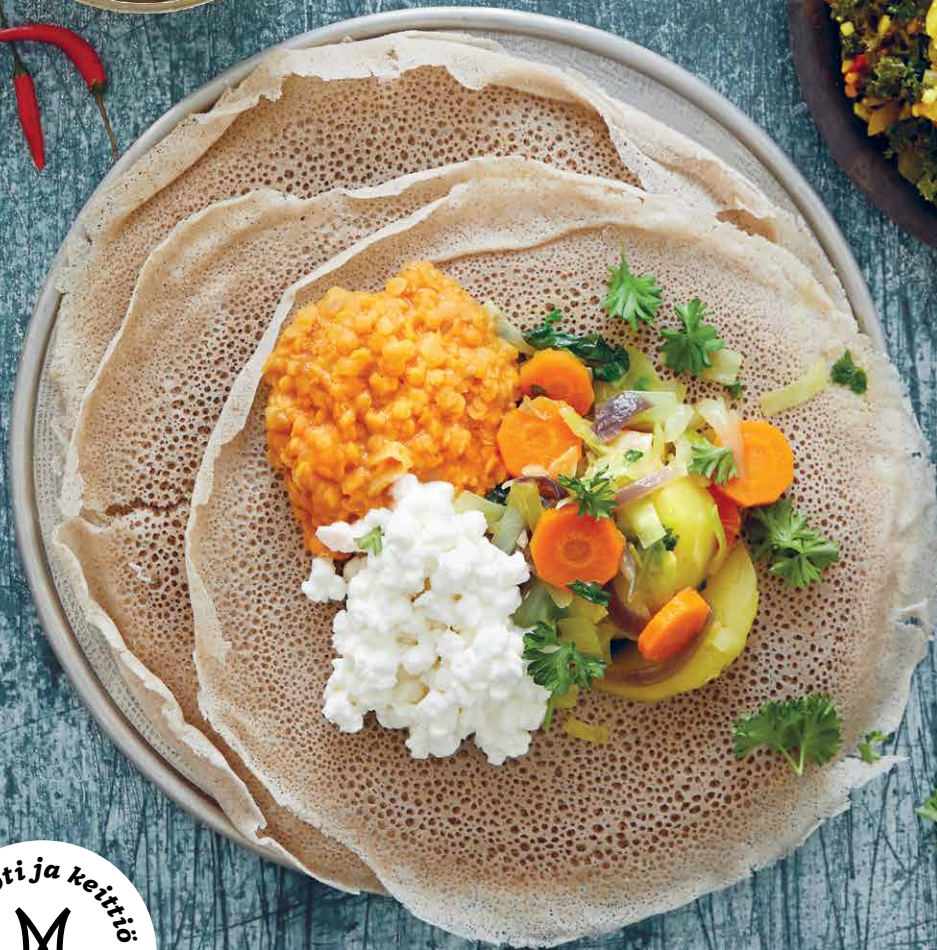


# Annos Afrikkaa



# Annos Afrikkaa

**VUONNA 2020** on kulunut 40 vuotta siitä, kun Marttojen ensimmäinen kehitysyhteistyöhanke, Äiti ja lapsi Keniassa, käynnistyi. Järjestössämme heräsi 1970-luvun lopulla ajatus, että Marttojen menetelmiä voisi ottaa käyttöön naisten voimaannuttamiseksi myös Suomen ulkopuolella. Ensimmäiset yhteydet Afrikkaan luotiin Maailman Maaseutunaisten Liiton ACWW:n kautta. Tähän mennessä olemme kohdanneet kymmeniä tuhansia naisia ja heidän perheitään Keniassa, Sambiassa, Zimbabwessa, Burkina Fasossa, Eswatinissa (eli Swazimaassa), Kamerunissa, Etiopiasa ja Malawissa. Tuhannet martat ovat osallistuneet keräyksiin kehitysyhteistyön hyväksi, sadat vapaaehtoiset ovat järjestäneet marttailtoja ja myyjäisiä työmme tukemiseksi.



**OLEMME TUTUSTUNEET** puolin ja toisin: afrikkalaisia kumppaneitamme on käynyt marttojen vieraina Suomessa, ja vapaaehtoisia marttoja sekä piirien ja Marttaliiton työntekijöitä on vierailutt kohdemaissa tutustumassa työhön. Ja mikä onkaan ollut meille kaikille, sekä emännille että vieraille, yhteinen kiinnostuksen kohde? Tietysti ruoka! Olemme istuneet saman pöydän ääressä ja päässeet nauttimaan paikallisia antimia. Olemme kyselleet: Mitä vihannesta tässä muhennoksessa on käytetty? Mikä kala on näin herkullista? Kuinka kauan tätä lihapataa pitää hauduttaa, ja mil-laisessa uunissa se tapahtuu? Aterian äärellä pääsemme lähemmäs toisiamme ja löydämme yhteistä puhuttavaa. Yhdessä syöminen on ratkaiseva askel kohti ymmärrystä ja ystävyyttä.

**NÄISTÄ ANTIMISTA** on koottu myös tämä reseptivihko. Mukana on ruokaohjeita jokaisesta kumppanimaas-tamme; sekä tyypillisiä arkiruokia että harvinaisempaa tarjottavaa, jota valmistetaan juhliin ja tärkeille vieraille. Marttaliiton palvelujohtaja **Marjahele-na Salonen** on koonnut ja muokannut reseptit kenttämatkojen ja kirjallisuuden pohjalta.



Ota sinäkin lautasellesi annos Afrikkaa ja kokeile rohkeasti! Ohjeet on muokattu onnistumaan kotoisissa keittiöissä, ja aineksia on hyvin saatavilla meikäläisissä marketeissa sekä etnisissä ruokakaupoissa.

”Kansakunnat ovat juuri niin hyvin ravittuja kuin niiden kodit ovat.”

Marjetta Karttunen,  
Marttaliiton kehitysyhteistyön suunnittelija 1980–2002

# Marttojen kehitysyhteistyö

**MARTTOJEN KEHITYSYHTEISTYÖN** ytimessä on pyrkimys saada oma elämä haltuun niissä puitteissa, mihin itse kukin olemme syntyneet, sekä omien oikeuksien ajaminen yhteiskunnassa. Tämä sama lähestymistapa vallitsi marttajärjestössä toiminnan alusta alkaen. Heti 1900-luvun alussa järjestö haki koulutettuja naisia, kuten opettajia, vapaaehtoisiksi neuvojiksi eli martta-emissaareiksi. He kulkivat polkupyörillä ja hevosilla ympäri maata, vierailivat kodeissa, opettivat naisia ja järjestivät kokouksia. Monet emännät ja perheenäidit saivat ensimmäistä kertaa opastusta käytännön kodinhoitoon ja kansalaistaitoihin: heille neuvottiin lastenhoitoa, ruoanvalmistusta, siivousta, käsitöitä, karjan ja kanojen kasvatusta, keittiöpuutarhojen perustamista, vihannesten ja hedelmien kasvatusta sekä sienten ja marjojen käyttöä.



**TÄRKEÄ OSA** 1900-luvun marttatoimintaa oli opastaa naisia hankkimaan omia tuloja. Taloudellista hyvinvointia pidettiin edellytyksenä naisten koulutukseen ja voimaantumiseen. Sama pätee edelleen: köyhyys vähenee, kun naisia opetetaan auttamaan itse itseään. Näin hyvinvointivaltiota voidaan luoda myös ruohonjuuritasolta, ilman valtavia investointeja.

## INFO

Inhimillisen kehityksen indeksi (human development index, HDI) kuvaa valtion sijoittumista mitattuna kolmella mittarilla: odotettu elinikä, koulutus ja elintaso (BKT/henkilö).

**KESKEINEN OSA** Marttojen kehitysyhteistyöstä tehdään kumppanissa paikalla, toteuttajina paikalliset naiset. Toimimme tyttöjen koulunkäynnin ja seksuaalioikeuksien toteutumiseksi ja vammaisten naisten itsemääräämisoikeuden ja arjen taitojen puolesta. Kotitalous- ja ravitsemusneuvonta ovat mukana kaikissa hankkeissamme.

Maailma ei ole samanarvoinen kaikille, mutta voimme itse vaikuttaa siihen, mihin suuntaan se muuttuu. Kamerunilaisen **Marie Louise Wandjin** sanoin: ”Naisen elämä on kuin auto. On parasta opetella ajamaan, niin voi itse päättää, mihin suuntaan auto kulkee.”

Olemme kiitollisia Suomen ulkoministeriölle luottamuksesta, jota meille on osoitettu rahoituksia myönnettäessä.

# KENIA



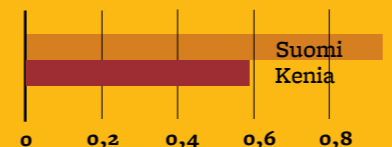
VÄKILUKU  
54 miljoonaa



MEDIAANI-ikä  
20,1 vuotta



INHIMILLISEN KEHITYKSEN  
INDEKSI  
146/188



## MARTTOJEN HANKKEESSA VUOSINA

1980–1990 perustettiin kasvitarhoja ja vahvistettiin naisten järjestötoimintaa. Työtä tehtiin muun muassa masai-naisten parissa.

”Täällä ihmiset usein luulevat, että kaupasta ostettu ruoka on parempaa kuin kotona kasvatettu.

Niinpä elintärkeät munat myydään ja rahoilla ostetaan vaaleaa leipää. Myös terveyteen liittyviä vääriä uskomuksia on paljon.”

”Me emme suunnittele ihmisille vaan yhdessä ihmisten kanssa. Tabut häviävät parhaiten koulutuksen myötä. Tie voi olla pitkä, mutta se on ainoa tie.”

**Leeah Muuya**, koulutuspäällikkö  
Maendeleo ya Wanawake -järjestö,  
Marttojen yhteistyökumppani 1980-luvulla

**Samosat** 16 kpl*Taikina:*

- 1,5 dl vettä**
- 5 dl vehnä jauhoja**
- 1 tl leivinjauhetta**
- 1 tl kurkumaa**
- 1 tl suolaa**
- 0,5 dl öljyä**

*Täyte:*

- 400 g perunoita (jauhoinen lajike)**
- 1 punasipuli**
- 2 valkosipulinkynttä**
- 1 mieto punainen chili**
- 1 rkl öljyä**
- 1 tl inkivääritahnaa**
- 3 tl garam masala -mausteseosta**
- 1,5 dl herneitä (pakastettuja tai tuoreita)**
- 1 dl tuoretta korianteria hienonnettuna**
- 1 rkl limen mehua**
- 0,5 tl suolaa**

*Paistamiseen: noin 1,5 l öljyä***HUOMAA!**

Valmistamiseen menee yli tunti.

→ Kuori perunat ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä. Kuutioi kypsät perunat.

Tee taikina: Sekoita kuivat ainekset keskenään. Kiehauta vesi. Lisää öljy ja kuuma vesi kuivien aineiden joukkoon ja vaivaa sitkeäksi, tasaiseksi taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja anna levätä ainakin 30 minuuttia.

Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipulinkyntset. Halkaise chilipalko ja poista siemenet. Hienonna chili. Kuulota sipuleita ja chiliä öljyssä pannulla. Lisää inkivääritahna, garam masala, herneet ja perunakuutiot. Mausta korianterilla, limen mehulla ja suolalla.

Kokoa samosat: Pyöritä taikina tangoksi ja jaa 8 osaan. Kaulitse yksi pala kerrallaan soikeaksi, halkaisijaltaan 15–18 cm:n kokoiseksi kiekoksi. Leikkaa kiekko keskeltä kahtia. Käännä puolikkaan suorat pinnat vastakkain ja muotoile taikinasta tötterö. Nipistelet saumat hyvin kiinni ja laita nyyttiin pari ruokalusikallista täytettä. Sulje samosa painelemalla suu litteäksi ja rullaa reuna.

Uppopaista samosat öljyssä: Kuumenna öljy tukevassa kannellisessa kattilassa. Kokeile öljyn lämpötilaa taikinanpalalla tai leipäpalalla. Öljy on riittävän kuumaa, kun kattilaan pudotettu taikinanokare tai leipäpala alkaa heti poreilla ja nousee pintaan. Paista samosat kullanuskeiksi ja nosta valumaan talouspaperin päälle.

**HUOMAA:** Samosat voi kypsentää myös uunissa. Levitä samosat uunipellille ja paista niitä 225-asteisen uunin keskitalalla noin 15 minuuttia.

**Kuku paka**

- 1 kg kanaa**
- 1 rkl öljyä**
- 2 sipulia**
- 4 valkosipulinkynttä**
- 1 rkl raastettua inkivääriä**
- 1 rkl garam masala -mausteseosta**
- 1 tl chilijauhetta**
- 0,5 tl suolaa**
- 400 g tomaatteja**
- 0,4 dl kookosmaitoa**
- puolen sitruunan mehu**
- nippu tuoretta korianteria**

→ Kuutioi kananliha noin 2 x 2 cm:n kokoisiksi paloiksi. Kuumenna öljy paisinpannussa ja ruskista lihat. Hienonna sipuli ja lisää joukkoon. Paista sipulia, kunnes se on läpikuultavaa ja pehmeää. Lisää hienonnettu valkosipuli ja inkivääri, jatka paistamista hetki. Sekoita joukkoon garam masala, chilijauhe ja suola. Lisää kuutioidut tomaatit ja kookosmaito, sekoita hyvin. Hauduta miehdolla lämmöllä 15–20 minuuttia. Lisää sitruunamehua ja silputtua korianteria päälle ennen tarjoilua.

**Samosat**

## Ugali

Ugalin valmistamisessa käytetään sen tyyppisiä maissisuurimoita, joita ei saa Suomesta. Maissin voi korvata mannasuurimoilla.

**1 l vettä**  
**1 tl suolaa**  
**3 dl mannasuurimoita**  
**valmista tomaattikastiketta**

→ Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää suola ja mannasuurimot. Keitä miedolla lämmöllä sakeaksi puuroksi. Laita kypsä puuro kulhoon, painele tiiviisti ja kumoa vadille. Ateriolla puurosta otetaan sormin paloja, jotka pyöritellään palloiksi ja kastetaan tomaattikastikkeeseen.

## Sukuma wiki

**1 nippu lehtikaalia**  
**0,5 kg tomaattia**  
**1 sipuli**  
**1 rkl öljyä**  
**1 tl kuminaa**  
**0,5 tl korianteria**  
**0,5 tl kurkumaa**  
**1,5 tl suolaa**  
**mustapippuria myllystä**  
**1,5 dl vettä**

→ Poista lehtikaalista paksut ruodit. Kääri kaalin lehdet tiukaksi rullaksi ja leikkaa siitä noin 1 cm:n levyisiä suikaleita. Kuutioi tomaatit. Kuori ja hienonna sipuli Kuumenna öljy syvässä kasarissa tai kattilassa. Kypsennä sipulia öljyssä noin 8 minuuttia, sekoittele välillä. Lisää joukkoon kumina, korianteri ja kurkuma sekä tomaatit ja kypsennä vielä pari minuuttia. Lisää lehtikaali kattilaan kourallinen kerrallaan, sekoita koko ajan. Ripottele päälle suola, rouhi joukkoon mustapippuria ja sekoita hyvin. Kaada vesi joukkoon. Peitä kannella ja hauduta miedolla lämmöllä 5–10 minuuttia.

**TIESITKÖ?** Sukuma Wikin valmistuksessa käytettävän sukuma-kasvi on yleensä edullista ja sitä on saatavilla ympäri vuoden Itä-Afrikan alueella. Swahilinkielinen nimi tarkoittaa ”venyttää viikkoa”. Meillä kasvin voi korvata esimerkiksi lehtikaalilla, pinaatilla tai mangoldilla.

## Mangopiirakka

**2 munaa**  
**1 dl sokeria**  
**1 dl kermaa**  
**0,5 dl voisulaa**  
**2 dl vehnä jauhoja**  
**1,5 tl leivinjauhetta**

*Pinnalle:*

**3 dl mangopaloja**  
**0,5 dl voisulaa**  
**0,5 dl sokeria**  
**1,5 dl kookoshiutaleita**

→ Sekoita munat ja sokeri. Lisää joukkoon kerma ja voisula. Sekoita leivinjauhe vehnä jauhoihin ja lisää seokseen. Sekoita kevyesti ja vain sen verran, että ainekset tasoittuvat. Levitä taikina matalaan, voideltuun piirasvuokaan. Asettele mangopatlat taikinan päälle. Sekoita sokeri ja kookoshiutaleet voisulan joukkoon. Ripottele seos mangokuutioiden päälle. Paista piirakkaa 200-asteisen uunin alimmalla tasolla 20–25 minuuttia.

## Mangopiirakka

# BURKINA FASO



**MARTTOJEN HANKE VUOSINA** 2000–2010 keskittyi ranskankielisen Burkina Fason maaseudulle. Paikalliset neuvotat kiersivät 20 kylän alueella opettamassa ruoanvalmistusta ja hygieniaa. Huomiota kiinnitettiin erityisesti pikkulasten turvalliseen ravitsemukseen. Kumppanijärjestö Pag-La-Yiri perusti leipomon hankkiakseen tuloja toimintaansa.

Aurinkoenergian käyttöä säilönnässä kokeiltiin.

”Parhaat vinkkini kotitalousneuvontaan: Kun kysyt yleisöltä jotakin, saatat saada vastauksen, joka on väärin tai outo. Älä koskaan tyrmää vastausta. Kiitä ensin, ja sano sitten, että voisit hieman täydentää. Koskaan ei voi tietää, mikä ihmisen tausta on. Ehkä hänellä on vaikeuksia kotona tai muita huolia, jotka vievät hänen ajatuksensa. Älä lannista häntä.”

”Neuvonnan päätteeksi kertaa tärkeimmät asiat. Jotkut tulevat pitkän matkan päästä ja saattavat myöhästyä alusta. Tee hyvä yhteenveto. Afrikassa perheet ovat suuria. Kun naiset kertovat oppimastaan, tieto leviää. Kurssin lopussa muistutamme aina: jakakaa tieto. Älkää pitäkö sitä itsellänne.”

**Noëlie Ouandaogo**, neuvoja, Pag-La-Yiri -järjestö, Marttojen yhteistyökumppani 2000-luvulla

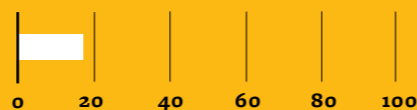
VÄKILUKU

21 miljoonaa



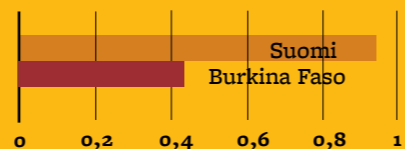
MEDIAANI-ikä

17,6 vuotta



INHIMILLISEN KEHITYKSEN INDEKSI

185/188



Kanakastike  
ja bataattisose

## Fufu (eli tô)

**2 dl perunasosejauhetta**  
**1 dl perunajauhoja**  
**5 dl vettä**

→ Sekoita perunasose- ja perunajauhot keskenään ja laita pinnoitettuun kattilaan. Lisää vesi ja kuumenna, sekoita koko ajan puulastalla. Seos on aluksi velliä, sitten sosemaista ja lopuksi sitkeää ja tiivistä. Lisää vettä tarvittaessa. Fufu on valmista, kun siitä muodostuu tiivis pallo lastan ympärille ja se irtoaa helposti kattilan reunoista.

**VINKKI 1:** BurkinaFasossa fufu tehdään fufujauheesta. Jos saat sitä käyttöösi, tähän annokseen käytetään 3 dl fufujauhetta.

**VINKKI 2:** Fufun koostumus on pehmeän purkkamainen. Syödessä älä pureskele fufupalaa, vaan niele!

## Ranskalaiset vihreät pavut

**1 pieni sipuli**  
**1 valkosipulinkynsi**  
**1 rkl öljyä**  
**1 punainen chili**  
**1 tl inkivääriä**  
**0,5 kg vihreitä papuja**  
**suolaa**

→ Kuori ja pilko sipulit ja kuullota öljyssä paistinpannalla. Leikkaa chili pieniksi paloiksi ja raasta inkivääri. Lisää ne papujen kanssa pannulle ja kypsennä. Mausta suolalla maun mukaan.

## Kanakastike ja bataattisose

**1 kg bataattia**  
**1 tl inkivääriä**  
**1 punainen chili**  
**3 rkl öljyä**  
**1 kg kanan paistileikkeitä (tai reisi-paloja)**  
**1,5 tl suolaa**  
**2 dl vettä**  
**4 rkl maapähkinävoita**  
**1 rkl tomaattipyreetä**  
**1 limen mehu**  
**2 dl kookosmaitoa**

*Bataatin keittämiseen:* **0,5 tl suolaa**

→ Kuori ja kuutioi bataatit. Kuori ja raasta inkivääri. Pilko chili. Ruskista kananpalat öljyssä paistinpannalla. Lisää inkivääri, chili ja suola. Kuullota hetki ja lisää vesi. Anna kypsyä miedolla lämmöllä 15–20 minuuttia. Sekoita maapähkinävoita, tomaattipyree ja limen mehu kookosmaitoon. Lisää seos kanojen joukkoon ja anna hautua 10 minuuttia. Lisää joukkoon vettä, jos haluat laimentaa kastiketta. Laita bataatit kattilaan ja lisää vettä sen verran että ne peittyvät. Lisää suola. Keitä noin 20 minuuttia tai kunnes bataatit ovat pehmeitä. Valuta ja soseuta.

**TARJOILUVINKKI:** Laita bataattisose lautasen keskelle ja kaada kanakastikkeen ympärille. Lisukkeena voit tarjota kasviksia.

## Riz gras, lammaspata

**0,5 kg lampaanlihaa (paistia)**  
**2 sipulia**  
**3 tomaattia**  
**250 g kaalia**  
**4 porkkanaa**  
**2 rkl öljyä**  
**8 dl vettä**  
**1 lihaliemikuutio**  
**1,5 rkl tomaattipyreetä**  
**4 dl riisiä**  
**2 tl suolaa**  
**1 tl mustapippuriouhetta**

→ Kuutioi liha pieniksi paloiksi. Kuori ja pilko sipulit. Kuutioi tomaatit. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja kuutioi porkkanat. Kuumenna öljy paistinpannalla. Lisää lihapalat, ruskista hyvin ja siirrä uunipataan. Kuullota sipulit ja tomaatit paistinpannalla ja siirrä uunipataan. Lisää joukkoon kaalisuikalet ja porkkanakuutiot. Lisää vesi, lihaliemikuutio ja tomaattipyree. Anna kypsyä noin 2 tuntia tai kunnes liha on kypsää. Lisää pataan riisi, sekoita muutaman kerran ja peitä kannella. Jatka kypsennystä alhaisella lämmöllä, kunnes neste on imeytynyt ja riisi on kypsää. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

## Banaaniletut

**2 banaania**  
**2 kananmunaa**  
**0,5 tl vaniljasokeria**  
**0,5 tl kardemummaa**

*Paistamiseen:*

**2–3 rkl kookosrasvaa tai voita**

→ Kuori ja soseuta banaanit. Riko kananmunat banaanisoseen joukkoon. Lisää vaniljasokeri ja kardemumma. Sekoita tasaiseksi. Kuumenna paistinpannu keskimmämmölle ja lisää rasva pannulle. Kaada pienellä kauhalla taikinaa pannulle. Paista letut molemmin puolin kauniin värisiksi. Tarjoa hedelmien, esimerkiksi mangon, papaijan ja ananaksen, kanssa.



**Banaaniletut**

# SAMBIA

**SAMBIASSA MARTAT TUKIVAT PUUTARHANEUVOJA**  
Riitta Kipinoisen työtä Itäisen provinssin naisryhmien parissa vuosina 1988–1995. Työ oli erityisesti kasvitarttojen perustamista ja niiden laadun parantamista.

”Noin tuhannella Suomen markalla saa jo puutarhan perustyökäluet yhdelle naisryhmälle. Paikallisen sairaalan tutkimuksen mukaan niillä perheillä, joilla on kasvitartto, ei esiinny vakavaa aliravitsemusta.” **Riitta Kipinoinen**

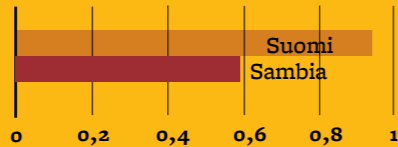
**VÄKILUKU**  
**18 miljoonaa**



**MEDIAANI-ikä**  
**18 vuotta**



**INHIMILLISEN KEHITYKSEN INDEKSI**  
**139/188**



## Nshima

Tämä sambialainen maissipuuro muistuttaa kenialaista ugalia. Valmistetaan nshima ugalin ohjeella (Katso sivu 8.)

## Ifisashi, pinaatti-pähkinäkastike

*Pinaattiseos:*

- 1 sipuli**
- 3 isoa valkosipulinkynttä**
- 1 rkl oliiviöljyä**
- 2 rasiaa tuoretta pinaattia (n. 200 g)**
- 1 rkl kasvisliemijauhetta mustapippuria**

*Pähkinäkerma:*

- 2,5 dl maapähkinöitä**
- 0,5 dl suolaa**
- 2 rkl sitruunamehua**
- tilkka vettä**

→ Valmista ensin pähkinäkerma: Laita pähkinät likoamaan veteen yön yli tai vähintään muutamaksi tunniksi. Kaada liotusvesi pois. Lisää suola ja sitruunamehu pähkinöiden joukkoon. Murskaa pähkinät sauvasekoittimella. Lisää vettä sen verran, että saat seosta työstellä. Pähkinäkerman tulee olla tasaista, paksua ja notkeaa.

Tee sitten pinaattiseos: Silppua sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota niitä hetki pannulla öljyssä ja lisää sitten joukkoon pinaatti. Kääntelee pinaattia pannulla, kunnes neste on haihtunut. Mausta kasvisliemijauheella ja pippurilla. Lisää lopuksi pähkinäkerma pinaattiseoksen joukkoon. Tarkista suola ja nosta kastike pois liedeltä.



**Nshima ja ifisashi, pinaatti-pähkinäkastike**



## SAMBIA

### Friteeratut pikkukalat

1 kg pieniä perattuja muikkuja  
1 rkl merisuolaa  
mustapippuria myllystä

*Friteeraustaikina:*

2 dl vehnä jauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
0,5 tl suolaa  
1 dl korppujauhoja  
3 kananmunan keltuaista  
3 dl vettä  
1 dl maitoa  
riipaus chili-, cayenne-  
ja cajunmaustetta

*Kypsentämiseen:* 0,5 l öljyä

→ Huuhtelee muikut kylmällä vedellä ja ripottele niiden päälle suolaa ja pippuria. Anna maustua noin puoli tuntia. Sekoita taikina ja anna sen tekeytyä vähintään 10 minuuttia. Kuumenna öljy kattilassa. Kasta muutama muikku kerrallaan taikinassa, nosta kattilaan ja kypsennä öljyssä 5-7 minuuttia. Valuta ja tarjoile.

**TIESITKÖ?** Sambiassa tarjotaan kapenta-kalaa, joka muistuttaa sardiinia tai meidän neulamuikkuamme. Yleensä kala kuivataan, ja siitä tehdään paistosta tomaatin ja sipulin kanssa. Friteerattu kala on Sambiassa juhlaruokaa.

### Mbuzi, vuohenlihapata

1 kg lampaan lapaa  
vettä  
2 tl suolaa  
2 rkl rypsiöljyä  
2 sipulia  
4 valkosipulinkynttä  
1 vihreä chili (tai maun mukaan)  
1 tl currya  
1 lihaliemikuutio  
3 tomaattia  
1 tlk tomaattimurskaa  
1 prk tomaattipyreetä  
1 tl mustapippuria  
suolaa maun mukaan

→ Laita lihat pataan ja kaada päälle kylmää vettä, niin että lihat peittyvät. Kuumenna vesi kiehuvaan ja lisää suola. Hauduta liha kypsäksi miedolla lämmöllä, pidä padassa kansi päällä. Nosta kypsät lihat padasta ja ota keitinliemi talteen. Kuutio lihat suupalan kokoisiksi paloiksi, laita takaisin pataan ja lisää muutama desilitra keitinlientä. Keitä, kunnes kaikki neste haihtuu. Lisää pataan öljy ja ruskista lihat. Hienonna sipulit, valkosipulit ja chili ja lisää pataan yhdessä curryn ja lihaliemikuution kanssa. Sekoita kevyesti. Hauduta, kunnes sipulit pehmenevät. Lisää lohkotut tomaatit, tomaattimurska, tomaattipyree ja tilkka keitinlientä. Kiehauta. Hauduta niin, että aineksista syntyy mehevä ja täyteläinen kastike. Lisää tarvittaessa keitinlientä. Mausta mustapippurilla ja suolalla.

### Vitumbuwa, kookosdonitsit

4 dl riisijauhoa  
2 rkl vehnä jauhoja  
1,25 dl sokeria  
1 tl vaniljasokeria  
0,5 tl suolaa  
1 tl jauhettua kardemummaa  
2 pss kuivahiivaa  
4 dl kookosmaitoa  
2 dl vettä  
3 rkl öljyä

*Paistamiseen:*

donitsipelti, pursotinpussi

→ Sekoita suuressa kulhossa riisijauho, vehnä jauho, sokeri, vaniljasokeri, suola, kardemumma ja kuivahiiva. Tee seoksen keskelle kuoppa ja lisää siihen kookosmaito, 42-asteinen vesi ja öljy. Sekoita aineksia hyvin, kunnes taikina on tasaista. Peitä taikina leivinliinalla ja anna levätä lämpimässä paikassa 30-40 minuuttia. Voitele donitsipellin kolot. Pursota taikinaa pursotinpussilla rinkuloiksi koloihin, täytä noin puoleen väliin. Paista donitseja 200-asteisessä uunissa 13-15 minuuttia.



Friteeratut  
pikkukalat

# ZIMBABWE

VÄKILUKU  
15 miljoonaa



MEDIAANI-ikä  
18,7 vuotta



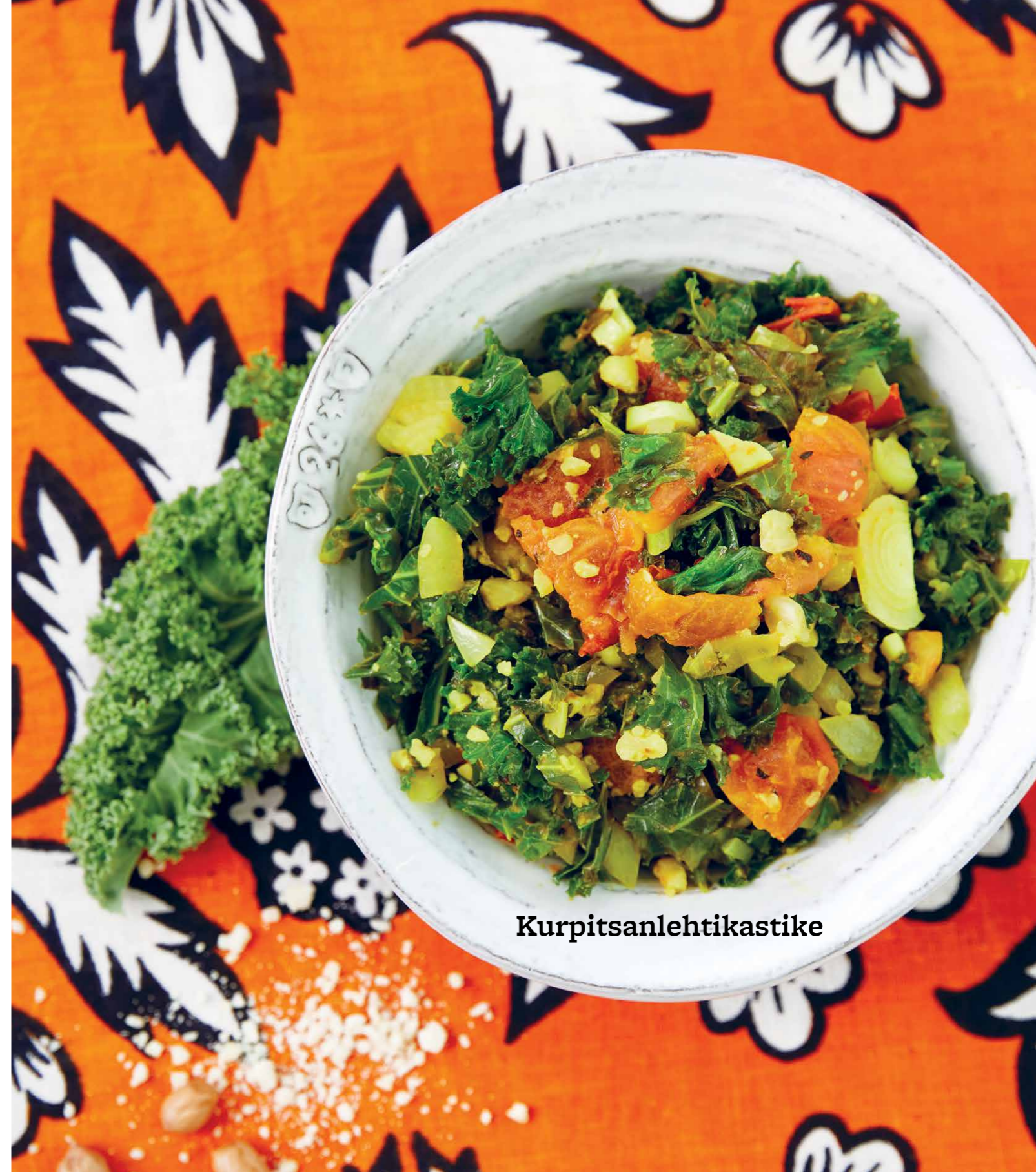
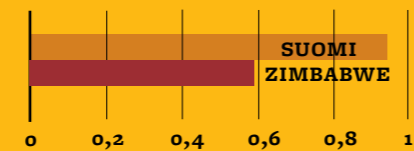
**MARTAT TUKIVAT HARAREN JA**  
Bulawayon lähiympäristössä maaseu-  
dun naisryhmien yritystoimintaa vuosina  
1990-2000.

”Naiset aloittavat työpäivänsä aamuneljältä pelto-  
hommissa. Syönnin jälkeen he lähtevät puun hakuun.  
Kotia on huollettava, illallinen valmistettava, vesi  
kannettava ja vaatteet pestävä käsin. Naisen työpäivä  
on 16-18 tuntia.

”Projektimme tarkoitus ei ole antaa naisille pikku  
puuhasteltavaa, vaan tuottaa rahaa. Kirkossa käynti  
voi olla harrastus, peltotyö ei. Minulla on myötäsyn-  
tyinen sisäinen halu puhua naisten puolesta. Teissä  
marjoissa on sama henki kuin meissä.”

**Mabel Moyo**, varapuheenjohtaja  
Jekesa Pfwinga Wulingquondo -järjestö,  
Marttojen yhteistyökumppani 1990-luvulla

INHIMILLISEN KEHITYKSEN INDEKSI  
154/188



Kurpitsanlehtikastike

## Grillattu maissi

### 4 kpl maissintähkiä (tuoreita)

*Marinadi:*

- 1 dl öljyä**
- 0,5 dl sitruunamehua**
- 0,5 tl suolaa**
- 0,5 tl paprikamaustetta**

*Tarjoiluun:*

- 50 g voita**
- 1 tl sormisuolaa**

→ Kuori ja huuhtelee tähkät. Sekoita marinadin ainekset keskenään. Upota maissit marinadiin vähintään puoleksi tunniksi. Pyyhkäise ylimääräinen marinadi pois tähkestä ennen grillausta. Grillaa tähkiä ahkerasti käännettäessä, noin 15 minuuttia, kunnes väri on mieleinen. Tarjoa maissit kuumina voin ja sormisuolan kera.

## Dovi, maapähkinävoikanakastike

- 2 sipulia**
- 2 valkosipulinkynttä**
- 2 rkl öljyä**
- 1 tl suolaa**
- 0,5 tl mustapippuria**
- 0,5 tl cayenepippuria**
- 2 vihreää paprikaa**
- 1 kokonainen kana (tai luutonta kananlihaa)**
- 3–4 tomaattia**
- 4 dl vettä**
- 6 rkl maapähkinävoita**
- 2 rasiaa pinaattia (n. 200 g) tilkka vettä**

→ Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipuleita öljyssä ja lisää suola, mausteet ja pilkotut paprikat. Pilko kana ja lisää palat pataan (tai laita valmiiksi paloitetun kananlihan pataan sellaisenaan) ja kypsennä 15–20 min. Kypsennysaikaan vaikuttavat palojen koko sekä se, onko kanassa luita. Kuutio tomaatit ja lisää joukkoon. Lisää

vesi ja hauduta 5–10 minuuttia. Lisää pataan puolet maapähkinävoista, alenna lämpöä ja jatka kypsennyksiä. Pese pinaatin lehdet. Kypsennä pinaatti erillisessä astiassa: Lisää kattilaan pinaatti ja pari ruokalusikallista vettä. Kuumenna miedolla lämmöllä, kunnes pinaatti on hieman pehmentynyt. Lisää loput maapähkinävoista pinaatin joukkoon ja kuumenna 5 minuuttia. Yhdistä lopuksi pinaattiseos kananlihan kanssa.

## Papumuhennos

- 1 sipuli**
- 3 valkosipulinkynttä**
- 2 rkl öljyä**
- 2 rkl tomaattipyretä**
- 1 rkl oreganoa**
- 2 tl currya**
- 1,5 tl suolaa**
- 0,5 tl mustapippuria**
- 0,5 tl paprikajauhetta**
- 1 pkt voipapuja (400 g)**
- 1 pkt pintopapuja (400 g)**
- 2,5 dl kasvislientä**

→ Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy suuressa kattilassa. Lisää sipulit ja paista pehmeäksi, noin 5 minuuttia. Lisää tomaattipyretä, oregano, curry, suola, mustapippuri ja paprikajauhe ja sekoita. Lisää pavut ja kasvisliemi, anna kiehua. Vähennä lämpöä ja hauduta 10–15 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes neste on imeytynyt. Tarjoa heti.

## Kurpitsanlehtikastike

- noin 1 kg kurpitsan tai lehtikaalin lehtiä**
- 0,5 dl jauhettua maapähkinää**
- 1 rkl öljyä**
- 1 sipuli**
- 1 valkosipulin kynsi**
- 1,5 tl currya**
- 3 tomaattia**
- 1 tl suolaa**
- 1 tl mustapippuria**

→ Pese, kuivaa ja suikaloi kurpitsan tai lehtikaalin lehdet. Kuumenna paistinpannu ja lisää maapähkinäjauhe pannulle. Paahda sekoitellen muutaman minuutin ajan, kunnes pähkinä on vaaleanruskeaa. Ota pähkinäjauhe pois pannulta. Kuori ja kuutio sipulit. Kuumenna öljy pannulla. Lisää sipulit ja kuullota niitä noin 5 minuuttia. Lisää curry ja anna hautua pari minuuttia. Lisää kurpitsan tai lehtikaalin lehdet pannulle ja kypsennä muutaman minuutin ajan, kunnes lehdet alkavat mennä kasaan. Lisää pilkotut tomaatit ja sekoita. Vähennä lämpöä ja hauduta 5–8 minuuttia. Lisää maapähkinäseos ja keitä pari minuuttia. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Tarjoa lämpimänä.

## Maissikakku

- 8 dl maitoa**
- 2 muna**
- 1,5 dl voita tai margariinia**
- 1 dl sokeria**
- 2 dl maissijauhoa**
- 1 rkl vaniljasokeria**
- 1 dl smetanaa**

→ Mittaa maito kattilaan ja lämmitä kiehuvaan. Katkaise virta ja anna maidon jäähtyä noin 10 minuutin ajan. Lisää munat, voi tai margariinia ja sokeri kattilaan. Kuumenna kiehuvaan ja ota kattila pois liedeltä. Lisää maissijauho vähitellen joukkoon. Sekoita koko ajan, jotta taikinaan ei muodostu paakkuja. Laita kattila uudelleen liedelle mietoon lämpöön ja keitä hiljalleen 20 minuutin ajan, tai kunnes keitos on saostunut. Sekoita koko ajan, jotta taikina ei tartu pohjaan. Lisää vaniljasokeri ja sekoita hyvin. Kaada taikina voideltuun kakkuvuokaan ja paista 180-asteisessä uunissa 30 minuuttia tai kunnes kakku on kullanuskeaa. Levitä smetana kypsän kakun päälle. Paista kakku vielä 15 minuuttia tai kunnes päällinen on vaaleanruskeaa. Tarjoa lämpimänä.



Papumuhennos

# KAMERUN

**KAMERUNIN KOTITALOUSNEUVOJEN** yhdistys on järjestänyt köyhille, matalasti koulutetuille naisille ravitsemus- ja kotitalousalan yrittäjäkursseja Marttojen tuella vuodesta 2011. Ammattikoulua käyville työille on järjestetty kerhotoimintaa, jossa käsitellään omia urasuunnitelmia ja seksuaalioikeuksia sekä opetellaan suullista ja kirjallista ilmaisua.

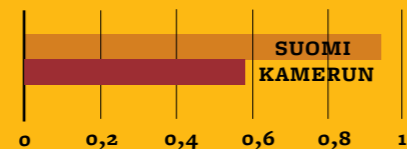
**VÄKILUKU**  
26,5 miljoonaa



**MEDIAANI-ikä**  
19 vuotta



**INHIMILLISEN KEHITYKSEN INDEKSI**  
153/188



## Ndole, katkarapukastike

noin 0,5 kg katkarapuja (pakaste, esim. 2 x 270 g)  
2-3 rkl kasviöljyä  
1 iso sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
2 rkl inkivääriä raastettuna  
6 tomaattia  
1 pkt pinaattia  
2 dl maapähkinävoita (1-2 dl vettä)  
0,5 tl suolaa  
0,5 tl mustapippuria

→ Ota katkaravut sulamaan hyvissä ajoin. Kuumenna öljy isossa kattilassa ja lisää hienonnettu sipuli, murskattu valkosipuli ja raastettu inkivääri. Kypsennä muutaman minuutti. Pilko tomaatit ja lisää kattilaan. Vähennä lämpöä ja anna hautua muutaman minuutti. Lisää pinaatti ja kypsennä miedolla lämmöllä sekoitellen noin 5 minuuttia. Lisää maapähkinävoi. Sekoita hyvin, peitä kattila kannella ja jatka kypsentämistä muutaman minuutin ajan. Jos seos tuntuu liian kuivalta, lisää siihen 1-2 dl vettä. Lisää sulat katkaravut joukkoon. Kypsennä vain hetki, että ravut eivät sitkisty. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa riisin tai paistettujen keittobanaanien kanssa.



Ndole, katkarapukastike

## Keittobanaanit

**6 keittobanaania**  
**0,5 tl suolaa**

*Paistamiseen:*

**1 dl öljyä**  
**1 tl paprikajauhetta**

→ Kuori banaanit ja leikkele ne noin 0,5 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Ripottele pinnalle suolaa. Kuumenna öljy ja lisää joukkoon paprikajauhe. Paista banaaniviipaleita pienissä erissä molemmin puolin, kunnes ne ovat kullannuskeita. Ota viipaleet öljystä reikäkauhalla ja laita valumaan talouspaperin päälle.

**TIESITKÖ?** Keitto- eli jauho- eli ruokabanaani eli plataani on yleinen ruokakasvi trooppisilla seuduilla. Keittobanaani muistuttaa meille tuttua makeaa banaania, mutta on isompi ja kulkimikaampi. Kuoren sisältä löytyy hieman makea, jauhoinen hedelmäliha, joka valmistetaan ruoaksi kypsentämällä.

## Jauhomunkit

**8 dl vehnäjauhoja**  
**1 pss kuivahiivaa**  
**1 tl suolaa**  
**0,5 dl sokeria**  
**0,5 l vettä**

*Paistamiseen:* **1 l öljyä**

→ Sekoita kuivat ainekset 42-asteiseen veteen. Taikina jää melko löysäksi. Anna kohota noin puoli tuntia. Sivele käsiisi öljyä, ettei taikina tartu, ja ota käsillä taikinasta pieniä palloja (halkaisija noin 3 cm). Kuumenna öljy. Paista munkit kullannuskeiksi ja nosta reikäkauhalla talouspaperin päälle jäähtymään.

**VINKKI:** Jauhomunkkeja syödään pääruoalla. Ne toimivat haarukkana, kun syödään käsin.

## Savukalakastike

**1 rkl öljyä**  
**1 sipuli**  
**3 tomaattia**  
**1,5-2 dl vettä**  
**2 kalaliemikuutiota**  
**1 pkt pinaattia**  
**500 g savukalaa (esim. savusilakoita tai muuta vaalealihaista savukalaa)**  
**1 tl yrttimaustetta**  
**1 rkl maapähkinätahnaa**  
**0,5 tl suolaa**

→ Kuumenna öljy paistinpannulla. Silppua sipuli ja kuullota öljyssä. Lisää pilkotut tomaatit joukkoon. Lisää vesi, kalaliemikuutiot, pinaatti, ruodittu savukala ja yrttimauste. Anna kiehua noin 5 minuuttia. Lisää lopuksi maapähkinätahna ja suola. Anna kiehua vielä noin 5 min. Tarjoile riisin tai maissipuuron kanssa.

## Lihapata

**1 kg naudanlihaa (paistia)**  
**4 rkl öljyä**  
**1 tl paprikajauhetta**  
**vettä tarpeen mukaan**  
**2 tl suolaa**  
**2 porkkanaa**  
**4 sipulia kokonaisena**  
**pala retikkaa**  
**2 vihreää paprikaa**  
**3 tomaattia**  
**0,5 l vettä**  
**2 lihaliemikuutiota**  
**150 g pinaattia**

→ Kuutioi liha noin 4 x 4 cm:n kokoiseksi paloiksi. Kuumenna öljy ja paprikajauhe paistinpannulla. Ruskista lihat ja siirrä ne uunivuokaan tai kattilaan. Lisää astiaan vettä, niin että lihat peittyvät. Lisää suola. Anna hautua 1-1,5 tuntia 120-asteisessa uunissa tai liedellä

miedossa lämmössä. Kuori porkkanat, sipulit ja retikka. Poista paprikasta siemenet. Pilko kasvikset kookkaiksi paloiksi, sipulit saavat jäädä kokonaisiksi. Laita kasvikset omaan kattilaansa, lisää vesi ja liemikuutiot ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää haudutetut lihat ja pinaatti joukkoon. Anna hautua kypsäksi, noin puoli tuntia.

**VINKKI:** Tarjoa padan kanssa couscousia. Laita couscous maustumaan siivillään kattilan yläosaan.

## Banaani-ananassalaatti

**1 tlk kookoskermaa**  
**2 rkl maapähkinöitä**  
**2 banaania**  
**1 ananas**  
**2 avokadoa**

→ Kiehauta kookoskerma kattilassa ja keitä, kunnes neste sakenee. Anna jäähtyä. Paahda pähkinöitä kuumalla, kuivala paistinpannulla. Murskaa paahdetut pähkinät. Kuori ja paloitele hedelmät. Lado banaani-, ananas- ja avokadopalat kerroksittain tarjoiluastiaan. Lisää jäähtyneet maapähkinät ja kookoskerma päälle. Tarjoa kylmänä.



Savukala-  
kastike

# ETIOPIA



**VAMMAISTEN NAISTEN** järjestö EWDNA tekee sosiaalityötä ja edunvalvontaa sekä järjestää kotitalouskursseja. Martat ovat tukeneet järjestöä Kynnys ry:n kumppanina vuodesta 2016.

”Kolme toivettani vammaisten naisten elämään ovat koti, koulu ja oma työ. Avainsana on voimaantuminen. Kun olet tietoinen omista oikeuksistasi ja uskallat vaatia asioita, loppu on helpompaa.”

**Berhane Daba**, perustajajäsen vammaisten naisten järjestö EWDNA, Marttojen yhteistyökumppani vuodesta 2016 alkaen.

**väkiluku**  
**115 miljoonaa**



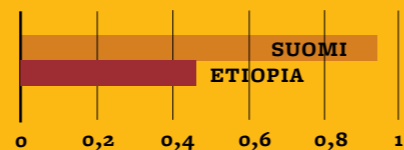
**mediaani-ikä**

**19,5 vuotta**



**inhimillisen kehityksen indeksi**

**174/188**



Injera,  
linssipata, alicha  
ja ajib-juusto



## Injera

200 g teff-jauhoja

1,4 l vettä

(1 tl kuivahiivaa; ei välttämätön)

→1. PÄIVÄ Mittaa jauhot kulhoon. Lisää viileä vesi (ja kuivahiiva) vähitellen joukkoon koko ajan sekoittaen. Peitä kulho ja jätä taikina tekeytymään huoneenlämpöön vähintään päiväksi.

→2. PÄIVÄ Kaada tai kaavi taikinan pinnalle kertynyt hera pois. Ota pari kauhallista taikinaa pieneen kattilaan, lisää tilkka vettä ja kuumenna kiehuvaaksi. Keitä, kunnes seos on puuromaista. Lisää seos takaisin muun taikinan joukkoon, sekoita hyvin ja anna taikinan tekeytyä vielä tunti. Jos taikina tuntuu liian paksulta, lisää hieman vettä, niin että saat sakeahkon, lettutaikinaa muistuttavan taikinan. Kuumenna muurinpohjapannu tai suuri paistinpannu. Sivele pannun pinta kevyesti öljyllä tai voilla. Paista taikinasta ohuita, suuria lettuja.

## Linssipata

6 sipulia

1 dl öljyä

0,5 dl berbere-mausteseosta

0,5 kg linssejä huuhdottuna

0,5 tl suolaa

4 dl vettä

1 kasvisliemikuutio

*Koristeluun:*

**tuoreita yrttejä**

→ Hienonna sipulit. Kuumenna öljy kattilassa. Kuullota sipuleita hetki ja lisää berbere-mauste. Anna seoksen kypsyä noin 10 minuuttia miedolla lämmöllä. Lisää joukkoon linsit ja suola, kypsennä hetki. Lisää joukkoon vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä, kunnes linsit ovat kypsiä. Koristele tuoreilla yrteillä.

## Alicha

3 isoa punasipulia

2 valkosipulinkynttä

5 porkkanaa

1,5 dl öljyä

1 pieni kaali

6 perunaa

suolaa

1 tl muskottipähkinää

1 tl currya

2 tl silputtua persiljaa

2 rkl silputtua basilikaa

*Koristeluun:* 6 vihreää chilipaprikaa, yrttisilppua

→ Suikaloi sipulit ja hienonna valkosipuli. Pese ja kuori porkkanat, pilko paksuiksi tikuiksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita hetki. Lisää joukkoon porkkanalohkot ja jatka kypsennyksiä. Suikaloi kaali ja lisää pataan, kun porkkanat ovat pehmenneet. Pese ja kuori perunat, lohko veneiksi ja lisää kattilaan, kun kaali on pehmennyt. Jatka paistamista, kunnes perunat ovat kypsiä. Lisää suola ja mausteet kypsennyksen loppuvaiheessa. Koristele vihreällä chilillä ja yrttisilpulla.

## Ajib-juusto

3 l piimää

→ Lämmitä iso kattila (ei teflon-) kuumaksi liedellä. Kaada piimä kattilaan. Kun hera on kuplinut seoksen pinnalle kunnolla, laske lämpöä. Anna kuplia vielä pari minuuttia. Pane kattila kylmään veteen lavuaariin noin puoleksitoista tunniksi. Nostele hera siivilään ja painele massaa, jotta neste valuu pois. Siirrä heramassa astiaan ja laita jääkaappiin. Tarjoa seuraavana päivänä. Valmis juusto on koostumukseltaan kuin hienoja-koista raejuustoa.

## Doro wot, kanakastike

2 kanan rintafiletä

2 suurta sipulia

4 valkosipulinkynttä

3 suurta tomaattia

puolen sitruunan kuori

1 dl öljyä

4 rkl berbere-mausteseosta

2 rkl tomaattipyreetä

1 kanaliemikuutio

1 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria

*Koristeluun:* korianteria

→ Pilko kanafilet kuutioiksi. Hienonna sipulit ja valkosipulit. Kuutioi tomaatit. Raasta sitruunan kuori. Mittaa puolet öljystä pataan, kuumenna. Ruskista kanapalat öljyssä ja nosta sivuun. Kaada pataan loput öljystä ja kuullota siinä sipulia ja valkosipulia. Lisää joukkoon berbere-mauste ja tomaattipyree. Kääntele seosta hetki ja lisää paistetut kananpalat, tomaattikuutiot, sitruunan-kuoriraaste ja kanaliemikuutio joukkoon. Anna kiehua, kunnes kana on kypsää. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Koristele tuoreella korianterisilpulla.

## Hedelmäjuoma

3 kypsää kiiviä

1 mango tai papaija

1 guava

→ Kuori hedelmät. Hienonna yksi laji kerrallaan tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Annostele korkeisiin lasseihin kerroksittain.

## Hedelmäjuoma



# ESWATINI

entinen SWAZIMAA

**SWAZIMAAN YLIOPISTO JÄRJESTI TÄYDENNYSKOULUTUSTA** kotitalousneuvojille Marttojen tuella vuosina 2012–2015. Neuvojat auttoivat maaseudun naisten ja nuorten osuuskuntia ja tuotantoryhmiä. Lisäksi 24 ryhmää sai tuotantovälineitä työnsä tehostamiseksi.

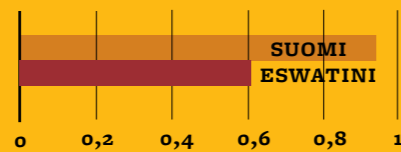
”Tuotannon kasvun näkeminen ryhmissä on koskettavaa. Ihmisillä on aina ollut motivaatiota, mutta materiaalipakettien avulla tämä energia saadaan todella hyötykäyttöön.”

**Bongekile Yele, kotitalousneuvoja**

VÄKILUKU  
**1,2 miljoonaa**



INHIMILLISEN KEHITYKSEN  
INDEKSI  
**148/188**



MEDIAANI-ikä  
**21 vuotta**



## Maissileipä

- 2 munaa
- 4,5 dl vehnäjauhoja
- 4 dl maissijauhoja
- 3 tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 2 rkl sokeria
- 5 dl maitoa
- 2 rkl sulatettua voita tai margariinia

→ Yhdistä munat, jauhot, leivinjauhe, suola ja sokeri yhteen kulhoon. Lisää maito ja sulatettu rasva. Taikina saa olla melko löysää. Anna turvota 10–15 minuuttia. Kaada taikina voideltuun, suorakaiteen muotoiseen uunivuokaan. Paista 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia, tai kunnes leipä on kauniin kullanruskea.

## Avokadotäyte

- 2 rkl sitruunamehua
- 1 tl raastettua inkiväiriä
- 1 tl suolaa
- 2 isoa kypsää avokadoa
- 100 g pähkinärouhetta

→ Laita sitruunamehu, inkivääri ja suola kulhoon ja sekoita hyvin. Lisää kuutioitu avokado ja sekoita varovasti. Anna marinoitua huoneenlämmössä 20 minuuttia. Ripottele päälle pähkinärouhetta.

Maissileipä,  
avokadotäyte,  
kanatäyte ja  
tomaattisalsa





## Kanatäyte

**100 g paistettua broilerin  
rintafileetä**  
**2 rkl valmista chilikastiketta**  
**1 dl majoneesia**  
**(2 rkl mangochutneytä)**  
**1 tl suolaa**  
**1 tl rouhittua mustapippuria**

→ Leikkaa kypsä broilerinliha pieniksi kuutioiksi. Sekoita chilikastike ja majoneesi keskenään, lisää halutessasi mangochutneytä. Lisää broilerikuutiot. Mausta suolalla ja pippurilla.

## Mangochutney

**4 raakaa, kovaa mangoa**  
**1 pieni sipuli**  
**1 rkl suolaa**  
**0,25 dl sitruunamehua**  
**100 g sokeria**  
**2 punaista chiliä**

→ Kuori mangot. Viipaloi hedelmäliha ohuiksi siivuiksi ja hienonna sipuli. Asettele mangoviipaleet ja sipuli kerroksittain astiaan. Ripottele päälle suolaa ja anna seistä noin tunnin ajan. Poista ylimääräinen suola. Halkaise chilit, poista siemenet ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Laita kaikki ainekset kattilaan ja keitä hiljalleen, kunnes seos sakenee. Kaada kuuma chutney lasipurkkeihin ja sulje kannet tiiviisti.

## Tomaattisalsa

**1 iso sipuli**  
**3 valkosipulinkynttä**  
**4 pientä tomaattia**  
**0,5 dl oliiviöljyä**  
**1 rkl tomaattipyreetä**  
**0,5 tl sokeria**  
**0,5 tl suolaa**  
**0,5 dl silputtua korianteria**

→ Kuori ja hienonna sipulit. Pilko tomaatit pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy kattilassa. Kypsennä sipuleita pari minuuttia tai kunnes ne pehmenevät. Sekoita joukkoon tomaatit ja keitä muutama minuutti, kunnes tomaatit ovat pehmeitä. Lisää tomaattipyree, sokeri ja suola. Vähennä lämpöä ja keitä sekotellen noin 5 minuuttia tai kunnes seos sakenee. Lisää korianterisilppu ja ota kattila pois liedeltä. Jäähdytä.

## Kaalimuhennos

**500 g valkokaalia**  
**1 sipuli**  
**3 valkosipulinkynttä**  
**3 rkl öljyä**  
**2 tl currya**  
**1 dl vettä**  
**4 rkl maapähkinävoita**  
**1 tl suolaa**

→ Suikaloi kaali hienoksi terävällä veitsellä tai juustohöylällä. Silppua sipuli ja murskaa valkosipulit. Laita öljy ja curry kattilaan ja lisää kaali, sipuli, valkosipuli ja vesi. Kypsennä noin 15 minuuttia. Lisää maapähkinävoi ja suola. Hauduta vielä noin 10 minuuttia.

## Lampaanlihamureke

**1-2 viipaleta vaaleaa leipää**  
**2 dl maitoa tai ruokakermaa**  
**2 munaa**  
**100 g margariinia**  
**1 sipuli**  
**2 valkosipulinkynttä**  
**0,5 tl currya**  
**0,5 tl mustapippuria**  
**0,5 tl jauhettua kurkumaa**  
**1 kg lampaanjauhelihaa**  
**1 rkl sitruunamehua**  
**1 tl suolaa**  
**1 rkl jauhettua maapähkinää**  
**0,5 tl kuminaa**

→ Paloittele leipäviipaleet kulhoon ja kaada maito (tai ruokakerma) joukkoon. Riko kananmunat ja lisää seokseen hyvin sekoittaen. Sulata margariini paistinpannulla, lisää sipuli ja valkosipuli ja paista pari minuuttia. Lisää curry, mustapippuri ja kurkuma. Sekoita jauheliha maito-leipäseokseen. Lisää sipuliseos joukkoon ja sekoita. Lisää lopuksi sitruunamehu, suola ja maapähkinäjauhe. Voitele uunivuoka hyvin ja sirottele kuminat vuoan pohjalle. Laita lihamurekemassa uunivuokaan ja paista 180-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia, tai kunnes mureke on kypsää. Tarjoa riisin ja kaalimuhennoksen kanssa.



**Mangochutney**

# MALAWI



## MARTTOJEN, VÄESTÖLIITON

ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteishanke maaseudun tyttöjen koulunkäynnin ja seksuaalioikeuksien edistämiseksi on ollut käynnissä vuodesta 2017. Useita tuhansia tyttöjä on ollut mukana kerhotoiminnassa ja saanut tietoa omista oikeuksistaan. Myös opettajat, kylätoimikunnat ja pojat otetaan mukaan työhön.

”Minä sakotan armotta perheitä, jotka ovat naittaneet tyttänsä alaikäisinä. Lapsiavioliitot eivät ole laillisia. Mitätöin avioliitot ja lähetän tytöt kouluun. Jos tytöllä on jo lapsi, se jää isovanhempien hoitoon. Syrjivät käytännöt on kitkettävä lopullisesti. Unelmani on, että Malawissa ei olisi yhtään lapsiavioliittoa.”

**Theresa Kachindamoto,**  
vanhempi kyläpäällikkö

## VÄKILUKU

19 miljoonaa



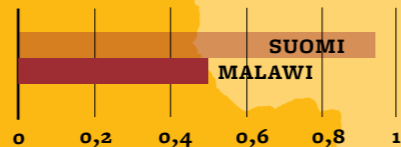
## MEDIAANI-ikä

18 vuotta



## INHIMILLISEN KEHITYKSEN INDEKSI

174/188



Wamango  
nkhuku,  
mangokana

## Nsima

→ Tämä malawilainen maissipuuro muistuttaa kenialaista ugalia. Valmista nsima ugalin ohjeella (Katso sivu 8.)

## Kachumbari-salaatti

**1 punasipuli**  
**1 tl suolaa**  
**2 tomaattia**  
**1 avokado**  
**1 chili**  
**puolikkaan limen mehu**  
**1 rkl tuoretta korianteria**  
**silputtuna**

→ Kuori ja hienonna sipuli, laita kulhoon ja lisää suola. Sekoita hyvin ja anna vetäytyä 10 minuuttia. Huuhto tomaatit ja pilko kuutioiksi. Leikkaa avokadon hedelmäliha kuutioiksi ja chili ohuiksi renkaiksi. Lisää tomaatit, avokado ja chilit sipulin joukkoon ja sekoita. Laita salaatti tarjoiluastiaan ja viimeistele limemehulla ja korianterilla.

## Wamango nkhuku, mangokana

**0,5 kg kanan paistileikkeitä tai reisipaloja**  
**1 kanaliemikuutio**  
**vettä**

*Marinadi:*

**0,5 dl ananasmehua**  
**0,25 dl soijakastiketta**  
**1 rkl omenaviinietikkaa**  
**1 rkl raastettua inkivääriä**  
**2 rkl jauhoa**  
**1 rkl sokeria**

*Pannulle:*

**1 rkl öljyä**  
**2 vihreää paprikaa**  
**1 mango**  
**0,5 dl paahdettuja maapähkinöitä murskattuna**

→ Laita kanan paistileikkeet tai reisipalat kattilaan. Liuota kanaliemikuutio tilkkaan kuumaa vettä ja kaada lihojen päälle. Lisää vettä sen verran, että lihat peittyvät. Keitä kanat kypsiksi, noin 20 minuuttia palojen koon mukaan. Nosta kattila liedeltä jäähtymään. Tee marinadi: sekoita ananasmehu, soijakastike, omenaviinietikka, inkivääri, jauhot ja sokeri. Kun liha on jäähtynyt, poista luut ja paloittele lihat. Laita palat kulhoon ja kaada marinadi päälle. Laita peitettynä jääkaappiin maustumaan vähintään tunniksi. Kuumenna sitten iso paistinpannu. Laita pannulle öljyä, lisää paprikaviipaleet ja paista muutama minuutti. Lisää kanat ja marinadi. Kypsennä noin 5 minuuttia koko ajan sekoittaen. Kuori ja kuutioi mango. Lisää mango ja maapähkinät pannulle ja kypsennä vielä pari minuuttia. Tarjoa riisin kanssa.

## Malawian chambo, kala kastikkeessa

**4 tilapia-fileetä tai muuta vaaleaa kala**  
**2 tl suolaa**  
**1 dl vehnä jauhoja**  
**1 sitruuna**  
**noin 4 rkl öljyä**  
**1 sipuli**  
**2 rkl currya**  
**2 dl vettä**  
**1 porkkana**  
**1 vihreä paprika**  
**0,5 dl hedelmächutneyta**

→ Pyyhi kalafileet talouspaperilla. Sekoita suola vehnä jauhoihin. Purista sitruunasta mehu vadille. Kasta kalapalat mehuun ja pyörittele sitten jauhoissa. Kuumenna öljy isossa paistinpannussa ja paista kalafileitä noin 4 minuuttia kummaltakin puolelta. Ota kalat pois pannulta. Lisää hienonnettu sipuli pannulle ja kuullota. Lisää curry ja paista muutama minuutti. Lisää vesi. Lisää kuorittu ja pilkottu porkkana ja pilkottu paprika joukkoon. Hauduta noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Lisää hedelmächutney ja sekoita hyvin. Nosta kalafileet kastikkeen päälle, peitä pannu kannella ja kuumenna. Tarjoa maissipuuron tai riisin kanssa.

Malawian chambo, kala kastikkeessa

## Moroccan meloui

Taikina:

**4 dl durumjauhoja**  
**3 dl vehnäjäuhoja**  
**1 dl täysjyvävehnäjäuhoja**  
**2 tl suolaa**  
**2 tl sokeria**  
**0,25 tl kuivahiivaa**  
**3 dl vettä**

Muotoiluun: **2 dl öljyä**

→ Yhdistä jauhot, suola ja sokeri. Sekoita hiiva joukkoon. Lisää 42-asteinen vesi ja sekoita pehmeäksi taikinaksi. Vaivaa noin 10 minuuttia, kunnes taikina on sileää ja joustavaa. Voitele vuoka öljyllä. Jaa taikina 16 osaan, muotoile palloiksi ja aseta taikinapallot vuokaan. Laita vuokaan päälle kelmu ja anna taikinan levätä noin puoli tuntia. Taputtele tai kauli yksi pallo kerrallaan ohueksi, suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Hiero käsiisi öljyä, jos taikina tarttuu kiinni. Käännä molemmat pitkät sivut keskelle päällekkäin ja venytä suorakaidetta varovasti. Rullaa leipä kääreksi lyhyeltä sivulta alkaen. Nosta kääret leivinpaperin päälle ja kohota lämpimässä noin puoli tuntia. Kuumenna valurautapanu. Nosta rullat työlaudalle kierteet ylöspäin. Paina rulla kasaan noin 1 cm:n paksuiseksi leiväksi. Kaada pannulle loraus öljyä ja paista leipää yhdeltä puolelta minuutin tai pari ja käännä ympäri. Paista kaikki leivät ja peitä valmiit leivät leivinliinalla.



## Banaanileipä

**3 kypsää banaania**  
**0,75 dl sulatettua rasvaa**  
**1 tl soodaa**  
**0,25 tl suolaa**  
**2 dl muscovadosokeria**  
**1 kananmuna**  
**1 tl vaniljasokeria**  
**2 rkl limemehua**  
**(noin 1 dl rouhittuja pekaani- tai saksanpähkinöitä**  
**3,5 dl jauhoja (vehnä- tai graham)**

→ Lämmitä uuni 175-asteiseksi. Soseuta banaanit kulhossa ja lisää sulatettu rasva joukkoon. Lisää sooda, suola, muscovadosokeri, kananmuna, vaniljasokeri ja limemehu (ja pähkinät, jos haluat). Lisää lopuksi jauhot. Voitele leipävuoka ja kaada taikina vuokaan. Paista leipää 175-asteisessa uunissa noin tunti. Leipä saa jäädä sisältä aavistuksen kosteaksi. Ota vuoka uunista ja anna leivän jäähtyä, ennen kuin kumoat sen.

**HUOMAA!** Banaanileipä on makeaa ja kakkumaista.

TEKSTI Terhi Lindqvist  
 RESEPTIT Marjahelena Salonen 2020  
 KUVAT Laura Riihelä & Shutterstock  
 TAITTO Katja Kuittinen  
 PAINOPAikka XXXXX

## Reseptit

## 1 Kenia

Kuku paka ... 6  
 Samosat ... 6  
 Ugali ... 8  
 Sukuma wiki ... 8  
 Mangopiirakka ... 8

## 2 Burkina Faso

Fufu (eli tô) ... 12  
 Ranskalaiset vihreät pavut ... 12  
 Kanakastike ja bataattisose ... 12  
 Riz gras, lammaspata ... 12  
 Banaaniletut ... 12

## 3 Sambia

Nshima ... 14  
 Ifisashi, pinaatti-pähkinäkastike ... 14  
 Friteeratut pikkukalat ... 16  
 Mbuzi, vuohenlihapata ... 16  
 Vitumbuwa, kookosdonitsit ... 16

## 4 Zimbabwe

Grillattu maissi ... 20  
 Dovi, maapähkinävoi-kanakastike ... 20  
 Papumuhennos ... 20  
 Kurpitsanlehtikastike ... 20  
 Maissikakku ... 20

## 5 Kamerun

Ndole, katkarapukastike ... 22  
 Keittobanaanit ... 24  
 Jauhomunkit ... 24  
 Savukalakastike ... 24  
 Lihapata ... 24  
 Banaani-ananassalaatti ... 24

## 6 Etiopia

Injera ... 28  
 Linssipata ... 28  
 Alichä ... 28  
 Ajib-juusto ... 28  
 Doro wot, kanakastike ... 28  
 Hedelmäjuoma ... 28

## 7 Eswatini

Maissileipä ... 30  
 Avokadotäyte ... 30  
 Kanatäyte ... 32  
 Mangochutney ... 32  
 Tomaattisalsa ... 32  
 Kaalimuhennos ... 32  
 Lampaanlihamureke ... 32

## 8 Malawi

Nsima ... 36  
 Kachumbari-salaatti ... 36  
 Wamango nkukhu, mangokana ... 36  
 Malawian chambo, kala kastikkeessa ... 36  
 Moroccan meloui ... 38  
 Banaanileipä ... 38

*www.martat.fi  
facebook/  
Martat vinkkaa  
insta/Marttailu  
twitter/Marttaliitto  
youtube/Martat-TV*

