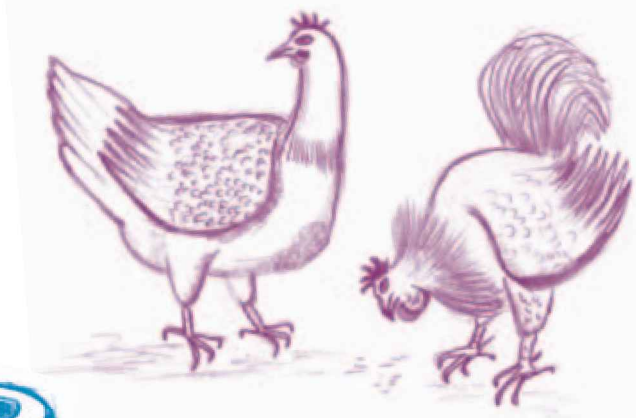
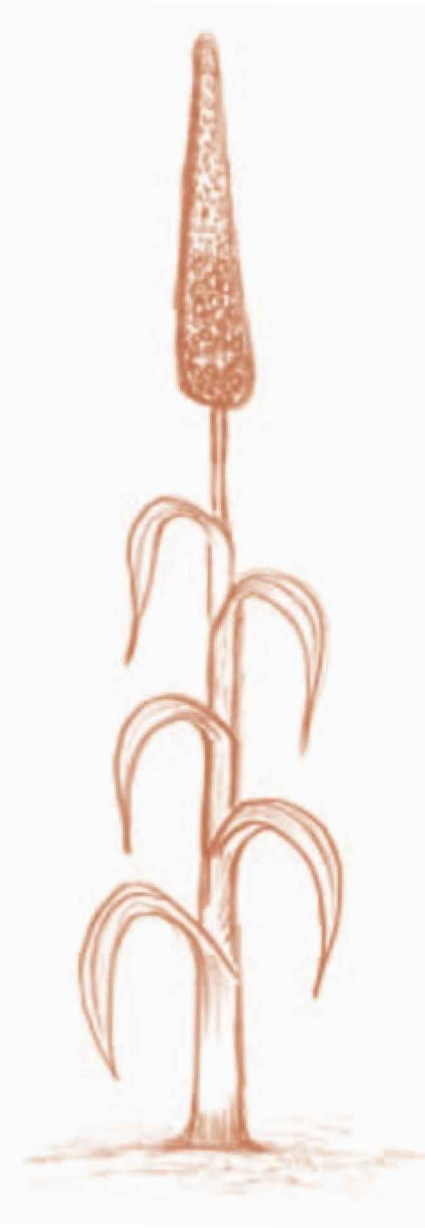








HELI KUUSIPALO

NAMIBIALAINEN

SUOMI-NAMIBIA-SEURA

KEITTOKIRJA


Angola
Sambia
Botswana
Etelä-Afrikka
Atlantti
Ruacana
Oshakati
Ondangwa
Opuwo
Owamba
Kaokoland
Rundu
Kavango
Bagani
Kongola
Katima Mulilo
Caprivi Oos
Tsumeb
Tsumeb
Sesfontein
Okaukuejo
Outjo
Otavi
Grootfontein
Tsumkwe
Boesmanland
Grootfontein
Outjo
Hereroland Wes
Khorixas
Otjiwarongo
Okarara
Damaraland
Kalkfeld
Otjiwarongo
Hereroland Oos
Epata
Omaruru
Omaruru
Okahandja
Karibib
Okahandja
Gobabis
Karibib
Gobabis
Windhoek
Swakopmund
Walvis Bay
Rehoboth
Hereroland Oos
Swakopmund
Rehoboth
Kalkrand
Aranos
Stampriet
Mariental
Maltahohe
Mariental
Maltahohe
Namaband
Bethanien
Keetmanshoop
Lüderitz
Seeheim
Aroab
Bethanien
Keetmanshoop
Lüderitz
Grunau
Karasburg
Karasburg
Oranjemund

NAMIBIA









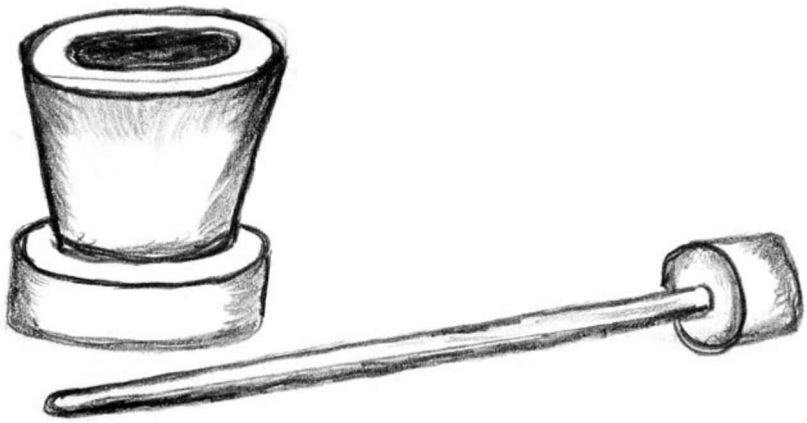


Hirssin käsittelyä ja kuinka hirssipuuro syödään. (MH)

Namibialainen keittokirja

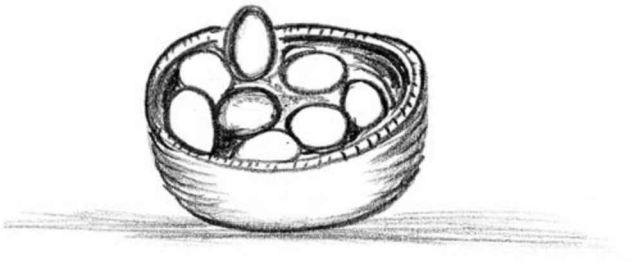
Heli Kuusipalo

NAMIBIALAINEN KEITTOKIRJA



Suomi-Namibia-Seura

Ulkoministeriö on myöntänyt
tälle julkaisulle kansalaisjärjestöille tarkoitettua tiedotustukea.



© 2004 Heli Kuusipalo,
Mikko Hallamaa *(Ruokamatka 1700-luvun Namibiaan ja Keittiömestarin namimuistoja Afrikasta)*,
Kirsti Tanskanen *(Karjan merkitys hererokulttuurissa),*
Liisa Vähätalo *(Koulupäivä Kaokossa)*

Piirrokset Risto Iita ja Samuel Kamati
Taitto Jukka Aalto / Armadillo Graphics

ISBN 952-99380-0-4 (sid.)
ISBN 952-99380-1-2 (PDF)
Julkaisija Suomi-Namibia-Seura

Tammer-Paino, Tampere 2004

SISÄLTÖ

7 Aluksi

11 Johdatus ruokahistoriaan Namibian eri alueilla

17 Vatsan täytteenä hirssiä ja maissia
19 Mahangu-puuro
19 Afrikkalainen kotikalja
20 Makeat pikkuleivät
20 Öljyssä paistetut maissipallot
20 Millie meal – maissipuuro
21 Maissileipä
21 Maissiletut
23 Herkuttelijan maissirösti
23 Hereroleipä

25 Lihaa juhlaan ja arkeen
27 Biltong
27 Uunipaisti
28 Palapaisti
28 Banaanilla ja currylla maustettu lihapata
29 Grillattu sisäfile
29 Vuohenlihapullat
29 Vuohenliha-papupata
30 Strutsipihvit
30 Mausteinen, grillattu kana
30 Kananlihakastike
31 Boerewors

33 Kasvikuntaa lisukkeeksi
34 Tomaattikastike, relissi
34 Vihreä relissi, esimerkiksi pinaatista
35 Kurpitsakeitto
35 Grillatut kurpitsat
35 Bataatti-pinaatti-paistos
36 Kurpitsamuhennos
36 Damaroiden juhlava papumuhennos
36 Currylla maustettu papumuhennos
37 Papusalaatti
38 Yksinkertainen vihannescurry
38 Ananaskakku (ylösalaisin)
38 Raikasta papaijaa

39 Sieniä ja tryffeleitä
40 Grillatut sienet
40 Sienimuhennos namibialaisittain
40 Sieniä ja villipinaattia
41 Pähkinäinen sienikastike
41 Sienipata
41 Omajovakeitto
42 Peruna- ja sienipaistos
42 Tryffeliä tuhkassa
42 Tryffelipastaa
43 Tryffeliperunoita muurinpohjapannulla
43 Tryffelivoi

45 Kalaa toisinaan – ja maailman parhaita ostereita
46 Kolmioleipiä
47 Kalapata
47 Uunikalaa chilikastikkeessa
48 Kalapihvit afrikkalaisittain
48 Tomaattiturskaa
49 Kalaa ja pinaattia
49 Savukalaa ja avokadoa
50 Maustekalaa viinietikassa

51 Opuwossa saa afrikkalaisia aterioita
52 Kurpitsakeitto
52 Kaalisalaatti
52 Uuniperunat
53 Uunikanaa
53 Keitettyä mausteista kanaa

55 Ruokamatka 1700-luvun Afrikkaan

59 Karjan merkitys hererokulttuurissa

63 Keittiömestarin namimuistoja Afrikasta

69 Koulupäivä Kaokossa

72 Kirjallisuutta

ALUKSI

Ruotsissa asuva Namibian suurlähettiläs Wilbard Shihepo-Hellao istuu keväisen kylmänä päivänä Helsingissä, sulkee silmänsä ja kertoilee ruuista, joita kaipaa kotimaastaan. Sadekaudella herkkua ovat tietysti mahangangari-toukat, joita keitetään öljyssä ja syödään joko suolattuna tai ilman. Juhlaruokana suurlähettiläs haluaa nauttia naudanlihaa, joka keitetään maidossa, leikataan suikaleiksi ja maustetaan esimerkiksi suolalla ja pippurilla.

Rouva Shihepo-Hellao Kertoo pitävänsä erityisesti nuoren vuohen lihasta, jonka saa maittavaksi lisäämällä keittoliemeen olutta ja mausteita. Ambomaalta kotoisin olevan pariskunnan perusruokaa kotiseudullaan on mahangu-, hirssipuuro, jonka kanssa tehdään kastike. Relishiksi nimitetty kastike on valmistettu vihanneksista, usein sipulista ja tomaateista. Sadekaudella kerätään villipinaattia, jota voidaan myös kuivattaa auringossa ja käyttää myöhemmin. Vihreistä lehdistä valmistettuun relishiin voidaan lisätä sipulia, öljyä ja mausteita, joskus myös porkkanoita.

Koska jääkaappeja ei vieläkään ole kovin monessa paikassa, on lihan säilyttämiseksi kehitetty maustamis- ja kuivatusmenetelmä; biltong, mikä tarkoittaa kuivattua lihaa. Siihen voidaan käyttää sekä nautaa, vuohta että villieläinten lihaa, usein antilooppeja.

Vieraille tarjotaan kesällä marula-öljyä, joka on maidon kanssa kirnuttu voiksi kalabassissa hörskyttämällä.

Erilaisten herkkujen muisteleminen sai suurlähettiläspariskunnan vaipumaan mukaviin muisteloihin. Ruokamuistot syntyvät elämän varrella ja ovat meille kaikille rakkaita.

Monet suomalaiset muistavat Maria Kaakungan, joka asui Suomessa vuosikausia 1970- ja –80-luvuilla. Hänen lapsensa ovat kaikki syntyneet Suomessa ja oppineet pitämään esimerkiksi lenkkimakkarasta ja maksalaatikosta. Perheellä on tietysti myös omat yhteiset ei-suomalaiset herkkunsa. Mutta ainakin kerran vuodessa Maria haluaa keittää omaa lapsuutensa herkkua, sisäelinkeittoa, naudan mahapaidasta tehtyä, mitä hänen lapsensa eivät niin kovin herkkuna arvosta.

Meillä suomalaisilla, jotka olemme saaneet tutustua Namibiaan ja namibialaisiin on omat muistomme, niin lusikoitavat kuin muunkinlaiset. Suomi-Namibia-Seuran jäsen Kristhild Schulte-Huhtinen

Jyväskylästä kirjoittaa seuraavasti: ”Olen erittäin iloinen, että Namibialainen Ruokakirja on syntymässä. En tunne erityisiä sikäläisiä ruokalajeja, paitsi durrapuuron. Valitettavasti minulla ei ole siihen reseptiä, mutta varmaan se on hyvin helppo laittaa. Tätä ihanaa puuroa syötiin lapsuudessani, jolloin kävin äitini, Maija Schulten (ent. Savola), kanssa Ambomaalla. Siihen kuului aina kuumassa hiekassa paistettu kana. Ruoka syötiin käsin ja samalla juotiin itse tehtyä kaljaa. Kaikki maistui niin tavattoman hyvältä. Arvelen, että tuo ruoka on ollut jo monen entisen namibialaisen mielessä.

Meillä kotona Tsumebissa tehtiin mm. hernekeittoa, jota en unohda koskaan. Siihen äitini pani aina voimakkaasti savustettua lihaa, joka antoi sen hyvän maun. Ehkä maku johtui osittain myös hyvistä herneistä.Myös auringossa kypsyneet tomaatit olivat herkullisia. Jälkiruoaksi oli tuoretta, omasta puutarhasta saatua papaijaa, jokaiselle suuri siivu sitruunan ja sokerin kera, vaihtoehtona granaattiomena, mandariini, vesimelooni, viikunoita. Kaikki mainitut hedelmät saatiin puutarhastamme. Päivällisen yhteydessä kului aina myös sitruunavettä. Tietysti myös maissia arvostettiin. Keitettyjen maissitähkien päälle pantiin runsaasti voita ja ne syötiin sellaisinaan. Se oli pääasiassa iltaruokaa ja aamulla syötiin maissipuuroa maidon ja sokerin kera. Äitini olisi voinut luetella enemmänkin tyypillisiä afrikkalaisia ruokia.”

Kirjassa on myös kaksi muuta Suomi-Namibia-Seuran jäsenistöltä saatua ruokaohjetta; Mikko Hallamaan Boereworsit ja Mari Bisin Sienimuhennos. Kiitos teille, jotka lähetitte ruokamuistoja.

Tämän kirjan tarkoituksena on viedä pienille makuretkille Namibiaan, opastaa kokeilemaan ohjeita Suomessa, ja ehkä auttaa löytämään vastaavia elämyksiä matkalla Namibiassa. Kirjan toimittaja kiittää Mikko Hallamaata, joka haastatteli Jaakko Nuutilaa ja kirjoitti 1700-luvun suomalaisesta matkailijasta eteläisessä Afrikassa sekä auttoi muutoinkin kirjan kokoamisessa. Kiitokset Kirsti Tanskaselle ja Liisa Vähätalolle, jotka ovat valmistaneet opinnäytetyötään Namibiassa ja kirjoittivat ruokakulttuurista tähänkin julkaisuun. Namibialaisille taiteilijoille Risto Iitalle ja Samuel Kamatille kuuluu kiitos piirroskuvituksesta, jonka he tekivät Opuwossa.

Kiitos ulkoministeriölle, jonka tuen avulla julkaisun tekeminen oli mahdollista. Kiitän Suomi-Namibia-Seuraa, jonka hallituksen kokouksessa idea ruokakirjasta lähti liikkeelle. Puheenjohtaja Seppo Kalliokosken pitkämielinen kannustus vaiherikkaan toimitustyön aikana

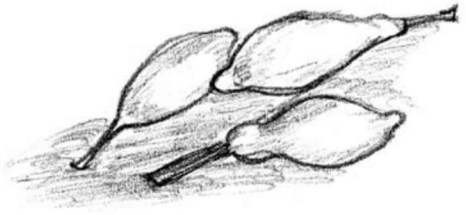
on ollut korvaamattoman arvokasta, samoin niiden, erityisesti Ilmi Pesosen, jotka ovat lainanneet kirjojaan tai muuten olleet hengessä mukana.

Toivottavasti kirja ilahduttaa kaikkia Namibian ystäviä ja antaa inspiraation syvempään kulttuuriin tutustumiseen.

Helsingissä, lokakuussa 2003
Heli Kuusipalo







JOHDATUS RUOKAHISTORIAAN NAMIBIAN ERI ALUEILLA

Metsästäjien ja keräilijöiden ruokakulttuurista

Sanit (aiemmin bushmannit) ovat joutuneet siirtymään muun väestön painostuksesta aina pienemmille alueille eteläisessä Afrikassa. Nykyisin saneja asuu erittäin ankarissa olosuhteissa Kalaharin autiomassa Namibiassa ja Botswanassa. Keräilykulttuurin ja metsästyksen harjoittaminen on käynyt mahdottomaksi, sillä maat ovat vaihtuneet karjankasvatus- tai viljelyalueiksi. Kuten monille alkuperäiskansoille on käynyt, valtaosa saneista elää etsimällä satunnaisia töitä kaupungeista tai asutuskeskuksista.

Edelleen Namibiassa on kuitenkin mahdollista päästä mukaan sanien opastamille ruuan keräily- ja metsästysretkelle, asua 'puskassa' ja kokea alkuperäiskansan elämää.

Alkuperäinen sanien ruokavalio on koostunut lihasta ja erilaisista luonnonkasveista. Kasveista on kerättty pähkinöitä, siemeniä, lehtiä, juuria ja hedelmiä. Esimerkiksi mongongoksi kutsuttu magnettipuun hedelmä on ollut tärkeä osa perusruokavaliota. Mongongossa on iso kivi, jota ympäröi kuituinen hedelmäliha. Tämä on keitetty puuroksi tai keitoksi. Hedelmän siemenen kuori on halkaistu ja sisällä oleva pähkinä on syöty sellaisenaan tai paahdettuna.

Sadekaudella keittoja ja puuroja on tehty vihreälehtisistä luonnonkasveista. Villieläinten liha on ollut arvostettua ja sitä on paahdettu ja keitetty ruuaksi.

Sanit valmistavat perinteistä olutta, jonka alkoholipitoisuus on alhainen, marjoista, sokerista tai hunajasta, humalasta ja mausteista. Nykyisin olutta tehdään kotona myös viljasta (usein hirssi) hiivan avulla käyttämällä.

Namibin autiomaassa elävät *topnaarit* ovat olleet vielä saneja enemmän riippuvaisia luonnonkasveista. Kaikki kasvien osat; lehdet, juuret, siemenet, hedelmät, kukat ja varret on käytetty hyväksi joko ruokien, juomien tai lääkkeiden valmistuksessa. Kuisebin alueen (joka

on nykyisin luonnonpuisto) topnaarien perusruoka on ollut !nara –niminen hedelmä. Tämä alkuperäinen namibialainen kasvi kuuluu kurkkukasveihin ja muistuttaa kurpitsaa. !nara on vielä nykyäänkin paljon käytetty ja arvostettu perusruoka, vaikka Kuisebin alueen topnaarit ovatkin joutuneet muuttamaan asutuskeskuksiin ja syövät usein maissia ja vehnää.

!nara valmistetaan ruuaksi hautaamalla kypsä hedelmä maahan tai pehmittämällä sitä auringossa pari päivää. Tämän jälkeen hedelmät kuoritaan ja keitetään kunnes siement irtoavat erikseen massasta. Siemenet erotellaan ja kuivatetaan auringossa. Kuivatetut siement voidaan syödä sellaisenaan tai käyttää ruokien valmistukseen. Hedelmäliha myös kuivatetaan keittämisen jälkeen auringossa. Litteäksi kakuksi muotoiltu kuivattu hedelmäliha voidaan syödä sellaisenaan tai jauhaa puuron joukkoon.

Sesfonteinissa asuvien topnaarien ruokavalioon ei kuulu !nara – hedelmä lainkaan. Heillä on kuitenkin tutkijoiden mukaan käytössään enemmän luonnonkasveja kuin Kuisebin alueen topnaareilla. Esimerkiksi auringossa kuivatuista hedelmistä valmistetaan kakkuja ja kahvia korvaavia juomia valmistetaan ainakin kymmenestä eri luonnonkasvista.

Ovambomaan ohjeita

Raimo Holopainen kuvaa kirjassaan monenlaisia ruokakulttuuriin liittyviä asioita. Perinteisesti *ovambot* ovat käyttäneet niin luonnonkasveja kuin laajasti eläinkuntaa ruokavaliossaan. Perusruokana on hirssipuuro, josta tosin puuron lisäksi valmistetaan myös olutta. Erilaisia jyrsijöitä on käytetty kastikkeen valmistukseen ja sadekauden suuria herkkuja ovat eungut, vihreät toukat, kuten myös heinäsirkat.

Afrikkalaisesta hirssistä keitetty puuro on perusruokaa, oshifimaa, jota voidaan syödä aamulla ja iltaruokana, joskus myös lounaalla. Aterialla täydet ruoka-astiat asetetaan vieraiden eteen, joiden tulee aloittaa ruokailu. Perheen kesken perheen pää ottaa ensin ja laittaa sitten ruokaa eteen päin. Jokainen ottaa oikeaan käteensä annoksen hirssipuuroa, pyöräyttää sen palloksi, jonka päälle voidaan laittaa lihapala tai jota kastetaan kastikkeeseen. Perinteisesti yhteisellä aterialla relissikulho on ollut keskellä ruokailijoita, mutta nykyisin syödään omilta lautasilta.

Kun arvostettua lihaa ei ole saatavana kuin satunnaisesti, sen riittävyydelle on kehitetty omat taiteen lajinsa. Raimo Holopainen kuvaa,

kuinka oshifima-pallo ja lihapala laitetaan suuhun saman aikaisesti, oshifima nielaistaan, mutta lihaa vain puraistaan maun vuoksi, ja jätetään sitten poskeen. Tämän jälkeen otetaan uusi annos oshifimaa, puraistaan lihaa sen kanssa muutaman kerran, nielaistaan puuro ja jätetään taas liha suuhun. Näin jatketaan kunnes on syöty puuro loppuun. Ovambot ovat viljelleet jo pitkään papuja, kurpitsoita ja vihanneksia, ja niitä kasvatetaan edelleen maaseudulla. Näistä keitetään kastikkeita oshifiman kanssa.

Oluen laitto tärkeä taito. Olut, omalodu, vaidaan valmistaa viljasta, joko oilyawalasta tai omahangusta. Viljan annetaan ensin liota vedessä muutaman päivän, minkä jälkeen se saa alkaa itää. Idätyksen jälkeen se pestään ja jauhetaan huhmaressa hienoksi. Tämän jälkeen joukkoon lisätään vettä, seos keitetään ja laitetaan seisomaan. Tällöin neste ja viljaosa erottuvat ja neste erotetaan käymisastiaan. Käyminen tapahtuu nopeasti, alle kahdessa päivässä. Käytetyn oluen sivutuotteena saadaan hiivaa, jota voidaan käyttää esimerkiksi leipomiseen.

Oshikundu on myös olutta, mutta erilaista kuin omalodu. Se valmistetaan keittämällä ensin hirssistä puuro, joka jäähdytetään. Tämän jälkeen joukkoon lisätään eräänlaista hiivaa, ongavaa, sekoitetaan lisäksi vettä ja jätetään käymään. Juoma on valmista seuraavana päivänä, ja sen happamen kirpeä maku on erittäin virkistävä. Oshikundua voidaan juoda esimerkiksi aamiaisella, sillä vellimäisen koostumuksensa vuoksi se on täyttävää.

Myös alkoholijuomia on valmistettu paikallisista kasveista. Omwoongo-puun hedelmistä tehdään omaongoa. Hedelmistä puristetun mehun annetaan käydä parin päivän ajan ja alkoholipitoisuuden vuoksi sitä juovat vain miehet. Naisille ja lapsille voidaan valmistaa hedelmämehua, jota ei ole käytetty.

Tänä päivänä Ambomaalla tarjotaan ruuaksi hirssin lisäksi usein myös maissia, kanaa, vihanneskastiketta ja joskus myös kalaa tai sesonginmukaisesti naposteltavaksi termiittejä.

Hererot, karjankasvattajat

Myöhemmin tässä kirjassa kuvataan karjan merkitystä *hereroille*. Otjonzondjupan ja Omaheken alueilla asuvien hereroiden ruokakulttuuria ovat eri tutkijat kuvanneet. Perusruokana on maissipuuro, joka ostetaan, koska sitä ei itse ole juurikaan viljelty. Kahden tai kolmen päivittäisen puuroaterian lisukkeena voi olla laardia, piimää, suolaa tai

nykyisin Knorrin pikapussikeitto. Lihaa on aterialla viikottain, kananmunia myös, mutta kasvisten käyttö vaihtelee paljon. Kasviksia ei ole perinteisesti viljelty, mutta sadekautena on kerätty vihreälehtisiä villipinaatteja, jotka kuivatettu auringossa ja saatu näin säilymään. Myös termiittikeoissa kasvavia sieniä on käytetty aterioiksi ja luonnosta on kerätty hedelmiä.

Hererot juovat paljon teetä ja maitoa. Nykyäänkin lihan arvostus näkyy esimerkiksi siinä, että moni herero kieltäytyy kohteliaasti syömästä kalaa tai muita meren eläviä. Missään en tavannut niin paljon kala-allergikkoja kuin hereroiden keskuudessa.

Namibian keskiosissa kaupunkikulttuuria

Khomas, Erongo, Hardap ja Karas ovat alueita, joissa ruokaa ei juurikaan itse tuoteta. Pääkaupungissa Windhoekissa asuu ihmisiä, jotka ovat kotoisin eri puolilta Namibiaa, ja jotka juhlapyhinä tai lomaaikoina palaavat kotiseudulle hakemaan perinteisiä ruokia ja sukulaisten kasvattamia tuotteita.

Tavallinen kaupungissa asuva namibialainen ostaa usein maissia, josta valmistaa puuroa. Varojen mukaan ruokalistalla on lihaa, maitoa, piimää, leipää, vihanneksia ja hedelmiä (ovat kalliita Namibiassa), teetä ja muita juomia.

Atlantin rannikolla kalastetaan ja kasvatetaan maailman parhaita ostereita. Herkuttelijat voivat nauttia gourmet-tason aterioista tasokkaissa ravintoloissa, joissa meren herkut osataan käsitellä. Huippuravintoloissa voi nauttia myös sellaisesta erikoisherkusta kuin namibialainen tryffeli, jota valitettavan harvoin näkee myytävän kaupoissa.

Rannikolta sisämaahan ovat kulkeneet myös valkoisten namibialaisten reitit. Heidän vaikutuksensa ruokakulttuuriin näkyy paljolti ravintoloiden ruokalistoilla. Hauskoja perinneruokakirjoja ovat julkaisseet eri yhteisöt. Esimerkiksi Gaby Tirronen-Henrichsen on toimittanut Südwester Kochbuchin (numero 2), johon saksalaissiirtokunnan ruokamuistoja on elävästi kirjattu vuosikymmenien ajalta.

Kunenen alueella arvostetaan karjaa

Alkuperäiskansa *himbat*, joista hererot polveutuvat, osaa elää ja kasvattaa karjaa karuissa olosuhteissa Pohjois-Namibiassa.Alueella asuu himbojen lisäksi hereroita, *themboja* ja *dsimboja*. Karjan merkitys on tärkeä ja liha on sen vuoksi kaikkein arvostetuinta ruokaa. Ei voi

kuvitellakaan juhlia tai mitään tärkeitä tapahtumia, joissa ei tarjottaisi paljon lihaa. Myös eläinten rasvaa arvostetaan ja sitä voi olla ainoana ruokana maissipuuron ja leivän lisäksi.

Maissia syödään perusruokina maidon ja lihan ohella. Monilla Kunenessa asuvilla on maissipeltoja. Valkoista leipää tulevat monet ostamaan kaupungista, kuten myös satunnaisesti säilykeruokia. Vihanneksia ei juurikaan kasvateta eikä käytetä, kaalia ja kurpitsaa jonkin verran. Sadekaudella tosin kerätään luonnosta mm. villipinaattia, sieniä ja maustekasveja. Hedelmiä, siemeniä ja juuria saatetaan luonnosta kerätä kausiluonteisesti.

Myöhemmin tässä kirjassa on kuvaus kunenelaisten koululaisten ruokavaliosta.

Kavangolla ja Kaprivilla syödään myös kalaa

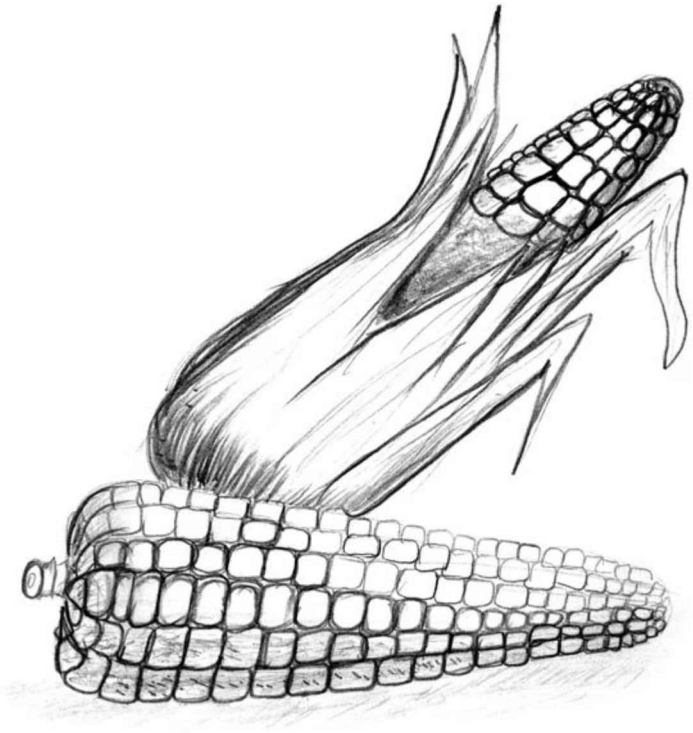
Kaupungin ja maaseudun ruokatottumukset poikkeavat toisistaan tälläkin alueella. Maaseudulla kasvatetaan itse hirssiä, maissia, vihanneksia ja hedelmiä. Myös maitoa ja lihaa tuotetaan itse. Kalastusta harjoitetaan yleisesti vesistöjen lähellä, joissa kalaa syödään useammin kuin lihaa.

Okavango-joen viljavassa maastossa voidaan myös kasvattaa vihanneksia, meloneja ja kurpitsoita.

Asutuskeskuksissa näillä seuduilla ruokavalio on muuttunut samalla tavoin kaupunkimaiseksi kuin muissa keskuksissa. Kaupungeissa asuvat vaihtavat usein hirssin maissiin, syövät enemmän leipää, sokeria, teetä, kahvia, voita ja jalostettuja ruokatuotteita kuin maalla asuvat sukulaiset.

Mitä mukaan ruokamatkalta Namibiasta

Jokainen tuo mukanaan omat ruokamuistonsa ja ihastuu omanlaisiin aterioihin. Seuraavissa luvuissa on annettu ruokaohjeita aterioihin, joita voi valmistaa myös kotona Suomessa. Meillä on saatavana paljon afrikkalaisia ruokatarvikkeita. Maissijauhoa myydään etnisissä ruokakaupoissa eri kaupungeissa. Hirssijauhoa, niitä joissa oikealla tavalla hiekka narskuu hampaissa, ei Suomesta löydä. Joku on keksinyt tosin tähänkin hyvän konstin; sekoitta pohjalaisia talkkunajauhoja ja karkeita vehnäjauhoja tai mannaryynejä suhteessa 1:1. Ruokaohjeissa tätä korviketta voi kokeilla aidon mahangu-jauhon sijasta.



VATSAN TÄYTTEENÄ HIRSSIÄ JA MAISSIA

Afrikkalaisesssa ravitsemusohjauksessa käytetään apuna ajattelua kolmesta kivestä, jotka ovat perinteisen maaseutukeittiön 'hella' ja tärkein tulisija. Kolmen kiven alle sytytetään tuli ja kivien päälle asetetaan keittoastia. Kahdella kivellä ei voi keittää, vaan tarvitaan kaikki kolme. Kivet kuvaavat pääravintoaineita, joista siis hiilihydraattipitoinen perusruoka muodostaa yhden jalan. Jokaisella kansalla on oma vatsantäyttäjänsä. Se, joka on tottunut lapsesta saakka syömään maissista tai hirssistä tehtyä puuroa, ei tule perunoilla tai riisillä täyteen.

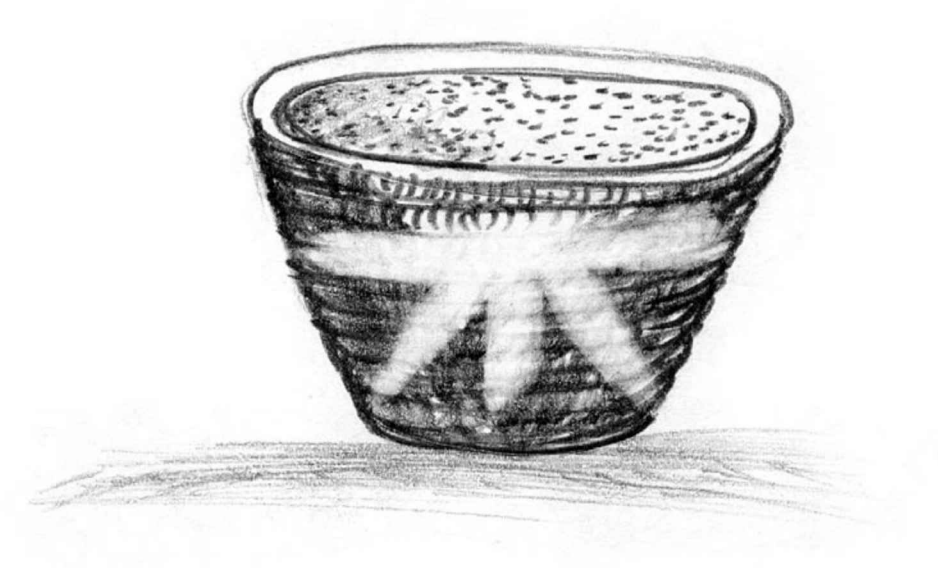
Namibiassa on säilynyt monin paikoin hirssin ykkösasema perusruokana ja vatsan täyttäjänä. Tämä afrikkalainen viljakasvi kestää hyvin kuumaa ja kuivaa ilmastoa. Ravitsemuksellisesti se on monipuolisempi kuin kilpailijansa valkoinen maissijauho, josta on kuorittu suurin osa vitamiineista ja kivennäisaineista pois. Uutinen The Namibian –lehdessä elokuussa 2003 kertoi Ongwedivan messuilla mukana olleesta Johanna Kambondesta, jolla on kukoistava hirssipiparibusiness. Kambonden omistaman yrityksen, ABC Milling Special Mealin, tuotevalikoima laajeni mahangusta kakkujen ja pipareiden valmistukseen omistajattaren tavattua idearikkaan senegalilaisen naisryhmän. Hän kertoi kakkujen ja pipareiden olevan todellisia messujen menestystuotteita, sillä nekin, jotka eivät välitä mahangusta, pitävät makeasta.

Kaupungistuminen ja viljan ostaminen kaupasta lisäävät maissin käyttöä. Sinänsä afrikkalaisten alkuperäiskasvien käyttöä yritetään suosia eri maiden maataloustuotannossa. Maissihan on Afrikan mantereella ollut vasta noin sata vuotta, mutta monisssa maissa jo tehokkaasti syrjäyttänyt alkuperäiset viljat.

Leipä on myös tavallista lounasruokaa. Puuroa ei lounaaksi aina ehditä keittää, vaan syödään leipää, jonka päällä on voita tai margariinia tai useammin hilloa. Pelkän leivän painikkeena voi olla myös makeaa teetä. Niin sanottu hereroleipä valmistetaan valkoisista vehnäjauhoista paistamalla leipä rautapadassa, oikeaoppisesti kuumennetussa maakuopassa. Ohje edempänä on kuitenkin sovellettu suomalaiseen uuniin.

Viime aikoina perinneruokiin pohjautuvat ateriat ovat kasvattaneet maailmalla suosiotaan. Esimerkiksi italialainen 'köyhä ruoka', polenta, eli maissipuuro, saattaa näkyä kalliiden herkkuravintoloiden listalla. Jäähtynyttä maissipuuroa voi viipaloida, koska se kovettuu kylmetessään. Viipaleet voi grillata tai paistaa pääruuan kanssa tarjottavaksi. Maissirösti, jonka ohje on edempänä, on eräs sovellus uudelleen muokatuista perinneruuista.

Huomaa, että tämän kirjan maissijauhoilla tarkoitetaan karkeita, mannasuurimoita muistuttavia maissijauhoja. Maissitärkkelys (maizena) ei sovellu näiden ohjeiden valmistukseen. Valkoisen maissijauhon sijasta voit käyttää keltaisia polentajauhoja – tai hätätilassa vaikka mannasuurimoita. Vita-mannasta, eli tummista mannasuurimoista, tulee parempi pääruuaksi sopiva puuro kuin valkoisista.



Mahangu-puuro

6 dl hirssijauhoja (tai 3 dl savolaista talkkunaa ja 3 dl mannaryyniä)
1,5 l vettä
1 tl suolaa

1. Laita vesi kiehumaan ja lisää suola joukkoon. Ripottele jauhot veteen voimakkaasti sekoittaen. Älä lisää kaikkia jauhoja kerralla, vaan vähin erin.
2. Kun kaikki jauhot on lisätty, anna seoksen kiehua miedolla lämmöllä ainakin 15 minuutin ajan.
3. Jos keität puuron löysemmäksi, sen voi syödä puurona, mutta jos teet paksumpaa, se sopii paremmin pääruuaksi. Pääruokana voit tarjota lisäksi vihannesrelissiä tai lihaa tai muuta kastiketta.
4. Yksinkertaisimmillaan mahangun kanssa tehtävä kastike saadaan valmiista mausteseoksesta tai pussijauhoista, joita mydään Namibiassa pienissäkin kioskeissa. Puuroa keitettäessä maustepussi tyhjätään puuron joukkoon ja sekoitetaan hyvin. Vaihtoehtoisesti pussikeitto keitetään erikseen toisessa kattilassa ja käytetään kastikkeen tapaan puuron mausteena.

Afrikkalainen kotikalja

2 kg savolaisia talkkunajauhoja (tai hirssijauhoja)
1 kg maissijauhoja
1,5 l kiehuvaa vettä
2 l kylmää vettä

Annoksesta tulee n. 3,5 litraa kaljaa
1. Sekoita 1 kg talkkunajauhoja ja 1 kg maissijauhoja keskenään. Lisää joukkoon 1,5 litraa kiehuvaa vettä ja sekoita hyvin. Ripottele pinnalle vielä n. 1 dl talkkunajauhoja ja laita seos lämpimään paikkaan seisomaan yli yön.
2. Laita seos seuraavana päivänä kattilaan, lisää noin litra kylmää vettä ja keitä seosta noin tunti. Muista sekoittaa välillä. Nosta sitten kattila jäähtymään.
3. Laita jäähtynyt seos pieneen ämpäriin. Sekoita joukkoon loput talkkunajauhot ja noin litra kylmää vettä. Sekoita hyvin, laita kansi päälle, ja jätä käymään kahdeksitoista tunniksi.
4. Laita valmis juoma jääkaappiin ja tarjoile juoma kylmänä. Voit halutessasi siivilöidä juoman, mutta se ei ole kirkasta, vaan siinä kuuluukin olla mukana paljon viljaa. Vilja laskeutuu astian pohjalle, joten juoman voi myös ennen laseihin kaatamista sekoittaa, jolloin siitä tulee paksua ja vellimäistä. Maku on hiukan kirpeä, mutta virkistävä

Makeat pikkuleivät

200 g margariinia
1 dl sokeria
2,5 dl hirssijauhoja (tai savolaisia talkkunajauhoja)
2,5 dl vehnäjauhoja
vajaa tl leivinjauhetta
(1 tl vaniljasokeria)

1. Kuumenna margariini kattilassa ja anna sen vähän ruskistua.
2. Lisää jäähtyneeseen margariinit kuivat aineet, siten että sekoitat leivinjauheen ensin vehnäjauhoihin. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
3. Ota taikinasta lusikalla pieniä annoksia, jotka pyöräytät palloiksi. Laita pallot leivinpaperille ja litistä ne kevyesti. Paista 150 asteisessa uunissa kauniin värisiksi, n. 20-30 minuuttia. Paistoaika on sitä lyhyempi mitä pienempiä pikkuleipiä olet tehnyt.
4. Siivilöi jäähtyneiden pikkuleipien päälle tomusokeria.

Öljyssä paistetut maissipallot

4 dl maissijauhoja
4 dl vettä
1,5 dl maitoa
1 rkl öljyä
1 pieni sipuli hienoksi kuutioituna
2 kananmunaa, joiden rakenne rikotaan
2,5 dl vehnäjauhoja
3 tl leivinjauhetta
2 tl suolaa
1 tl sokeria
öljyä paistamiseen

1. Sekoita kylmä vesi ja maissijauho keskenään kattilassa ja anna kiehua, samalla sekoittaen, noin viiden minuutin ajan. Kattilaan pitäisi muodostua sekoitettaessa melko kova pallo. Siirrä pois liedeltä.
2. Lisää kattilaan maito, öljy ja pilkottu sipuli. Sekoita tasaiseksi.
3. Lisää joukkoon kananmunat ja sekoita tasaiseksi.
4. Sekoita loput kuivat aineet keskenään ja siivilöi seoksen joukkoon. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
5. Laita paistinpannulle öljyä, noin sentin kerros. Kuumenna öljy ja nostele teelusikalla taikinapalleroita pannulle. Paista molemmin puolin, yhteensä noin 6 minuutin ajan. Nosta paistuneet pallot talouspaperin päälle valumaan.
6. Syö maissipalloja pääruokana relissin, lihakastikkeen ja salaatin kanssa.

Millie meal – maissipuuro

1 kkp maissijauhoa kahta syöjää kohden
hiukan vajaa 3 kkp vettä jokaista maissijauho-kupillista kohden

1. Laita vesi kiehumaan kattilaan, ja kun se on käden lämpöistä, sekoita joukkoon noin kolmannes jauhoista. Sekoita voimakkaasti, mieluiten puukauhalla, jotta jauhot eivät klimppiydy.
2. Puuro saa kiehahtaa ja kun se on tasaista, läpikuultavaa velliä, siihen sirotellaan loput maissijauhoista vähän kerrallaan. Koko ajan sekoitetaan voimakkaasti. Paakkuja ei muodostu kun jauhot sirotellaan vähin erin joukkoon.

3. Puuroa keitetään kunnes se on halutun paksuista ja kiehunut kunnolla vaaleaksi ja paksuksi puuroksi.
4. Maissipuuro laitetaan tarjolle ottamalla isolla kauhalla annoksia laakealle lautaselle. Se viedään heti tarjolle, ja jokaiselle ruokailijalle annetaan oma keko, jonka viereen laitetaan vihannesrelissiä ja / tai lihaa.
5. Ateria aloitetaan pesemällä kädet ja muodostamalla oikean käden sormilla palleroita, joita kastetaan kastikkeeseen.

Maissileipä

5 dl maissijauhoja
5 dl kirnupiimää
2 rkl margariinia tai laardia
reilu teelusikallinen suolaa
2 munaa
1 tl soodaa
1 rkl kylmää vettä
2 rkl sokeria

1. Sekoita jauhot, piimä, rasva ja suola paksupohjaisessa kattilassa. Laita kiehumaan hiljaiselle lämmölle 20 minuutin ajaksi. Sekoita samalla.
2. Nosta seos jäähtymään. Lisää lämpöiseen taikinaan kananmunat ja veteen sekoitettu sooda. Sekoita tasaiseksi.
3. Voitele pitkä ja kapea leipävuoka ja kaada seos siihen.
4. Paista 200-asteisessa uunissa 30-35 minuuttia.
5. Leikkaa viipaleiksi ja tarjoa voin kanssa.

Maissiletut

6 rkl maissijauhoja
hiukan suolaa
6 rkl kylmää vettä
2,5 dl kiehuvaa vettä
1 rkl margariinia
1 rkl sitruunamehua
5 dl maitoa
3,5 dl vehnäjauhoja
0,5 tl leivinjauhetta
0,5 tl soodaa
2 kananmunaa, valkuainen ja keltuainen erotettuina
rasvaa paistamiseen

1. Sekoita maissijauho kylmään veteen ja lisää ripaus suolaa joukkoon. Laita seos kattilaan ja kaada päälle kiehuva vesi. Sekoita hyvin ja anna kiehahtaa levyllä.
2. Ota kattila pois levyltä, sekoita joukkoon margariina ja laita jäähtymään.
3. Lisää joukkoon maito ja sitruunamehu.
4. Sekoita sooda vehnäjauhoihin ja lisää kuivat aineet taikinaan.
5. Lisää joukkoon munankeltuaiset ja sekoita hyvin.
6. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja nostele vaahto lusikalla taikinan joukkoon kevyesti sekoittaen. Älä vatkaa.
7. Paista letut normaaliin tapaan paistinpannulla.



Herkuttelijan maissirösti

7 dl vettä
1 tl suolaa
3,5 dl maissijauhoja
2,5 dl maissinjyviä, joko pakasteesta tai tuoreesta, keitetystä maissista irrotettuna
1 rkl öljyä

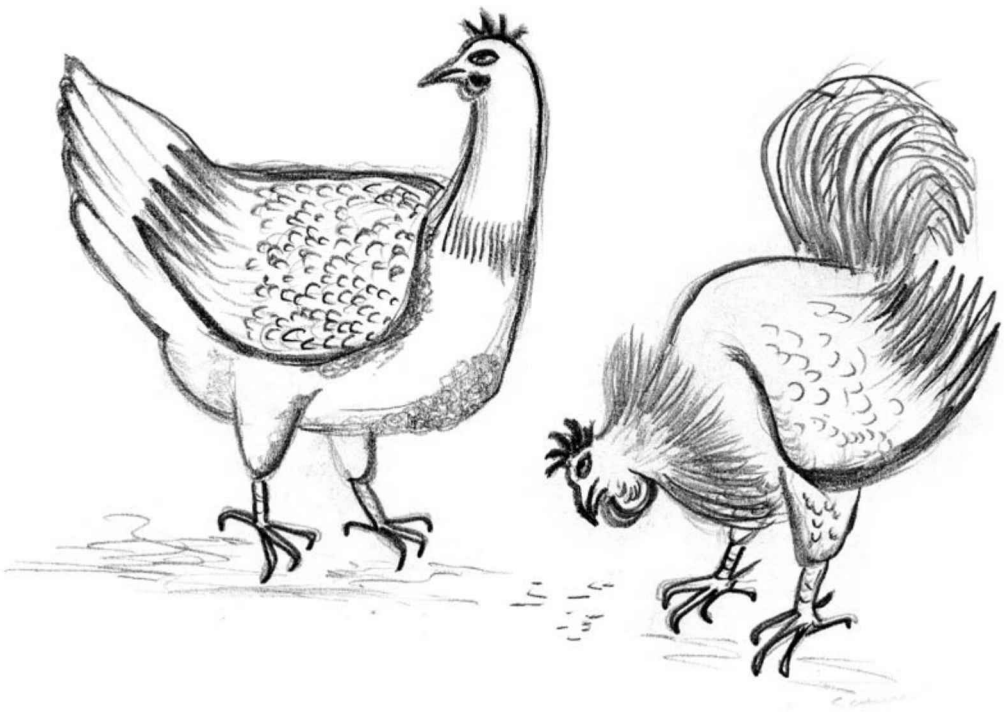
Annoksesta tulee neljälle pääruoka

1. Laita vesi kiehumaan ja lisää suola joukkoon. Ripottele maissijauhoja kiehuvaan veteen vähän kerrallaan, samalla hyvin sekoittaen. Kun olet saanut kaikki jauhot sekoitettua joukkoon, laita levy pienemmälle ja anna puuron hautua vielä viiden minuutin ajan. Muista sekoittaa hyvin, sillä puuro palaa helposti pohjaan.
2. Lisää joukkoon maissinjyvät, sekoita ja hauduta vielä kymmenisen minuuttia, sekoittaen välillä.
3. Ota kattila pois liedeltä, lisää öljy joukkoon ja sekoita hyvin.
4. Ota haaleaksi jäähtyneestä puurosta kananmunan kokoisia annoksia. Pyöritä ne palloiksi ja paina litteäksi. Paista lettuset parilalla tai grillaa ne.
5. Maissirösti sopii hyvin muiden grilliruokien kanssa ja lisukkeenä voi olla esimerkiksi tomaattirelissiä tai sienimuhennosta.

Hereroleipä

1 pussi kuivahiivaa
5 dl lämmintä vettä
1 rkl suolaa
2 rkl sokeria
8 dl vehnäjauhoja
1 rkl öljyä

1. Sekoita hiiva ja jauhot. Lisää suola ja sokeri lämpimään veteen.
2. Sekoita jauhot veteen ja alusta taikina tasaiseksi. Laita nousemaan liinan alle lämpimään paikkaan.
3. Voitele rautapata tai rautapaistinpannu öljyllä.
4. Alusta kohonnut taikina jauhotetulla leivinpöydällä pyöreiksi palloiksi. Taputtele taikina litteiksi levyiksi, joilla vuoraat padan tai pannun.
5. Anna taikinan kohota vielä vähän aikaa ja laita paistumaan 200 asteiseen uuniin reiluksi puoleksi tunniksi.
6. Kypsästä leivästä murretaan käsin palasia, jotka syödään esimerkiksi kastamalla ne keittoon tai kastikkeeseen.
7. Namibiassa hereroleipä kypsennetään hiilillä lämmitetyssä maakuopassa. Kannelliseen rautapataan laitetaan leipätaikina, suljetaan kansi ja laitetaan pata kuumaan kuoppaan. Padan päälle laitetaan hiiliä. Leipää paistetaan noin tunnin ajan. Se syödään joko makean hillon kanssa tai kastamalla se kuumaan rasvaan tai kastikkeeseen.



LIHAA JUHLAAN JA ARKEEN

Proteiinit, eli käytännössä liha, maito ja niistä valmistetut tuotteet ja kananmuna muodostavat kolmen kiven periaatteesta ravitsemusopin yhden kiven. Namibialaisessa opppikirjassa kerrotaan, että proteiineja tarvitaan elimistön rakennusaineiksi.

Alkuperäiskansat ovat aina käyttäneet monipuolisesti lihaa, niin pienten kuin vähän suurempienkin eläinten. Nykypäivän karjankasvattajat arvostavat eniten niitä, mitä itse kasvattavat, eli naudan- ja vuohenlihaa. Vaikka sikojakin näkee kuljeskelemassa maaseutupihoilla, sen käyttö on huomattavasti vähäisempää kuin meillä.

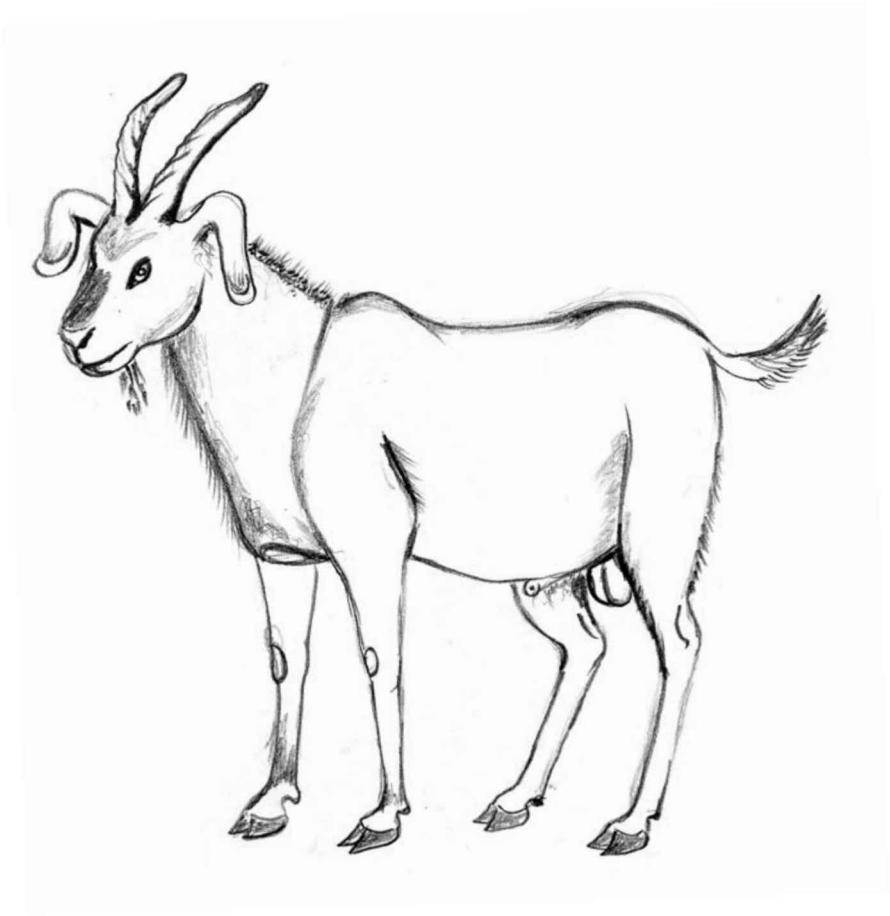
Namibialaisessa ravintolassa naisten annos, Ladies' Steak, painaa neljänneskilon ja miesten annos neljäsataa grammaa. Liha ja lihatuotteet ovat Namibiassa laadukkaita ja maukkaita. Kaupunkien lihakaupoista saa ostaa oikein riiputettua ja mureaa lihaa, jota esimerkiksi Suomesta on todella vaikea löytää. Makkarat ovat Namibiassa aina täyslihatuotteita, ja niitä voi ostaa valmiiksi kypsennettyinä tai raakoina, jotka voi oman maun mukaan kypsentää. Monet valmistavat myös itse makkaraa, ja edempänä onkin eräs hyväksi havaittu ohje. Vinkiksi teille, jotka kokeilette makkaranvalmistusta kotona; luonnonsuolta voi ostaa kauppahallien lihakauppiailta tilaamalla.

Paikalliseen kulttuuriin kuuluu reipas keittäminen. Lihapadat porisevat niin maaseudun ulkotulilla kuin namibialaisten kaupunkiasunnoissa tuntikaupalla. Kaikki teurasosat käytetään tarkasti hyväksi kuten meilläkin tehtiin silloin kun vielä osattiin. Mausteita ei juurikaan kylissä ole käytössä, suolaa ja pieniä Knorrin maustepusseja kylläkin, joita saatetaan laittaa lihan mukana pataan. Kaupungeissa curry-tyyppiset mausteseokset ja chilikastikkeet ovat suosittuja. Toisaalta, pieniä chilejä kasvaa ympäri maata talojen seinustoilla ja niitä heitetään maustamaan ruokia välillä erittäin tuliseksi.

Suomalaiselle voi olla outoa runsas rasvansyönti. Lihasta ei heitetä pois rasvaa eikä luita, vaan kaikki saavat kiehua kunnolla padassa. Keitetty rasva käytetään kastikkeena ja luutkin syödään tarkasti puhtaiksi. Joskus vuohenlihan sitkeys saattaa yllättää suomalaisen vierailijan. Namibiassa kyllä myydään lihan pehmittämiseen tarkoitet-

tuja aineita, 'meat tenderizer', yleisesti, mutta niitä ei läheskään aina käytetä. Lihaa voidaan pehmittää myös etikalla tai happamilla hedelmämehuilla – sekä keittämällä pitkään.

Lopussa olevassa wurstiohjeessa on hauskaa talkoohenkeä. Silloin kun vaivautuu valmistamaan aitoa makkaraa, sitä ei kannata pientä annosta tehdä. Muut liharuokaohjeet riittävät neljälle-kahdeksalle hengelle.



Biltong

paisti, joka leikataan ohuiksi suikaleiksi lihassyiden suuntaisesti

viinietikkaa

mausteseos, jossa on 16/20 osaa suolaa 3/20 osa sokeria 1/20 osaa mausteita; esimerkiksi murskattua pippuria, laakerinlehteä, korianteria, chiliä.

1. Leikkaa liha suikaleiksi.
2. Sekoita mausteseos. Laita viinietikkaa toiselle lautaselle.
3. Kasta lihasuikaleet viinietikkaan ja pyöräytä mausteseoksessa ja laita laakeaan astiaan. Pinoa lihasuikaleet päällekkäin, laita kansi astian päälle ja laita jääkaappiin maustumaan yli yön.
4. Jos omistat kuivurin, asettele lihasuikaleet ritilöille ja aloita kuivatus. Pienimpiä sienikuivureita ei saa pitää päällä liian pitkään, joten tarkista ensin käyttöohjeet.
5. Kuivatuksen voi tehdä myös uunissa pienimmällä mahdollisella lämmöllä. Puu-uunin jälkilämmöissä kuivatuksen saa myös tehokkaasti käyntiin.
6. Oikea tapa on ulkokuivatus tuulisessa ja kuivassa paikassa noin viikon ajan, kuten Namibiassa tehdään. Lapissahan poronliha kuivatetaan samaan tapaan - hankikelien aikaan kevätauringon paistaessa. Kokeilunhaluiset voivat laittaa suikaleet riippumaan puuvillalangoista kesämökin aurinkoiselle terassille. Itse olen kuivattanut lihaa tehokkaassa isossa sienikuivurissa, jolloin se kesti vajaan kolme vuorokautta.

Uunipaisti

n. puolen kilon paisti

MARINADI

2 rkl öljyä

1 rkl sitruunamehua

3 murskattua valkosipulinkynttä

1 rkl yrttejä (esimerkiksi meiramia ja oreganoa)

1 tl suolaa

rouhittua mustapippuria

1. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja sivele paisti niillä. Laita jääkaappiin maustumaan, käännä välillä ja sivele uudelleen sudilla marinadi lihan päälle. Marinoi yli yön tai vähintään kolme tuntia.
2. Jos sinulla on kannellinen savipata, niin liota se ensin vedessä ja laita sitten liha sinne. Laita savipata kylmään uuniin, laita lämpötila 175 asteeseen ja paista ainakin kolme tuntia.
3. Jos paistat kannellisessa rautapadassa, voit laittaa paistin 150 asteeseen 5-6 tunniksi.
4. Pataan voi lisätä mukaan halkaistuja sipuleita, porkkanan tai lantun palasia.

Palapaisti

KAHDEKSALLE

1 kg kuutioitua pihvilihaa
2 porkkanaa
2 rkl öljyä
3 tomaattia
1 rkl tomaattipyrettä
1 iso sipuli
1 rkl jauhoja
5 dl vettä
1 tl suolaa
pippuria ja yrttejä, esimerkiksi oreganoa maun mukaan
2,5 dl maissia (joko pakasteesta tai purkista)

1. Leikkaa liha kuutioiksi ja paista nopeasti pannulla, niin että lihan pinta sulkeutuu. Laita liha kattilaan odottamaan.
2. Kuutioi sipuli pieniksi paloiksi. Laita pannulle öljyä ja paista sipulit läpikuultaviksi. Lisää joukkoon vehnäjauho ja sekoita tasaiseksi. Lisää joukkoon kolme desilitraa vettä ja tomaattipyre. Sekoita tasaiseksi ja laita lihojen päälle kattilaan. Laita pannulle vielä kaksi desiä vettä, kuumenna vähän ja lisää kattilaan. Laita kattila hiljaiselle lämmölle noin 15 minuutiksi.
3. Kuutioi tomaatit ja pilko porkkanat ja lisää kattilaan. Anna kiehua hiljalleen noin puoli tuntia.
4. Lisää suola ja mausteet, sekoita hyvin ja lisää maissi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.

Banaanilla ja currylla maustettu lihapata

KAHDEKSALLE

6-8 raakoja, vihreitä banaaneja
600 g palapaistia
½ pienestä kaalista
1 iso sipuli
2 tomaattia
1 tl curry-mausteseosta
4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
suolaa ja pippuria

1. Kuutioi sipuli ja tomaatit, leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Kuori banaanit ja leikkaa pitkittäisiksi siivuiksi.
2. Laita sipulit ja tomaatit hautumaan kattilan pohjalle. Kun sipuli on pehminnyt, laita lihanpalat joukkoon. Lisää kuuma vesi, kasvisliemikuutio ja curryseos ja anna kiehua hiljaisella lämmöllä noin puoli tuntia.
3. Laita uunivuokaan ensin banaanisiivut, sitten lihaa, sen päälle suikaloitua kaalia ja aloita uudelleen banaanilla. Kaada kattilasta liemi päälle.

Paista 175 asteisessa uunissa tunnin ajan.

Grillattu sisäfile

n. 500 g:n painoinen, hyvin riiputettu naudanfile
suolaa ja pippuria
KASTIKKEEKSI MAJONEESIA:
250 g oliiviöljyä
1 munankeltuainen
2 tl limetin mehua
4 puristettua valkosipulinkynttä
n. 1 tl hienoa merisuolaa

1. Tee majoneesi seuraavasti: valuta oliiviöljyä hitaasti keltuaisen joukkoon samalla koko ajan vatkaten. Lisää samoin limettimehu, koko ajan vatkaten kunnes seos on tasaista. Purista joukkoon valkosipuli ja hienonnettu suola. Sekoita ja tarkista maku.
2. Grillaa file tasaisesti kauniiksi. Rouhi pintaan suolaa ja pippuria vasta grillauksen jälkeen.
3. Tämän aterian kanssa sopivat grillatut vihannekset ja raikas salaatti sekä hyvä leipä.

Vuohenlihapullat

puoli kiloa vuohen- tai lampaanjauhelihaa
2 dl korppujauhoja
1 pussi sipulikeittojauhetta
1 pieneksi kuutioitu sipuli
2 rkl worchesteshire-kastiketta
2 kananmunaa

1. Sekoita kaikki ainekset hyvin keskenään. Jos seos on liian jäykkää, lisää joukkoon muutama ruokalusikallinen kylmää vettä tai kermaa.
2. Pyöräytä taikinasta lihapullia, ja laita ne uunipellille leivinpaperin päälle.
3. Paista 175 asteisessa uunissa 40 minuuttia. Heiluta välillä uunipelliä, jotta lihapullat saavat tasaisen värin.

Vuohenliha-papupata

NELJÄLLE
400 g kuutioitua vuohenlihaa (tai lampaanlihaa)
1 tl suolaa
1 tl meiramia
1 rkl viinietikkaa tai sitruunanmehua
öljyä paistamiseen
1 sipuli kuutioituna
2 tomaattia kuutioituina
1 tölkki papuja
1 dl vettä
1 liemikuutio

1. Sekoita suola ja meirami viinietikkaan tai sitruunamehuun ja kaada lihapalojen päälle. Laita kannellisessa astiassa jääkaappiin ja sekoita aina välillä. Anna maustua jääkaapissa pari tuntia.
2. Ruskista lihapalat korkeareunaisella pannulla, lisää joukkoon sipulikuutiot ja tomaatit ja hauduta. Lisää pavut ja vesi ja liemikuutio. Laita miedolle lämmölle kiehumaan noin tunniksi.

Strutsipihvit

varaa n. 100 g lihaa ruokailijaa kohti
paistamiseen voita ja öljyä
suolaa ja mustapippuria
MARINADI
1 dl luonnonjugurttia
2 dl punaviiniä tai viinietikkaa
2 tl meiramia

1. Sekoita marinadin ainekset keskenään. Kaada marinadi vuokaan, ja laita fileet vuokaan. Nostele marinadia lihan päälle. Peitä ja laita jääkaappiin yli yön.
2. Kuivaa pihvit talouspaperilla. Laita pannulle voita ja öljyä. Kun voi on ruskistunut kauniin väriseksi, laita pihvit paistumaan, käännä ja laita suolaa ja rouhi mustapippuria päälle.
3. Jos haluat, voit valmistaa herkullisen kastikkeen kiehauttamalla noin 1 dl ruskeaa kastiketta, johon lisätään ruokalusikallinen marinadia ja kolme ruokalusikallista Amarula-likööriä.

Mausteinen, grillattu kana

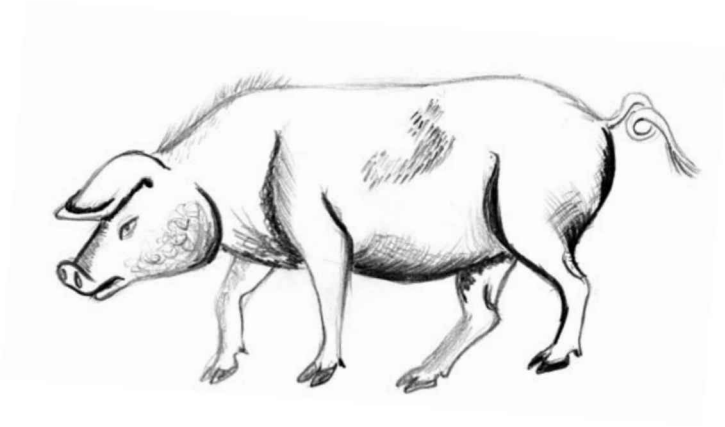
1 kokonainen kana (tai meillä maustamaton broileri)
vettä keittämiseen
2 rkl curryjauhetta
1 sipuli
1 porkkana
3 laakerinlehteä
1 rkl suolaa

1. Laita kokonainen broileri kattilaan. Laita vettä niin, että lintu peittyy reilusti. Lisää kaikki mausteet ja isoiksi paloksi leikatut vihannekset. Laita kansi päälle ja anna kiehua noin tunnin ajan.
2. Ota broileri kattilasta jäähtymään ja leikkaa se luineen pienemmiksi paloiksi.
3. Grillaa palat niin että ne saavat kauniin pinnan. Tarjoa grillattujen kasvisten tai raikkaan salaatin kera.

Kananlihakastike

4 broilerin koipireisipalaa
vettä keittämiseen
1 sipuli
1 porkkana
1 tlk tomaattimurskaa
3 laakerilehteä
1 pieni chilipalko
5 valkosipulin kynttä
1 rkl curry- tai garam masala –mausteseosta
suolaa maun mukaan

1. Laita koipi-reisipalat kiehumaan kattilaan siten, että ne peittyvät veteen. Jos sinulla on mausteliemessä olevia lihanpaloja, pese ne ensin kylmän veden alla.
2. Keitä lihanpaloja niin kauan, että liha alkaa irrota luista. Ota sen jälkeen lihanpalat siivilään ja anna jäähtyä. Poista jäähtyneestä lihasta nahka ja luut ja laita pelkät lihat takaisin liemeen.
3. Pilko sipuli ja porkkana ja lisää ne muiden aineiden kanssa kattilaan. Anna kiehua hiljaisella lämmöllä kannen alla vähintään tunti, mielellään enemmänkin. Tarkista lopuksi maku ja lisää tarvittaessa mausteita.
4. Tarjoa kastike riisin tai puuron kanssa. Lisukkeeksi sopii esimerkiksi papu- tai pinaattimuhennos.



BOEREWORS

(Mikko Hallamaan ohje)

11 kg naudanlapaa
9 kg luutonta & nahatonta porsaanlapaa
2 kg silavaa
suolaa 20 g / kilo lihaa
300 g etikkaa
100 g Worcestershire-kastiketta
2 tl hienoksi jauhettua laakerinlehteä
6 tl mustapippuria
6 tl korianteria (kuivattua)
3 tl neilikkaa
1 tl muskottipähkinää

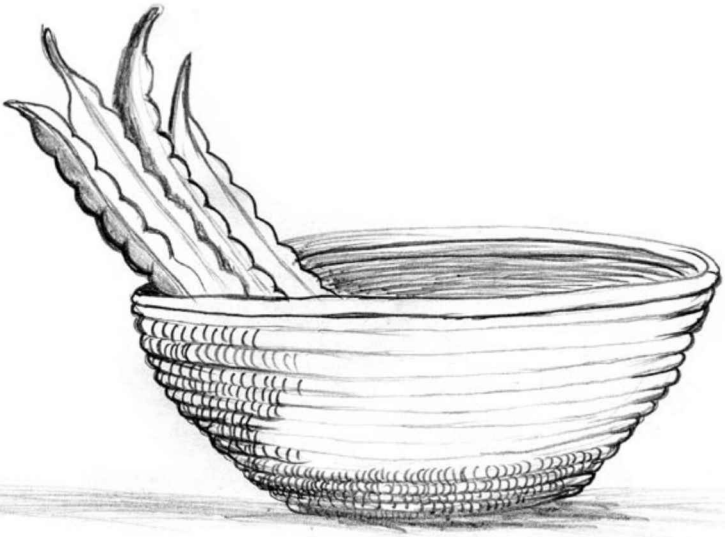
1. Liha paloitellaan pieniksi kuutioiksi, mausteet lisätään. Jauhetaan kertaalleen karkealla kutterilla ja pakataan löyhästi porsaansuoleen. Pakastetaan 1 kg:n erinä.

2. Mausteita voi käyttää enemmänkin. Boerewors-resepteissä näkee käytettävän myös chiliä ja currya. Aikojen kuluessa makkaran valmistusohjetta on sovellettu äärimmäisen vapaasti. Porsaan ja naudan ohella on käytetty riistaa ja jopa kanaa.

3. Boerewors sopii erinomaisesti grillattavaksi, mieluiten puuhiilloksella. Uunilla voi päästä myös yllättävän kohtuulliseen lopputulokseen, jopa ilman grillivastusta. Lampaansuoleen pakattu makkara voidaan myös paistaa pannulla. On huomattava, että raakamakkaran kypsymisaika voi olla pitkähkö.

4. Boerewors on olennainen osa namibialaista keittiötä, eteläafrikkalaisesta alkuperästään huolimatta. Namibiassa boereworsin historia ulottuu luultavasti yli sadan vuoden päähän. Nykyään se on grillijuhlien päätähti ja ruokakaupan lihatiskin vakiotuote.

5. Boereworsin historia ulottuu parinsadan vuoden päähän. Makkara tehtiin aineksista, joita oli saatavilla silloisessa Kapmaan siirtokunnassa: lihasta, rasvasta, mausteista ja säilöntäaineena käytetystä etikasta. Valmistuksen jälkeen boerewors grillataan ja syödään mahdollisimman pian, tai säilöttiin ainoalla tuohon aikaan mahdollisella tavalla: kuivaamalla. Tällä tavalla saadaan toinen eteläafrikkalainen herkku: droëwors, joka on edelleen suosittu suolapala.



KASVIKUNTAA LISUKKEEKSI

Ravitsemusopillista keittoastiaa kannattelemaan tarvittava kolmas jalka koostuu kasviksista, joista saadaan vitamiinit ja kivennäisaineet.

Vihanneksista, juureksista, pavuista, siemenistä ja pähkinöistä tehdään keittoja ja kastikkeita. Perinteisessä keittiössä ruokavalio monipuolistuu sadekauden päästyä vauhtiin. Vihreälehtisiä kasveja kerätään kaikissa Afrikan maissa. Tosin kaupungistuminen lopettaa tällaisen keräilykulttuurin, mutta pinaatteja ja kaalinsukuisia kasveja saadaan puutarhoista.Vihreitä lehtikasveja voidaan säilöä kuivattamalla keitetyt lehdet auringossa. Ennen keittämistä lehdistä poistetaan huonot osat ja kovat varret. Muutaman minuutin keittämisen jälkeen lehdet laitetaan siivilään ja painellaan niistä vesi pois.

Namibiassa kotipuutarhat vaativat paljon vettä, joten harvalla on mahdollisuus kasvattaa vihanneksia ympäri vuoden, vaikka se ilmaston lämpötilan puolesta muuten onnistuisikin. Kaali ja sipulit ovat niitä harvoja vihanneksia, joita löytää ympäri vuoden, usein myös tomaattia ja porkkanaa. Kun Etelä-Afrikassa on hedelmäsesonki, saadaan isoja säkillisiä tuontihedelmiä myös Namibiassa.

Kurpitsaa ja papuja kasvatetaan yleisesti mm. Ambomaalla, ja näitä voidaankin ostaa usein paikallisista kaupoista tai katuvarren kauppiailta. Papujen käsittelystä kuulee Namibiassa erilaisia käytäntöjä. Joidenkin mielestä esimerkiksi valkoisia papuja ei pidä liottaa ollenkaan, toiset neuvovat liottamaan yli yön. Liotuksesta on se hyöty, että papujen keittoaika lyhenee ja liotettuina ne ovat myös vatsaystävällisempiä. Toisaalta, tuntien namibialaisten rakastamat pitkät keittoajat, ei papujen liottamisella paljon voiteta! Näiden ruokaohjeiden keittoajat pätevätkin ainoastaan Suomessa.

Papaijaa, guavaa, granaattiomenia, sitrushedelmiä, avokadoa, mangoa ja banaania kasvatetaan jonkin verran Namibiassa. Useimmiten kaupoissa näkee näitäkin tuotettavan Etelä-Afrikasta. Namibiassa on usein turvauduttava purkitettuihin hedelmiin ja muihin ruokiin.

Seuraavista ohjeista riittää neljälle. Useat ruuista ovat lisukkeita ja jos niitä jää yli, niitä voi mainiosti pakastaa.

Tomaattikastike, relissi

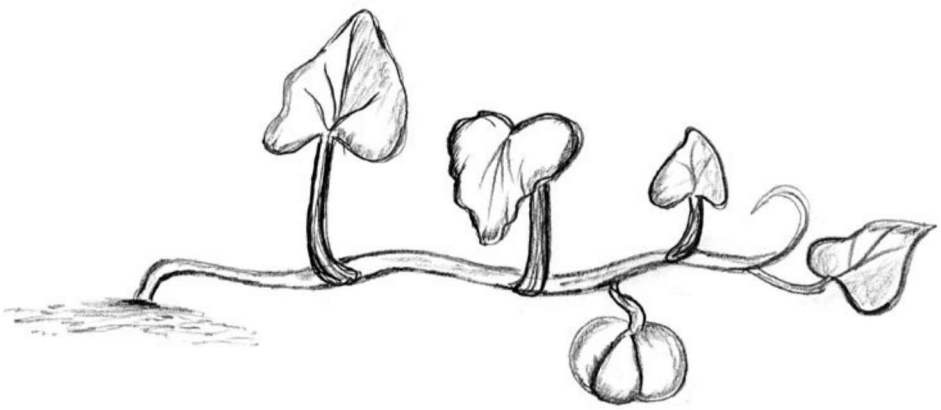
2 sipulia
1 rkl öljyä
3 chilinpalkoa
2 valkosipulin kynttä
1 tlk kokonaisia säilyketomaatteja
3 tomaattia
1 tl sokeria
1 tl suolaa
rouhittua mustapippuria

1. Kuutioi sipulit ja leikkaa chilit pieniksi suikaleiksi. Poista chilistä siemenet, jos et halua kovin tulista. Lämmitä öljy kattilassa ja laita sipulit ja chili hautumaan siihen.
2. Kun sipulit ovat pehminneet, purista valkosipulinkynnet joukkoon. Lisää myös tomaatit liemineen. Voit sekoitella murskaten samalla tomaattien rakenteen.
3. Keitä hiljaisella lämmöllä ilman kantta noin 20 minuuttia, kunnes osa liemestä on haihtunut.
4. Leikkaa tomaatit lohkoiksi ja lisää kattilaan. Lisää myös sokeri (joka vie 'purkin' maun tomaattikastikkeesta). Maista ja lisää tarvittaessa suolaa ja mustapippuria.

Vihreä relissi, esimerkiksi pinaatista

400 g tuoreita pinaatin lehtiä
1 iso sipuli
1 tomaatti
1 rkl öljyä
suolaa

1. Puhdista pinaatin lehdet ja leikkaa tai revi niitä hiukan pienemmiksi. Kuutioi sipuli ja tomaatti.
2. Laita kattilanpohjalle öljyä ja hauduta sipuli pehmeäksi. Lisää tomaattikuutiot ja pinaatin lehdet. Hauduta kunnes lehdet ovat pehmenneet. Lisää suolaa maun mukaan.
3. Jos teet vihreän relissin kuivatuista lehdistä, niin liota niitä vedessä noin puoli tuntia ennen kuin laitat ne kattilaan hautumaan.



Kurpitsakeitto

1 sipuli
1 rkl öljyä
1 valkosipulin kynsi
(1 pieni chili)
n. puolen kilon painoinen kurpitsa
2 vihreää omenaa
1 sitruunan mehu
1 rkl tuoretta korianteria
1 l vettä
2 kanaliemikuutioita
suolaa ja pippuria tarpeen mukaan

1. Kuutioi sipuli ja kuullota se öljyssä kattilanpohjalla. Purista joukkoon myös valkosipuli ja hienonnettu chili
2. Kuori kurpitsa ja omenat ja leikkaa ne paloiksi.
3. Lisää kattilaan vesi ja liemikuutiot, kurpitsan ja omenan palat. Anna kiehua hiljaisella lämmöllä kunnes kurpitsat ovat pehminneet.
4. Ota kattila liedeltä, anna vähän jäähtyä ja soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella.
5. Purista joukkoon sitruunan mehu ja sekoita mukaan myös hienonnettu korianteri.
6. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.
7. Kuumenna ennen tarjoilua.

Grillatut kurpitsat

1 kurpitsa
öljyä voiteluun

1. Laita kurpitsa kattilaan ja lisää vettä, niin että se peittyy. Keitä 20 minuuttia.
2. Jäähdytä kurpitsa ja leikkaa se sitten viipaleiksi. Grillaa viipaleita molemmilta puolilta, voitele pintaa öljyllä paistamisen aikana.

Bataatti-pinaatti-paistos

5 keskikokoista bataattia
1 rkl öljyä
1 pieni sipuli
2 valkosipulin kynttä
200 g pakastepinaattia

MUNAMAITO
2 dl maitoa
2 kananmunaa
½ tl raastettua muskottipähkinää
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria

1. Keitä bataatit kypsiksi. Kuori ne ja leikkaa ohuiksi siivuiksi.
2. Pilko sipuli ja valkosipuli ja hauduta öljyssä kattilan pohjalla pehmeäksi.
3. Lisää joukkoon pinaatti ja haihduta nestettä koko ajan sekoittaen.
4. Sekoita munamaito ja laita mausteet joukkoon.
5. Ota uunivuoka ja huuhtaise se kylmällä vedellä. Laita vuoan pohjalle bataatin siivuja ja lusikoi päälle hiukan pinaattimuhennosta. Laita taas kerros bataattia, sitten pinaattia ja lopuksi kerros bataattia.
6. Kaada päälle munamaito.
7. Laita paistumaan 175 asteiseen uuniin 40 minuutiksi tai kunnes munamaito on hyytynyt.
8. Tarjoa lisukkeena tomaattirelissiä ja pestokastiketta tai grillattua lihaa ja kasviksia.

Kurpitsamuhennos

1 pieni kurpitsa
100 g vihreitä lehtiä (esimerkiksi pakastepinaattia)
1 sipuli
1 tomaatti
(1-2 chilinpalkoa)
1,5 dl jauhettua maapähkinää

1. Kuori ja viipaloi kurpitsa. Laita kiehumaan pieneen vesimäärään.
2. Kuutioi sipuli ja tomaatti. Leikkaa chili pieniksi suikaleiksi, jos teet tulista ruokaa.
3. Lisää sipuli- ja tomaattikuutiot sekä pinaatti kurpitsan joukkoon kattilaan. Pakastepinaatin sijasta voit käyttää myös tuoreita, suikaloituja lehtiä.
4. Keitä muhennosta hiljaisella lämmöllä n. kymmenen minuuttia tai kunnes vihannekset ovat pehmeitä. Sekoita samalla koko ajan.
5. Sekoita lopuksi joukkoon pähkinäjauhe. Jos seos on kovin paksua, lisää hieman vettä, että saat sopivan koostumuksen muhennokselle.
6. Tarkista maku ja lisää halutessasi suolaa.

Damaroiden juhlava papumuhennos

2 tölkkiä ruskeita papuja (veteen säilöttyjä)
4 ylikypsää banaania

1. Laita pavut kuumenemaan kattilaan. Laita vain toisesta purkillisesta liemikin mukaan.
2. Kuori ja pilko banaanit papujen joukkoon. Sekoita hyvin ja varo polttamasta pohjaan. Keitä noin 15 minuuttia.
3. Siirrä pois levyltä, jäähdytä ja hienonna sauvasekoittimella.
4. Jos seos on kovin paksua, lisää vettä ja kiehauta ennen tarjoilua.
5. Damaroiden juhlissa tarjotaan tätä muhennosta yhdessä lihan ja riisin tai maissipuuron kanssa. Kaupungissa kasvaneen damaran oli helpompi antaa tämä ohje kun lähtökohtana oli purkkipapuja. Hän sanoi ettei ollut koskaan itse keittänyt papuja tätä ruokaa varten.

Currylla maustettu papumuhennos

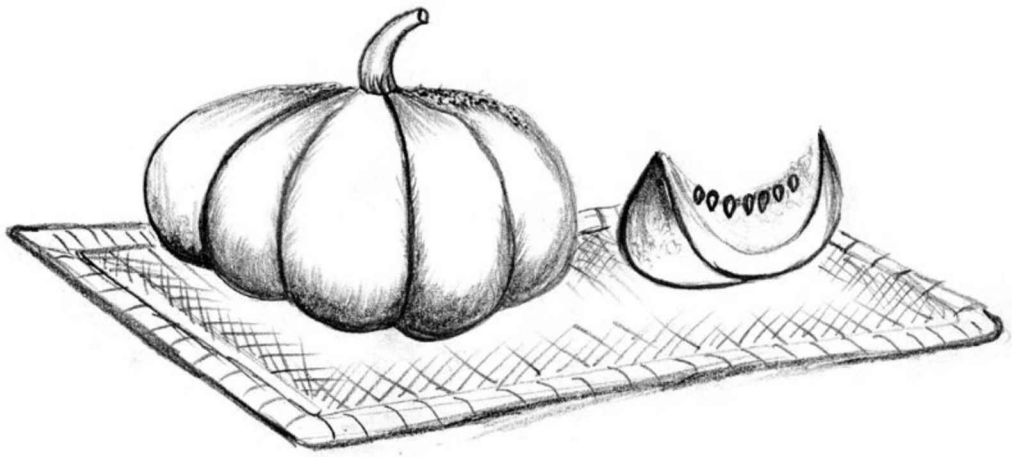
5 dl punaisia tai ruskeita papuja
1 sipuli
3 banaania
3 tomaattia
1-2 tl curry-mausteseosta
suolaa

1. Liota papuja vedessä yli yön. Huuhtele ja laita kiehumaan reiluun vesimäärään. Keitä noin puoli tuntia.
2. Kuutioi sipuli, banaanit ja tomaatti ja lisää kattilaan kiehumaan. Lisää myös curry ja sekoita hyvin. Anna kiehua hiljaisella lämmöllä noin puoli tuntia.
3. Jos haluat, voit soseuttaa sauvasekoittimella ennen tarjoilua.
4. Tarkista lopuksi maku ja lisää halutessasi suolaa.

Papusalaatti

2,5 dl valkoisia papuja
1 sipuli
3 rkl öljyä
2 rkl viinietikkaa tai sitruunanmehua
2 rkl hienoksi pilkottua persiljaa tai korianteria
suolaa ja pippuria

1. Liota papuja yli yön. Huuhdo raikkaassa vedessä ja laita kiehumaan kattilaan. Vettä niin paljon, että peittyvät kunnolla. Lisää tarvittaessa keittämisen aikana.
2. Keitä papuja noin puoli tuntia. Saavat pehmitä, mutta rakenteen ei tarvitse rikkoutua. Kaada pavut lävikköön ja anna veden valua pois.
3. Pilko sipuli pieniksi kuutioiksi.
4. Laita pavut kulhoon ja sekoita joukkoon pilkottu sipuli, öljy, etikka tai sitruunamehu ja persilja tai korianteri. Lisää vajaa teelusikallinen suolaa ja rouhi päälle mustapippuria. Tarkista maku.



Yksinkertainen vihannescurry

300 g vihreitä papuja
6 perunaa
5 tomaattia
2 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
n. litra vettä
1 rkl curryjauhetta
(½ sitruunan mehu)
suolaa

1. Puhdista ja pätki pavut pieniksi. Kuori perunat ja leikkaa kuutioiksi. Kuutioi myös tomaatit ja sipuli ja viipaloi porkkanat.
2. Laita hiukan öljyä kattilan pohjalle ja kuullota sipulit pehmeiksi. Purista valkosipulin kynnet joukkoon ja lisää myös curryjauho. Sekoita hyvin ja lisää sitten vesi.
3. Laita pilkotut pavut, porkkanat ja perunat kiehumaan. Lisää vartin kuluttua tomaatit ja anna kiehua vielä viitisen minuuttia. Tarkista, että perunat ovat kypsyneet pehmeiksi.
4. Lisää sitruunan mehu, sekoita ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa suolaa.

Ananaskakku (ylösalaisin)

3 rkl fariinisokeria
3 rkl margariinia
2 pientä purkki ananasrenkaita
3 kananmunaa
1 dl sokeria
2 rkl kiehuvaa vettä
1 tl sitruunamehua
2 dl vehnäjauhoja
vajaa ½ tl suolaa
1 tl leivinjauhetta

1. Sulata margariini ja fariinisokerikattilassa. Kaada pyöreään, voideltuun uunivuokaan.
2. Laita ananasrenkaat tai viipaloidut palaset uunivuokaan.
3. Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Lisää varovasti joukkoon sitruunamehua ja kuuma vesi, sekoita. Siivilöi joukkoon vehnäjauho ja siihen sekoitetut suola ja leivinjauhe. Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja kaada vuokaan.
4. Paista 175 asteisessa uunissa puoli tuntia. Tarkista kypsyys tikulla.
5. Kaada jäähtynyt kakku vuoasta ylösalaisin lautaselle. Tarjoa kuumana vaniljajäätelön kanssa. Jäähtyneenä tarjottaessa voit siivilöidä kakun pinnalle tomusokeria.

Raikasta papaijaa

1 papaija
1 pieni sitruuna tai lime
vähän sokeria
(ripaus inkiväärijauhetta)

1. Viipaloi papaija pitkiksi 'veneiksi'.
2. Purista viipaleiden päälle sitruunan tai limen mehu. Sirota päälle hiukan sokeria (ja inkiväärijauhetta).
3. Laita maustumaan vähäksi aikaa jääkaappiin ennen tarjoamista.

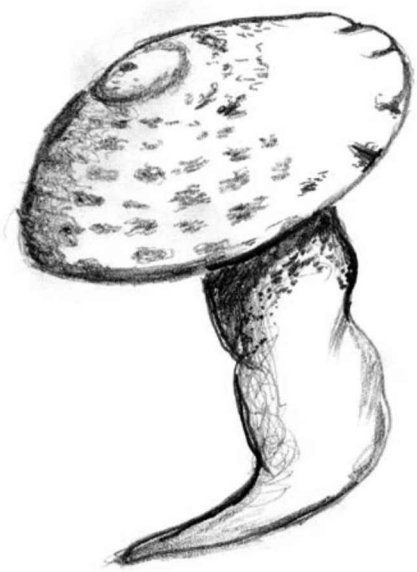
SIENIÄ JA TRYFFELEITÄ

Sateiden alettua saattaa teiden varsilla näkyä valtavien, joskus jopa pienen sateenvarjon kokoisten omajova-sienten vieressä seisoskelevia ihmisiä. Sienet ovat mainiota kauppatavaraa ja lisätienestiä, sillä ne saa helposti myytyä ohi ajaville autoilijoille. Omajova on ihana herkku, jota sekä ihmiset että eläimet ryntäävät keräämään heti kun niitä ilmestyy.

Omajova muistuttaa herkkutattia kiinteydeltään ja siinä, että sen voi syödä ryöppäämättäkin. Siinä on hieno, hiukan pähkinäinen maku, jota on helppo maustaa monella tapaa. Jos ruokaa laitetaan illalla nuotiolla, voi samalla paahtaa tikun nokassa myös omajovan siivuja ja syödä sellaisenaan. Toisaalta se luonnistuu myös muhennoksiin, patoihin, kastikkeisiin, keittoihin, tahnoihin tai marinointiin. Sientä ei tarvitse muuten puhdistaa kuin putsata pölyt ja hiekat pois, mahdollisesti kevyesti huuhtaista vedellä.

Seuraavissa ruokaohjeissa voi käyttää termiittikekosienen sijasta kiinteitä tatteja tai tuoreita herkkusieniä. Olen tuonut Namibiasta auringossa kuivatettuja omajovan suikaleita ja valmistanut niistä ruokia liottamalla sieniä ensin noin tunnin ajan vedessä.

Kalaharin autiomaan hiekassa kasvaa harvinaisia herkkuja, tryffeleitä, hyvän sadevuoden jälkeen. Sanit ovat perinteisesti käyttäneet tryffeleitä omassa ruokavaliossaan ja ovat tänäkin päivänä parhaita tryffelin löytäjiä. Valitettavasti tryffeleitä on kuitenkin helpompi löytää berliiniläisen tavaratalon herkkuosastolta kuin Namibiasta, sillä saksalainen liikemies on keksinyt viedä lähes koko tryffelisadon Euroopan markkinoille. Vielä kymmenisen vuotta sitten sanit myivät itse tryffeleitä eri puolille Namibiaa, joten tryffeliruokia saattoi saada eri ravintoloissa. Toivottavasti kilpailu ja reilu markkinointi yleistyvät ja saamme vielä nauttia tryffeleistä, joista namibialaiset saavat itselleen taloudellisen hyödyn.



Verrattuna eurooppalaiseen tryffeliin namibialainen on hiukan miedomman makuinen ja monet pitävät sitä myös miellyttävämpänä.

Grillatut sienet

Kiinteät termiittisienet (tai kivitatit tai tuoreet herkkusienet) harjataan puhtaaksi mullasta ja leikataan noin sentin vahvuisiksi viipaleiksi. Paahdetaan joko tikun nokassa nuotiolla tai grillissä käännellen puolelta toiselle. Suolaa ja peri-peri –kastiketta voi ripsutella maun mukaan sienen pinnalle.

Sienimuhennos namibialaisittain

n. puoli litraa viipaloituja sieniä
1 litra maitoa
(2 rkl vehnäjauhoja kylmään maitoon sekoitettuna)
suolaa maun mukaan

1. Maito kiehautetaan varovasti kiehumispisteeseen ja viipaloidut sienet lisätään joukkoon. Annetaan sienten ja maidon kiehua hiljaisella lämmöllä välillä sekoittaen, kunnes noin 1/5 osaa nesteestä on haihtunut. Keittäminen saattaa viedä lähes tunnin aikaa.
2. Jos haluat, voit suurustaa kastikkeen vehnäjauhoilla sekoittamalla kaksi ruokalusikallista vehnäjauhoja kylmään veteen. Kaada jauhovesiseos ohuena nauhana ja koko ajan sekoittaen kastikkeen joukkoon. Namibiassa ei maitokastiketta suurustettaisi, koska pitkän keittoajan kuluessa muhennos 'tiivistyy'. Mausta suolalla.

Sieniä ja villipinaattia

300 g pinaattia tai villipinaattia
500 g tuoreita sieniä
3 tomaattia
1 pieni sipuli
3 dl vettä
1 rkl öljyä
1 kanaliemikuutio

1. Leikkaa kasvikset lohkoiksi ja pinaatti hienoksi.
2. Laita kattilaan öljyä ja kuullota sipulit pehmeiksi. Lisää joukkoon sienet, tomaatti ja pinaatti ja sekoittele hetken aikaa.
3. Lisää kattilaan vesi ja kanaliemikuutio. Anna kiehua vielä noin vartin ajan.
4. Maista ja mausta tarvittaessa suolalla.

Pähkinäinen sienikastike

500 g tuoreita sieniä
1 pieni sipuli
öljyä paistamiseen
4 dl vettä
1 dl pähkinä- tai mantelijauhetta
suolaa

1. Pilko sienet isoiksi paloiksi ja kuutioi sipuli pieneksi.
2. Kuullota sipuli pienessä tilkassa öljyä pehmeäksi ja lisää joukkoon sienet. Paahda sienistä nestettä pois jonkin aikaa.
3. Lisää vesi ja anna sen kiehahtaa. Suurusta kastike pähkinäjauholla. Anna kiehua matalalla lämmöllä muutaman minuutin ajan.
4. Lisää suolaa maun mukaan.
5. Voit tehdä pähkinäjauhetta siten, että paahdat kuorellisia maapähkinöitä 200 asteisessa uunissa 5 minuuttia. Jäähtyneet pähkinät kuoritaan ja jauhetaan tehosekoittimessa.

Sienipata

500 g sieniä
2 rkl voita
2 pientä sipulia
1 valkosipulinkynsi
basilikaa
1 dl valkoviiniä
pippuria, suolaa

1. Pilko sienet ja sipulit pieniksi. Laita paksupohjaiseen kattilaan voita.
2. Kun voi on sulanut, lisää joukkoon sipulit ja anna niiden pehmitä. Lisää sienipalat ja paahda ne kullanruskeiksi.
3. Purista joukkoon valkosipuli ja lisää valkoviini. Mausta suolalla ja pippurilla ja silppua tuoretta basilikaa joukkoon. Tarjoa vaalean, paahdetun leivän kanssa herkullisena iltapalana tai alkuruokana.

Omajovakeitto

noin litra kuutioituja sieniä
1 sipuli
hiukan voita
1 litra kanalientä
2 rkl vehnäjauhoja
persiljaa

1. Pilko sipuli ja laita se pehmiämään pienen voimäärän kanssa kattilan pohjalle.
2. Lisää sienet joukkoon ja haihduta niistä hiukan nestettä.
3. Lisää joukkoon kanaliemi sekä kylmään nesteeseen (veteen) liuotettu jauho ohuena nauhana.
4. Anna kiehahtaa samalla sekoittaen. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria.
5. Silppua keiton päälle tuoretta persiljaa.

Peruna- ja sienipaistos

400 g perunoita
400 g sieniä
5 dl kana- tai kasvislientä
2 kananmunaa
2 dl juustoraastetta (esimerkiksi puolet goudaa, puolet homejuustoa tai pelkästään miedompaa mozzarellaa tai emmentalia)

1. Pese perunat hyvin ja viipaloi ohuiksi siivuiksi. Viipaloi sienet.
2. Lisää jäähtyneen liemen joukkoon kananmunat ja sekoita hyvin.
3. Laita perunoita ja sieniä uunivuokaan vuorotellen ja kaada liemi päälle.
4. Laita vuoka 200 asteiseen uuniin 20 minuutiksi. Ota vuoka uunista ja ripota juustoraaste pinnalle ja paista vielä kymmenen minuuttia.
5. Kokeile haarukalla, että perunat ovat pehmeitä. Jos vuoka ei ole kypsynyt, peitä foliolla ja paista kypsäksi.

Tryffeliä tuhkassa

(mukailtu ohje kirjasta Südwester Kochbuch)

4 tuoretta tryffeliä (tai purkkiin säilöttyä)
2 lasia konjakkia
8 siivua pekonia
alkopippuria
suolaa
voita folion voiteluun

1. Laita tuoreet puhdistetut tryffelit likoamaan konjakkiin.
2. Sivele neljä alumiinifolion palasta folion keskikohdalta pehmeällä voilla.
3. Ripottele tryffelien päälle hiukan pippuria ja suolaa ja kääri tryffeli kahden pekoniviipaleen sisään. Kääritty tryffeli alumiinifolioon.
4. Laita foliorullat nuotion hiillosten alle tuhkaan. Tuhkan päälle kuumat hiilet.
5. Kypsymisaika on noin puoli tuntia. Tryffelit syödään osana grilliateriaa, esimerkiksi grillipihvien lisukkeena.

Tryffelipastaa

500 g pastaa
vettä, suolaa
1 tryffelisieni
2 dl ruokakermaa
suolaa, mustapippuria

1. Keitä pasta runsaassa, suolalla maustetussa vedessä. Kun pasta on kypsää, kaada se lävikköön, valuta vesi ja laita takaisin kattilaan. Sekoita ruokalusikallinen voita joukkoon.
2. Vatkaa pastan kiehuessa kerma vaahdoksi. Lisää joukkoon teelusikallinen suolaa. Leikkaa veitsellä pieneksi tai raasta tryffelistä noin puolet kermavaahdon joukkoon.
3. Sekoita kermavaahto ja pasta. Tarjoa välittömästi, rouhi päälle mustapippuria. Raasta loput tryffelistä ja ripottele koristeeksi.

Tryffeliperunoita muurinpohjapannulla

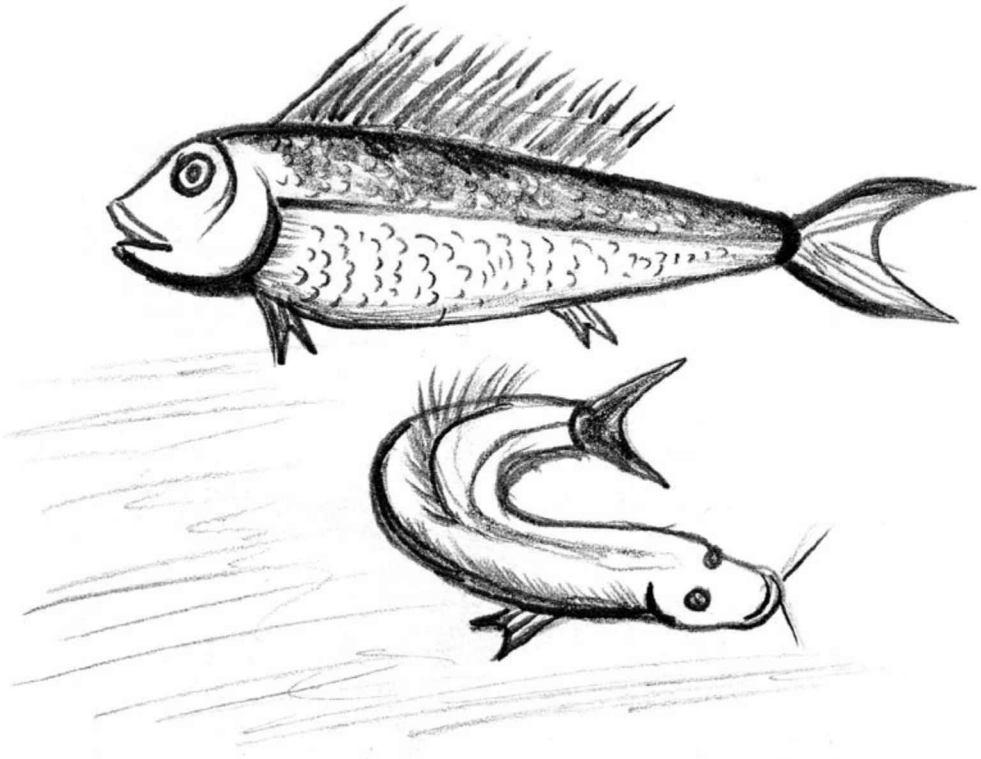
1 kg kiinteämaltoisia perunoita
1 kokonainen tryffeli
2 rkl voita
suolaa
pippuria

1. Leikka pestyt perunat kuorineen pieniksi paloiksi ja laita kulhoon. Raasta tryffeli hienoksi ja sekoita perunaviipaleiden joukkoon. Sekoita joukkoon vajaa teelusikallinen suolaa ja rouhi mustapippuria.
2. Laita pannulle voita ja paista perunat kauniin värisiksi käännellen molemmin puolin.
3. Tryffeliperunat ovat juhlava lisäke grillatun lihan ja kasvisten kanssa.

Tryffelivoi

tuoreita tryffeleitä
voita

1. Keitä tryffeleitä pienessä vesimäärässä reilu puoli tuntia.
2. Soseuta tryffelit sauvasekoittimella yhdessä voin kanssa. Käytä saman verran voita kuin sinulla on tryffeleitä.
3. Tryffelivoita käytetään esimerkiksi maustamaan pihvejä, kalaa tai uunipatoja. Jos haluat valmistaa vähän paremman munakkaan, voit maustaa neljän munan munakkaan teelusikallisella tryffelivoita.



KALAA TOISINAAN – JA MAAILMAN PARHAITA OSTEREITA

Raju ja kylmä, napamantereelta virtaileva Atlantti ei houkuttele Namibian rannikolle leppoisilla uimarannoilla. Sen sijaan suolainen meri-ilma sumuineen ja hiekkadyyneineen sekä karun, ihmeellistä welvitschiaa kasvavan kuumaiseman läheisyys luovat erityisen kiehtovan tunnelman, joka on synnnyttänyt loma-asutusta Namibian rannikolle. Voimakkaiden luontoelämysten kokeminen niin hiekkadyyneillä kuin hainkalastusretkellä jäävät mieleen ja saavat ihmiset palaamaan yhä uudestaan mantereen reunalle.

Rannikolla pääsee mukaan sellaisellekin moottoriveneretkelle, jolla käydään bongaamassa delfiinejä, hylkeitä ja valaita. Muutaman tunnin ajelun ja kiikaroinnin jälkeen retkellä nautitaan brunssi, johon kuuluu pienten leipien ja naposteltavien lisäksi mahdollisuus syödä ostereita niin paljon kuin haluaa. Maailman parhaiksi mainittuja ostereita kasvatetaan myyntiin Walvis Bayn edustalla. Taitava kipparimme olisi pärjännyt missä vain ostereiden avaus -kisassa ja nauratti meitä kertomuksilla tuon mereltä maistuvan pienen herkun vaikutuksista. Hän myös piti sanansa ja näppärän veitsenkäytön lomassa tarjoili muutamalle retkeläiselle syötäväksi koko ämpärillisen ostereita.

Meren äärellä sijaitsevat ravintolat tuntuvat joskus hyödyntävän sijaintiaan ja saalitta vähän turhan yksipuolisesti. Useimmiten kalaa tarjotaan rasvassa uppopaistettuna majoneesikastikkeen kera ja sitruunan viipaleilla koristeltuna, mikä sekin tuoreesta kalasta tehtynä on hyvää. Muutamat ravintolat osaavat onneksi irrotella merenherkkujen koko kirjolla ja valmistavat ihania grillattuja vartaita tai vateja, joissa on mustekaloja ja äyriäisiä kalojen lisäksi.

Namibian keittiömestareiden yhdistys ja turismiviranomaiset ovat järjestäneet erilaisia tempauksia kalan käytön lisäämiseksi ja mm. julkaisseet kalaruokien keittokirjan. Osterisesongista ilmoitetaan ravintoloissa, joissa perinteisten tuoreena syötävien ohella tarjotaan kypsennettyjä ostereita.

Kala ei ole Namibiassa aivan arvostetuinta, mutta kylläkin paikallisesti käytettyä arkiruokaa. Kalastusta harjoitetaan jokien äärellä, esimerkiksi Pohjois-Namibiassa. Kuivattua tai savustettua kalaa saattaa olla myynnissä pienissä kioskeissa tai paikallistoreilla, mutta taatusti niistä saa ostaa kalasäilykkeitä. Pieniä sardiineja ja makrilleja tomaattikastikkeessa käytetään leivän lisukkeena ja maissipuuron kastikkeena.

Toki Windhoekin ja Swakopmundin huippuravintoloissa tarjottavat kala-ateriat edustavat korkeatasoista kulinarismia, mutta ymmärrettävävästi tuoreen tai pakastetun kalan kuljetus Namibiassa ei ole kovin helppoa eikä halpaa. Sen sijaan esimerkiksi japanilaiset arvostavat Namibian puhtaiden vesien kalansaaliita ja lähettävät kalastuslaivastonsa Namibiaan saakka. Myös Namibian naapurit ja heidän kulloisetkin liittolaisensa ovat osanneet vuosikaudet tehdä samaa ja viedä saaliit omaan käyttöönsä. Namibiassa ei ole muodostunut perinteitä kalansyönnille, koska kalastusta ei ole harjoitettu ammattimaisesti kovinkaan pitkään. Walvis Bayhin on vasta vuosituhannen vaihteessa avattu ensimmäinen kalanjalostuslaitos, joka tuottaa kalaa myös kotimaan markkinoille.

Kolmioleipiä

1. versio

paahtoleipää
purkillinen säilykekalaa tomaattikastikkeessa
tuoretta kevätsipulia

1. Paahda leivät, avaa säilykepurkki ja leikkaa kevätsipulin varret saksilla silpuksi.
2. Laita leivälle kalaa ja päälle sipulisilppua. Laita toinen leipä päälle ja leikkaa kolmioiksi.

2. versio

paahtoleipää
purkillinen säilykekalaa öljyssä
kapriksia
majoneesia

1. Paahda leivät, avaa säilykepurkki ja poista halutessasi isoja ruotoja kalasta.
2. Voitele leivät ohuesti majoneesilla ja laita leivälle kalaa. Lisää kapriksia. Jos käytät isoja kapriksia, niin leikkaa ne ensin veitsellä pieneksi.
3. Laita voideltu leipä täytetyn puolikkaan päälle ja leikkaa kolmioiksi.

Kalapata

600 g turska- tai puna-ahvenfilettä
1 tl suolaa
1 sitruuna
3 valkosipulinkynttä
4 isoa tomaattia
1 iso sipuli
1 purkki tomaattipyreetä
1 rkl silputtua korianteria
öljyä paistamiseen

1. Ota kalafileistä ruodot pois ja leikkaa noin 2x4 cm:n paloiksi. Laita kalanpalat astiaan ja purista päälle sitruunamehu. Lisää suola ja murskatut valkosipulit kynnet ja kääntele kalanpaloja astiassa.
2. Pilko sipulit ja tomaatit kuutioiksi.
3. Laita korkeareunaiseen pannuun tai kattilaan vähän öljyä ja freesaa sipulikuutiot pehmeiksi.
4. Laita tomaattikuutiot ja –pyree joukkoon, hauduta sekoitellen muutama minuutti.
5. Lisää marinoituneet kalanpalat ja silputtu korianteri kattilaan. Hauduta noin 10 minuutin ajan kunnes kala on muuttunut kiinteäksi ja valkoiseksi.
6. Tarkista maku ja lisää halutessasi suolaa ja pippuria.

Uunikalaa chilikastikkeessa

500 g kalafilettä (isot ruodottomat fileet käyvät, myös kirjolohi)
1 tl suolaa
2 rkl öljyä

KASTIKE:
1 iso sipuli
2 rkl currytahnaa
2 pientä chilipalkoa
1 tlk tomaattipyreetä
3 dl vettä

1. Laita uunipannulle noin puolet öljystä. Aseta kalafileet pannulle ja ripottele suolaa päälle. Paista fileitä 200 asteisessa uunissa 20 minuuttia.
2. Tee kastike kalan paistuessa. Silppua sipuli pieneksi. Kuumenna paistinpannu, laita loput öljystä pannulle ja kuullota sipuli pehmeäksi.
3. Lisää sipulin joukkoon currytahna ja pieneksi pilkotut chilit. Lisää hetken kuluttua pyree ja vesi ja anna kastikkeen kiehahtaa. Hauduta vielä hiljaisella lämmöllä noin 15 minuutin ajan.
4. Ota kala uunista ja tarjoa se kastikkeen ja maissipuuron tai riisin kanssa.
5. Voit tarjota uunikalan sijasta myös loimulohta tai grillattua kalaa saman kastikkeen kera.
6. Yksi variaatio on käyttää kastikkeeseen veden sijasta kookosmaitoa. Tällainen herkullinen kookoskastike on tavallista varsinkin Etelä- ja Itä-Afrikassa.

Kalapihvit afrikkalaisittain

500 g kalafilettä (mikä tahansa valkoinen liha)
2 dl maissinjyviä (pakastemaissia)
2 kananmunaa
1 pieni sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 tl suolaa
2 rkl maizena-jauhoja
hiukan valkopippuria
öljyä paistamiseen

1. Pilko kalafileet veitsellä pieniksi kuutioiksia. Kuori ja kuutioi myös sipuli ja valkosipulin kynnet.
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa.
3. Muotoile taikinasta käsin noin sentin paksuisia pieniä pihvejä (saat noin 20 kpl).
4. Laita pannulle öljyä ja paista pihvit kauniin vaalean ruskeiksi molemmin puolin.
5. Laita kuumat pihvit talouspaperin päälle ja valuta ylimääräinen öljy pois.

Tomaattiturskaa

600 g turskafileitä

KASTIKE:
1 pieni sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 tl sitruunapippuria
1 rkl öljyä
1 tlk tomaattipyreetä
1 dl vettä
4 tomaattia
2 rkl persiljasilppua

1. Huuhtaise uunipannu kylmällä vedellä ja laita kalafileet pannulle.
2. Silppua sipuli ja valkosipuli pieniksi. Laita paistinpannulle öljyä ja kuullota sipuli ja valkosipuli pehmeiksi. Lisää joukkoon tomaattipyree ja vesi ja sekoita tasaiseksi kastikkeeksi.
3. Kaada kastike kalafileiden päälle.
4. Leikkaa tomaatit kuutioiksi ja silppua persilja saksilla hienoksi.
5. Laita tomaattikuutiot kalafileiden päälle ja laita vuoka paistumaan 175 asteiseen uuniin 20 minuutiksi.
6. Ota folio pois ja paista vielä 10 minuuttia. Ota kala uunista ja koristele persiljasilpulla.

Kalaa ja pinaattia

600 g ruodotonta kalafilettä, esimerkiksi haukea tai turskaa
2 pientä sipulia
2 pientä chilipippuria
250 g tuoretta tai pakastepinaattia (tai kaksi desiä kuivattua villipinaattia)
1 rkl öljyä
1 rkl mietoa currykastiketta (tai 2 tl jauhetta)
1 tl suolaa
n. 3 dl vettä

1. Leikkaa kala 2x4 cm:n paloiksi. Pilko sipuli kuutioiksi ja hakkaa pinaatti hienoksi.
2. Jos käytät kuivattua villipinaattia tai nokkosta, liota vartin ajan, purista vesi pois ja silppua kuten tuore pinaatti.
3. Laita paksupohjaiseen kattilaan tai korkeareunaiselle pannulle öljyä ja freesaa sipuli pehmeäksi. Lisää pienitty chili ja curry joukkoon ja sekoittele muutama minuutti.
4. Lisää kattilaan myös pinaatti ja kalanpalat. Paista muutama minuutti ja lisää joukkoon vesi ja suola.
5. Hauduta hiljaisella lämmöllä noin viisi minuuttia. Kalanlihan pitää olla valkoista ja kiinteää.
6. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria.

Savukalaa ja avokadoa

3 savusilakkaa tai vastaava määrä savumakrillia tai muuta savukalaa
4 kovaksi keitettyä kananmunaa
1 tl suolaa
½ tl sokeria
2 limettiä
1 rkl öljyä
2 rkl vettä tai ruuanvalmistus- tai maustamatonta jugurttia (myös piimä käy)

1. Puhdista kala ruodoista ja pilko pieneksi. Kuori kananmunat ja erota valkuaiset keltuaisista. Pilko valkuaiset veitsellä pieniksi kuutioiksi.
2. Laita lautaselle keltuaiset, suola, sokeri ja toisen limetin puristettu mehu. Painele haarukalla tasaiseksi seokseksi. Lisää joukkoon öljy ja sekoita samalla.
3. Lisää keltuaistahnaan myös kala- ja valkuaiskuutiot. Sekoita.
4. Halkaise avokadot, poista kivet ja hiero avokadon lihaan toisesta limetistä puristettu mehu.
5. Täytä avokadot kalatahnalla.

Maustekalaa viinietikassa

1 kg vaalea kalaa, esimerkiksi turskaa tai haukea

PANEROINTIIN:

1 kkp maitoa

1 dl vehnäjauhoja

1 tl suolaa

ripaus valkopippuria

öljyä paistamiseen

MAUSTELIEMEEN:

1 dl öljyä

2 sipulia

1 rkl curry-mausteseosta

vajaa tl muskotti-pähkinää (jauhettuna)

1 tl maizena-jauhoa

1 tl sokeria

5 laakerinlehteä

muutama pieni chilinpalko

1 tl kokonaisia pippureita (pippuriseos)

1 sitruunan mehu

1 sitruunan raastettu kuori

2 dl viinietikkaa

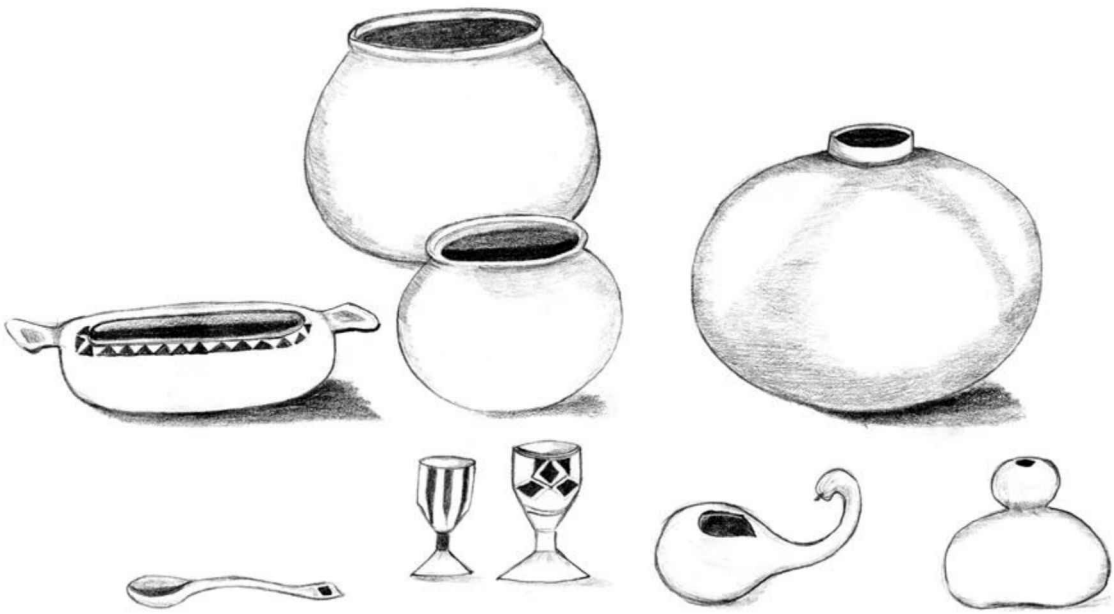
1 dl vettä

1. Fileoi kala ja nypi ruodot pois. Leikkaa kalafileet n. 2x5 cm:n paloiksi.
2. Kasta kalanpalat ensin maitoon ja kieritä sitten jauhoissa, johon olet sekoittanut suolan ja valkopippurin.
3. Paista paneroidut kalanpalat öljyssä. Nosta talouspaperin päälle jäähtymään.
4. Leikkaa sipuli pieniksi paloiksi. Halkaise chilit ja ota siemenet pois jos et halua kovin tulista. Leikkaa chilit pieniksi siivuiksi.
5. Freesaa sipuli korkeareunaisessa pannussa tai kattilassa läpikuultavaksi. Sekoita joukkoon curry ja muskottijauhe ja anna maustua hetken aikaa.
6. Sekoittele joukkoon myös maissijauhot ja sokeri. Lisää loput mausteet, sitruunamehu, sitruunankuori, viinietikka ja vesi. Sekoita ja anna hautua hiljaisella lämmöllä noin vartin ajan. Ota mausteseos pois levyltä ja jäähdytä vähän.
7. Laita kalanpalat kannelliseen lasipurkkiin ja kaada etikkaliemi päälle. Kun seos on jäähtynyt, sulje kansi ja laita kalat jääkaappiin.
8. Maustekala on parhaimmillaan noin kahden vuorokauden kuluttua. Se säilyy hyvänä vajaan viikon ajan.

OPUWOSSA SAA AFRIKKALAISIA ATERIOITA

Suomi-Namibia-Seuran tuella perustettu taidekahvila, Kunene Craft Café, tarjoaa taiteentekemisen ja –näkemisen ohella myös mahdollisuuden virkistäytyä paikallisten ruokien parissa. Kahvilan toiminnasta vastaa namibialainen kokki, jolla on apulaisia tarpeen mukaan. Vakituisella listalla on juomien lisäksi leivonnaisia, mahangulettuja erilaisilla täytteillä, lämpimiä leipiä paikallisilla täytteillä, kurpitsakeittoa, currykanaa, lihakastiketta papujen ja riisin kanssa, papusalaattia ja makkaroita.

Kahvilasta voi myös tilata pitopalvelun eri tapahtumiin. Esimerkiksi paikallishallinnon kokouksissa ja koulutustilaisuuksissa on käytetty taidekahvilaa. Isommat turistiryhmät voivat soittaa ruokatilauksen edellisenä päivänä valmiiksi, jolloin vältytään pitkältä odotteluajalta.



Kurpitsakeitto

1 keskikokoinen kurpitsa
4 valkosipulin kynttä
1 tl sokeria
1 tl suolaa
mustapippuria ja chilikastiketta

1. Kuori kurpitsa.
2. Paloittele kurpitsa ja keitä pehmeäksi vähässä vedessä.
3. Purista joukkoon neljä valkosipulin kynttä, lisää hiukan suolaa ja ripaus sokeria.
4. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Keitosta saa tulla paksua, joten ennen soseuttamista voit vaikka kaataa vettä pois kattilasta ja lisätä sitä tarvittaessa.
5. Keitto tarjotaan lämpimän leivän kanssa. Mausteiksi voi lautaselle lisätä vasta rouhittua mustapippuria ja chiliä.

Kaalisalaatti

½ kaalia
1 tl suolaa
1 rkl öljyä
2-3 rkl etikkaa

1. Leikkaa puolikas kaalia ohuiksi suikaleiksi. Juustohöylällä on kätevä leikata ohuita siivuja.
2. Laita kaalisuikaleet kulhoon, lisää 1 tl suolaa ja 1 rkl öljyä sekä 2-3 rkl etikkaa.
3. Sekoita ja puristele kaalia hyvin, niin että mausteet sekoittuvat ja kaalin nestettä tulee ulos.
4. Peitä kulho ja laita asettumaan jääkaappiin ainakin puoleksi tunniksi.

Uuniperunat

1 kg perunoita tai bataattia
2 rkl öljyä
1 rkl suolaa
1 rkl oreganoa

1. Tarvitset noin kilon perunoita tai bataatteja. Leikkaa hyvin pestyt perunat tai bataatti kuorineen suikaleiksi. Yhdestä perunasta tulee n. 6 'venettä'.
2. Laita suikaleet uunipellille, lisää 2 rkl öljyä, 1 rkl suolaa ja 1 rkl oreganoa ja sekoita hyvin.
3. Laita 200 asteiseen uuniin reiluksi tunniksi. Tarkista välillä ovatko pehmenneet ja heiluta pannua, jotta perunat eivät tartu kiinni
4. Tarjoa grillattujen makkaroiden tai lihan ja salaatin kanssa.

Uunikanaa

1 kokonainen broileri
2 dl vettä

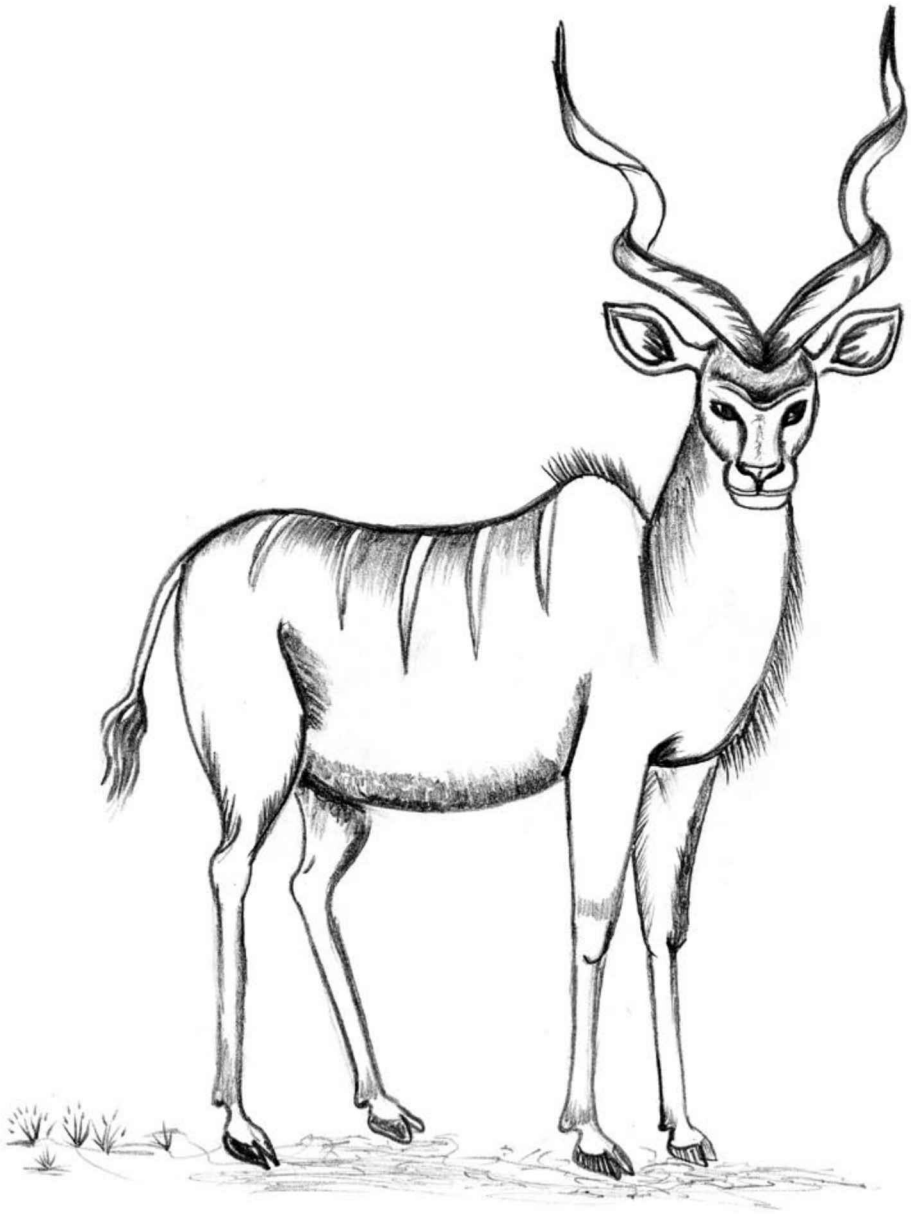
MARINADI
1 dl öljyä
1 rkl suolaa
1 rkl oreganoa
1 rkl kanamaustetta (tai curryjauhetta)

1. Leikkaa broileri luineen ja nahkoineen keittiösaksilla paloiksi. Laita palat uunivuokaan, jonka pohjalla on 2 dl vettä.
2. Valmista marinadi sekoittamalla 1 dl öljyä, 1rkl suolaa, 1 rkl oreganoa ja 1 rkl kanamaustetta (voit käyttää myös curry-seosta).
3. Sivele marinadi kanapalojen päälle.
4. Laita vuoka paistumaan 175 asteiseen uuniin noin 1,5 tunniksi. Tarkista kypsyys painamalla lihaa haarukalla.
5. Uunikanaa tarjotaan riisin, maissipuuron, mahangupuuron tai perunoiden kanssa.

Keitettyä mausteista kanaa

1 kokonainen broileri
1 tl öljyä
5 dl vettä
pari laakerinlehteä
viisi valkosipulin kynttä
2 porkkanaa
2 purkillista tomaattimurskaa
1 rkl curryjauhetta
1 sipuli
1 tl sokeria
suolaa, pippuria tai chilikastiketta

1. Pilko broileri pieniksi paloiksi luineen ja nahkoineen keittiösaksilla tai leikkaa veitsellä.
2. Laita kattilan pohjalle vähän öljyä ja paahda hetken aikaa lihanpaloja. Lisää sitten joukkoon puoli litraa vettä, pari laakerilehteä, viisi halkaistua valkosipulin kynttä ja kaksi suikaloitua porkkanaa. Anna kiehua noin puoli tuntia.
3. Lisää joukkoon kaksi purkillista tomaattimurskaa, ruokalusikallinen curryseosta, yksi pieneksi pilkottu sipuli ja 1 tl sokeria. Jatka keittämistä, voit laittaa kannen päälle.
4. Kun kananliha alkaa irrota luista, voit lopettaa keittämisen. Tarkista maku, ja lisää esimerkiksi tarvittaessa suolaa tai chiliä.
5. Tarjoa maissi- tai mahangupuuron tai riisin kanssa.



RUOKAMATKA 1700-LUVUN AFRIKKAAN

Tutkimusmatkailijaksi

Teksti
Mikko Hallamaa

Tiettävästi varhaisin suomalainen eteläisen Afrikan tutkija, Henrik Jakob Wikar, ansaitsee oman paikkansa namibialaisessa keittokirjassamme. Wikar syntyi lokakuun 28. päivänä vuonna 1752 Kokkolassa ruotsinkieliseen pohjalaissukuun. Wikarin isä oli maanmittari ja valtiopäivämies, suvussa oli myös pappismiehiä ja kauppiaita. Henrik Jakob hakeutui itsekin opintielle Turun akatemiaan vuonna 1769. Pohjalaisen osakunnan nimikirja mainitsee hänet vielä vuonna 1771. Wikar päätyi kuitenkin, mahdollisesti Göteborgin kautta, Hollantiin, jossa hän pestautui Hollannin Itä-Intian kauppakomppanian palvelukseen vuonna 1773.

Wikar saapui samana vuonna Kapkaupunkiin, jossa hän toimi kauppakomppanian sairaalan kirjurina. Hän kuitenkin alkoi laiminlyödä tehtäviään ja sortui uhkapeliin. Pelaaminen johti velkaantumiseen, loppujen lopuksi hän oli ystävilleen velkaa sata riikintaaleria. Jouduttuaan kadulla yhden velkojansa julkisen solvauksen kohteeksi hän epätoivon ja häpeän vallassa karkasi kauppakomppanian palveluksesta vuonna 1775 ja pakeni sisämaahan. Hänet tuomittiin poissaolevana seuraavana vuonna karkuruudesta. Wikarin myöhemmistä vaiheista tiedämme vasta vuodesta 1778 alkaen, jolloin hän päiväkirjansa mukaan oli Oranje-joen varrella. Hän oli tiettävästi kolmas eurooppalainen joka ylitti Oranjen. Vuonna 1779 hän lähetti Kapmaan siirtokunnan kuvernöörille armonanomuksen, jossa hän kertoi muun muassa tehneensä muistiinpanoja aiemmin tuntemattomien heimojen elämästä. Ilmeisesti hyödyllisen matkakertomuksensa ansiosta Wikar sai armahduksen ja otettiin takaisin kauppakomppanian palvelukseen. Epäonnisesta pelurista ja sotilaskarkurista oli tullut merkittävä tutkimusmatkailija.

Karjankasvattajat

Seikkailuissaan nama-kansan parissa Wikar oppi tuntemaan karjan merkityksen heimon elämässä. Moniavioisuuskin selitetään mahdolliseksi sillä, että miehet tappavat toisiaan karjaan liittyvissä kiistoissa

siinä määrin, että naisia on huomattavasti enemmän kuin miehiä. Nautakarjan lisäksi Wikarin kohtaamat kansat omistivat vuohia ja lampaita. Karja liittyi moniin rituaaleihin: Wikar kuvaa rituaalisia teurastuksia jotka suoritetaan elämän taitekohtiin kuuluvissa juhlissa.

Omaisuuden määrää korostetaan rituaalilla, jonka keskushahmo on ”maidonjuoja”. Maidonjuojalle rakennetaan talo, jossa hänen tulee pysyä vuoteessa maaten ”maitokuurin” ajan. Kahdeksan parasta lehmää sidotaan yhteen ja niiden maito juotetaan hänelle. Palvelija avustaa häntä peseytymisessä ja juomisessa. Kolmen tai neljän kuukauden kuluttua maito alkaa varastoitua rasvana maidonjuojan kehoon, ja pakaroihin alkaa muodostua raskausarpien näköisiä jälkiä. Kun maidonjuoja on riittävän lihava, teurastetaan lammas, jonka rasvan hän joutuu juomaan. Vasta silloin maidonjuoja saa nousta sijaltaan, ja hän on Wikarin sanojen mukaan varsinainen ”lihavuuden hirvitys”.

Metsällä

Karjankasvattajien lisäksi Wikar tapaa myös metsästäjiä. Hottentottilasten metsästäjäntaidot tekevät häneen vaikutuksen: he pyydystävät pienestä pitäen pikkulintuja ansoilla. Eynikkoa-heimon lapset saavat pienen jousen ja nuolia heti kun oppivat kävelemään. He metsästävät pieniä liskoja, jotka paistetaan ja syödään. He metsästävät myös pikkulintuja, mistä heidän vanhempansa ovat ylpeitä. Tkaboeb- heimon ruoka puolestaan koostuu kalliojäniksistä, sakaaleista, villikissoista, käärmeistä ja ”hottentottiriisistä” eli muurahaisenmunista (oik. koteloista). Hunajanetsintää ja mehiläisten metsästystä pidetään hottentottien parissa taiteenlajina. Wikar opettaa meille myös, että puissa sijaitsevista meihiläispesistä saa parempaa hunajaa kuin vuorilta, sillä joenvarressa kasvaa vähemmän myrkyllisiä puita ja pensaita kuin vuorilla.

Metsästykseen liittyviä anekdootteja on runsaasti. Opimme muun muassa, että virtahepoja ammuttaessa on luodit valettava lyijyn ja tinan seoksesta jotta ne läpäisisivät virtahevon paksun kallon. Sarvikuonon metsästyksessä on hyödyllistä tietää, että metsästäjää kohti syöksyvää sarvikuonoa on helppo väistää, ja että eläimen rynnätessä ohi taitava metsästäjä voi survaista sen kylkeen keihään tai kaksi. Keihästään hamuava lukija kuitenkin muistakoon, että nykyään sarvikuonot ovat sukupuuton partaalla. Keihäsmetsästyksen lisäksi Wikar

kertoo jousista ja nuolista metsästysvälineinä sekä nuolissa käytettävän voimakkaan myrkyn valmistamisesta. Aseiden lisäksi metsästettiin ansoilla. Joidenkin heimojen metsästäjät naamioivat riistaeläimiä hämätäkseen itsensä ilmeisen menestyksekkäästi strutseiksi.

Jänis ei kuulunut Wikarin kohtaamien kansojen ruokalistalle. Eläimeen liittyvä tabu perustui vanhaan taruun, ja joka erehtyi jänistä syömään menetti miehuutensa ja sai kuulla erheestään loppuikänsä. Wikar itse ei kiellosta perustanut vaan matkatoveriensa harmiksi paistoi jänistä hiilloksella näiden käydessä tyhjin vatsoin nukkumaan.

Joenvarren kansat harjoittivat metsästyksen ohella kalastusta, sekä onkimalla että pyydyksillä, joita Wikar kuvaa ”puisiksi häkeiksi”. Wikar kuvaa myös kaloja, joista yksi oli hänen mielestään eurooppalaisille tuntematon.

Kasvien keräilyä

Wikar kertoo opetelleensa elämään ”kuin bushmannit”, ja kertoo syötävistä juurista ja hedelmistä. ”Hottentottileipä” valmistetaan seuraavalla tavalla: otetaan muurahaisten keräämiä ruohonsiemeniä joista poistetaan hiekka. Siemenet murskataan jolloin saadaan taikinaa joka kypsytetään samalla tavalla kuin upokkaat. Tämä ”leipä” on hyvin ravitsevaa, vaikkakin oudon makuista. Wikar oppi bushmanneilta myös hunajaoluen valmistuksen taidon. Hiivana käytettiin ”haap”-nimistä syötävää juurta. Wikarin kertomaan mukaan ”kahdella kulholla puhdasta hunajaa ja parilla litralla vettä voi tehdä kahdeksan hottentottia hilpeiksi”. Wikarin retkikunta alkoikin tehdä olutta päivittäin. Tosin Wikar kielsi jyrkästi juominkeihin kuuluvan riitelyn, sillä yleensä olutkalaaseihin kuului kinastelu jonka seurauksena osallistujat tapasivat ampua toisiaan nuolilla.

Ravintokasveista esitellään matkakertomuksessa villeinä kasvava villikurkku, ”jonka pinta on piikikäs kuin piikkisian” sekä hyvänmakuinen villiaprikoosi. Wikarin kuvaamista heimoista jotkut myös viljelivät papua ja hirssiä. Wikar itse viljeli hyvällä menestyksellä vesimelonia ja kurpitsaa, tosin hän teki sen muilta salaa joen saaressa jotta lapset eivät olisi päässeet turmelemaan viljelyksiä.

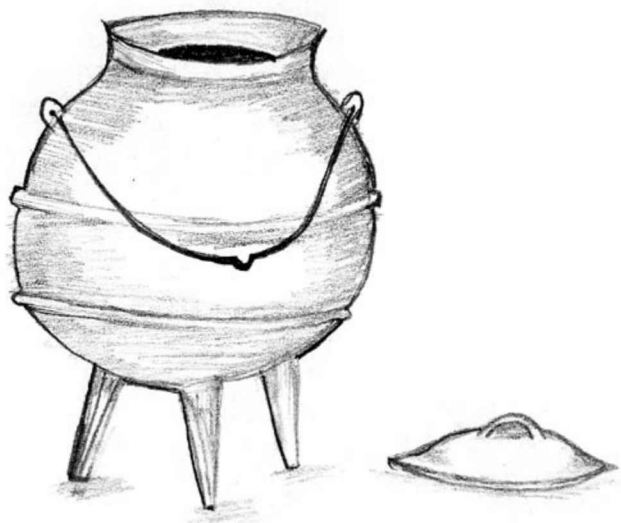
Matkakertomuksessaan Wikar kuvaa omana aikanaan eurooppalaisille tuntemattomia kansoja ja näiden tapoja. Hän kuvaa myös värikkäästi seutuja joiden halki hän seurueineen vaeltaa; niin kasveja eläimiä kuin maastoakin. Kertomus on paljon enemmän kuin tiedus-

teluraportti rajaseutujen oloista. Seurueen ruokkiminen oli epäilemättä työlästä oloissa joita Wikar kuvaa; tämä selittänee osittain sen, että Wikar antaa runsaasti tilaa ruokakuvauksille. Ravinnon hankkimisen ohella Wikar kuitenkin kuvailee myös ruoka-aineita, ruokien valmistamista ja laajemmin sitä kulttuuria jota ne ilmentävät. Makuelämykset saavat myös huomiota osakseen. Tutkimusmatkailija osoittautuu kulinaristiksi.

Kirjallisuutta:

Sivonen, Seppo: *Henrik Jakob Wikar -suomalaissyntyinen Afrikan tutkija 1700-luvulta.* Historiallinen Aikakauskirja 1/1982.

E.E. Mossop (toim.) *The Journal of Hendrik Jakob Wikar (1779)* with an English Translation by A. W. Van der Horst and the Journals of Jacobus Coetsé Jansz: (1760) and Willem van Reenen (1791) with an English Translation by Dr. E. E. Mossop. The van Riebeeck Society, Cape Town 1935.



KARJAN MERKITYS HERERO-KULTTUURISSA

Teksti
Kirsti Tanskanen

Hereroyhteisössä karja on edelleen elämän keskipiste. Lehmää ei nähdä ainoastaan ateriana lautasella vaan sen merkitys ulottuu kaikille elämän alueille. Karja on läsnä arjessa ja juhlassa ja saattaa yksilön kehdosta hautaan. Hereron kieli on täynnä sanoja ja ilmaisuja, jotka ovat peräisin karjankasvatuksesta, ja sanasto, jolla karjaa kuvaillaan, on värikäs ja runsas. Hereronaisen kuuluu liikkua hitaasti keinuen kuten karja vaeltaa laitumella, ja myös hänen asunsa symbolisoi yhteyttä karjaan. Karjan merkityksen jatkuvuutta kuvaa se, että hereroiden aiemmin käyttämästä nahka-asusta on nykyiseen 1800-luvulla lähetyssaarnaajilta omaksuttuun asuun siirretty lehmän sarvia muistuttava päähine.

Karja on rituaalin keskipiste

Vierailu hererohäissä paljastaa karjan koko merkitysten kirjon. Useita päiviä kestävien häärituaalien pääosassa ei suinkaan ole morsian, joka on suurimman osan seremoniasta eristettynä vieraista, vaan nimenomaan karja.

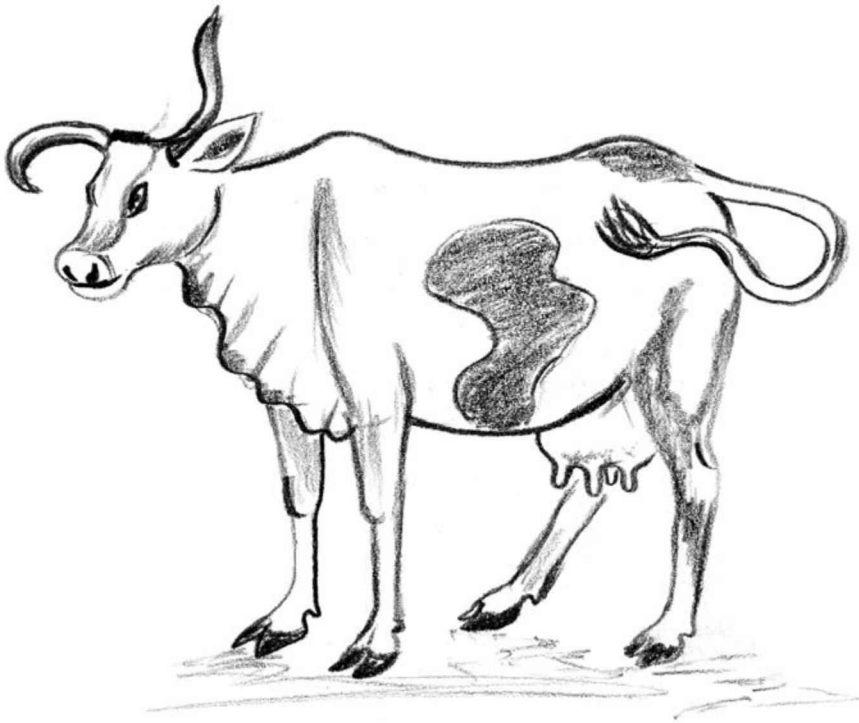
Osa morsiamenhinnasta koostuu edelleen lehmistä: hintaan on sisällyttävä ainakin kaksi lehmää, vaikka osa hinnasta maksetaan nykyään usein rahana. Karja vaihtaa häissä omistajaa muutenkin kuin morsiamenhintana. Häiden alussa sulhasen perheen ollessa eristettynä morsiamen perheestä omassa leirissään lahjoittaa morsiamen perhe sulhasen leiriin lehmän teurastettavaksi. Myös morsiamen isä lahjoittaa tyttärelleen lehmän.

Ruualla ja syömisellä on hererohäissä tärkeä symbolinen merkitys. Häiden päätapahtumana ovat teurastukset, ja häissä teurastettavat lehmät valitaan tarkkaan. Perheen hyvinvointia symbolisoi se, että häävieraat saavat syödä naudanlihaa kylläkseen.

Ruoka toimii myös morsiamen ja sulhasen sukuja yhdistävänä tekijänä. Häiden alussa sulhasen ja morsiamen perheet ovat kuvaannollisesti vihamiehiä keskenään. Tanssissa imitoidaan lehmän liikehdintää, ja lauluissa pilkataan sulhasen lahjoittamia lehmiä. Perheet eivät ruokaile keskenään ja vierailevat toisissaan vain osallistuakseen

rituaaleihin. ”Vihanpito” loppuu rituaaliin, jossa morsian ja sulhanen syövät yhdessä lehmän kylkiluuta. Jatkossa perheet saavat nauttia hääateriaa yhdessä ja vierailla toistensa luona. Häiden viimeisenä päivänä sulhanen ja morsian syövät yhdessä lehmän kitalakea ja juovat hapanmaitojuomaa ”omaerea” yhteyden merkiksi.

Naudanlihan symbolinen merkitys korostuu etenkin juhlissa ja aterioissa. Häät, hautajaiset ja kaikki suurimmat juhlat vietetään lähes poikkeuksetta maaseudulla ja niitä ympäröi karjaan liittyvä symboliikka. Myös kaupungissa pidettävissä juhlissa karja on läsnä, kuitenkin enemmän tarjottavana ateriana kuin varsinaisesti rituaalisessa yhteydessä. Perheen vauraus osoitetaan tarjotun lihan avulla, ja sukulainen, joka on lahjoittanut syötävän lihan, on tärkeässä asemassa. Länsimaisen ruokakulttuurin tunkeutuminen ei ole pystynyt muuttamaan naudanlihan tärkeyttä hereroiden keskuudessa, koska sen herkullisuus on täysin symbolisesti syntynyttä.



Karja tuo statusta ja taloudellista hyvinvointia

Jokainen herero omistaa karjaa ja pyrkii kasvattamaan laumaansa. Varsinaisia pyhiä lehmiä, joiden myyminen on ehdottomasti kielletty ja joiden tarkoitus on ainoastaan rituaalinen liittyen etupäässä esi-isien palvontakulttiin, on kuitenkin enää harvoilla suvuilla. Suuri karja tuo statusta ja turvallisuutta elämään. Siitä huolimatta, että naudanliha on kaikkien hereroiden suuresti arvostamaa, nautoja teurastetaan ruuaksi harvoin. Karjan teurastus liittyy juhliin, ja arkilihana syödään muun muassa lampaan ja vuohen lihaa. Kanakin kelpaa, vaikka sen arvostus on vähäistä. Kuivuuden koittaessa saatetaan karjaa myydä, mutta kuitenkin vain sen verran, että selvitään vaikeiden aikojen yli. Maaseudulla hererot pyrkivät usein viljelemään jonkin verran maata ja kasvattamaan vihanneksia turvatakseen ravinnon saannin omiksi tarpeikseen ja välttääkseen statusta tuovan karjan myynnin arkiruuan tarpeeseen.

Länsimaisten statussymboleiden sijasta hererot investoivat karjaan. Kaupunkilaishereron haaveena on usein eläkeiän koittaessa muuttaa maaseudulle karjansa luokse.

Karja yhdistää ja erottaa

Karja yhdistää hereroperheiden ja sukujen kaupunkilaisia maaseutuun. Kaupunkilaisten lehmät ovat sukulaisten huostassa maaseudulla, ja osoittaakseen kiintymystään ja kiinnostustaan omaa karjaansa kohtaan kaupungeissa asuvat hererot vierailevat usein maaseudulla. Hererot suosivat serkusavioliittoja, ja karjan pysymistä suvussa on esitetty yhtenä syynä tälle tavalle. Avioliitoissa kiertävän karjan määrä on kuitenkin hereroiden keskuudessa niin vähäinen, ettei avioliittojen avulla pysty varsinaisesti rikastumaan. Symbolisesti tämän karjan arvo on kuitenkin suuri, ja sen merkitys perheitä yhdistävänä tekijänä korvaamaton.

Karja toimii myös erottavana tekijänä hereroyhteisössä. Naimisiin mennessään nainen alkaa noudattaa miehensä perheen ruokakieltoja. Esimerkiksi tietty isänpuoleinen linjasuku ei syö tietyn värityksen omaavia nautoja. Antropologi Mary Douglasin mukaan erilaisilla ruokatabuilla korostetaan yhteisön yhteenkuuluvuutta ja rajoja muihin yhteisöihin nähden. Hereroiden ruokatabujen kohdalla voidaan ajatella, että ne korostavat paitsi rajoja muihin isänpuoleisiin linjasukuihin myöskin rajoja äidinpuoleisiin linjasukuihin, joiden kautta karja periytyy. Naudanlihan tärkeyden korostaminen ja muun-

laisen lihan aliarvostaminen taas vahvistaa hereroidentiteettiä ja rajaa muihin heimoihin.

Karjan symbolinen merkitys säilyy

Karjan merkitys ei ole vähentynyt hereroiden keskuudessa länsimaistumisen ja rahatalouteen siirtymisen myötä. Hereroiden ja saksalaisten välisen sodan seurauksena hererot menettivät lähes koko karjansa ja sen myötä myös oman identiteettinsä ja traditionsa. Vasta reservaattien perustaminen ensimmäisen maailmansodan jälkeen mahdollisti karjalaumojen elvyttämisen ja traditioiden herättelemisen. Kerran menetetty karja on saanut entistä korostetumman merkityksen, ja hereroidentiteetti rakentuu vankasti karjan varaan. Siirtyminen rahatalouteen on osittain siirtänyt karjan merkitystä rituaalisesta taloudelliseen, koska osa vanhoista traditioista, jotka edellyttivät pyhän karjan pitoa, on unohdettu. Kuitenkin olemassa olevissa rituaaleissa karjalla on edelleen tärkeä merkitys, ja karjan symbolinen arvo estää karjaa muodostumasta pelkäksi kauppatavaraksi.

Lähteet:

Douglas Mary 1966. *Purity and Danger*. An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo.

Krüger, Gesine and Henrichsen Dag 1998. *"We Have Been Captives Long Enough. We Want to Be Free"*: Land, Uniforms & Politics in the History of Herero. Teoksessa Patricia Hayes, Jeremy Silvester, Marion Wallace and Wolfram Hartmann (toim.) Namibia under South African Rule: Mobility & Containment 1915-46.

KEITTIÖMESTARIN NAMIMUISTOJA AFRIKASTA

Jaakko Nuutilaa haastatteli Mikko Hallamaa

Työhön Ambomaalle

Jaakko Nuutila oli vuosina 1994-96 perheineen Pohjois-Namibiassa kouluttajana Kirkon Ulkomaanavun, Suomen Lähetysseuran ja Namibian evankelis-luterilaisen kirkon hotelli- ja ravintola-alan koulutushankkeessa. Hanke toteutui Oniipassa Hotel and Catering Management School –nimisenä. Jaakolla oli mukana puoliso, Vaula Veirala, sekä lapset Sebastian ja Vilma. Kotimaahan palatessa jälkikasvua oli enemmän kuin lähtiessä: nuorin poika, Otto Penda, syntyi Namibiassa. Perheen kuopus on Suomessa syntynyt Ella.

Perheen "afrikkalaisen" lapsen nimenvalintaan liittyi perinamibialainen kuvio: lapselle haluttiin antaa toiseksi nimeksi ambolainen nimi, joka jollain tavalla liittyisi vanhempien työhön. Kun sukupuoli ei ollut vielä selvillä, oli työnimenä jonkin aikaa Ella Esiga (hella), mutta koska Ella-hella kuulosti pahalta (kukapa tyttärestään hellavääpeliä haluaisi), pohdittiin myös vaihtoehtoa Ella Ehuli (maksa). Kun sitten syntyi poika, päädyttiin nimeen Otto Penda (sankari, yritteliäs ihminen). Ella-projekti jäi kuitenkin elämään ja on nyttemmin toteutettu.

Yllätyksiä

Aivan tuntemattomaan maahan Jaakko ei toki perheineen lähtenyt: lukiossa oli ollut kuvaamataidon opettajana Raili Toivanen, entinen Suomen Lähetysseuran työntekijä. Railin kertomuksista oli jäänyt mieleen hirssipuuro, oshimbombo. Mielessä kyti epäilys, josko muunlaisia ruoka-aineita olisi saatavillakaan. Lähetysseuran työntekijä Olle Eriksson oli kuitenkin kertonut, että namibialaisestakin valintamyymälästä saa yhtä ja toista. Yhdessä suhteessa odotukset eivät täyttyneet: afrikkalaista riistaa, kuten antilooppia ei ollutkaan niin helposti tai yleisesti saatavilla. Kudua ja strutsia pääsi toki Namibiassa maistamaan, parhaiten kuitenkin pääkaupungissa, Windhoekissa.



Määränpäässä liittyi jo ensimmäiseen ateriaan yllätys: paikalliset suomalaiset tarjosivat keittiömestarin perheelle eräänlaista perinneruokaa, oshiloodaa. Suomeksi makaronilaatikkoa. Yllätykset olivat molemminpuolisia. Jaakko oli hankkinut perheen lounaspöytään tyypillistä pohjoisnamibialaista ruokaa: kanaa valintamyymälän pakastimesta. Koko ammattitaitonsa peliin heittäen Jaakko keitti kanat ja teki niistä erinomaista kanaviillokkia joka ei ollut mitään sukua sille kumimassalle joka kouluruokaloissa kulkee samalla nimellä. Perheen kotiapulainen, Meme Anna, ei kuitenkaan ottanut millään uskoakseen että viillokki oli tehty kanasta. Syykin selvisi: Pohjois-Namibiassa siipikarja syödään aina luisena, eikä luuttomasta kanasta oltu kuultukaan. Jatkossa piti huolehtia siitä, että kotiapulaiset saivat lintunsa luiden kera. Perheen elämä namibialaistui: pihalla liikuskeli ankkoja ja kanoja jotka toisinaan päätyivät ruokapöytään. Muniakaan ei tarvinnut mennä hakemaan kaupasta asti.

Paikallisessa keittiössä oli ihmettelemistä. Se tuntui olevan lähinnä hirssipuuroa, lihaa, villipinaattia ja kurpitsaa. Liha vieläpä usein epäambolaisittain boereworsin muodossa. Kuten monissa muissa kulttuureissa jotka ovat säilyneet enemmän tai vähemmän alkuperäisessä asussaan, ei ambokulttuurissakaan tunneta varsinaisia jälkiruokia. Marjakiisseleitä tosin harrastetaan jonkin verran. Niissäkin saattaa olla kyse vieraista vaikutteista, Jaakko arvelee. Mausteita käytettiin niukanlaisesti: piri-piriä, suolaa, pippuria, currya ja marulaöljyä. Tuoreyrttejä ei juuri ollut saatavilla eikä niiden kasvattaminen omassa ryytimaassakaan tahtonut onnistua Ambomaan kuumassa ilmastossa.

Koulutushanke

Jaakon johtama hanke tunnettiin juhlallisesti nimellä “Hotel and Catering Management School“. Namibiassa oli tätä ennen annettu hotelli- ja ravintola-alan koulutusta Windhoekissa, lähinnä saksalaisvetoisen hankkeen puitteissa. Jaakko ehti Namibian-vuosien aikana vetää kolme kurssia. Kurssilaiset opiskelivat ruoanlaiton lisäksi englantia, laskentatoimen perusteita, juomatavaraoppia ja työlainsäädäntöä. Ruoanlaiton opiskelussa painopiste oli kansainvälisen keittiön opettelussa, länsimaisiin ruoanvalmistustekniikoihin yhdistettiin kuitenkin paikallisten ruoka-aineiden käyttö.

Kansainvälisen ruokakulttuurin tuntemus on luonnollisesti välttämätön edellytys työllistymiselle ravintola-alalla. Perinteitä ei

kuitenkaan hyljeksitty. Päinvastoin: Jaakko halusi järjestää koulussa perinneruokatapahtuman, jossa esiteltäisiin pohjoisnamibialaisia perinneruokia. Idean toteutti koulun rehtori Aino Kalenga ja tuloksena olikin namibialaisittain ainutlaatuinen tapahtuma, jossa oli ruokalajeja Kavangolta, Namibian itäisimmältä kulmalta Kaprivilta sekä pohjoisempaa, Uukwanyaman heimon alueelta. Moni vanhus muisteli viimeksi lapsuudessa maistaneensa esiteltyjä perinneruokia. Tapahtuma ylitti valtakunnallisen uutiskynnyksen. Nuorelle polvelle se saattoi olla ensikosketus moniin perinneruokiin.

Koulutushanke oli sikäli poikkeuksellinen kehitysyhteistyöhanke, että se voitiin välittömästi todeta tarpeelliseksi ja onnistuneeksi. Opiskelijat pääsivät jo kurssiin kuuluvan työharjoittelun aikana näyttämään taitojaan. Etoshan luonnonpuiston leiripaikkojen ravintoloissa työskennelleet harjoittelijat eivät olleet enää ainoastaan saamassa oppia: he toivat harjoittelupaikoilleen myös uutta tietoa ja taitoa.

Kurssin käyneillä ei yleisesti ottaen ollut vaikeuksia työn saamisessa. Moni sai työtä Etoshan ja Windhoekin ravintoloissa, ja ravintoloitsijoiden antama palaute kertoi hankkeen tuottaneen hyviä ammattilaisia. Hotel and Catering Management School lopetettiin kun alan koulutusmahdollisuudet alkoivat kehittyä Namibiassa.

Kun jouluvalmistelut olivat mennä pipariksi



Haasteita riitti toki varsinaisen työn ulkopuolellakin. Kun Lähetysseuran väki järjesti kemuja, oli Jaakon taidoilla kysyntää. Nämä toimeksiannot olivat ilmeisen mieluisia. Suomen ensimmäisen Namibian –suurlähettilään Kirsti Lintosen virkakauden päätteeksi pidettiin Lintosille Ambomaalla läksiäiset. Jaakon selostus ateriasta saa vieläkin veden kielelle. Paikallisessa lihafirmassa Meatcossa toimiva saksalaissyntyinen herra Keller toimitti aitoja namibialaisia raaka-aineita joista koottiin lihapitoinen ateria: seepran-, kudun-, springbokin- ja keihäsantiloopin satulaa. Jälkiruokana oli kaktusviikunäjäädykettä. Kaktusviikuna kuulostaa eksoottiselta, mutta muistuttaa maultaan mustaviinimarjaa.

Lähes kaikilla ulkosuomalaisilla on omat tarinansa siitä, miten kotimaisia herkkuja tehdään vieraissa oloissa. Otto Pendan kastejuhlaa varten leivottuihin karjalanpiirakoihin saatiin ruisjauhot Windhoekista. Sieltä sai onneksi myös tattarijauhoja, joten keittiömestarin perheen ei tarvinnut Afrikassakaan jäädä ilman blinejä. Juhlia varten

leivottiin mitä erilaisimpia kakkuja. Oli nallekarhun, Suomen lipun, Suomen kartan ja ties minkä muotoisia kakkuja, Jaakko muistelee. Päivi Säynevirran ja Martti Eirolan häihin Jaakko leipoi osuvasti matkalaukunmuotoisen kakun, koristeenaan kaksi hääpukuista suklaafiguuria. Kodinsiunaustilaisuuteensa Päivi ja Martti saivat silloisen kotitalonsa muotoisen kakun. Kakkujen leipomisessa ongelmana oli kerma, jonka hankkiminen ei pohjoisessa ollut helppoa. Onneksi Meatcon herra Kelleristä oli apua tässäkin asiassa.

Joulu on Namibiassa keskikesän suuri juhla. Vaikka hanget korkeat nietokset olivatkin Ambomaan valkoista hiekkaa, kuuluivat piparkakut ja joulutortut Afrikassakin perheen joulunviettoon. Ensimmäinen Namibian joulu oli helteinen: kynttilät sulivat pöydässä ennen kuin niitä edes oli sytytetty. Joulutorttuja ja pipareita leivottaessahan ei taikinaa saa päästää lämpenemään. Jopa neljänkymmenen asteen kesähelteillä homma muuttuu astetta vaativammaksi. Jaakon ratkaisu oli jäädyttää pakastimessa kaksi muovikassillista vettä, ja näillä valtavilla jääpaloilla leivontataso pysyi riittävän kylmänä. Glögistäkin kehittyi afrikkalainen versio: kaktusviikunamehu soveltui joulujuoman pohjaksi.

Afrikan tuomisia

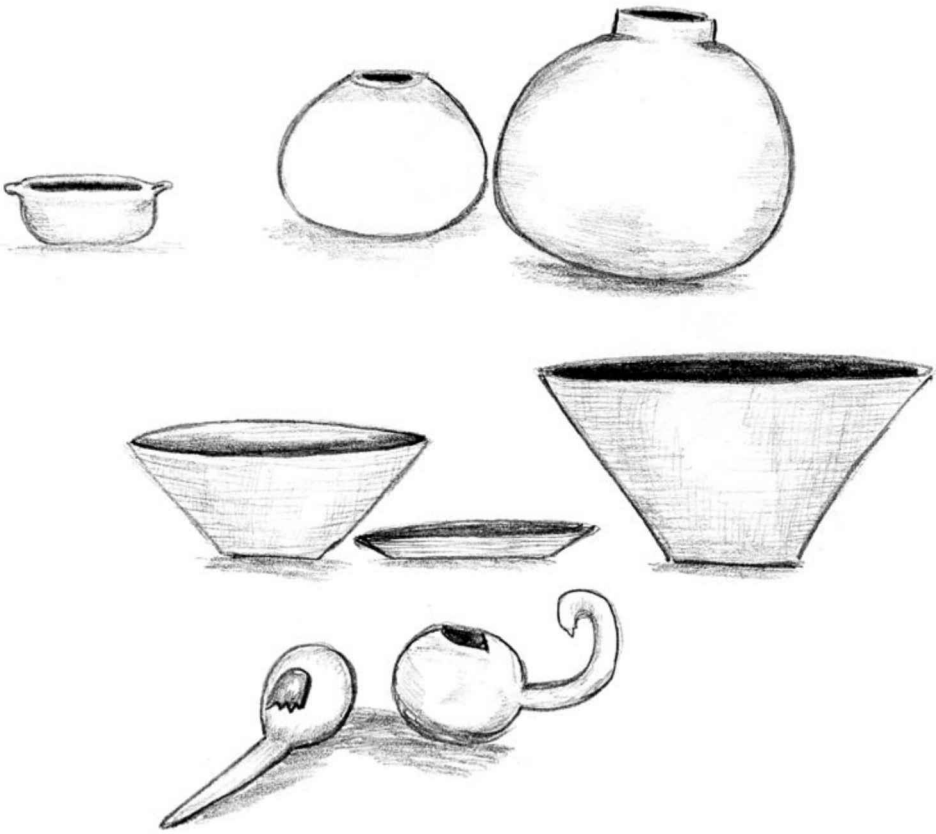
Namibian-vuosina tuli Jaakolle selväksi ravitsemuksen merkitys keskeisenä kehitysongelmana. Namibiassa tarvitaan kipeästi alan valistusta. Ulkopuolelta tulevat vaikutteet rapauttavat perinteistä ruokakulttuuria. Rintaruokinnan sijasta imeväisikäisiä ruokitaan äidinmaidonkorvikkeilla. Kaupat pursuavat juustonaksuja, sipsejä, karkkia ja lisäainepitoisia virvokkeita, sanalla sanoen roskaruokaa. Tällainen kehitys on itsessään kansanterveydellinen ongelma.

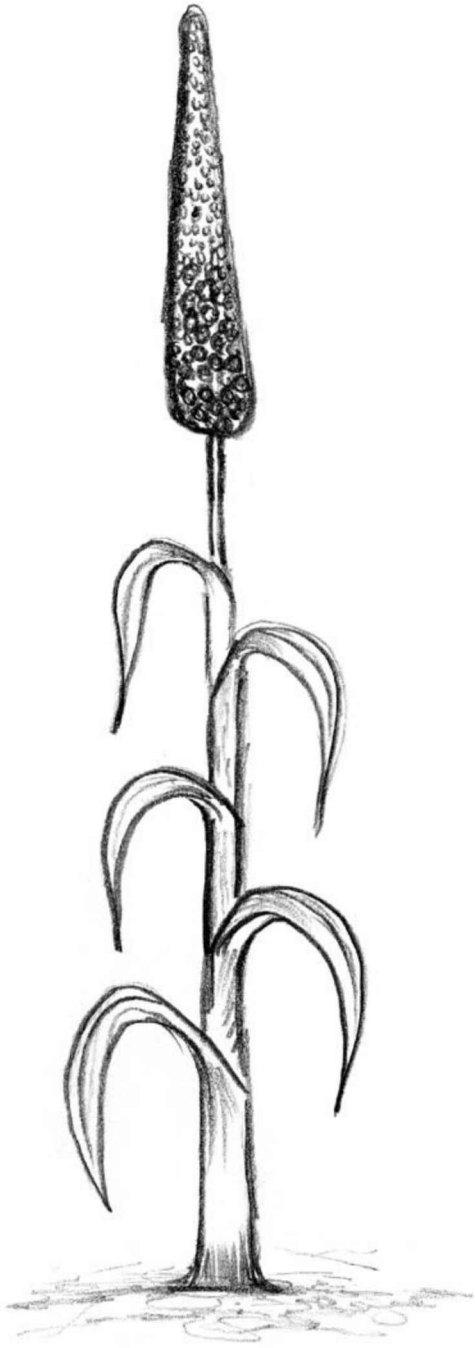
Namibialaisen ravintolakulttuurin ongelmana Jaakko näkee yhtäältä työmenetelmien kehittymättömyyden ja toisaalta paikallisten ruoka-aineiden tarpeettoman vähäisen arvostuksen: etenkin ulkomaisille turisteille olisi järkevää tarjota muutakin kuin wienerschnitzeliä. Jopa Etoshan ravintoloissa kotimaista riistaa käytetään ällistyttävän vähän siihen nähden, että Etoshalla ammutaan riistanhoidollisista syistä eläimiä jotka kelpaisivat ravintoloille raaka-aineeksi.

Oma lukunsa on kala, jota Namibian kalavesillä riittäisi ryöstökalastuksesta huolimatta ainakin kotimaiseen kulutukseen. Kalan käytön lisäämisen puolesta on kyllä maassa kampanjoitu. Mutta miksi kalas-

tusta harjoittavassa maassa eväkäs tulee pöytään rannikkokaupungeissakin usein säilykepurkista tai kaupan pakastealtaasta?

Jotain Namibiasta on jäänyt elämään Nuutila-Veirala -perheen ruokapöydässä. Kuten monissa muissakin eteläisessä Afrikassa asuneissa perheissä, on tuomisena ollut boereworsin resepti. Windhoekista hankittu makkarakone on edelleen ahkerassa käytössä. Ja kaikesta päätellen eteläisessä Afrikassa suosittu yrttitee, rooibos, maistuu yhä.





KOULUPÄIVÄ KAOKOSSA

Teksti
Liisa Vähätalo

Tutustuin namibialaisten, erityisesti kouluikäisten lasten, ruoankäyttöön tehdessäni pro gradu -työtäni Opuwossa. Opuwo on pieni kaupunki Luoteis-Namibiassa, alueella, jota kutsutaan nimellä Kaoko. Haastattelin kolmas- ja neljäsluokkalaisia koululaisia Opuwon keskustan ala-asteelta sekä Ondao mobile school -telttakoulujen, 1-3. luokkien oppilaita läheisissä Okoupauen ja Ohungumuren kylissä. Haastatteluissa käytiin läpi koko haastattelua edeltäneen päivän ruokailu: aamupala, pääateriat, välipalat ja karkkihetketkin. Tutustuin muutenkin namibialaiseen ruokakulttuuriin ja kävin monia kiinnostavia keskusteluita liittyen ruokaan.

Keskustan koulun oppilaat olivat pääasiassa ovamboja, hereroja ja dhimboja, maaseudun telttakoulujen oppilaat himboja. Maaseudulla himbat elävät perinteisissä kylissä ja noudattavat paimentolaiskulttuuriaan. Sekä heidän elämäntapansa että ruokavalionsa ovat erilaiset kuin kaupunkilaisten. Kaupungeissa asuvien ihmisten ruokatavat sen sijaan ovat lähellä toisiaan vaikka he kuuluvatkin eri etnisiin ryhmiin.

Tutkimuksen ajankohta oli elo- lokakuu 2002. Namibiassa tuo aika vuodesta on kevättä. Ympäristö on kuiva ja karu, hiekkamyrskyt puhaltavat. Luonto ei tarjoa mitään suuhunpantavaa. Omat viljavarastot ja kaupasta ostettavat elintarvikkeet muodostavat ruokavalion rungon. Kuivan kauden ruokavalio on yksipuolinen, mutta kun sateet taas alkavat ja luonto herää, ruokavalioon saadaan vaihtelua tuoreista kasviksista ja hedelmistä. Sadekaudella omassa puutarhassa kasvatetaan esimerkiksi papuja, vesimelonia ja kurpitsaa. Myös luonnosta kerätään kasveja, kuten villipinaattia ja erilaisia hedelmiä.

Maissi on Kaokossa tärkein vilja ja hirssiä eli *mahangu*a, joka on suositumpaa Ambomaalla, syödään harvemmin. Kaupunkilaisten ruokavaliossa liha täydentää maissipuuroannosta, yleisimmin se on vuohenlihaa, mutta myös nautaa ja kanaa syödään usein. Kalaa ei tähän aikaan vuodesta juurikaan tarjota. Useimmiten liha keitetään ja liemestä saadaan kastike, kun siihen lisätään pussikeittoaineksia, öljyä ja chiliä tai muita mausteita. Joskus mukaan lisätään pala sipulia ja tomaatti tai kaksi, mutta kasvisten käyttö kuivan kauden aikana on

hyvin vähäistä, lähes olematonta. Jotkut perheet kasvattavat puutarhoissaan tuoretta syötävää, esimerkiksi pinaattia. Kaikilla ei tähän kuitenkaan ole mahdollisuutta; kasvimaan pito kuivana aikana vaatii runsasta kastelua ja vedestä peritään maksua.

Kaupungin kadunvarsien ja torin kojuissa myydään mm. omenoita, appelsiineja, banaaneja, sokeriruokoa, sipuleita, perunoita, kananmunia, paahdettuja pähkinöitä, pieniä kuivattuja paikallisia hedelmiä nimeltään *embe* (ovambo), *odhombe* (dhimba) tai *ozombe* (herero) (englanniksi brown ivory).

Myytävänä on myös kauppiaiden paikan päällä valmistamia uppopaistettuja pullia, joita kutsutaan nimellä 'fatcake', sekä makeisia, keksipaketteja, juustonaksuja, grillattua lihaa ja kotitekoista olutta, *tombo*a.

Kauppojen valikoima on melko laaja, mutta osa siitä on suunnattu lähinnä turisteille. Paikallisille tärkeimpiä kaupasta ostettavia tuotteita ovat maissijauhot, riisi, makaroni, liha, leipä ja sokeri. Myös kahvia ja teetä ostetaan. Kahvipaketin sisällöstä jopa puolet on ennen suomalaisillekin kahvin korvikkeena tutuksi tullutta sikuria. Opuwossa on myös oma leipomo, josta saa tuoretta leipää. Herkullista on etenkin miedosti aniksella maustettu vaalea leipä.

Kaupunkilaislapsen aamu alkaa usein mukillisella teetä tai kahvia. Sen kanssa hän syö pari leipää, joiden päällä on margariinia ja hilloa. Joskus aamupalaksi on puuroa. Ala-asteen oppilailla koulu voi alkaa jo seitsemältä ja aamupäivällä kymmenen aikaan pidetään ruokatauko. Koulupuuron tarjoaa Namibian kouluruokaohjelma, jonka tavoitteena on mm. parantaa köyhien lasten ravitsemusta ja taata kaikille mahdollisuus koulunkäyntiin.

Koulupuuro keitetään koulun pihalla olevassa katoksessa suuressa padassa. Se tehdään valmiista seoksesta, jossa on maissia, proteiinijauhetta, vitamiineja ja kivennäisaineita ja keitettäessä siihen lisätään vielä öljyä. Koulupuuro ei kuitenkaan kaikille lapsille maistu ja monet tuovatkin kouluun omia eväitä, esimerkiksi leipää. Tauolla koululaiset myös ostavat uppopaistettuja pullia.

Iltapäivällä kotiin tullessa koululaista odottaa lounas. Tavallisin lounas on puuroannos kastikkeen ja lihanpalan kanssa. Puuron sijasta tarjolla voi olla myös riisiä. Tosinaan taas lihaa ei ole ja puuro syödään esimerkiksi piimän kanssa.

Koulupäivän jälkeen lapset auttavat ruoanlaitossa ja muissa kotitöissä. He osallistuvat illallisen valmistukseen, hakevat vettä, sytyttävät

keittotulen tai tiskaavat astiat. Illalliseksi syödään samantapainen ateria kuin lounaaksi. Joskus keitetään makaronia tai makaronin ja riisin sekoitusta, ja pussikeiton sijasta kastikkeena on ketsuppia. Juomana on vesi tai laimennettava mehu. Kouluikäisen päivään kuuluu siis yleensä neljä ateriaa. Välipalaksi on joskus sipsejä, hedelmä, karkkia tai limsaa, mutta jokapäiväisiä herkkuja nämä eivät ole.

Esimerkki kymmenvuotiaan kaupunkilaistytön päivän ruoista

Aamupala
mukillinen teetä, lisäksi sokeria ja maitoa
kaksi viipaletta vaaleaa leipää, päällä margariinia ja hilloa

Koulun ruokatauko
kaksi viipaletta vaaleaa leipää, päällä margariinia
kaksi pientä pullaa
mehua

Lounas
lautasellinen maissipuuroa
pari palaa keitettyä vuohenlihaa ja sipulia
kastikkeena curry-kasviskeittoa
mehua

Illallinen
riisiä
kaksi kanan siipeä
ketsuppia
vettä

Tämä voisi olla opuwolaistytön tavallisen koulupäivän ruokavalio. Neljä päivittäistä ateriaa on ravitsemuksen kannalta hyvä lähtökohta, mutta ruokavaliossa on hiukan liian vähän energiaa, jota hän tarvitsee koulunkäyntiin, päivittäisiin askareisiin, leikkiin ja kasvamiseen. Hän saa myös niukasti joitakin tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten A-vitamiinia, C-vitamiinia, rautaa ja kalsiumia. Esimerkiksi yksi välipala, leipä, margariinia, mukillinen piimää ja hedelmä, auttaisivat täydentämään ruokavaliota.

Haastattelemistani kaupunkilaislapsista jopa joka kolmannella jokin päivän aterioista oli jäänyt väliin. Koululaiset, jotka syövät vain kaksi tai kolme kertaa päivässä, ilman mitään välipaloja, ovatkin selvästi huonomassa asemassa ravitsemuksen osalta kuin tämän esimerkin tyttö.

Himbakylissä telttakoulujen oppilaat syövät koulupuuroa ahkerasti. Maaseudulla osa lapsista on siitä erittäin riippuvaisia, etenkin ne, jotka tulevat kouluun kaukaa ja yöpyvät koululla. Himbakoululaisten ruokavalio on samantapainen kuin kaupunkilaisten, mutta hiukan yksinkertaisempi. Teollisia elintarvikkeita käytetään vähemmän ja ainakin kuivan kauden aikana syödään pääasiassa puuroa, lihaa sekä piimää. Perinteisesti kalebassissa valmistettava piimä on himbalapsille tärkeä ravinnonlähde. Sitä juodaan sinällään tai syödään puuron kanssa. Monet haastattelemani maaseudun lapset olivat syöneet kovin vähän, vain kaksi tai kolme kertaa päivässä, eikä välipaloja ollut.

Kaokossa oli hauska huomata, kuinka paikallisten ruokatottumuksissa yhdistyivät tutut ja hiukan eksoottisemmat piirteet. Kaikkialla Afrikassa yleinen tapa syödä puuroa pääaterioilla voi suomalaiselle aluksi tuntua vieraalta. Samoin vuohenliha oli ainakin minulle uusi kokemus. Kuitenkin monet asiat ruoankäytössä yhdistävät suomalaisia ja namibialaisia koululaisia, esimerkkinä leivän syömisen yleisyys. Ja taitaa olla niin että makeat mehut, karkki ja pulla maistuvat lapsille kaikkialla.

KIRJALLISUUTTA

Raimo Holopainen: *Rakentajana Afrikassa*, Kirjaneliö, Pieksämäki 1993

Louis Liebebberg: *The Art of Tracking*, David Philip Publishers, Cape Town 1990

Melander-Tamminen-Helenius: *Terveisiä Ambomaalta*, WSOY, Porvoo 1942

Wilhelm Österberg: *Bushfolket, liv och ekologi i Södra Afrika*, Carlssons Bokförlag, Borås 1993

red. Magnus Stenberg och Maria Söderberg: *Världens Kök*, Bokförlaget Libris, Jönköping 1994

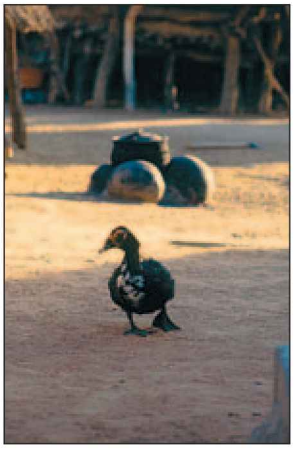
red. Louise Nicholson och Ove Pihl: *Det Goda Afrika, afrikanska kokboken*,
Page One Publishing AB, Stockholm 1994



Savun maku on ruuassa tärkeää. (мн)



Keittokatos. (мн)



Pata kolmella kivellä. (мн)



Fat Cake (munkki) on torimyyjän menestysartikkeli. (MH)



Teurastus ja myynti samassa paikassa. (MH)



Nuutisen perheen kokit.







Ruokajuhla namibialaisittain: vihanneksia, papuja, kurpitsaa, hirssi- ja maissipuuroa...



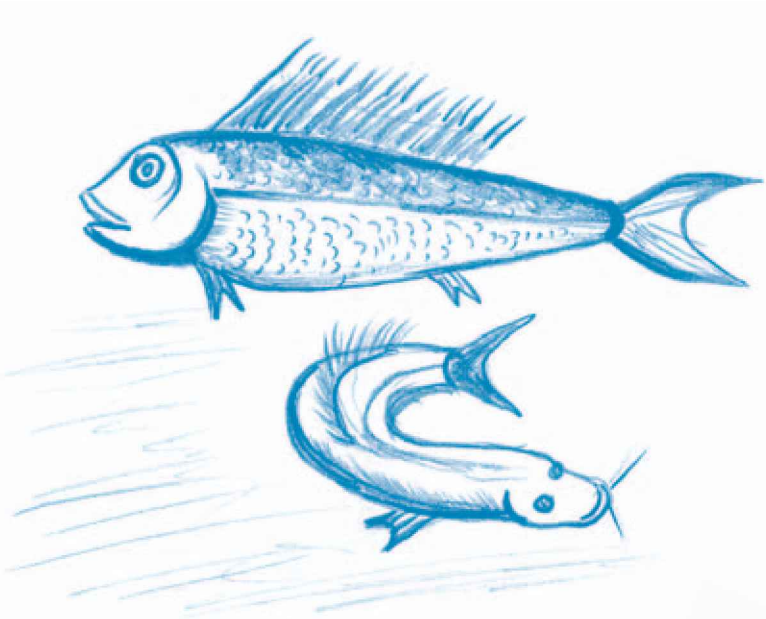
Kokkioppilaita (JN)



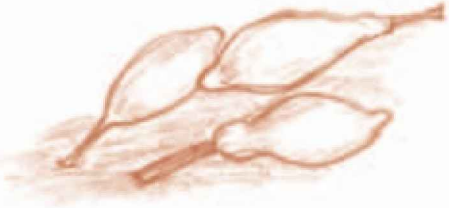




... lihaa, marjoja, kiisseliä ja kalaa. (JN)











ISBN 952-99380-0-4

Piirrokset Risto Iita ja Samuel Kamati
Valokuvat Mikko Hallamaa ja Jaakko Nuutinen
Kansi Jukka Aalto / Armadillo Graphics

www.suominamibiaseura.fi

9 789529 938001