

RUOKANEUVO- ASiantuntijat

POHJOIS-KARJALA



Johanna Rinnekari
Yritysasiantuntija
p. 040 301 2441

POHJOIS-SAVO



Sanna Louna
Ruoka- ja
elintarvikeasiantuntija
p. 0400 571 642



Marja Niskanen
Ruoka- ja yritysasiantuntija
p. 0400 905 782



Kirsi Vartia
Ruoka- ja matkailuasiantuntija
p. 050 346 3711

KAINUU



Kirsi Sahrman-Hauhia
Ruoka- ja
luonnontuoteasiantuntija
p. 050 570 3039

Laita sähköpostia:

etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi



MEIDÄT LÖYTÄÄ

Tehtaantie 6 B, 80400 Ylämylly
Puijonkatu 14, 70110 Kuopio
Päiviönkatu 22, 74100 Iisalmi
Kauppakatu 25 A, 87100 Kajaani

<https://maajakotitalousnaiset.fi/ITÄ>

Facebook: www.facebook.com/MKNItaSuomi

Instagram: [mkn_itasuomi](https://www.instagram.com/mkn_itasuomi)



MKN Ruoka

Toimimme osana ProAgria Itä-Suomea

ITÄ-SUOMEN MAA- JA
KOTITALOUSNAISTEN

Ruoka- neuvot



Monipuoliset palvelumme

Neuvontamme perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Arvostamme lähiruokaa, kotimaista elintarvikeketjua ja kestäviä ruokavalintoja.

Tarjoamme ruokakasvatukseen liittyvää koulutusta ja palveluja, erilaisia luentoja etänä ja läsnä, tapahtumien kahvi- ja muonituspalvelua sekä ruokakursseja yhdistyksille ja yrityksille.

RUOKAKURSSIT 2024



Hapanjuurileivonta

Kurssilla opetellaan hapanjuurileivonnan saloja ja niksejä yhdessä, jonka jälkeen pääset itsekin vauhtiin, mutta varo, vehnäjuurella tehtävä hapanjuurileivonta on todella koukuttavaa!

Pitsakurssi

Kuuluuko pitsapohjan olla ohut vai paksu, entä pitääkö täytteitä olla runsaasti vai onko kuitenkin vähän parempi? Pitsakurssilla valmistamme erilaisia pitsoja jokaiseen makuun ja etsimme niitä täydellisen pitsan elementtejä.



Kauniita täytekakkuja

Kurssilla opettelemme valmistamaan korkeita, näyttäviä ja herkullisia täytekakkuja. Kurssi toteutetaan kahdessa osassa. Ensimmäisenä päivänä täytämme kakut ja toisena päivänä koristelemme.

Isoäitien herkut

Tutustutaan isoäitien herkkujen reseptiikkaan ja tuodaan ne osaksi tätä päivää!



Hapansäilöntä

Tutustumme perinteiseen säilömistapaan eli hapattamiseen. Hapatetut säilykkeet ovat terveellisiä ja niiden makumaailma on laaja.

Maukasta ja monipuolista kasvisruokaa

Kurssilla opettelemme käyttämään kasviproteiininlähteitä ja valmistamme monipuolisia kasvisruokia. Tutustumme mm. Mifuun, nyhtökauraan, kaurajauhikseen ja niiden käyttöön.



Kaiken maailman kikkareet

Tällä kurssilla teemme makumatkan maailman ympäri erilaisten palleroiden ja kokkareiden voimalla, joita maailman keittiöissä pyöritellään ja paistellaan alueiden raaka-aineista ja mausteista.

Välimeren herkut

Kurssilla valmistamme välimeren alueen ruokia ja harjoittelemmme itse tuorepastan tekoa.



Gluteenitonta arkiruokaa

Kurssilla valmistamme helppoja ja maistuvia gluteenittomia ruokia ja opettelemme gluteenittoman ruoanlaiton ja leivonnan perusteita.

