

Ruokakurssit, kevät 2025

Ruokakurssi on elämyksellinen ja innostava tapa oppia uutta ruoasta, kokkailusta ja raaka-aineista – yhdessä tekemisen ilosta puhumattakaan! Kurssit tarjoavat mahdollisuuden syventää omia taitoja, löytää uusia suosikkireseptejä sekä oppia hyödyntämään sesongin ja lähialueen parhaita raaka-aineita. Olipa kyseessä ystäväporukan illanvietto, työpaikan tiimipäivä tai perheen yhteinen hetki, ruokakurssi tuo iloa, inspiraatiota ja herkullisia hetkiä kaikille osallistujille!

Jäsenyhdistyksiimme on lähtenyt sähköpostitse tieto kevään kurssien hinnoista tammikuussa 2025, muut toimijat voivat pyytää tarjouksia alla olevista kursseista tai muista toivomistaan aihe-alueista Annalta tai Janitalta, yhteystiedot löytyvät tämän dokumentin lopusta.

"Mysteeri ruokakurssi – anna aistiesi johdattaa yllätykselliseen makumaailmaan!"

Kurssilla pääset testaamaan omia aistejasi – makua, hajua, näköä ja kuuloa – ja valmistamaan ruokia vaihe vaiheelta tietämättä tarkasti, mitä on tulossa. Yllätyksellinen kurssin teema paljastuu vasta ruokailun alkaessa, joten jokainen hetki keittiössä on täynnä arvoitusta ja jännitystä. Tämä kurssi sopii sinulle, jos nautit hauskaista kokeilusta, uusista makuelämyksistä ja haluat kehittää luovuutta keittiössä. Valmistaudu elämykseen, jossa ruoanlaitto on yhtä aikaa peliä ja nautintoa – ja lopputulos on aina herkullinen yllätys!

"Fiinimpää retkiruokaa trangialla – herkuttele luonnossa tyylillä!"

Unohda nuudelit ja säilykepurkit – tällä kurssilla opit loihtimaan maukkaita ja näyttäviä aterioita trangialla. Fiinimpi retkiruoka ei vaadi luksusvarusteita, vaan luovuutta ja oikeita tekniikoita. Kurssi tarjoaa helppoja reseptejä, vinkkejä raaka-aineiden valintaan sekä käytännön ohjeita, joilla nostat retkiruokailun uudelle tasolle. Olitpa kokenut eräilijä tai vasta-alkaja, kurssilta saat uusia ideoita ja taitoja luonnossa kokkailuun. Tule mukaan ja tee seuraavasta retkestäsi makuelämys!

"Maukasta kasvisruokaa – herkkuja kasviksista helposti ja hauskasti!"

Tämä kurssi tarjoaa inspiroivia reseptejä ja vinkkejä, joilla loihdit monipuolisia ja maukkaita kasvisruokia arkeen ja juhlaan. Pääosassa ovat kotimaiset juurekset, jotka taipuvat helposti kaikkeen keitoista paistoksiin ja lisukkeisiin. Opit yhdistämään makuja, hyödyntämään kauden raaka-aineita ja tekemään kasvisruuasta täyttävää sekä ravitsevaa. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä kasviksia ruokavalioonsa ja löytää uusia suosikkireseptejä. Tule mukaan nauttimaan värikkästä ruoanlaitosta ja oivaltamaan, miten helppoa ja herkullista kasvisruoka voi olla!

"Kotimaiset kasviproteiinit – maukasta ja vastuullista ruokaa lautaselle!"

Tällä kurssilla opit valmistamaan herkullisia ruokia hyödyntäen kotimaisia kasviproteiineja, kuten härkäpapua, hernettä ja kauraa. Kurssi tarjoaa helppoja ja ravitsevia reseptejä, joiden avulla täydennät arkiruokaa vastuullisesti ja monipuolisesti. Saat vinkkejä proteiinipitoisten kasvien käyttöön sekä uusia tapoja rakentaa täyttäviä aterioita ilman lihaa. Tule mukaan inspiroitumaan kotimaisista raaka-aineista ja oivaltamaan, kuinka helppoa ja hyvää kasviproteiinipainotteinen ruoka voi olla!

"AirFryer-ihmeitä – helppoa ja herkullista ruokaa vaivattomasti!"

Tällä kurssilla opit hyödyntämään AirFryeria monipuolisesti arjen ruoanlaitossa. Olitpa vasta tutustumassa laitteen käyttöön tai jo kokenut käyttäjä, kurssi tarjoaa uusia reseptejä ja vinkkejä, joilla valmistat rapeita ja maukkaita ruokia terveellisesti – vähemmällä rasvalla ja vaivalla. Pääset kokeilemaan niin pääruokia, lisukkeita kuin herkullisia välipaloja, ja opit, miten saat parhaat maut esiin eri raaka-aineista. Tule mukaan löytämään uusia suosikkiruokia ja nostamaan AirFryer-kokkailusi uudelle tasolle!

"Pizzakurssi – täydellistä pizzaa pitsauunilla ja lähimauilla!"

Tule mukaan pizzakurssille, jossa pääset loihtimaan maukkaita, rapeapohjaisia pizzoja aidon pitsauunin avulla! Opit pizzan valmistuksen tärkeimmät vaiheet – täydellisen taikinan vaivaamisesta herkullisten täytteiden yhdistämiseen ja oikeanlaiseen paistamiseen. Kurssilla korostuvat lähiraaka-aineet ja sesongin maut, joiden avulla saat aikaan uniikkeja ja herkullisia pizzoja. Tämä kurssi sopii kaikille, jotka haluavat nostaa pizzantekonsa uudelle tasolle ja nauttia itsetehdyn pizzan tuoreista mauista!

"Keruuretki luontoon – herkkuja luonnosta ympäri vuoden!"

Lähde mukaan inspiroivalle keruuretkelle tutustumaan lähiluontoon ja sen sesongin mukaisiin aarteisiin! Keväällä luonto herää eloon tarjoten runsaasti syötäviä luonnonyrttejä, kesällä metsät täyttyvät mehevistä marjoista ja ensimmäiset sienet ilmestyvät jo varhain kesällä – sesonki jatkuu aina lumen tuloon asti. Retken alussa käydään läpi lyhyt teoriaosuus, jonka jälkeen siirrytään luontoon opettelemaan luonnontuotteiden tunnistusta ja keruuta käytännössä. Lopuksi kokkaamme yhdessä herkullisen välipalan avotulella tai retkikeittimellä luonnon antimista. Retken kesto on noin 3 tuntia, mutta ajankohta ja sisältö voidaan räätälöidä tarpeen mukaan. Tämä on täydellinen tapa kokea luonnon monipuolinen makumaailma!

"Lähiburgereita avotulella – makuelämyksiä lähiraaka-aineista!"

Tällä kurssilla pääset loihtimaan maistuvia burgereita lähiraaka-aineista avotulen äärellä. Valitsetpa burgeriisi lähilihaa, tuoretta lähikalaa tai kasviproteiinia, jokainen annos valmistuu rennossa tunnelmassa itse rakennetun retkiuunin lämmössä. Kurssilla opit myös leipomaan pehmoisia sämpylöitä avotulella ja yhdistelemään burgerin täydelliset täytteet. Tämä on täydellinen tilaisuus nauttia yhdessäolosta, hyvästä ruuasta ja luonnon tunnelmasta. Tule mukaan kokemaan, miten herkulliset lähiburgerit syntyvät luonnon helmassa!

"Kolme ruokalajia ulkona – makuelämyksiä luonnon helmassa!"

Tule kokemaan ainutlaatuinen kolmen ruokalajin ateria, jonka valmistat itse retkikeittimillä ja avotulella. Kurssilla pääset loihtimaan herkullisen alkuruoan, täyttävän pääruoan ja makean jälkiruoan paikallisia raaka-aineita hyödyntäen. Samalla nautitaan nuotion lämmöstä, luonnon rauhasta ja yhdessä tekemisen ilosta. Tämä on täydellinen tilaisuus oppia ruoanlaittoa ulkona ja viettää ikimuistoinen hetki hyvän ruoan äärellä!

"Maidon tie juustoksi – opi juustonvalmistuksen salat!"

Tällä kurssilla pääset itse valmistamaan erilaisia juustoja, kuten perinteistä piimäjuustoa, juoksutinjuustoa tai herkullista mozzarellaa. Samalla tutustut juustonvalmistuksen kiehtoviin vaiheisiin ja opit, miten maidosta syntyy monipuolisia juustotuotteita. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat syventyä juuston tekemisen taitoihin ja oppia uusia tapoja hyödyntää tuoreita raaka-aineita kotikeittiössä. Tule mukaan luomaan jotain ainutlaatuista ja maistuvaa alusta asti itse tehden!

"Sesongin lähikala – tuoretta, maukasta ja vastuullista ruokaa!"

Tällä kurssilla opit hyödyntämään sesongin tuoreita lähikaloja herkullisissa ruokalajeissa. Saat käytännön vinkkejä kalan käsittelyyn, fileointiin ja erilaisiin valmistustapoihin. Kurssilla painotetaan paikallisten ja kestävien kalalajien käyttöä sekä luodaan herkullisia aterioita yksinkertaisista raaka-aineista. Tule oppimaan uutta, nauttimaan yhdessäolosta ja löytämään uusia tapoja hyödyntää lähikalan upeita makuja keittiössäsi!

"Eri ruhon osat lautaselle – kokonaisvaltaista ruoanlaittoa lähilihasta!"

Tällä kurssilla opit valmistamaan monipuolisia ruokia hyödyntäen eläimen eri ruhonosia, myös niitä harvemmin käytettyjä. Saat käytännön ohjeita ja vinkkejä ruhonosien käsittelyyn sekä valmistustapoihin, joilla saat jokaisesta osasta parhaat maut esiin. Kurssi edistää vastuullista ruoanlaittoa ja raaka-aineiden kunnioittamista tarjoamalla uusia näkökulmia kokkailuun. Tule mukaan oppimaan, kokeilemaan ja löytämään uusia herkullisia reseptejä, jotka hyödyntävät eläimen koko potentiaalin!

Ruokakurssiterveisin,

Anna Kari

anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi

p. 050 555 8440

Janita Kylänpää

janita.kylanpaa@maajakotitalousnaiset.fi

p. 050 66 471



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
LÄNSI-SUOMI