

Ruokakurssit ideoita vuodelle 2026–2027

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!

Jäsenyhdistyksille tarjoamme kurssit järjestöhintaan, muut toimijat voivat pyytää tarjouksia alla olevista kursseista tai muista toivomistaan aihealueista Annalta tai Janitalta, yhteystiedot löytyvät tämän dokumentin lopusta.

Ruokaa 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 eränkävijä tai vasta-alkaja, kurssilta saat uusia ideoita ja taitoja luonnossa kokkailuun. Tule mukaan ja tee seuraavasta retkestäsi makuelämys!

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!

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!

Makumatka mausteiden Intiaan

Lähde makumatkalle värikkään ja mausteisen intialaisen ruoan maailmaan! Kurssilla tutustutaan intialaisen keittiön tuoksuihin, väreihin ja makuihin sekä opitaan käyttämään tuttuja ja vähän vieraampiakin mausteita rohkeasti. Yhdessä kokaten valmistamme monipuolisen intialaisen aterian ja kokeilemme, miten myös tutut kotimaiset kasvikset taipuvat aivan uudenslaisiin makuihin.

Samalla opit yhdistelemään mausteita ja saat uusia ideoita kasvien monipuoliseen käyttöön omassa keittiössä. Intialaisen keittiön runsas kasvisruokaperinne tarjoaa herkullisia tapoja käyttää esimerkiksi kaalia, perunaa, sipulia ja juureksia uudella tavalla.

Tule mukaan kokkaamaan, maistelemaan ja löytämään uusia makuja tuttujen raaka-aineiden ympärille!

Herkän vatsan valinnat

Hyvää ruokaa vatsaa kuunnellen Mitä lautaselle silloin, kun vatsa reagoi herkästi? Kurssilla tutustutaan herkün vatsan ruokavalioon ja FODMAP-ajatteluun käytännönläheisesti sekä valmistetaan yhdessä monipuolista ja maistuvaa ruokaa.

Kurssilla saat vinkkejä raaka-aineiden valintaan, ruokavalion monipuolisuuden säilyttämiseen ja tuttujen ruokien muokkaamiseen vatsaystävällisemmiksi. Tavoitteena ei ole turha karsiminen, vaan oman vatsan kuunteleminen ja itselle sopivien valintojen löytäminen. Tule mukaan kokkaamaan ja hakemaan uusia, herkullisia ideoita arkeen!

Brunssiherkkuja viikonloppuun

Kiireetön aamu, hyvä seura ja pöytä täynnä herkkuja! Brunssi yhdistää aamupalan ja lounaan parhaat puolet. Kurssilla valmistetaan yhdessä näyttävä ja herkullinen brunssipöytä, josta löytyy niin suolaista, makeaa kuin raikkaitakin makuja. Saat uusia ideoita viikonlopun hitaisiin aamuihin, juhlapäiviin ja ystävien kanssa nautittaviin brunssihetkiin. Samalla harjoitellaan erilaisia ruoanvalmistustekniikoita ja opitaan rakentamaan monipuolinen brunssikokonaisuus. Tule kokkaamaan, kattamaan pöytä koreaksi ja ennen kaikkea nauttimaan yhdessä tehdystä brunssista!

Purkkiin ja paremmaksi, säilöntää uudella twistillä!

Pikkelöityä punasipulia burgeriin, itse tehtyä kimchiä, rapeita hapattettuja kasviksia ja kesän maut talteen purkkiin! Säilöntä on kaikkea muuta kuin vanhanaikaista, monet perinteiset menetelmät ovat tehneet näyttävän paluun tämän päivän ruokatrendeihin. Kurssilla kokeillaan erilaisia tapoja saada sesongin maut talteen ja samalla ruokaan aivan uusia makuja. Tutuksi tulevat fermentointi eli hapattaminen, pikkelöinti, umpiointi ja vakumointi sekä muut helpot säilöntämenetelmät. Opit, mitä eri menetelmissä tapahtuu, miten niitä tehdään turvallisesti ja millaisille raaka-aineille ne sopivat. Kurssi yhdistää vanhan säilöntäosaamisen tämän päivän ruokatrendeihin. Tule purkittamaan, hapattamaan, vakumoimaan ja kokeilemaan, mitä kaikkea kasviksille, marjoille ja muille sesongin raaka-aineille voikaan tehdä!

Retroherkkuja ja unohdettuja kodinkoneita

Tutustutaan menneiden vuosikymmenten suosikkiherkkuihin sekä kodinkoneisiin, jotka olivat aikanaan lähes jokaisessa keittiössä, mutta ovat nykyään jääneet vähemmälle käytölle. Kurssilla valmistetaan retrohenkisiä ruokia, jaetaan muistoja sekä pohditaan, voisiko vanhoille välineille löytyä paikka nykypäivän keittiössä.

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!

Ja jos tästä ei löytynyt ideoita teille, niin keskustellaan yhdessä, mikä olisi yhdistyksellenne se sopivin aihe.

Ruokakurssiterveisin

Anna Kari

anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi

p. 050 555 8440

Janita Kylänpää

janita.kylanpaa@maajakotitalousnaiset.fi

p. 050 66 471