

# SAMBIA

## SAMBIASSA MARTAT TUKIVAT PUUTARHANEUVOJA

Riitta Kipinoisen työtä Itäisen provinssin naisryhmien parissa vuosina 1988–1995. Työ oli erityisesti kasvitärhojen perustamista ja niiden laadun parantamista.

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

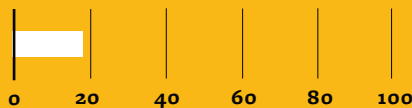
### VÄKILUKU

**18 miljoonaa**



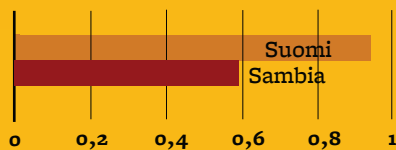
### MEDIAANI-ikä

**18 vuotta**



### INHIMILLISEN KEHITYKSEN INDEKSI

**139/188**



## Nshima

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

## Ifisashi, pinaatti-pähkinäkastike

*Pinaattiseos:*

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

*Pähkinäkerma:*

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

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

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