

# 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  
luonnonuoteasiantuntija  
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](https://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 2025

### Hapanjuurileivonta



Kurssilla opetellaan hapanjuurileivonnan saloja ja niksejä yhdessä, jonka jälkeen pääset itsekin vauhtiin, mutta varo, vehnäjuurella tehtävä hapanjuurileivonta on todella koukuttavaa!

### Gluteenitonta arkiruokaa

Haluatko oppia valmistamaan helposti maistuvia ja monipuolisia gluteenittomia ruokia? Tällä kurssilla tutustumme gluteenittoman ruoanlaiton ja leivonnan perusteisiin sekä valmistamme herkullisia arkiruokia, jotka maistuvat koko perheelle. Saat käytännön vinkkejä raaka-aineiden valintaan, rakenteen parantamiseen ja makujen korostamiseen.

### Tunnelmallista grilliruokaa



Tule kokemaan, miten aito tuli tuo ruokaan ainutlaatuisen maun – hyvä ruoka ja luonnonläheinen tunnelma tekevät tästä elämyksestä unohtumattoman!

### Voileipäkakkutaiturit



Miten luoda herkullisia, meheviä ja näyttäviä kakkuja erilaisiin juhliin ja arjen herkkuhetkiin? Kurssilla opit oikeat täytteet, kerrostamisen niksit ja kauniit koristelut, joilla teet voileipäkakuista todellisia katseenvangitsijoita. Tervetuloa oppimaan ja herkuttelemaan!

### Kasviskeittiön mestarit



Haluatko oppia käyttämään kasviproteiineja monipuolisesti ja maukkaasti? Tällä kurssilla sukellamme herkulliseen kasvisruokien maailmaan ja opettelemme hyödyntämään erilaisia kasviproteiineja. Opit valmistamaan täyteläisiä ja ravitsevia kasvisruokia, joissa maku ja rakenne ovat kohdillaan. Tule inspiroitumaan ja löytämään uusia suosikkeja kasviskeittiösi!

### Makumatka Välimerelle



Lähde makumatkalle Välimerelle ja opi valmistamaan alueen herkullisimpia ruokia sekä tuorepastaa! Oliiviöljy, sitruuna, tuoreet yrtit ja mausteet tuovat ruokiin aidon vivahteen. Tule mukaan kokkaamaan ja nauttimaan Välimeren rennosti ruokakulttuurista!

