

# ARKISET ASKELEET KEHITYKSEEN

Marttatoiminnan ytimessä on kotitalousneuvonta, ja sille perustuu myös Marttojen kehitysyhteistyö. Naisten voimaantuminen alkaa arjesta.

TEKSTI JA KUVAT MARJAHLENA SALONEN

**P**öydälle on aseteltu värikkäitä vihanneksia, hedelmiä ja muita raaka-aineita. Opetustuokio Ethiopian Adamassa voi alkaa. Kolmipäiväinen työpaja on Marttaliiton järjestämä.

Tutustutaan lautasmalliin, ruokarytmiin ja viisaisiin valintoihin. Osallistujat kuuntelevat tarkasti ja keskustelevat innokkaasti:

- Eikö kasvisruoka olekaan huono vaihtoehto?

- Onko totta, että virvoitusjuomapullo sisältää noin paljon sokeria?

Oikeaoppista ravitsemusta havainnollistetaan malliannoksilla, ja opetusmateriaali on selkokielistä. Ryhmässä on naisia, jotka eivät osaa lukea ja kirjoittaa. Joillakin on heikko näkö, ja mukana on myös kuulovammaisia.

**NAISTEN OIKEUKSIEN PUOLESTA** Miksi Marttaliitto toimii etiopialaisten vammaisten naisten kanssa? Siksi, että yhteistyö synnyttää valtavasti uuden oppimista ja voimaantumista. Tämä on työtä, jolla on merkitystä.

Tavoitteena on tukea vammaisten naisten kouluttautumista, työllistymistä ja toimeentuloa sekä edistää ympäristön esteettömyyttä ja vammaisten naisten oikeuksia.

Naisten voimaantuminen vaikuttaa ratkaisevasti maan kehitykseen. Arjen taitojen vahvistamisella on merkitystä

sekä yksilöille että yhteiskunnalle.

Marttaliiton kumppaneina Etiopiasa ovat Kynnys ry ja paikallinen järjestö EWDNA (*Ethiopian Women with Disabilities National Association*). Käytännön kurssitoiminnan lisäksi tehdään vaikuttamistyötä kansallisella tasolla, vammaisten naisten oikeuksien puolesta.

EWDNA pyrkii lisäämään vammaisten naisten tietoisuutta tukipalveluista, kuten kuntoutuksesta ja koulutuksesta. Järjestö edistää vammaisten naisten osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia sekä lisää vammaisuuteen liittyvää tietoisuutta ja ymmärrystä. Tavoitteena on vammaisten tasavertainen osallistuminen yhteiskuntaan.

Marttojen työmenetelmänä on kotitalousneuvonta. Samaa mallia Martat ovat toteuttaneet jo 120 vuotta, järjestön alkuvaiheista saakka. Naisten asemaa on kohennettu koulutuksella Suomessa, ja samalla menetelmällä vahvistetaan naisten ja perheiden arkea tänään Etiopiassa.

**PIENIÄ SUURIA MUUTOKSIA** EWDNA toimii eri puolilla Etiopiaa. Yksi alueista on Adama, noin sata kilometriä maan pääkaupungista Addis Abebasta kaakkoon. Siellä pidettiin Marttojen järjestämä työpaja, jossa 15 naista opiskeli ravitsemuksen ja ruoanvalmistuksen perusteita, teoriaa ja käytäntöä. Nämä naiset toimivat jatkossa ketjukouluttajina ja vertaisohjaajina omilla kotiseuduillaan.

Tavoitteena on tehdä tutusta ruokavaliosta entistä monipuolisempaa ja ravitsevampaa. Työpajassa perehdyttiin myös hygieniaan, raaka-aineiden ja ruokien säilytykseen, taloudellisuuteen sekä jätteiden lajitteluun.

Ennen kurssia naiset olettivat, että kasvikset ja vihannekset ovat huonoa ruokaa, koska ne ovat Etiopiassa huomattavasti halvempia kuin liha. Yleinen käsitys oli, että ravitseva ruokavalio on kallista ja monimutkaista toteuttaa.

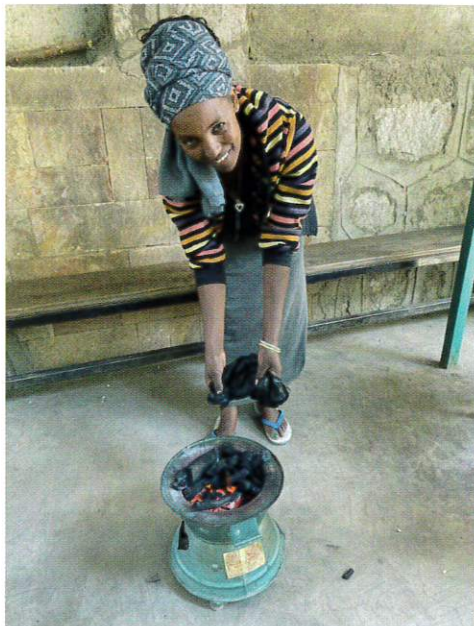
Kurssilla opittiin käytännössä tekemään ravitsemuksellisesti tasapainoisia, edullisia, kasvispainotteisia aterioita. Samalla vahvistui arvostus omaa ruokakulttuuria kohtaan.

Kun mittalusikat otettiin käyttöön, saatiin suolan määrää vähennettyä ruoanvalmistuksessa. Öljyäkin ei enää laurautettu ruokaan, vaan sitä mitattiin ohjeen mukainen määrä.

Mittaaminen on myös taloudellisesti järkevää, sillä suola ja öljy ovat kalliita. Säästyneen rahan voi käyttää muihin elintarvikkeisiin.

Kurssilla opittiin myös uusia ruoanvalmistusmenetelmiä. Ne nopeuttavat arkiruoan tekoa, ja naisilla jää enemmän aikaa muille asioille.

Pienillä askelilla on suuri merkitys arjessa. Hyväksi koetut opit ja menetelmät leviävät nopeasti, kun sana kiiri lähipiirissä ja naapurustossa.



Mulalem Daniel



Mekdes Kefyalew (oik.)

Sintayehu Siyum



Monipuoliseen ruokavalioon kuuluvat myös hedelmät. Suuret ja mehukkaat papajat olivat juuri satokauden parasta herkkua.

### MITÄ OPIT?

Mulalem Daniel (33), Mekdes Kefyalew (35) ja Sintayehu Siyum (36) osallistuivat Marttojen työpajaan. Kysimme heiltä:  
1. Minkä kurssilla oppimasi ruuan aiot tehdä kotona, eli mikä oli suosikkiruokasi?  
2. Mikä oli tärkein kurssilla oppimasi asia?

#### Mulalem Daniel

1. Hedelmäsalaatti
2. Tasapainoinen ruokavalio.

#### Mekdes Kefyalew

1. Kanakastike
2. Kuinka käytetään taloudellisesti raaka-aineita ruoanvalmistuksessa; ei haaskata tai heitetä pois. Opin, miten kana paloitellaan pieniksi paloiksi.

#### Sintayehu Siyum

1. Letut
2. Öljyä voi käyttää ruoanlaitossa vähemmän.

### OLE MUKANA TUELLASI

Martoilla on jo 40 vuoden kokemus kehitysyhteistyöstä Afrikassa. Olemme kouluttaneet naisia ja tyttöjä ravitsemukseen, kotitalouteen ja pienyrittäjyyteen liittyvissä tiedoissa ja taidoissa. Tällä hetkellä toimimme Etiopiassa, Kamerunissa ja Malawissa. Pienistä askelista kasvaa suuria tekoja. Tule mukaan tukemaan Marttojen kotitalousneuvontaa Afrikassa.

#### Mitä lahjoituksellasi saadaan aikaan?

Esimerkiksi

- 10 € = Yksi päivä ravitsemuskoulutusta vähävaraiselle perheenäidille.
- 20 € = Kaksi päivää ravitsemus- ja ruoanvalmistuskoulutusta vähävaraiselle perheenäidille.
- 50 € = Kuukauden kerhotoiminnan kulut tyttöjen kotitalouskerhossa.
- 100 € = Pienlaina kotitalousalan naisyrittäjälle.

Osallistu ja vaikuta! Jokainen koulutus avaa mahdollisuudet parempaan arkeen.

[www.martat.fi/martat/tue-tyotamme/lahjoita/](http://www.martat.fi/martat/tue-tyotamme/lahjoita/)  
Lue lisää: [www.martat.fi/blogit/](http://www.martat.fi/blogit/)

**INFO** Kirjoittaja vieraili Etiopiassa lokakuussa 2019 kouluttajana. ●