



KOKKAA SÄRKEÄ!

Haluatko oppia valmistamaan herkullista ruokaa aivan liian vähän hyödynnetystä särjestä?

Särki sisältää runsaasti proteiinia sekä muiden kalojen tapaan hyviä rasvoja ja D-vitamiinia. Särkikalojen hyödyntäminen on lisäksi ekoteko!

Tule kurssille oppimaan, kuinka valmistat herkullista ruokaa särjestä sekä perinteisin että uusin reseptein. Samalla vesistökuunnostuksen asiantuntijat kertovat, miten särjen syöminen auttaa lähivesistöäsi.



Martat järjestävät yhdessä Suomen ympäristökeskuksen koordinoiman valtakunnallisen Vesistökuunnostusverkoston kanssa

Ruokaa särjestä –kurssin 8 eri paikkakunnalla keväällä ja syksyllä 2017.

Katso alta oman paikkakuntasi ajankohta ja

ilmoittaudu osoitteessa www.martat.fi/tapahtumat > Kokkaa särkeä.

Kurssimaksu on 25 € ja kurssille mahtuu 20-25 henkilöä, joten ilmoittaudu ajoissa.

Lappeenranta: 9.5.2017 klo 17-20. Etelä-Karjalan Martat ry. etela-karjala@martat.fi

Joensuu: 9.5.2017 klo 17-20. Pohjois-Karjalan Martat ry. pohjois-karjala@martat.fi

Mikkeli: 15.5.2017 klo 17-20. Savon Martat ry. savon@martat.fi

Kuopio: 15.5.2017 klo 17-20. Savon Martat ry. savon@martat.fi

Oulu: 19.5.2017 klo 16-19. Pohjois-Pohjanmaan Martat ry. taina.pirkola@martat.fi

Hämeenlinna: 3.10.2017 klo 17-20. Etelä-Hämeen Martat ry. etela-hame@martat.fi

Tampere: 12.10.2017 klo 17-20. Pirkanmaan Martat ry. pirkanmaan@martat.fi

Lahti: 16.11.2017 klo 17-20. Itä-Hämeen Martat ry. kati.koskela@martat.fi

Lisätietoa kursseista:

Tutkija Sanna Vienonen

Suomen ympäristökeskus

sanna.vienonen@ymparisto.fi

Valtakunnallinen vesistökuunnostusverkosto

www.ymparisto.fi/vesistokunnostusverkosto ja www.facebook.com/vesistokunnostusverkosto

Martat

www.martat.fi ja www.facebook.com/martatvinkkaa



VESISTÖKUNNOSTUS-
VERKOSTO