

# Suomen Lähetysseuran VAPAAEHTOISET



Vapaaehtoiset viemässä toivoa maailmalle.

## Chapati na Maharagwe – tansanialainen ateria

(chapatileipiä ja papukastiketta)

Chapatit tulivat tansanialaiseen pöytään alun perin 1800-luvulla intialaisten matkassa, ja niillä on pitkä historia eri puolilla maailmaa.

Tansaniassa chapatit ja papukastike ovat tavallista arkiruokaa. Chapatit ovat usein myös sellaisenaan aamupalana tai lounaana.

Tansaniassa pavut keitetään ja chapatit paistetaan liedellä, nuotiotulella tai hiilikeittimen hehkussa, niinpä ne onnistuvat suomalaisillakin hiilillä ja nuotioilla. Räiskälepannulla tai muurinpohjapannulla chapateista saa hyvän vaihtoehdon vaikkapa nuotiotulien makkaroilille.

Papukastike on luonnostaan gluteeniton ja vegaaninen. Chapatileipiä voi tehdä myös gluteenittomista jauhoista, jolloin koko ateria sopii myös gluteenittomille ja vegaaneille!



## Chapatileivät

6 dl vehnä jauhoja

2 tl suolaa vajaa

2 dl vettä

ruokaöljyä paistamiseen

Voit kokeilla chapateja myös gluteenittomalla jauholla.



- Sekoita jauhot ja suola.
- Lisää vesi ja vaivaa taikina kiinteäksi.
- Kauli ohuita noin 17 cm läpimittaisia ohuita pyöreitä levyjä.
- Paista pannulla rasvassa kypsiksi.

Halutessasi voit tehdä Chapatileivät tansanialaisen Mama Estan tapaan (sama resepti):



1. Tehdään taikina josta pyöritetään tankoja jotka kiedotaan kuvan mukaisiksi kiekkoiksi.



2. Kiekot kaulitaan pyöreiksi ohuiksi leiviksi



3. Paistetaan kummaltakin puolelta melko lämpimällä pannulla. Käytä ruokaöljyä paistamiseen. Osa paistajista valuttaa teelusikallisen ruokaöljyä paistamattoman chapatin pintaan tässä vaiheessa, jolloin leivästä tulee läpikuultava. (Kuvat Mikko Pyhtilä)

## Chapatileivät n. 30 kpl

3 litraa vehnä jauhoja

10 tl suolaa

1,3 litraa vettä

Paistamiseen ruokaöljyä.

(Taikina hieman kuin pizzataikina.)

Tapahtumiin leivät voi kaulitaan valmiiksi leivinpaperin väliin. Leipien koko sen mukaan mikä mahtuu käytössä oleviin pannuihin (normaalisti halkaisija noin 17 cm). Tapahtumissa leivät voi tuoda myös taikinapaloina, joista jokainen voi kaulia ja paistaa itse oman leipänsä. Leivät paistetaan joko räiskälepannuissa nuotiolla, muurinpohjapannulla tai sisällä paistinpannalla.



*Nivalan seurakunnan rippileirillä chapateja tarjoiltiin välipalalla lähetysoppitunnin jälkeen.  
Kuva Sanna Jukkola*

## Maharagwe (papukastike)



*Papukastiketta valmistumassa kolmen kiven nuotiolla suurelle joukolle ihmisiä Tansaniassa.*

*(kuva Mikko Pyhtilä)*

500g huuhdeltuja ja valutettuja säilöttyjä kidneypapuja ("tölkipapuja/purkipapuja")  
(Tansaniassa yleensä keitetään kuivatuista pavuista, jolloin keittoaika on tosi pitkä)

4-5 rkl ruokaöljyä, yleensä auringonkukkaöljyä

2 punasipulia

2 tomaattia

1 iso porkkana

2,5 dl kookosmaitoa

suolaa

Pilko tomaatit, porkkanat ja sipulit. Kuumenna öljy pannulla keskilämmöllä, lisää sipuli ja sekoita. Kun sipulit alkavat muuttua vaaleanruskeiksi, lisää tomaatit. Sekoita ja soseuta ne joukkoon. Kun tomaatit pehmenyvät, lisää porkkanat, sekoita ja anna niiden kypsyä 2 minuuttia, lisää sitten pavut ja suola maun mukaan ja sekoita. Lisää kookosmaito ja sekoita. Alenna lämpöä ja anna kiehua 3 minuuttia sekoittaen välillä, jotta seos ei tartu pohjaan.

## Nyanya na kitunguu

Salaattilisukkeena on usein tomaatista ja sipulista tehty salaatti, johon siivutetaan hyvin ohuiksi suikaleiksi esim 2-3 tomaattia ja 1 punasipuli. Sekoitetaan hyvin ja lisätään loraus sitruunamehua ja ripaus suolaa.



Ugali na Maharagwe (Maharage ya Nazi) eli maissipuuro ja kookosmaidolla maustettu papukastike on Tansanian kansallisruoka.

Suomessa on helpompi valmistaa ateriaksi Wali na Maharage eli riisiä ja papukastiketta.

Papukastikkeen reseptejä on monia, niin kuin Suomenkin arkiruuilla.

Ugali on hyvin paksua, sormilla syötävää maissipuuroa johon dipataan mukaan (puurosta tehdään pallo, johon painanne kuin lusikassa) papukastiketta. Tällä ruualla valtaosa hoitaa päivittäiset raskaatkin työnsä.

*Kuvassa aamupala Victorianjärven saaristossa Tansaniassa. Kuva Mikko Pyhtilä*