruokaa, jota voi ottaa esimerkiksi seuraavana päivänä mukaan lounaaksi.

## Etäpäivän nopeat lounaat



Vain vähän aikaa lounaalle eikä mitään ole valmiina. Tuttu tilanne? Etätyöpäivää helpottavat varmat, nopeat ja helpot reseptit, joista loihdit ravitsevat ruoat lounaaksi. Hyvät ruokavalinnat pitävät virkeänä ja edistävät työskentelyä koko päivän. Siksi ei ole aivan sama, mitä lounasaikaan lautaselle laittaa. Aina ei ole mahdollisuutta ennakoida, joten tällä kurssilla saat vinkkejä nopeiden ja terveellisten lounaiden kokoamiseen. Kurssi koostuu luennosta ja ruokakurssista.