

RUOKANEUVO- ASiantuntijat

POHJOIS-SAVO JA
POHJOIS-KARJALA



Sanna Louna
Ruoka- ja
elintarvikeasiantuntija
p. 0400 571 642



Kirsi Vartia
Ruoka- ja matkailuasiantuntija
p. 050 346 3711

KAINUU



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

Sähköposti:

etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi



MEIDÄT LÖYTÄÄ

Puijonkatu 14, 70110 Kuopio
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 2026

Hapanjuurileivonta



Leivotaan herkullista leipää omalla juurella. Valittavana on vehnä- tai ruisjuuri. Saat mukaasi oman leivän sekä juuren ohjeineen, jota voit jatkossa käyttää kotona.

Airfryerilla helppoa ja herkullista

Valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia sekä jaetaan vinkkejä laitteen tehokkaaseen käyttöön. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin airfryeria jo käyttäville, jotka kaipaavat uusia ideoita.



Ruokaiset salaattit

Valmistamme ruokaisia salaatteja, jotka sopivat lounaaksi tai kevyeksi illalliseksi. Reseptit yhdistävät raikkaat maut, hyvät proteiinit ja sesongin raaka-aineet.



Karkkikurssi

Kokeillaan erilaisia karkkitekniikoita ja saadaan vinkkejä raaka-aineiden käyttöön sekä makujen yhdistelyyn. Lisäksi tutustutaan karkkien paketointiin ja viimeistelyyn, jotta valmiit tuotteet sopivat myös myyntiin tai lahjaksi.



Muurinpohjaletut tai vohvelit täytteillä

Valmistetaan herkullisia muurinpohjalettuja ja vohveleita makeilla ja suolaisilla täytteillä!

Piirakoita ja muita leivonnaisia



Inspiroidutaan ja leivotaan piirakoita sekä muita leivonnaisia, jotka näyttävät hyvältä ja maistuvat vielä paremmalta.

Perinneruokakurssi

Perinneruokakurssilla tutustutaan suomalaisiin ruokaperinteisiin ja siihen, miten niitä voidaan soveltaa nykypäivän keittiöön. Kurssilla vaalitaan vanhoja makuja, mutta kokeillaan myös uusia tapoja valmistaa perinneruokia tähän päivään sopiviksi.



Kaikenmaailman kikkareet

Makumatka maailmanympäri erilaisten palleroiden ja kokkareiden voimalla, joita maailman keittiöissä pyöritellään ja paistellaan alueiden raaka-aineista ja mausteista.

