

Kurssitarjotin 2025

MARTAN KOTI JA KEITTÖ

SUJUVA ARKI JA KODINHOITO

Kesyttä kaaos - luento

Ovatko tavarasi villiintyneet? Vallitseeko kodissasi sekasorto? Ahdistaako tavarapaljous? Ei hätää. Tule mukaan Marttojen Kesyttä kaaos -luennolle kuulemaan, miten saat tavarat järjestykseen.

Puhdasta kestävästi - luento

Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Luennolla keskustelemme ympäristöystävällisestä siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Varaudu kotona

Arki ei aina suju suunnitelmien mukaan. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Luennolla selvitetään mitä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää.

MARTAN KOTI JA KEITTIÖ

RUOKA JA RAVITSEMUS

Kasvisruokamatka maailman ympäri, uusi

Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvisten ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. Kurssilla valmistetaan maukas kokonaisuus alkupaloista jälkiruokaan. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri!

Herkulliset herneet, uusi

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

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 säilykehylllyltä: 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. Tämä kurssi innostaa käyttämään kotimaista kalaa monipuolisesti.

Marjasta on moneksi

Tällä kurssilla käytämme metsä- ja puutarhamarjaa ruoanvalmistuksessa perinteisistä käyttötavoista poiketen. Lisäämme marjoja salaatteihin, vinegrettiin, salsasta chytneyhin ja kastikkeisiin, unohtamatta marjaista risottoa.

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.

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. Luvassa on siis monipuolinen reissu!

Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään helppoa ja herkullista kasvisvoittoista ruokaa. Periaatteena ruokaohjeissa on tehdä hyvää ruokaa muutamasta raaka-aineesta.

Kaikkea kaurasta

Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään, voidaan keskustella huoltovarmuudesta ja keskitytään yhdessä syömiseen. Kurssi soveltuu kaikille kotimaisesta ruoasta, huoltovarmuudesta, terveellisyydestä ja maukkaista ruoista kiinnostuneille sekä henkilöille, jotka haluavat oppia hyödyntämään kauraa monipuolisesti.

Kasvisten fermentoinnilla hyvinvointia ja makunautintoja, uusi

Haluatko huolehtia suolistosi hyvinvoinnista? Hapankaali ja muu hapattettu eli fermentoitu ruoka voi lisätä suolistossa hyvälaatuisten bakteerien määrää. Mitä monimuotoisempi hyödyllisten bakteerien kirjo suolistossa majoilee, sitä parempi se on hyvinvoinnin kannalta.

Hapansäilöntä on vanha ja kiehtova säilöntämenetelmä, joka on kuivaamisen ohella uudelleen elpynyt säilöntätapa. Eniten hapattamalla säilötään kaalia, mutta myös muiden kasvisten ja sienten hapattaminen onnistuu. Kurssilla tutustutaan hapansäilönnän perusteisiin ja tehdään hapansäilykkeitä sekä juomia. Lisäksi valmistamme hapansäilykkeistä erilaisia ruokia ja leivonnaisia.

Kasviskeittiöstä kaikille

Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkuja – aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

Kas kas kasviksia

Kas kas kasviksia -ruokakurssilla saat täsmävinkkejä ja monipuolisia ruokaohjeita arjen ruokamenun suunnitteluun ja ruokien valmistukseen. Ruokakurssilla opit, kuinka aloitat kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtymisen. Kurssin jälkeen tiedät myös, kuinka korvaat lihan kokonaan kasviksilla – turvallisesti ja monipuolisesti syöden. Kas kas kasviksia -kurssilla saat vinkkejä tuttujen ruokien muunteluun kasvisruoaksi ja ideoita uusiin ruokiin ja ruoka-aineisiin. Tule hakemaan innostusta ja ideoita.

Makua mausteilla

Tämän kurssin tarkoitus on tuottaa suuria makuelämyksiä sekä rohkaista ja inspiroida maustamaan ja maistamaan. Ruoan kautta voimme matkata niin lapsuuteen ja makumuistoihin elämän varrella kuin unelmoida retkistä jopa maailman kaukaisimpiin kolkkiin. Aineisto toteutettu yhteistyössä Pauligin Santa Maria –brändin kanssa.

Martan sieniherkut

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

Maukasta edullisesti – penninvenyttäjän keittiö

Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja

maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä.

Monta tapaa leipoa – suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan

Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaiset välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa. Tutustutaan eri ruokakulttuurien leivonnaisiin ja maistetaan uusia makuja, perinteisempiä leivonnaisia unohtamatta.

Nyt leivotaan!

Leivonta lämmittää mieltä, tuo ihanaa tuoksua kotiin ja on jopa terapeutista. Nyt leivotaan! - kurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssilla aiheina ovat juurileipä, suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä niiden koristelu. Opit myös erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Kurssilta saat vinkkejä myös gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Nyt tehdään hyvää - kestävää ruokaa arkeen

Haluatko syödä mahdollisimman ekologisesti ja ilmastoystävällisesti? Ruokavalinnoilla voit todella vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin ja omaan hiilijalanjälkeesi. Nyt tehdään hyvää – kestävää ruokaa arkeen -kurssilla valmistamme herkullisia ja ilmastoviisaita kasvisvoittoisia ruokia, jotka maistuvat varmasti myös läheisillesi.

Miesliesi

Onko elämäntilanteesi muuttunut ja haluatko saada vinkkejä ruoanvalmistukseen? Marttojen Miesliesi-kurssilla tehdään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kurssilta saat mukaan ruokaohjeet ja paljon käytännön vinkkejä. Niiden avulla on helppo jatkaa kokkailua kotona ja ladata lautasille väriä ja makua.

Ruokailoa ikävuosiin

Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia. Kurssi sopii myös sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi.

Suomalaista superruokaa

Suomen luonto tarjoaa villejä makuelämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruoasta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin, yrtteihin ja vuoden nimikkokasveihin sekä valmistetaan niistä ruokaa.

Säilöntä ja säilykkeet

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.

Yhden kattilan taktiikka

Yhden kattilan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

Leivotaan gluteenittomasti

Kurssilla perehdymme gluteenittoman leivonnan saloihin. Millaisia asioita tulee ottaa huomioon, kun leivotaan ilman gluteiinia? Millaisia apuaineita voidaan käyttää helpottamaan leivontaa sekä parantamaan tuotteiden rakennetta. Tule hakemaan vinkit kurssilta.

Vaaleahapanjuurileipä

Hapanjuurileivän valmistamiseen tarvitset vain jauhoa, vettä, suolaa ja aikaa – rauhassa kohonnut juurileipä palkitsee leipojansa erityisellä aromikkuudellaan, kun tuoreen leivän tuoksu täyttää keittiön ja leipuri pääsee leikkaamaan leivän paksunrapeaa kuorta. Kurssin aikana pääset upottamaan kätesi taikinaan ja opit hapanjuurileivonnan perusteet – taikinan teon, leipien erilaiset muotoilutavat sekä vinkit leivän paistamiseen kotiuunissa. Mukaan kurssilta saat oman leipätaikinan seuraavana päivänä kotona paistettavaksi, kattavan ohjepaketin hapanjuurileivontaan sekä tietysti myös elävän (vehnä) hapanjuuren. Omien leipätaikinoiden teon lomassa paistamme hapanjuurileipää ja -sämpylöitä yhteiseen iltapalapöytään.

Ruishapanjuurikurssi

Hurmaavat voileipäkakut

Voileipäkakku on perinteinen juhlapöydän suolainen tarjottava. Tällä kurssilla valmistamme voileipäkakkuja uudella twisillä ja eri tavoin tarjolle laitettuina, unohtamatta vegaaneja. Voileipäkakkujen valmistuksen perusasiat myös tulee tutuksi tällä kurssilla. Tule hakemaan vinkit omaan juhlapöytäsi.

KEITTIÖTIIMIN RUOKAKURSSIT

Lähdetään Lähi-Itään, uusi

Kurssilla tehdään herkullisia ruokia, joissa hyödynnetään Lähi-Idän ruokakulttuurin tyypillisiä raaka-aineita ja mausteita. Kurssilla opitaan käyttämään kasviksia ruoanvalmistuksessa. Kurssilla opitaan palkokasvien käyttöä sekä niiden merkityksestä ruokavaliossa.

Italialaisen ruoankurssi

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.

Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.

Aasian kierros

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 tulisuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Tällä kurssilla matkataan Nepalín ja Vietnamin kautta Indonesiaan. Aasialaiseen keittiöön on helppointa tutustua mausteiden kautta, currya, limettä, soijaa, kookosta, inkivääriä ja chiliä. Tulisuudesta päättää jokainen kokki itse!

Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.

Makumatka Georgiaan

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 tulisia. Kurssilla tulevat tutuiksi herkulliset georgialaiset pataruoat, hatsapurit, khinkalit ja monet muut maalle tyypilliset ruoat.

Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.

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 tyypillisiä ruokia.

Huom! kurssilla lisäksi 5 €:n maksullinen ohjekirjanen.

Korealainen keittiö

Korealainen ruoka on runsas ja värikäs - se on vahvemmin maustettua kuin japanilainen ja vähärasvaisempaa kuin kiinalainen ruoka. Korealaisen keittiön tunnistaa valkosipulin, chilin ja

inkiväärin tuoksuista. Raaka-aineina käytetään lihaa, kalaa, muita mereneläviä, tofua, riisiä, nuudeleita ja kasviksia. Unohtamatta kmichiä. Perusmausteita ovat soija, seesamöljy, inkivääri, valkosipuli, chili, soijapapu- ja chilitahnat. Tällä kurssilla teet pikamatkan Koreaan hyvän ruoan kautta.

Espanjalainen keittiö

Tapakset, rypyperunat ja mojo-kastike, paellat, empanadas, sangria, churrot kuuman kaakaon kera, crema catalana ja paljon muuta. Tuovatko nämä makumuistoja Espanjasta? Tällä kurssilla pääset piipahtamaan makumatkalla Espanjan mantereelle.

Kreikkalainen keittiö

Kreikkalainen keittiö on maantieteellisistä ja historiallisista syistä tyypillisen välimerellinen. Kreikkalainen ruoka on yleensä konstailematonta ja perustuu tuoreisiin ja hyvälaatuisiin raaka-aineisiin, neitsytoliiviöljyn runsaaseen käyttöön ja paikallisiin yrtteihin. Kreikkalainen keittiö tunnetaan muun muassa musakasta, suvlakista ja kreikkalaisesta salaatista. Tällä kurssilla pääset makumatkalle Kreikkaan.

Turkkilainen keittiö

Turkkilainen ruoka on maustettua, mutta ei polttavaa. Usein ruoassa maistuu oliiviöljy, jogurtti, sitruuna, valkosipuli, chili ja paprika. Yrtit ovat myös suosittuja - persilja, timjami ja minttu. Munakoiso on turkkilaisen keittiön suosituin kasvis, muita suosittuja ovat erilaiset paprikat ja sipulit, tomaatti, kurkku, kesäkurpitsa, pinaatti ja lukuisat salaatit. Papuja, linssejä ja herneitä käytetään sekä alku- että pääruoissa ja keitoissa.

Turkkilainen päivällinen aloitetaan alkupaloilla mezellä, jotka ovat nopeasti pöytään nostettavia pieniä suolapaloja. Jogurtti on olennainen osa turkkilaista keittiötä, joko aterian lisukkeena tai osana ruokalajissa alkupaloista jälkiruokaan. Lampaan lisäksi Turkissa käytetään naudan- ja vuohenlihaa sekä kanaa. Turkin tunnetuin liharuoka on kebab.

Jälkiruokana tarjotaan tuoreita hedelmiä. Ne ovat kevyempiä kuin perinteiset jälkiruoat, jotka ovat makeita ja energiapitoisia. Raaka-aineina käytetään pähkinöitä, manteleita, voita, sokeria ja hunajaa. Tunnetuin makea herkku on baklava.

Venäläinen keittiö

Venäläinen keittiö on yksi maailman johtavista keittiöistä. Paljon käytettyjä raaka-aineita ovat mm. marjat, sienet, kaali, punajuurit, smetana, rahka, suolakurkku ja tattari. Venäläiset alkupalat, zakuskat ovat runsaita ja monipuolisia. Keitot ovat perinteisesti sakeita ja ravitsevia – kaalikeitto, seljanka, borssi. Muita tyypillisiä venäläisiä ruokia ovat blinit, pelmenit, piirakat, kulebjaka, stroganoff, saslik, pasha, kiisselit, syrnikit. Kurssilla valmistamme ateriakokonaisuuden: venäläiset suolakurkkuveneet hunajalla ja smetanalla, blinejä metsäsienisalaatilla, pelmenejä jauhelihatäytteellä, lohiseljankaa, leipää, karpalokiisseliä vaniljakermalla sekä teetä venäläiseen tapaan.

Suomalaiset sapakset

Sapakset ovat **suomalainen versio tapaksista**, pienistä espanjalaista suupaloista. Sapakset pohjautuvat suomalaiseen ruokaperinteeseen, ne valmistetaan kotimaisista raaka-aineista, kuten kalasta, marjoista, vihanneksista, juureksista ja sienistä. Sapakset sopivat tarjoiltavaksi juhlissa, lasillisen kyytipoikana tai illallisen alkupaloina. Kurssilla valmistamme erityyppisiä sapaksia, joista kokoamme herkullisen sapsapöydän.

Sieniretki ja –tasting

Sienitasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnistetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä – löytyykö sienistä kirpakkuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta?

Kurssitarjottimen ulkopuolisista aiheista peritään erillinen ”räätälöimismaksu”, jonka suuruus määräytyy tarvittavasta lisätyöstä.