



KURSSITARJOTIN KEVÄT 2025

*Pirkanmaan Martat
Hämeen Martat*



RUOKAKURSSIT

MARTAN ARKI

Herkulliset herneet
Yhden kattilan taktiikka
Syntisen hyvä salaattibuffet
Kaikkea kaurasta

LÄHELLÄ LUONTOA

Ruokaa retkelle
Marjasta on moneksi
Kaikkea kalasta
Villiinny villiyrteistä

KANSAINVÄLINEN KEITTIÖ

Makumatka Aasiaan
Makumatka Espanjaan
Makumatka Afrikkaan
Makumatka Italiaan



Hämeen ja Pirkanmaan Martat



KURSSITARJOTIN KEVÄT 2025

*Pirkanmaan Martat
Hämeen Martat*

HINNASTO KEVÄT 2025

Martan arki ja lähellä luontoa -kurssit 130€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset
Kansainvälinen keittiö -kurssit 150€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset
Listan ulkopuoliset kurssit 160€ + raaka-aine- ja materiaalikustannukset
Viikonloppuisin pidetyistä kursseista peritään kaksinkertainen kurssimaksu.
Marttayhdistyksiltä ei peritä kilometrikorvauksia.



KURSSIKUVAUKSET KEVÄT 2025

Ruokaa retkelle

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretkeä paraneekin 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 säilykehyllityltä: 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..

Villiinny villiyrteistä

Joko tunnet vuohenputken, poimulehden, maitohorsman ja muut ihanat villivihannekset ja yrtit? Luonnonyrtit täydentävät jokapäiväistä ruokavaliotamme. Tule mukaan kurssille, laitamme luonnon villit maut lautaselle herkulliseen muotoon!

Hämeen ja Pirkanmaan Martat



KURSSITARJOTIN

KEVÄT 2025

*Pirkanmaan Martat
Hämeen Martat*

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 hyvän jälkiruoka.

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.

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.

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!

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

Makumatka Italiaan

Italialainen keittiö on yksi maailman rakastetuimmista. Käytännössä Italiasta löytyy vähintään yhtä monta keittiötä kuin maassa on hallinnollisia alueita. Kaikkia keittiöitä kuitenkin yhdistää rakkaus ruokaan, sesonkilähtöisyys ja raaka-aineiden kunnioittaminen. Ruoka ja syöminen ovat aihe, johon italialaiset suhtautuvat intohimoisesti: ruokia suunnitellaan, arvostellaan ja niistä keskustellaan ja väitellään kiihkeästi. Sen takia sanotaankin, että "Italialaiset eivät syö eläkseen, vaan elävät syödäkseen".

Hämeen ja Pirkanmaan Martat