

A top-down photograph of an Ethiopian meal. On the left, a black ceramic bowl with two handles contains a thick, orange-brown soup, likely injera soup, with a slightly textured surface. To the right of the bowl, three cylindrical injera rolls are stacked vertically on a dark wooden surface. The injera has a light beige, porous texture. The background is a dark, rustic wooden table with visible grain and a metal fastener. The text 'ETIOPIAN KYNNYKSELLÄ' is overlaid in the bottom left corner in a white, serif font.

ETIOPIAN  
KYNNYKSELLÄ

# ETIOPIA

**VALTIOMUOTO** liittotasavalta.

**PINTA-ALA** 104 300 km<sup>2</sup>.

**PÄÄKAUPUNKI** Addis Abeba.

**VÄKILUKU** noin 100 miljoonaa.

**ELINIÄN** odote Keskimääräinen elinikä vuosina 1990-1995 syntyneillä 48 vuotta ja vuosina 2010-2015 syntyneillä 63 vuotta.

**KESKIMÄÄRÄINEN** lapsiluku 7.

**LUKUTAITO** yli 25-vuotiaat 39 % (miehet ja naiset), 15-24-vuotiaat miehet 63 %, naiset 48 %.

**KOULUNKÄYNTI** Kouluikäisistä on koulussa noin 71 %.

**VIRALLINEN** kieli amhara.

**PAIKALLISIA KIELIÄ** oromo, amhara, somali, tigre, sidamo, wolaytta, gurage.

# ETIOPIA

**ELINKEINOT** maatalous 43 %, teollisuus 14 %, palvelut 43 % .

**VALUUTTA** birr.

**TÄRKEIMMÄT VIENTITUOTTEET** kahvi, tee, vihannekset, hedelmät, puut, kasvit, siemenet.

**USKONNOT** ortodoksit 44 %, muslimit 34 %, protestantit 18 %, muut 4 %.

**AJANLASKU** Ajanlasku on vajaat 8 vuotta länsimaista ajanlaskua jäljessä

**VUOROKAUSI** alkaa, kun meillä kello on 6 aamulla. Kun kello on meillä 12, se on Etiopiassa 6.

**ILMASTO** Ylätasangoilla leutoa, alatasangoilla kuumaa. Addis Abebassa kuiva kausi kestää lokakuusta helmikuuhun, jolloin päivälämpötila on 20-23 °C. Yöt ovat kylmiä, ja marras-joulukuussa öisin voi olla pakkasta.

**SADEKAUSIEN AIKAAN** ilma on kostean viileää. Pitkä sadekausi (maher) kestää kesäkuusta syyskuuhun. Lyhyt (belg) alkaa helmi-huhtikuussa.

**PÄIVÄ- JA YÖLÄMPÖTILOJEN ERO** on suuri, ja lämpimät vaatteet ovat tarpeen aamuisin ja iltaisin koko maassa.

# KIINNOSTAVA RUOKAMAA

- Etiopialainen ruoka on nyt maailmalla trendikästä, ja Suomessakin on jo etiopialaisia ravintoloita.
- Etiopialaisesta kattauksesta puuttuvat lautaset ja aterimet. Ne korvataan injera-leivällä.
- Hapatettu injera-leipä valmistetaan teffjauhosta, jota saadaan Etiopiassa kasvavan ruohokasvin siemenistä.



# KIINNOSTAVA RUOKAMAA

- Etiopialaisen keittiön peruselementit ovat hapan ja mausteinen makumaailma, runsas kasvien käyttö ja haudutetut liharuoat.
- Tyypilliset liharuoat tehdään lampaan tai naudan lihasta tai kanasta.
- Tärkeitä ovat wot-kastikkeet, jotka valmistetaan hiilipannulla pitkään hauduttaen. Niiden maut vaihtelevat miedosta tulisiin.
- Öljyä ja sipulia käytetään runsaasti.
- Berbere-maustesekoitus antaa ruoalle punaisen värin ja tulisen maun.



# RAVITSEMUS

- Ravitsemusta on viime vuosina pyritty kohentamaan, ja käynnissä on laajoja ravitsemusprojekteja.
- Naisten ja lasten oloja yritetään parantaa jakamalla tietoa, hoitamalla aliravitsemusta ja jakamalla lisäravinteita erityisryhmille.
- Naisten koulutustaso on vahvasti yhteydessä perheen ruokailutottumuksiin.



## POOR DIET

Poor health  
Tiredness  
Deficiencies



## RICH DIET

Good health  
Enhanced immunity  
Better mood  
Strength



# RAVITSEMUS

- Ruokavalio on monissa perheissä yksipuolinen, monien ravintoaineiden saanti liian vähäistä ja lasten aliravitsemus yleistä.
- Anemiaa on yli 40 prosentilla lapsista ja yli 15 prosentilla naisista.
  - Syrjäseuduilla ongelmat korostuvat, kaupungeissa tilanne on parempi.
- Omat haasteensa aiheuttaa ruoanvalmistushygienia.
  - Maaseudulla puhdasta vettä on tarjolla ainoastaan 10-20 prosentille väestöstä.



# PAASTO

- Ortodoksisessa kulttuurissa keskiviikko ja perjantai ovat paastopäiviä, ja pääsiäistä edeltää lähes kaksi kuukautta kestävä paasto.
- Paaston aikana ei syödä lihaa, kananmunia eikä maitotaloustuotteita.
- Vanha koptiraamattu kieltää räpyläeläinten kuten kalkkunan, hanhen ja ankan syömisen.
- Muslimit viettävät kuukauden mittaista ramadan-paastoa, jolloin ei nautita ruokaa eikä juomaa valoisaan aikaan.
- Sianliha ei kuulu muslimien eikä kristittyjen ruokavalioon.





# TEFF

- Teff-heinä on erityisen tärkeä viljelykasvi Etiopiassa ja Eritreassa.
- Heinin siemeniä jauhamalla saadaan teff-jauhoa, joka on gluteenitonta.
- Siemenet ovat niin pieniä, että niitä on mahdotonta kuoria, ja teff-jauho onkin ravinteikasta täysjyväjauhoa.
- Jauhossa on paljon
  - aminohappokoostumukseltaan erinomaista proteiinia
  - korkea kalsiumpitoisuus
  - paljon magnesiumia ja
  - rautaa.
- Teff on runsaskuituista ja sen sisältämät hiilihydraatit hitaasti imeytyviä.
- Maku muistuttaa ruista tai tattaria.



# KAHVI

- Kahvi on alun perin kotoisin Etiopiasta, Kaffan maakunnasta.
- Perimätiedon mukaan kahvipensaan löysi vuohipaimen, joka kiinnitti huomionsa karjan käyttäytymiseen:
  - vuohet vilkastuivat syötyään vuorella kasvavan pensaan papuja.
- Etiopialainen kahvi on erinomaista cafe arabica -laatua. Sitä kasvatetaan pääasiassa luonnonmukaisesti, ilman kemikaaleja, pientiloilla 1 200-1 800 metrin korkeudessa.



# KAHVI



- Kahvin valmistaminen ja nauttiminen kestää ainakin tunnin, ja arkisia kahvihetkiä kutsutaankin kahviseremoniaksi.
- Kahviseremonian emännöiminen kuuluu jokaisen naimisiin haluavan naisen perustaitoihin.
- Seremonia aloitetaan kahvinpapujen pesemisellä ja hiilien sytyttämisellä.
- Pavut paahdetaan hiilillä, jauhetaan ja lisätään kiehuvan veden joukkoon kahvipannuun.
- Musta, savesta valmistettu pannu eli jebena on pyöreäpohjainen. Kun kahvi on valmista ja nostettu selvenemään, sytytetään suitsuke. Kahvin kanssa tarjotaan esimerkiksi paahdettuja jyviä (kolo) tai popcornia.
- Nainen tarjoilee kahvin. Sitä juodaan kolme kupillista, ja jebenaan lisätään välillä vettä. Ensimmäinen kuppi (abol) on paksua ja vahvaa, toinen (tona) miedompaa ja kolmas jo aika laihaa.

# MUUT JUOMAT

- Myös teetä juodaan Etiopiassa paljon.
- Ruoan kanssa juodaan arkena vettä tai kotikaljaa.
- Hunajasta tehty, simaa muistuttava tej on suosittu alkoholijuoma.
- Hedelmistä valmistetut kerrosjuomat ovat tyypillisiä välipala- ja jälkiruokajuomia.
- Viininvalmistus on lisääntynyt viime vuosina Etiopiassa.
- Viinitiloja on alettu perustaa vuoristoseuduille, jotka ovat suotuisia viinin viljelyyn.



# BERBERE-MAUSTEESTA

- Berbere-mausteesta on olemassa erilaisia sekoituksia ja vahvuusasteita.
- Maustetta kannattaa lisätä varovasti ruokaan, ettei chilin tulisuus tainnuta ruoan muita aromeja.
- Berbereä saa ostaa valmiina sekoituksena, mutta sen voi tehdä itsekin.



# SIPULI

- Lähes jokaisen ruokalajin perusta on sipuli.
- Pataruokaa varten sipulien hauduttaminen saatetaan aloittaa jo edellisenä päivänä.
- Sipulit kypsennetään ilman öljyä. Joskus pataan lisätään tilkka vettä tai viiniä.



# KANA

- Kahviseremonian lisäksi jokaisen naisen täytyy hallita kanan (doro) käsittely; kyniminen ja paloittelu.
- Kana paloitellaan kuuteen, kahdeksaan tai kahteentoista osaan.
- Sen jälkeen lihat pestään huolellisesti pesuainetta käyttäen ja huuhdellaan hyvin.
- Lopuksi lihapaloihin hierotaan limemehua karkottamaan pesuaineen maku.



# RUOKASANASTOA

**ALICHA:** Mieto kastike, johon käytetään voita, öljyä, valkosipulia, inkivääriä, kurkumaa ja muita mausteita sekä kanaa, lammasta tai vihanneksia, kuten papuja.

**AWAZE:** Kastike, jossa berberiä, sinappijauhetta, limettiä, öljyä, valkosipulia ja punaviinietikkaa.

**BERBERE:** Maustesekoitus, joka antaa ruoalle syvänpunaisen värin ja tulisen maun.

**INJERA:** Injera-leipä on aina mukana ruokapöydässä. Se leivotaan hapatetusta taikinasta muurinpohjaletun tapaan. Taikinaaninjeraoidaan käyttää eri viljalajeja, mutta perinteisesti Injera tehdään etiopialaisesta teff-viljasta.

**KIBE:** Kirkastettu voi, mausteina kardemummaa ja basilikaa.

**TIBS:** Rosmariinilla ja chilillä maustettua, suikaleina paistettua lampaan- tai naudanlihaa.

**WOT:** Maukas kastike, johon tulee berbereä ja muita maustesekoituksia sekä voita tai öljyä. Kastiketta käytetään erilaisissa ruoissa, joissa on esimerkiksi lammasta, nautaa, kanaa, papuja tai vihanneksia.



# Kiitos, kun olette mukana!

## Keräystili:

Danske Bank FI15 8000 1570 4855 90 /Marttojen kehitysyhteistyö, viite 2066

## Keräyslupa:

Poliisihallitus RA/2017/741. Lupa voimassa 2.8.2017–1.8.2019 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Lupa myönnetty 27.7.2017. Keräysvarat käytetään keräyskauden aikana ja välittömästi kauden jälkeen.

# Marttat

