

KATTILAMATKA
KAMERUNIIN



www.martat.fi/marttailu/kansainvalinen-toiminta/

Aineistoon on saatu tukea Suomen Ulkoministeriöltä järjestöjen viestintä- ja globaalikasvatushankkeille tarkoitetusta rahoituksesta.



Marttaliitto on Reilu kauppa ry:n jäsenjärjestö.
Suosittelemme tilaisuuksissa
käytettäväksi Reilu kauppa –sertifioituja tuotteita
(kahvi, tee, sokeri, mausteet, hedelmät).

Hyvä ja riittävä ravinto on hyvinvoinnin A ja O

YK:n vuosituhattavoitteiden ensimmäinen kohta on nälän puolittaminen maailmassa. Ruokaturva tarkoittaa sitä, että kaikki maailman ihmiset saavat kaikkina aikoina riittävästi ravinteikasta ja turvallista ruokaa. Tavoitteena on, että ihmiset voivat elää terveellisesti ja aktiivisesti.

Ruokaturva koostuu neljästä osasta, jotka ovat

- ruoan saatavuus
- ihmisten kyky hankkia ruokaa
- ruoan käytettävyys ja turvallisuus
- ruoan tarjonnan vakaus, joka edellyttää muiden muassa ruokakriisien ennaltaehkäisyä ja hallintaa

perheen sisällä, jossa ruoka ei aina jakaudu oikeudenmukaisesti perheenjäsenten kesken.

Naisten asema on erityisen huono. Usein naiset tekevät suurimman osan maataloustöistä, mutta eivät saa omistaa maata, hankkia rahoitusta tai osallistua alan koulutukseen.

Myös Suomi korostaa kehitysyhteistyössään eri toimijoiden yhteistyötä ja politiikka-alojen johdonmukaisuutta. Hyvinvoinnin lisäksi ruokaturva edistää yhteiskunnallista vakautta ja turvallisuutta.

Usein nälkä on piilonälkää eli aliravitsemusta, jolloin ihminen näyttää ulkoisesti ravitulta mutta kärsii hivenaineiden puutostilasta.

Ruokaturvan perusyksikkö on perhe. Yksilön ruoansaaanti olisi turvattava myös oman

Kehitysmaissa ruokaturvaa heikentää myös ruoan hävikki, joka aiheutuu sadon puutteellisesta varastoinnista ja käsittelystä.

Paikoin piilonälkää selittää tietämättömyys. Lapsille ei osata antaa ravitsevaa ruokaa, vaikka sitä olisikin saatavilla.

Kotitalousneuvonnalla naisten asema kuntoon



Suomalainen hyvinvointiyhteiskunta on kehittynyt jo reilun vuosisadan verran, ja yksi merkittävä tekijä sen syntymisessä on ollut naisjärjestöjen osallistuminen. Marttaliitto on yksi suurimpia poliittisesti sitoutumattomia naisten järjestöjä Suomessa. Sata vuotta sitten martat mobiloivat koulutettuja naisia, kuten opettajia, vapaaehtoisiksi neuvontatyöhön kulkemaan pyörillä ja

hevosilla ympäri maata, vierailemaan kodeissa ja opettamaan naisia, järjestämään kokouksia ja neuvomaan käytännön- ja kansalaistaitoja kuten lastenhoitoa, ruoanvalmistusta, kodinhoitoa, käsitöitä, karjan ja kanojen kasvatusta, keittiöpuutarhojen perustamista, vihannesten ja hedelmien kasvatusta sekä sienten ja marjojen käyttöä.

Tuloa tuottavat toiminnot olivat tärkeä osa 1900-luvun marttatoimintaa. Taloudellista hyvinvointia pidettiin myös edellytyksenä naisten koulutukseen ja voimaantumiseen. Köyhyys vähenee, kun naisia opetetaan auttamaan itse itseään. Näin hyvinvointivaltiota voi luoda myös ”alhaalta päin”, ilman valtavia investointeja.

”Jos koulutat miehen, koulutat yksilön. Jos koulutat naisen, koulutat kokonaisen kansakunnan.”

Marttaliitolla on ollut kehitysyhteistyöhankkeita Afrikassa noin 30 vuoden ajan. Kaikissa hankkeissa on tehty työtä naisten ja perheiden parissa. Kun naiset saavat oikeaa tietoa ravitsemuksesta, ja keinoja ravinnon kasvatamiseen tai omia tulonansaintamahdollisuuksia, he pystyvät turvaamaan perheensä hyvinvoinnin entistä paremmin.

Uusi yhteistyökumppanuus on aloitettu Kamerunissa kotitalousneuvojen yhdistyksen ACESF-CA:n kanssa vuonna 2011.

Oikeaa tietoa ja omia tuloja

Kamerunissa ruuan saatavuus on yleisesti ottaen hyvällä tasolla, mutta kaikilla kotitalouksilla ei ole siihen varaa. Lisäksi tieto ravitsemuskysymyksistä on erittäin vajavaista. ACESF-CA:n puheenjohtaja Marie-Louise Wandji korostaa, että kotitalousneuvonnalla on paljon erilaisia positiivisia merkityksiä perheille: ravitsemustiedon ja viljelytaitojen lisääjänä, lähiruuan arvostuksen nostajana, naisen lakisääteisen aseman puolestapuhujana ja ennen kaikkea omien tulojen tuojana. Kotitalousneuvonta tukee erityisesti naisten hyvinvointia.

Kamerunilaisen naisen elinpiiri sekä kotitalouteen ja kodin hoitoon käytettävä aika ja varat vaihtelevat suuresti sen mukaan, eläkö hän kaupungissa vai maaseudulla. Kaupunkien sisällä on suuria eroja sen mukaan, kuuluuko nainen virallisiin yksityisyrittäjiin tai virkanaisiin vai työllistyykö hän epävirallisella sektorilla.

Jos kotitaloutta opetetaan monipuolisesti, sillä voi olla todella suuri merkitys perheiden hyvinvoinnille afrikkalaisissa yhteiskunnissa. Se edellyttää kuitenkin, että naisen asemaa tarkastellaan opetuksessa kriittisesti, ja perinteisten ravintokasvien ravintoarvoista kerrotaan oppilaille riittävän syvällisesti.

Terhi Lindqvist Kehittämispäällikkö, kansainvälinen toiminta

Kamerunilaisen kattilan äärellä

Afrikka on valtava maanosa. Ei ole olemassa yhdenlaista afrikkalaista ruokaa, vaan Afrikan 53 eri valtiota tarjoavat miltei rajattoman määrän vaihtoehtoja. Länsiafrikkalaisessa ruoka- ja tapakulttuurissa on tiettyjä yhteisneväisyyksiä, mutta Kamerunin sisälläkin esiintyy erilaisia raaka-aineita ja makuja riippuen ollaanko etelässä vai pohjoisessa.

Kattilamatka Kameruniin antaa tietoa kamerunilaisesta ruoka- ja tapakulttuurista. Toisen kulttuurin ja toisten ihmisten ymmärtäminen tapahtuu helposti ruoan kautta. Aineistossa halutaan tuoda tutuksi kamerunilainen ruokakulttuuri, jolle on ominaista monipuolinen kasvien ja hedelmien käyttö sekä värikäs ja melko miedosti maustettu ruoka. Aineistoon on valittu tyypillisiä kamerunilaisia ruokia, jotka kypsyvät suhteellisen nopeasti ja joihin löytyy helposti raaka-aineita kauppojemme hyllyiltä.



Ruoka yhdistää Kamerunissa perhettä ja sukulaisia. Uskonto määrää usein ruokakulttuurin säännöt ja päivän rytmin. Arkena kokoonnutaan yhteiselle aterialle suuren padan ympärille. Perinteisesti perheenpää eli isä aloittaa ruokailun. Häät ja hautajaiset ovat suuria juhlia, mutta useimmat kamerunilaiset juhliivat myös joulua. Juhlissa on tärkeää tavata ystäviä, sukulaisia ja naapureita hyvän, paikallisen ruoan ympärillä.

Aineiston ruokaohjeet innoittakoot tutustumaan Kameruniin ja afrikkalaiseen ruokakulttuuriin. Yhdessä tehty ruoka on mairtailua parhaimmillaan. Hyvä ruoka tuo hyvää oloa meille ja ympärillä oleville ihmisille. Tehkää yhdessä ja nauttikaa! Tervetuloa mukaan kattilamatkalle Kameruniin!



Länsiafrikkalainen ruokakaappi

BANAANI Keittobanaani, vihreä banaani, hedelmäbanaani ja jauhobanaani eli plataani kuuluvat samaan lajiin, johon sisältyy lukuisia lajikkeita.

Jauhobanaani ei ole yhtä makea kuin hedelmäbanaani. Se on kooltaan suurempi ja sarven muotoinen. Kypsä, kelta-musta jauhobanaani kypsennetään keittämällä tai rasvassa paistamalla. Jauhobanaania käytetään fufun valmistukseen yhdessä kassavan kanssa. Siitä valmistetaan myös kuivattuja banaanilastuja.

CHILI Chililajikkeita kasvaa 150–200 erilaista eri puolilla maailmaa. Näistä on risteytetty viime vuosina ainakin 500 uutta lajiketta. Polte tulee kapsasiini-nimisestä aineesta, jota on chilin siemenissä. Kapsasiini on öljyä, joka ei liukene veteen. Veden juonti ei täten auta, jos chili alkaa polttaa suuta. Kädet kannattaa pestä huolella, kun käsittelee chiliä ja on hyvä varoa, ettei pyyhi silmiä chilisillä käsillä.

Länsi-Afrikassa ruokia maustavat chilit muistuttavat lähinnä habanerochiliä, joka näyttää kutistuneelta kirsikalta. Hedelmä on 3–6 cm pitkä ja 3–5 cm leveä. Väri on keltainen, oranssi, punainen tai vihreä.



DURRA Durra muistuttaa hieman maissia, se on 2–5 metriä korkea ja sen kukinnolla on pituutta noin puoli metriä. Durran juuret ylettyvät jopa puolentoista metrin syvyyteen ja kasvi viihtyy kuivillakin alueilla. Jyvistä jauhetaan puuro- ja vellijauhoja.

HIRSSIT Hirssiksi sanotaan monia viljalajeja, jotka muistuttavat toisiaan ominaisuuksiltaan ja käyttötavoiltaan. Kasvitieteellisesti ne kuuluvat useaan eri heinäskuun. Hirssejä valmistetaan puuroksi tai syödään lisukkeena riisin tapaan. Hirssit kestävät erinomaisesti kuivuutta ja ne kasvavat köyhässäkin maaperässä.

JAMSSI Jamssi kasvaa kuin viiniköynnös. Kasvin turvonnut mukula on syötävä. Pitkänomainen, käsivarrenpaksuinen juurimukula voi painaa jopa 10 kiloa.

Jamssia suojaa paksu, ruskea kuori, jonka peitos-
sa on valkoinen, joskus hieman punertava tärkkelyspitoi-
nen sisus. Kuorittu jamssi kypsennetään keittämällä tai up-
porasvassa keittämällä. Keitettynä se voidaan hienontaa fufuksi. Maku
on mieto, hieman jauhoisen perunan tyyppinen, mutta rakenne on hie-
man kuituisempi eikä yhtä tasainen kuin perunan.



KAAKAO Kaakaotuotannon pitkä ketju alkaa, kun kaakaohedelmän makeat valkoiset hedelmälihan sisällä olevat kaakaopavut käyvät muutamia päiviä. Käymisen aikana makuaineet kehittyvät. Käyneet pavut kuivataan, puhdistetaan, paahdetaan ja jauhetaan. Saadusta massasta noin puolet on kaakaovoita. Kun osa kaakaovoin rasvasta poistetaan, saadaan kaakaojauhetta.

Kaakaomassasta, sokerista ja kaakaovoista valmistetaan suklaata. Kaaka-
ojuomaa varten kaakaojauhe käsitellään niin, että sen väri tummuu ja vah-
vistuu.

KASSAVA Kassavan ohuehko puumainen varsi kohoaa lähes kolmen metrin korkeuteen. Kasvi on vaatimattoman näköinen, ja turvonneet, 2–4 kiloa painavat juurimukulat ovat ryppäänä mullan alla.

Ruskea, kova kuori kätkee sisälleen mukulan valkoisen tärkkelyspitoisen sisuksen. Kuori lohkeaa pois, kun sitä lyö voimakkaasti veitsellä.

Kypsän kassavan keskeltä poistetaan kova puumainen ”tikku”. Kassava syödään keitettynä, fufuksi hienonnettuna tai karkeaksi jauhoksi valmistettuna.

Kassava on riisin ja sokeriruo’on jälkeen tropiikin tärkein ravintokasvi. Mukulat sisältävät myrkyllistä sinappihappoa. Kassava jaotellaan sinappihapoisuuden perusteella makeisiin ja kitkeriin lajikkeisiin. Kitkeristä lajikkeita myrkkä poistetaan raastamalla, huuhtelemalla, puristamalla ja kuivaamalla. Näin valmistetaan garia, karkeaa ”kassavajauhoa”. Kassavasta valmistetaan myös tärkkelyspitoisia tapioka-suurimoita.



KOOKOSPALMU Tuore kookoshedelmä on vihreä ja se sisältää runsaasti kookosmaitoa. Hedelmäliha on lusikoitavan pehmeää. Kookospähkinä on tuoreenakin kova ja sen avaamiseen tarvitaan tukeva terävä työkalu. Kookoksen kypsyessä hedelmäliha kovenee ja nesteen määrä vähenee. Kuivasta hedelmälihasta, koprasta, valmistetaan kookosrasvaa. Palmun lehvillä katetaan edelleenkin majojen katot ja niistä tehdään luutia.

MAAPÄHKINÄ Tahnaksi jauhettua maapähkinää, maapähkinävoita, käyte-
tään keittoihin ja kastikkeiden suurustuksessa. Se antaa ruskean värin li-
säksi vahvan maun. Maapähkinävoita käytetään myös leivonnaisten valmis-
tuksessa. Maapähkinäöljy on vaalean keltaista ja miedon makuista.

MAISSI Alun perin maissin toivat Afrikkaan portugalilaiset kauppiat
1100-luvulla. Maissia tarjotaan monin tavoin valmistettuaan: keitettynä,
paahdettuna ja kasvukauden ulkopuolella puurona. Tuoreet maissintähkät
voidaan paahattaa hiilloksella tai keittää tai höyryttää ja tarjota sellaisenaan.



OKRA Okran syötävä osa on pitkä palko, joka muistuttaa sormea.

Okra on poimittava nuorena, jolloin se on rapea, pehmeän her-
kullinen ja nopeasti kypsyvä.

Puhdista okrat aina huolellisesti ja katkaise varsi niin, et-
tä palko jää kokonaiseksi. Pidä palot kuivana käyttöhetkeen as-
ti, jotta sisältä ei ala tihkua nestettä, joka keitettäessä muuttuu
nopeasti venyväksi. Niitä voi myös paistaa öljyssä. Yli kasvaneet palot
ovat kuituisia ja vaativat pidemmän kypsymsajan, jolloin palko helposti
hajoaa ja siemenet pursuavat ulos.

ÖLJYPALMU Öljypalmun kirkkaan oranssinpunainen hedelmäterttu painaa
13–18 kiloa. Palmunlehvät ovat 7–9 metriä pitkät ja latva kohoa 18 met-
rin korkeuteen. Öljypalmu tarvitsee kuumaa ja kostea ilmaston. Peuka-
lonpään kokoisista hedelmistä saadaan kahta erityyppistä öljyä. Sisällä ole-
vasta kovasta pähkinästä saadaan lähes mustaa palmuydinöljyä, joka on
koostumukseltaan hyvin lähellä kookosrasvaa. Kovan pähkinän ympärillä
olevasta kirkkaanpunaisesta hedelmälihasta puristetaan oranssia palmuöl-
jyä. Hyvin A-vitamiinipitoinen öljy värjää ruuat kauniin oransseiksi.

Kamerunilainen keittiö

Kamerun on saanut vaikutteita siirtomaa-ajan isäntävaltioilta ja muista Länsi-Afrikan ruokakulttuureista. Portugalilaiset saapuivat Kameruniin vuonna 1472 ja toivat mukanaan monia uusia elintarvikkeita, kuten chilit, maissin, kassavan ja tomaatit.

Muut eurooppalaiset asettuivat Kamerunin rannikolle 1800-luvun puolivälissä. Ensimmäisenä saapuivat englantilaiset, sen jälkeen ranskalaiset ja saksalaiset. Ranskalaisen keittiön vaikutus näkyy edelleen paikallisessa ruokakulttuurissa. Munakkaat ja patongit ovat arkiruokaa kamerunilaisessa keittiössä.

Pääkaupungissa Yaoundéssa tarjotaan nykyisin myös perinteisen Kamerunilaisen ruoan rinnalla ravintoloissa kiinalaista, ranskalaista, italialaista ja venäläistä ruokaa. Pienemmissä kaupungeissa katukauppiaat ja ravintolat tarjoavat edelleen perinteisiä suosikkeja.

Raaka-aineiden runsautta

Kamerunissa on yleensä ottaen hyvin ja monipuolisesti saatavana erilaisia elintarvikkeita. Alueellisia eroja tietysti on, sillä maa on pitkä ja kapea. Ilmastovyöhykkeet tuovat mukanaan vaihtelua ruokapöytään. Koska tieverkostot ovat heikot, on elintarvikkeiden logistiikka hankalaa. Moni maaseudulla asuva elääkin edelleen omavaraistaloudessa.

Peruselintarvikkeita ovat pohjoisessa maissi, hirssi ja pähkinät. Etelässä syödään enemmän juurikasveja, kuten jamssia ja kassavaa sekä jauhobaanaaneita. Sekä pohjoisessa että etelässä valmistetaan tärkkelyspitoisia ruo-



kia, joita survotaan survimella kunnes massasta muodostuu tahmea massa, jota kutsutaan fufuksi. Fufun kanssa valmistetaan kastiketta. Kastikkeen raaka-aineena käytetään esim. kasvien lehtiä, okraa ja tomaatteja. Viljoista valmistetaan ohukaisia, litteitä leipiä ja kakkuja. Myös pähkinöitä käytetään paljon ruoanvalmistuksessa. Maustaminen on melko mietoa. Mausteina käytetään currya ja pippureita. Monissa ruokaohjeissa on liemikuutioita, jotka ovat koko maassa yleisesti käytettyjä.

Etelä-Kamerunissa tyypillistä ruokaa on ndole, joka valmistetaan silputuista vihreistä lehtikasveista, pähkinöistä ja siemenistä keittämällä. Se maustetaan ja kypsennetään kuumassa öljyssä. Tähän kastikepohjaan voi lisätä kalaa tai lihaa. Bobolo, kassavasta muotoiltu leipä, on suosittu sekä etelä- että keskiosissa. Kamerunissa tuoreita hedelmiä on runsaasti ympäri vuoden. Toreilla on saatavilla appelsiineja, papaijoita, banaaneja, ananaksia, kookospähkinöitä, greippejä ja limettejä.

Alkoholijuomat kuuluvat afrikkalaiseen ruokakulttuuriin muslimialueita lukuun ottamatta. Etelä-Afrikassa tuotetaan hyvälaatuisia puna- ja valkoviinejä. Olut on osa afrikkalaista ruokakulttuuria. Kamerunissa tuotetaan myös kahvia ja kaakaota.

Ruoka on tärkeä osa juhlia

Kamerunilaiseen ruokakulttuuriin vaikuttavat myös uskonnot. Muslimialueilla Ramadan näkyy paastona. Ramadanin aikana paastotaan aamusta iltaan. Auringon laskettua syödään ”iltapala”, joka on usein keittoa. Useimmilla alueilla Mouton -festivaali on juhla, jota vietetään kahden kuukauden kuluttua Ramadanista, uhraamalla lammas. Juhla kestää useita päiviä, joiden aikana on tapana teurastaa lampaita ja vierailla ystävien ja naapurien luona ja antaa heille lahjaksi lihaa.



Useimmat kamerunilaiset juhlivat joulua – jopa ne, jotka eivät ole kristittyjä. Jouluna vietetään aikaa perheen kanssa ja vierailaan ystävien luona sekä vaihdetaan lahjoja. Yleisesti juhlitaan myös jäähyväisiä, kun joku lähtee ulkomaille, häitä sekä hautajaisia. Juhlissa tärkeää on tavata ystäviä, sukulaisia ja naapureita hyvän paikallisen ruoan ympärillä. Perinteisesti ruoaksi teurastetaan vuohi tai lammas. Kanaruoat ovat myös suosittuja.

Ateria yhteisestä astiasta

Ateriointi aloitetaan aina käsienvpesulla. Perinteisesti ruoka otetaan yhteisistä astioista, joten käsihygienia on tärkeää. Ruokailussa käytetään oikeaa kättä. Fufu tai muu tärkkelyspitoinen pääraaka-aine otetaan kolmella sormella ja siitä pyöritetään kädessä pallo. Palloon tehdään pieni kuoppa ja siihen otetaan kastiketta.

Afrikkalaisessa perheessä vanhan käytännön mukaan perheen isä syö ensin. Hänen jälkeensä ruokailevat lapset ikäjärjestyksessä. Jos taloon tulee vieraita, syövät vieraat ensin perheen isännän kanssa ja muut odottavat vuoroaan. Tämäkin tapa on muuttunut länsimaalaistumisen myötä.

Kolmesti päivässä tulisilta hiililtä

Perinteisesti ruoka valmistetaan ulkona, tulella. Työpöytiä ei ole, vaan ruoanlaittaja istuu maassa ja ruoka valmistetaan käsissä. Ruoka kypsennetään alumiiniasiioissa, jotka laitetaan suoraan hiilille. Nykyisin kaupungeissa on keittiöt työtasoiineen ja ruoka kypsyy joko sähköllä tai kaasulla.

Aamiaisella syödään hedelmiä, puuroa tai keitettyjä jauhobanaaneja. Munat ja keitetty kassava ovat myös suosittuja vaihtoehtoja. Lounaalla ja päivällisellä on usein fufua, keitettyä kassavaa, riisiä tai hirssiä, jonka kanssa tarjoillaan kastiketta.

Fufun valmistukseen tarvitaan voimaa

Fufua varten kassava ja jauhobanaanit kypsennetään vedessä pehmeiksi. Sen jälkeen niiden palaset soseutetaan lämpiminä suuressa puuhuhmaressa pitkällä ”hienonnussauvalla”.

Fufun valmistukseen tarvitaan kaksi ihmistä. Toinen istuu pienellä jakkaralla huhmaren ääressä ja kääntelee fufupalloa. Toinen lyö palloa voimakkaasti. Lopputuloksena on sileä, sitkoinen tärkkelyspallo. Suuri pallo jaetaan 2–3 ruokailijan annoksiin ja muotoillaan kylmän veden kanssa keittokulhon kanssa sileäksi. Fufu syödään kastikkeen kanssa.

Terveyttä monipuolisella ravitsemuksella

Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio muodostuu kolmesta ruokaympyrän lohkokosta: suojaravintoaineista, ”rakennusravintoaineista” ja energiaravintoaineista.

Suojaravintoaineisiin kuuluvat kasvikset, hedelmät ja vihannekset. Niitä suositellaan syötäväksi niin paljon kuin mahdollista. Rakennusravintoaineita ovat liha, kala, hyönteiset ja palkokasvit. Hyönteiset kuten toukat, termitit ja heinäsiirkat ovat yleisesti käytettyjä hyviä proteiinin lähteitä. Energianlähteenä ruokavaliossa käytetään hiilihydraattipitoisia kasviksia kuten kassavaa, riisiä, maissia, keittobanaania ja öljyä.

**KAMERUNILAISIA
RUOKIA**

PAISTETUT JAUHOBANAANIT

6 keltaista jauhobanaania tai raakoja vihreitä banaaneja ripaus suolaa

PAISTAMISEEN:

1 dl palmuöljyä
(tai 1 dl ruokaöljyä ja 1 rkl paprikajauhetta)

1. Kuori banaanit ja viipaloi ne noin ½ cm paloiksi. Ripottele pinnalle suolaa.
2. Kuumenna palmuöljy ja paista banaaniviipaleet pienissä erissä molemmin puolin, kunnes ne ovat kullanuskeita. (Voit käyttää myös kasviöljyä, mutta ripauta tällöin banaanien päälle hieman paprikajauhetta antamaan väriä).
3. Ota viipaleet öljystä reikäkauhalla ja valuta talouspaperin päälle.

FUFU *(perinteinen)*

1,5 kg jamssia, jauhobanaaneita, kassavaa tai kaikkia näitä sekoitettuna

2 rkl voita tai margariinia
suolaa, pippuria
(½ tl kanelia ja
½ tl kardemummaa)

1. Kuori jamssi tai jauhobanaanit tai kassava. Paloittele ne noin 3 cm paloiksi.
2. Keitä pehmeiksi vedessä noin puoli tuntia ja valuta. Soseuta hie-man survimella.
3. Laita sose monitoimikoneeseen ja lisää voi, suola ja pippuri. (Voit halutessasi lisätä kanelia ja kardemummaa mausteeksi). Sekoita ta-saiseksi, paksuksi tahna. (Jos tah-na on liian ohutta ja siitä ei saa pyö-riteltyä palloja, lisää perunahiuta-leita)
4. Pyörittele massasta golfpallon kokoisia palloja.

FUFU *(suomalainen versio)*

1 pss perunasosehiutaleita
1 ½ dl perunatärkkelysjauhoa
8 dl vettä
riipaus suolaa

1. Sekoita perunasosehiutaleet ja perunatärkkelysjauhot teflonkattilassa ja lisää vesi. Sekoita tasaisesti velliksi.
2. Kuumenna seosta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia koko ajan sekoittaen ja painellen kattilan reunaa vasten, jotta siitä tulee tasaista ja mahdolliset kokkareet hajoavat.
3. Pyörittele massasta golfpallon kokoisia palloja.

Fufun sekoittaminen on raskasta puuhaa. On tärkeää, että seosta sekoitetaan kuumana hyvin voimakkaasti, niin että tärkkelyksestä muodostuu sitkoinen pallo.

COUSCOUS

Lisämakua saat, kun laitat kypsän couscousin tiheään siivilään ja laitat siivilän kastikekattilan päälle. Näin kastikkeesta tulevat aromit antavat makua myös couscousille.

4 dl couscousia
3 rkl öljyä
1 tl suolaa
4 dl vettä

1. Paahda couscous öljyssä kullankeltaiseksi.
2. Lisää kiehuva vesi ja suola.
3. Sammuta virta liedestä ja anna couscousin hautua pannulla kannen alla 15 min.

Tai katso couscous-pakkauksen ohje.

RIISI

½ kg jasmiiniriisiä
6–8 dl vettä
3 rkl margariinia
2 tl suolaa

1. Kuumenna vesi kattilassa ja lisää riisi suolalla ja margariinilla maustettuun veteen.
2. Kun riisi on kiehunut muutaman minuutin, pienennä lämpöä ja hauduta kypsäksi kannen alla.
3. Kun riisi on kypsää, sekoita voimakkaasti, jotta se puuroutuu.
4. Ota hieman jäähtynyttä riisiä kostutetuin käsin ja muotoile siitä palloja. Pallot voivat olla melko kookkaita (Ø 4–5 cm).

Kypsentämiseen kannattaa käyttää teflonkattilaa, näin riisi ei pala pohjaan.

Riisiä ei kannata sekoittaa kypsennyksen aikana, näin se puuroutuu paremmin käsillä syötäväksi.

MAISSIPUURO

6 dl vettä
400 g maissijauhoja

1. Kuumenna vesi ja sekoita siihen vähitellen osa maissijauhoista. Anna kiehua hiljalleen 7 minuuttia.
2. Lisää loput maissijauhot. Keitä koko ajan sekoittaen, kunnes puuro on tasaista ja paksua.
3. Peitä puuro kannella ja anna vetäytyä 5 minuuttia. Muotoile kostutetulle lautaselle puurosta tasainen kakku ja kumoa tarjoiluvadille.



Fufu



Jauhomunkit

SUOMALAINEN MUUN- NOS MAISSIPUUROSTA

3 dl mannasuurimoita
1 l vettä
1 tl suolaa

1. Keitä mannasuurimot kypsäksi, sakeaksi puuroksi.
2. Muotoile kostutetulle lautaselle puurosta tasainen kakku ja kumoa tarjoiluvadille.

Jauhomunkkeja tarjotaan ruoan lisukkeena. Munkkeja syödään esim. papukastikkeen kanssa. Monet koululaiset ja työmatkalaiset ostavat evääksi tukauppiailta munkkeja ja kastiketta.

JAUHOMUNKIT

0,5 l vettä
8 dl vehnä jauhoja
1 pss kuivahiivaa
1 tl suolaa
0,5 dl sokeria
1 l öljyä (esim. rypsiöljyä)

1. Sekoita kuivat aineet kädenlämpöiseen nesteeseen. Taikina jää melko löysäksi. Anna taikinahan kohota noin ½ tuntia.
2. Kuumenna öljy. Ota taikinasta öljytyillä käsillä pieniä palloja (Ø 3 cm).
3. Paista kullanuskeiksi. Nosta reikäkauhalla talouspaperin päälle jäähdytymään.



KASTIKKEET

MAAPÄHKINÄKASTIKE

1 sipuli
1 pieni makea paprika
1 valkosipulinkynsi murskatuna
suolaa, mustapippuria, paprikajauhetta ja chiliä maun mukaan
7 ½ dl kanalientä
1 porkkana
1 bataatti tai jamssi
2 tomaattia (hienonnettuna) tai säilöttyjä tomaatteja
2 ½ dl maapähkinävoita

1. Kuori porkkana, sipuli ja bataatti. Paloittele kasvikset.
2. Yhdistä kaikki ainekset paitsi maapähkinävoi. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes kaikki raaka-aineet ovat kypsiä.
3. Pienennä lämpöä, lisää maapähkinävoi ja anna hautua pari minuuttia. Sekoita useaan otteeseen.

PAPUKASTIKE

2 dl kuivattuja punaisia kidney-papuja (tai 800 g säilöttyjä tölkipapuja)
½ dl palmuöljyä
1 hienonnettu sipuli
8 tomaattia (tai 400 g tomaattimurskaa)
1 pieni chili (mieto)
1 tl suolaa
vettä

Suomessa papuja on totuttu liottamaan yön yli. Kamerunissa papujen liotusveteen laittaa hieman lipeää, jotta prosessi nopeutuu. Papuja ei voi liottaa lämpimän ilmaston vuosi kauaa, muuten ne alkavat käydä.

1. Pese pavut. Liota niitä yön yli. Kaada liotusvesi pois ja keitä runsaassa vedessä kypsiksi. Papuja kannattaa keittää kerralla suurempi määrä ja pakastaa. Voit myös käyttää säilykepapuja.
2. Kuumenna öljy. Lisää hienonnettu sipuli, kuutoidut tomaatit/tomaattimurska, chili ja suola. Anna hautua.
3. Lisää kypsät tai säilykepavut sekä vettä. Anna kypsyä hiljalleen noin ½ tuntia. Tarjoa papukastiketta jauhomunkkien tai fufun kanssa.

KATKARAPUKASTIKE NDOLE

1 pkt pakastepinaattia
tai vastaava määrä tuoretta,
ryöpättyä pinaattia
tai lehtikaalia
 $\frac{1}{2}$ kg katkarapuja
2 dl maapähkinävoita
1 iso sipuli
3 dl vettä
2 rkl tuoretta inkivääriä
raastettuna
2 valkosipulinkynttä
6 tomaattia
2–3 rkl kasviöljyä
suolaa ja pippuria
maun mukaan

1. Kuumenna 2 rkl öljyä isossa kattilassa ja lisää hienonnettu sipuli, murskattu valkosipuli ja raastettu inkivääri. Kypsennä noin 3 minuuttia.
2. Lisää tomaatti, vähennä lämpöä ja anna hautua noin 3 minuuttia.
3. Lisää pinaatti tai lehtikaali ja keitä sekoittaen noin 5 minuuttia.
4. Lisää maapähkinävoi. Sekoita hyvin, peitä kattila kannella ja jatka kypsennystä kunnes pinaatti/lehtikaali on pehmeää. Jos seos tuntuu liian kuivalta, lisää vettä 1–2 dl.
5. Leikkaa katkaravut pieniksi paloiksi ja lisää joukkoon. Kypsennä muutama minuutti. Tarjoile riisin, keitettyjen jauhobanaaneiden tai fu-fun kanssa.



PINAATTIKALA

1 kg kalaa (vaaleaa kalaa,
esim. kuhaa tai haukea)
1 nippu tuoretta pinaattia
ryöpättynä
1 rkl öljyä
2 sipulia
3 tomaattia
4 valkosipulin kynttä
1 keltainen paprika
riipaus suolaa
2 kalaliemikuutiota
½ l vettä

1. Puhdista kalat hyvin ja leikkaa paloiksi (jätä melko isoiksi paloiksi).
2. Ryöppää pinaatti.
3. Laita kattila kuumenemaan ja lisää öljyä. Silppua sipuli ja kuullotta öljyssä.
4. Pese tomaatit ja leikkaa kuutioiksi. Lisää tomaatit, murskatut valkosipulinkynnet ja kalaliemikuutiot. Sekoita hetki kattilassa.
5. Lisää osa vedestä ja osa pinaatinlehdistä sekä puolet kalapaloista.
6. Lisää loput pinaatinlehdet kalojen päälle ja päällimmäiseksi loput kalat.
7. Lisää loppu vesi ja pilkottu paprika. Anna hautua kunnes vesi on haihtunut. Tarjoillaan couscousin, riisin, maissin tai maniokin kanssa.



SAVUKALAKASTIKE

1 rkl öljyä
1 sipuli
3 tomaattia
1½-2 dl vettä
2 kalaliemikuutiota
1 pkt pakastepinaattia
500 g savukalaa (esim. savusi-
lakoita, tai muuta vaalealihais-
ta savukalaa)
1 rkl maapähkinätahnaa
1 tl yrttimaustetta
½ tl suolaa

1. Kuumenna öljy. Silppua ja kuul-
lota sipuli sekä lisää pilkotut to-
maatit. Lisää vesi, liemikuutiot,
pinaatti, ruodittu savukala ja yrtti-
mauste. Anna kiehua noin 5 min.
2. Lisää lopuksi maapähkinätah-
na ja suola. Anna kiehua vielä noin
5 min.

*Savukalakastike on Kamerunissa
järjestetyn reseptikilpailun voittaja.*

1.
Keittobanaanit
Couscous
Lihapata
Hedelmäsalaatti

2.
Fufu
Jauhomunkit
Keittobanaanit
Papukastike
Kana-kasvispata
Seesam-herkut

3.
Riisi
Keittobanaanit
Savukalakastike
Katkarapukastike
Makeat pullerot

KANA-KASVISPATA

1 kana (tai 800 g broilerin-
lihaa)

½ dl palmuöljyä

4 jauhobanaanina

4 tomaattia

1 purjo

3 paprikaa

3 porkkanaa

1 valkosipulin kynsi

2 rkl raastettua inkivääriä

½ dl persiljaa

1 varsi lehtiselleriä

suolaa ja pippuria
maun mukaan

1. Leikkaa kana pieniksi paloiksi ja mausta. Paista kana palmuöljyssä (tai ruokaöljyssä johon lisätty paprikajauhetta).

2. Kuori ja pilko jauhobanaanit ja paista ne.

3. Leikkaa kaikki kasvikset pieniksi paloiksi, pese ja valuta. (Muista poistaa siemenet chilistä.)

4. Laita kaikki pilkotut vihannekset pannulle yhdessä kanan kanssa. Lisää valkosipuli, inkivääri ja kupillinen vettä. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

5. Lisää paistettut jauhobanaanit ja hauduta kunnes neste on haihtunut pannulta. Tarjoile kuumana.

KANAKASTIKE

1 sipuli
1 tl yrttimaustetta
500 g kanaa, paloiteltuna
(tai rintaleikkeitä)
4 tomaattia
½ tl suolaa
2 kanaliemikuutiota
8 dl vettä
½ tuoretta chiliä

1. Puhdista ja paloitle kana. Laita puhdistettu kana kattilaan suolan, sipulin ja yrttimausteen kanssa. Lisää noin 3 dl vettä, kanaliemikuutiot ja anna hautua hitaasti noin 1 tunti.
2. Ota kypsä kana pois kattilasta ja anna jäähtyä. Poista luut ja paloitle liha. Laita kanapalat, paseerattu tomaatti, chili ja vesi kattilaan. Anna hautua.
3. Tarjoile valmis ruoka maissipuuron kanssa.

LIHAKASTIKE

½ kg naudanlihaa (paistia)
½ dl öljyä
1 sipuli
3 tomaattia
n. 2½ dl vettä
3 rkl seesamtahnaa
1 tl suolaa
2 lihaliemikuutiota

1. Kuutioi liha noin 3x3 cm paloiksi. Kuumenna öljy ja ruskista lihat.
2. Lisää pannulle sipulit ja kuutioidut tomaatit. Lisää vesi, seesamtahna ja liemikuutiot.
3. Kypsennä miedolla lämmöllä noin tunnin verran. (voi kypsentää myös uunissa, uunipadassa)



LIHAPATA

1 kg naudanlihaa (paistia)
2 tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
4 rkl öljyä
2 porkkanaa
4 sipulia, kokonaisena
3 tomaattia
2 vihreää paprikaa
pala retikkaa
150 g pinaattia
2 lihaliemikuutiota
½ l vettä

Padan kanssa voi tarjoilla couscousia. Couscous kannattaa laittaa ”maustumaan” siivilään kattilan yläosaan.

1. Kuutioi liha n. 4x4 cm paloiksi. Kuumenna paistinpannalla öljy ja paprikajauhe ja ruskista lihat siinä.
2. Voit hauduttaa lihat liedellä kattilassa tai uunivuoassa. Laita lihat haudutusastiaan ja lisää suola ja vettä, niin että lihat peittyvät. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 1–1,5 tunti.
3. Kuori porkkanat, sipulit ja retikka. Poista paprikasta siemenet.
4. Leikkaa muut kasvikset paitsi sipuli paloiksi. Jätä palat melko kookkaiksi. Laita kasvikset kattilaan, lisää vesi ja liemikuutiot.
5. Kun kasvikset kiehuvat, lisää lihat ja pinaatti. Anna hautua kypsäksi noin 30 min.



JÄLKIRUOKIA

SEESAM-HERKUT

1 l seesaminsiemeniä

1 ½ dl sokeria

1. Paahda seesaminsiemenet paistinpannulla ilman rasvaa kullanruskeiksi.
2. Sulata sokeri paistinpannulla, kunnes se muuttuu kullanväriseksi sulaksi liisteriksi. Lisää seesaminsiemenet ja sekoita hyvin.
3. Kun seos on jäähtynyt niin, että pystyt ottamaan sitä käsin, pyörittele massasta pieniä (Ø noin 3 cm) palloja. Anna jäähtyä.

MAKEAT PULLEROT

3 banaania

2 dl vettä

5 dl soijajauhoja

4 tl vaniljasokeri

1 l rypsiöljyä

1. Jauha banaanit ja lisää vesi, soijajauhot ja vaniljasokeri. Sekoita tasaiseksi. Anna taikinan tasaantua jääkaapissa n. 30 min.
2. Nosta lusikalla pallerot öljyyn ja uppopaista. Valuta pallerot talouspaperin päällä. Nauti jäätelön kanssa.

SOUFFLET

4 munaa
¾ dl sokeria
75 g voita
1 sitruunan kuori ja mehu
(2 rkl rommia)
8 dl vehnä jauhoja
1 pss kuivahiivaa
2 tl vaniljasokeria
4 dl maitoa
2 l öljyä (esim. rypsi)

1. Vatkaa munat ja sokeri. Lisää sulatettu voi pieninä määrinä joukkoon. Lisää sitruunan raastettu kuori, mehu sekä rommi.
2. Kun massa on tasainen, lisää jauhot, joihin on lisätty kuivahiiva ja vaniljasokeri. Sekoita kunnes saat tasaisen taikinan.
3. Lisää maitoa pieninä määrinä. Anna taikinan levätä 5–10 minuuttia.
4. Kuumenna öljy. Ota taikinasta kahdella lusikalla pieniä palloja (taikina on löysää) ja paista öljyssä, kunten munkit.

BANAANI-ANANAS-SALAATTI

1 tlk kookosmaitoa
2 rkl paahdettuja maapähkinöitä, hienonnettuna
2 kypsää banaania, kuorittuna ja viipaloituna
1 pieni ananas, kuorittuna ja viipaloituna
2 avokadoa, kuorittuna ja viipaloituna

1. Kiehauta kookosmaitoa, kunnes se paksunee. Laita kattila jäähtymään.
2. Paahda maapähkinöitä kuumalla, kuivalla paistinpannulla. Murskaa paahdetut maapähkinät.
3. Lado banaanit, ananas ja avokado kerroksittain tarjoiluastiaan.
4. Lisää hedelmäsalaatin päälle jäähtyneet maapähkinät ja kookosmaito. Tarjoile kylmänä.

TIESITKÖ TÄMÄN ACESF-CA:N JA MARTTOJEN YHTEISTYÖSTÄ?

1. Köyhien naisten oikeus omiin tiloihin ja ruokaturvaan -hanke alkoi Kamerunissa vuonna

- a) 2009
- b) 2011
- c) 2013

2. Hankkeen tavoitteena on lisätä naisten tietoutta

- a) ravitsemuksesta
- b) puutarhanhoidosta
- c) yrittäjyydestä

3. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa on koulutettu noin

- a) 180 naista
- b) 360 naista
- c) 520 naista

4. Hanke toimii Kamerunissa

- a) 3 alueella
- b) 5 alueella
- c) 7 alueella

5. ACESF-CA on kamerunilainen

- a) naisjärjestö
- b) ravitsemusterapeuttien yhdistys
- c) kotitalousneuvojen ja -opettajien yhdistys

6. Hankkeeseen osallistuvat naiset voivat saada mikroluoton yritystointaansa, joka on suuruudeltaan

- a) n. 90 €
- b) n. 900 €
- c) n. 9000 €

7. Mikroluotolla naiset

- a) hankkivat raaka-aineita
- b) hankkivat koneita ja laitteita
- c) maksavat palkat

8. Naisyrietykset tuottavat

- a) elintarvikkeita
- b) käsitöitä
- c) siivouspalveluita

9. Martat voivat tukea hanketta tekemällä

- a) Kamerun-villasukkia
- b) Kamerun-possuja
- c) Kamerun-koruja

10. Martat keräsivät hankkeelle vuonna 2012

- a) 4002 €
- b) 10 355 €
- c) 12 299 €