



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 keliaakikot huomioiden

Ruokaa tulistellen

- Kokataan nuotiolla tai grillillä suolaista ja makeaa

Keliaakikolle 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

Aasialaista ruokaa kotimaisittain

- Aasian maiden makuja kotimaisia raaka-aineita hyödyntäen

Yleishyödyllisille yhdistyksille ruokakurssien, joihin saamme tukea Opetushallitukselta, hinta on vuonna 2026 490 € + alv 25,5 % + kurssitarvikkeet + matkakulut.

Yritykset, hankkeet ja muut toimijat: 980 € + alv 25,5 % + kurssitarvikkeet + matkakulut.

Ota yhteyttä!

Ruokakurssit:

Topi Kumpulainen p. 050 467 5066

Riikka Meskanen p. 050 466 6043

Mervi Tiermas p. 044 431 46064

etunimi.sukunimi@mkn.fi



Luennot ja koulutukset

- Uudet ravitsemussuositukset – vinkkejä ja reseptejä arkipäivän ruoanlaittoon
- 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 ravitsemussuositukset
- Elintavat kuntoon – myös usean tapaamisen ryhmätoteutus mahdollinen.

Kesto 1–2 h. Yleishyödyllisille yhdistyksille luentojen, joihin saamme tukea Opetushallitukselta, hinta on vuonna 2026 97 € /h + alv 25,5 % + mahdolliset matkakulut.

Yritykset, hankkeet ja muut toimijat: 103 € /h + alv 25,5 % + mahdolliset matkakulut.

Järjestämme myös hygieniapassikoulutuksia.

Ota yhteyttä!

Luennot:

Topi Kumpulainen p. 050 467 5066

Riikka Meskanen p. 050 466 6043

Mervi Tiermas p. 044 431 4606

Hygieniapassikoulutukset

Topi Kumpulainen p. 050 467 5066

etunimi.sukunimi@mkn.fi



Monikäyttöiset luonnontuotteet

Sienikurssi ulkoillen

Opitaan tunnistamaan ja keräämään ruokasieniä. Lisäksi käydään läpi sienten käsittelyä ja ruokakäyttöä.

Villiyrttikurssi ulkoillen

Opitaan tunnistamaan ja keräämään villiyrttejä. Lisäksi käydään läpi villiyrttien käsittelyä ja ruokakäyttöä.

Sieniruokakurssi

Valmistetaan erilaisia sieniruokia sesongin mukaan luonnon- ja kaupan sienistä.

Kuusenkerkästä maitohorsmaan

Tutustutaan 10 villiin vihannekseen ja niiden käyttöön ruuanvalmistuksessa. Valmistamme erilaisia juomia, välipaloja ja ruokalajeja saatavuuden mukaan esim. nokkosesta, poimulehdestä ja maitohorsmasta.

Kransseja luonnonmateriaaleista

Sesongista riippuen joko risu- tai havukranssien valmistusta.

Kivaa kasvimaalta

Tutustutaan kotitarveviljelyyn ja saadaan uusia ideoita kasvimaalle ja parvekkeelle.

Yleishyödyllisille yhdistyksille ruokakurssien, joihin saamme tukea Opetushallitukselta, hinta on vuonna 2026 490 € + alv 25,5 % + kurssitarvikkeet + matkakulut.

Yritykset, hankkeet ja muut toimijat: 980 € + alv 25,5 % + kurssitarvikkeet + matkakulut.

Kerääjäkoulutukset (kesto 4–5 h)

Koulutuksesta saat valmiudet hyödyntää läpikäytyjä villiyrttejä, marjoja tai sieniä (2–4 kpl) kaupallisesti. Osaat tunnistaa, kerätä ja myydä raaka-ainetta esim. yrityksille tai ravintoloille.

Pyydä koulutuksista tarjous tai kysy lisää!

Luennot (kesto 1–2 h)

- Makuja ja ruokaa luonnosta
- Pihlajanmarjat ruokakäyttöön
- Valutetaan mahlaa!

Kesto 1–2 h. Yleishyödyllisille yhdistyksille luentojen, joihin saamme tukea

Opetushallitukselta, hinta on vuonna 2026 97 € /h + alv 25,5 % + mahdolliset matkakulut.

Yritykset, hankkeet ja muut toimijat:

103 € /h + alv 25,5 % + mahdolliset matkakulut.

RYHMÄN SUOSITUSKOKO 8–15 henkeä

Kurssien kesto 3–4 tuntia

Ota yhteyttä!

Mervi Tiermas, puh. 044 431 4606

Maarit Satomaa, puh. 040 566 7924

etunimi.sukunimi@mkn.fi

www.maajakotitalousnaiset.fi

Seuraa meitä myös somessa!

