

Saisiko olla ruokakurssi?



Nuotiotyöpajat ja perinteiset yhteisölliset ruokakurssit ovat tilattavissa, syksyn 2024 ja talven 2025 kurseista kannattaakin pyytää tarjousta jo nyt! Ole rohkeasti yhteydessä ruoka-asiantuntijoihin!

Järjestämme kurseja lähiruoan, luonnontuotteiden, sienten ja marjojen parissa

ILMASTOYSTÄVÄLLINEN RUOKAVALIO

Miten lisää kasvixia ruokavaliooni? Varsinkin lähellä tuotettujen kasvisten runsas käyttö on ympäristöteko, sillä kasvikset sitovat kasvaessaan ilmakehän hiilidioksidia. Lisäksi kala ja muu lähellä tuotettu ruoka sopii mainiosti kurssin aiheeksi. Noudatamme kurseillamme voimassa olevia ravitsemussuosituksia.

KOTOISAA JUHLAVASTI

Helposti unohtuu, että arkiseksi mielletyt, perinteiset ruoat tai maakuntien maut taipuvat loistavasti myös juhliin sopivaksi tarjottavaksi. Kurssin teemaa voidaan muokata kekriin, joulun ja kevään juhliin soveltuvaksi.

JOULUN RUOKALAHJAT

Miten muistaa ystävää ruokalahjalla? Tule kurssille nappaamaan vinkit helppoihin ja maukkaisiin ruokalahjoihin. Kurssin jälkeen osaat itsekin tehdä makoisia lahjoja.

SUOMIRUOKAA

Mitä jos saat ruokavieraan? Mitä tulee ottaa huomioon ja miten tarinallistat ruoan? Meillä on paljon muutakin kuin lohi ja poro! Kurssilla valmistuu suomalaisia alkupaloja, sapaksia yms.

Pyydä tarjousta ruoka-asiantuntijoiltamme

Anna Kari anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi

p.050 555 8440

Janita Kylänpää janita.kylanpaa@maajakotitalousnaiset.fi

p. 050 664 71

Mari Mäenpää mari.maenpaa@maajakotitalousnaiset.fi

p. 050 603 69



MKN Länsi-Suomi