

Ruokakurssit

Suomalaiset sapakset

- pieniä, suomalaisia suupaloja juhlapöytään

Kotimakkarakurssi

- Monen makuisia makkaroita yhdessä tehden

Lähiruuan neljä vuodenaikaa

- Satokauden mukaista ruokaa ja herkkuja

Edullista ja helppoa arkiruokaa

- Vinkit arkiruokailuun ja meal preppaukseen

Kruunaa kastikkeella

- Maistuvia lisukkeita ruoille

Kotimaista kasvisruokaa

- Kokkaillaan kotimaisista kasviksista & kasviproteiineista

Parasta perunasta

- Valmistetaan arki- ja juhlaruokia perunasta

Brunssiherkkuja viikonloppuun

- Uusia, runsaita aamiaisideoita

Suolaisia juhlaherkkuja

- Voileipäkakkuja ja muita suolaisia juhlapöydän antimia keliakikot huomioiden

Ruokaa tulistellen

- Kokataan nuotiolla suolaista ja makeaa

Maistuvaa grillistä

- Suolaista ja makeaa kesäpöytään

Keliakikolle kahvileipää

- Leivotaan gluteenittomia tarjottavia

Särkikala - herkkupala

- Valmistetaan ruokia vähempiarvoisista kaloista

Juustokurssi

- Maistuvia juustoja kotiin viemiseksi

Kenttäkeitinkurssi

- Perusteita ja ruoanvalmistusta

Riistaruoat

- Maukkaita metsäisiä reseptejä

Ruokaiset salaatit

- Alkupalaksi, pääruoaksi ja jälkiruoaksi

Ota yhteyttä!

www.maajakotitalousnaiset.fi

Topi Kumpulainen p. 050 467 5066

Kaisa Myllykangas p. 0400 399 865

Mervi Tiermas p. 044 431 4606

[etunimi.sukunimi@](mailto:etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi)

maajakotitalousnaiset.fi

Seuraa meitä myös somessa!





Luennot

- 72 tuntia ilman sähköjä tai juoksevaa vettä
- Kotivara käyttöön
- Pieniä, suuria arjen ilmastotekoja
- Ruokahukka ruotuun
- Rieskaa ja rössypottua – pohjoispohjalainen ruokakulttuuri eilen ja tänään
- Arkiruokaa edullisesti ja helposti
- Ruokarohkea juniori – ruokakasvatusta lapsille ja nuorille
- Hyvinvointia ruoasta
- Uudistuvat ravitsemussuosituksukset
- Elintavat kuntoon – myös usean tapaamisen ryhmätoteutus mahdollinen.

Hygieniapassitstit ja -koulutukset

Järjestämme hygieniapassitestejä kaikille avoimina Oulussa sekä tilauksesta teille sopivana ajankohtana. Voit myös pyytää tarjouksen erillisestä hygieniapassikoulutuksesta.

Katso avoimet hygieniapassitstit:
www.maajakotitalousnaiset.fi/hygieniapassi

Ota yhteyttä!

www.maajakotitalousnaiset.fi

Luennot:

Topi Kumpulainen p. 050 467 5066
 Kaisa Myllykangas p. 0400 399 865
 Mervi Tiermas p. 044 431 4606

Hygieniapassitstit ja -koulutukset:

Essi Keränen, p. 041 730 9058

etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi

Seuraa meitä myös somessa!



MAA- JA
 KOTITALOUSNAISET
 OULU