

Kapuan kanssa keittiössä

AITOJA MAKUJA MAAILMAN KEITTIÖISTÄ

**KENIA TANSANIA NEPAL
MALAWI GUATEMALA
ETIOPIA BOLIVIA KIRGISIA**



Kapuan kanssa keittiössä

Kenia Tansania Nepal Malawi Guatemala Etiopia Bolivia Kirgisia

© 2018 Minna Pii

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-800-211-6



Kapua hyväntekeväisyys

Kapuan ideana on pistää itsensä vuodeksi likoon hyväntekeväisyyden vuoksi. Kapuajat keräävät varoja, joiden avulla suomalaiset järjestöt toteuttavat kehitysyhteistyöhankkeita maailmalla. Kapua-vaellusryhmät vierailevat kohdemaissa tutustumassa hankkeisiin.

Tämän kirjan koko tuotto menee Kapua-hyväntekeväisyyskassaan. Kiitos, että autat yhteistyöjärjestöjamme tekemään avustustyötä.

Kapua on vaikuttanut syvästi jokaiseen kapuajaan. Joidenkin elämän se on muuttanut kokonaan.

Kapua-vuosi on paitsi täynnä työtä ja tunteita, myös elämyksiä kaikille aisteille. Kapua on samaan aikaan pippurisen voimallinen ja ihanan makea. Tämä kirja tarjoaa pienen osan siitä mausta ja tuoksusta, joka meillä kapuajilla on vuoden jälkeen ikuisesti sieluissamme. Reseptit on valittu Kapuan kohdemaiden ruokalistalta. Näitä ruokia nauttivat tuntemattomat ystävämme siellä kaukana ja kuitenkin lähellä sydämissämme.

Ruoka kokoaa perheet ja ystävät yhteen. Osallistu Kapua-vuoteen istumalla kanssamme ruokapöytään.

Olet sydämellisesti tervetullut.

MELKAM MEGEB

Hyvää ruokahalua.

Aitoja makuja maailman kotikeittiöistä

Kapuan taival alkoi sieltä, mistä nykyihmisen uskotaan olevan peräisin: Kenian ja Tansanian alueilta. Sieltä alkaa myös makumatka.

En valinnut samaa määrää ruokalajeja jokaisesta maasta, vaikka se oli alkuperäinen ajatus. Käydessäni läpi ruokakulttuureja törmäsin siihen, että joidenkin maiden perinteiset ruuat sisältävät meillä hyvin vähän käytettäviä raaka-aineita. Joissakin taas raaka-aineiden käyttö on niin monipuolista, että meidän vihannestiskistämme sivutuote on karsittu pois. Lähelle ruokalajin syvintä olemusta pääsin joissain ruuissa korvaamalla raaka-aineen meidän kaupoistamme löytyvillä tuotteilla.

Paimentolaisperäisissä kulttuureissa ruoka sisältää paljon lihaa. Kun taas paikallaan kauan pysyneissä kulttuureissa tai uskonnon vuoksi, ruuat ovat vegaanisia tai muunneltavissa helposti vegaanisiksi.

Jotkut ruuat olen esitellyt sen maan alla, josta ruoka on lähtenyt ja toiset maassa johon ruoka on saapunut monesta eri suunnasta: Chapati, Ugali, Momot, Pilahvi.

Upeita reseptejä valitsin. Avaa sydämesi ja keittiösi maailmalle. Toivon että löydät näistä suosikkisi. Omani on Malawin Chambo, vai ehkä kuitenkin Lagman, vai sittenkin Supa de Mani.

Kokeile ja löydä maailmasi.

Haluan kiittää perhettäni, joka maistoi, kommentoi ja keskusteli näistä ja karsiutuneista ruokalajeista. Tiuku-tytärtäni kiitän ruokakuvista. Puoliso Jukka on ystävällisesti etsinyt kirjoitusvirheitä ja sanallista kompurointia kirjoitusasusta. Kapua - ryhmäni, jonka kanssa sain viettää upeat kolme viikkoa Kirgisiassa, kannusti ja piti ruokakirjaideaani hyvänä ja ratkaisi siten koko kirjan julkaisemisen. Kapua-yhteisö lupasi käyttööni kokemuksensa. Suvi - Kiitos. Koko Kapua- hyväntekeväisyysidean äiti.

Minna Pii Kapua Kirgisia 2017

Kenia ja Tansania 2006



Kilimanjaro 5895m.

Yhteistyö: Ylen hyvä

Tuula Kinnunen, KAPUA 2006

“Herkästi ajattelemme, ettei yksittäinen ihminen voi tehdä mitään asioiden hyväksi. Mutta me ajattelemme, että minä voin tehdä jotain omalta osaltani ja niin voivat kaikki muutkin. Auttaminen kasvaa mittoihin, jolla on merkitystä. Pienistä pisaroista tulee puro, puroista joki ja joesta vähitellen valtameri, näin myös auttaminen kasvaa.”

Kachumbari



Tomaatti-sipuli salaatti

4 tomaattia
suuri punasipuli
1 vihreä chilipaprika
kourallinen korianteria
suolaa
½ tl sokeria

Pilko tomaatit, punasipuli ja chilipaprika pieniksi kuutioiksi.

Silppua korianteri – jätä muutama lehti koristeeksi.

Sekoita ainekset. Ripottele suola ja sokeri ja sekoita hyvin.

Anna makujen muotoutua ainakin tunti.

Tomaateista irtoaa mehua. Nostele salaatti tarjoiluastiaan ja lorauta maukas mehu muun ruuan joukkoon.

Kachumbari- salaatti on tansanialainen ruoka.

Ugali



Kuva on ensimmäiseltä Kapua matkalta Keniaan ja Tansaniaan Ugalia jaetaan katulapsille Kawangwaren slummissa Nairobissa. Kuva Kapua 2006

Maissi-lisäke

1½ dl karkeaa maissijauhoa/ruokailija

½ tl suolaa

2dl vettä/annos

Kuumenna suolalla maustettu vesi kiehuvaaksi. Kaada maissijauhot veteen ja anna veden läpäistä jauhot. Kääntelee maissipuuroa muutaman kerran ja jätä puuro hautumaan 8 minuutiksi lämpimälle sammutetulle levyille.

Ugali tehdään valkoisesta maissijauhosta, sen voi kuitenkin tehdä meillä yleisesti saatavasta keltaisesta. Valkoisesta maissijauhosta tehty Ugali on koostumukseltaan lohkeavaa. Keltainen jätetään kosteammaksi perunamuusin tapaan.

Keniassa ja Tansaniassa Ugali syödään sormin nostamalla sen avulla kastiketta tai muuta ruokaa. Sama ruoka tunnetaan Malawissa nimellä Nsima ja on koko Afrikassa tunnettu ja yleinen lisäke.

Sukuma Wiki



Lehtikaali-tomaattipaistos

2 nippua ruodittua lehtikaalia

2 sipulia

2 tomaattia

1 rs pieniä tomaatteja

suolaa

mustapippuria

2 ½ dl kasvislientä

öljyä

(300 g naudan jauhelihaa)

Keitä lehtikaalia pari minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Leikkaa kaali rouheaksi silpuksi. Pieni sipulit. Paloittele tomaatit ja puolita pienet tomaatit. Mikäli teet Sukuma wikin lihan kanssa – ruskista jauheliha ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Nosta jauheliha odottamaan.

Kuullota sipulit ja lisää kaalisilppu pannulle. Lisää tomaattisilppu – jätä pienet tomaatit odottamaan.

Anna seoksen paistua hetki ja lisää kasvisliemi, suolaa ja pippuria ja lihaversiossa myös jauheliha.

Anna ruuan hautua noin 10 minuuttia kannen alla ja lisää pikkutomaatit. Lisää tarvittaessa nestettä.

Tarkista maku. Pienennä lämpötilaa ja anna hautua vielä 5 minuuttia.

Sukuma wiki tehdään Keniassa sileästä lehtikaalista Brassica oleracea medullosa – rehuydinkaali, joka on lähellä meillä tuttua ja helposti saatavaa lehtikaalia. Sukuma Wiki on tunnettu useassa Afrikan maassa ja on hyvin yleinen säästöruoka.

Ruoka tekee hyvää. Kapuan kanssa ruoka tekee erityisen hyvää.
Kapua hyväntekeväisyyskohteiden ruokalistoilta valitut kotoiset reseptit
laajentavat maailmankuvaa ja parantavat kehitysyhteistyökohteiden
ihmisten elämää.

Tämän ruokakirjan tuotto menee kokonaisuudessaan Kapua-keräykseen.

Tee hyvää – tee ruokaa.

MELKAM MEGB – hyvää ruokahalua!

kapua



9 789528 002116