

Kestävyystutkija kapana-lihan luvatussa maassa

14.5.2025

Paluuni viidentoista vuoden tauon jälkeen namibialaisen ruokakulttuurin pariin realisoitui pölyisessä Katuturan kaupunginosassa, pääkaupunki Windhoekissa. Torilla leijui sakea savun ja grillatun lihan tuoksu – kapanaa, paikallista aivan tietyllä tapaa maustettua katuruokaa, myytiin kuumilta grilleillä lähes suoraan nälkäisten ruokailijoiden suuhun. Viereisissä kojuissa kohosivat vetkoekit, suolaiset munkit, ja myyjät kaupittelivat pap-puuroannoksiaan – sormin syötävää, kiinteää puuroa.



Pap-puuroa, tomaatti-sipulisalsaa ja kapana-maustettua lihaa (kuva: Anu Palomäki, 2025.).

Kulttuurien moninaisuus ja elintason nousu vaikuttaa ruokakulttuuriin

Namibiassa on toistakymmentä alkuperäistä kieliryhmää (Atlas of Namibia, ei pvm ja Biodiversity.org.na, ei pvm), joista jokaisella on omat ruokaperinteensä. Perinteiset ruokavaliot kumpuavat kulttuurisista, maantieteellisistä ja historiallisista erityispiirteistä: esimerkiksi hererot tunnetaan karjankasvattajina, mikä näkyy ruokavaliossa ja perinteisessä naisten puvustossa. Sunnuntaisin saatetaan hakea ystävien kanssa jaettavaksi jättimäinen liha-annos puolivirallisesta ravintolasta. Onhan se ainakin rehellistä lihan syöntiä – ei pääse alkuperä unohtumaan, kun on vuohenpää lautasella!



Keitetty vuohen pää on erityinen viikonloppuherkku (kuva: Anu Palomäki, 2025.).

Viime vuosikymmeninä elintason nousu ja kaupungistuminen ovat kuitenkin muuttaneet ruokailutottumuksia. Yhä useampi syö suuria määriä lihaa, ja Namibiassa esiintyy jo nyt tähän liittyviä liitännäissairauksia kuten kihtiä. Toisaalta köyhyys näkyy siinä, että vuonna 2023 lähes 60 % namibialaisista ei kyennyt ostamaan terveellistä ruokaa (Namibian Sun 2023). Samaan aikaan ylipainoisuus lisääntyy ja sokeri- ja rasvapitoiset pikaruoat ja karkit täyttävät tavaratalojen ja kioskien valikoimat.

Perinteinen ruoka kaipaa arvonnostoa

Namibian maantiede näkyy myös lautasella: maan yli 800 000 neliökilometrin alueella sijaitsevat Namibin ja Kalaharin autiomaat ja varsinkin sadekaudella pohjoisen vehreät jokialueet. 1572 kilometriä Atlantin rantaviivaa mahdollistaa kaupallisenkin kalastuksen: Merestä nostetaan yli 20 kalalajia (Tweddle, D., 2024) ja

sisävesistä peräti toistasataa eri kalalajia (Conservation Namibia, ei pvm). Meren antimien ja muiden perinteisten herkkujen arvostuksen nostaminen Namibiassa olisi kansanterveydellisesti ja ympäristönkin kannalta järkevää. Hirssistä keitetty pap, villipinaatti, kuivattu kala ja kotimaiset kasvikset muodostaisivat ravitsevan ja tasapainoisen ruokavalion. Sesongin mukaan Namibiasta saa myös monenlaisia hedelmiä kuten herkullisia mangoja ja guavaa, toki myös meille eksoottisempia eläinlajeja kuten sammakoita ja mopane -toukkia.

Kiinnostus kotitarveviljelyyn on onneksi tutkijoiden mukaan kasvussa, ja esimerkiksi Maailman ruokaohjelman (WFP) kouluruokailuohjelmat tukevat kouluja oman ruoan kasvattamisessa (World Food Programme, ei pvm). Tämä lisää yhteisöjen omavaraisuutta ja toimii erityisen tärkeänä syrjäseuduilla, missä tulvivat joet voivat katkaista kulkuyhteydet jopa viikoiksi. Omavaraisuuden kasvattaminen on Namibiassa kriittistä, sillä esimerkiksi hedelmistä jopa 96 % tuodaan maahan (New Era Live, ei pvm). Näin suuri tuontiriippuvuus tekee ruokajärjestelmästä haavoittuvan, erityisesti globaalien kriisien ja logistiikkaketjujen häiriöiden aikana. Kiinnostavaa on, että Namibia myös rajoittaa tiukasti tiettyjen kasvisten maahantuontia (Namibia Agronomic Board, ei pvm).



WFP:n kouluruokaprojektin maissipeltoa tarkastelemassa opettaja Mr. Kondo ja Anu Palomäki (kuva: Anu Palomäki, 2025).

Paras ruokakokemus syntyy aitoudesta

Turismi näkyy varsinkin pääkaupunki Windhoekin ravintolavalikoimassa. Matkailijoita houkutellaan kokeilemaan paikallisia erikoisuuksia, kuten antilooppia, kirahvia, seepraa tai strutsia. Saksalaisen siirtomaa-ajan perintönä ravintolalistoilla on myös eurooppalaisia ruokalajeja kuten schnitzeleitä. Erityinen grillikulttuuri, braai, on puolestaan eteläafrikkalaista perua – lihapaloja kypsennetään hiilloksella perheen ja ystävien kesken, usein viikonloppuisin. Neljännen Namibian vierailuni aikana huomasinkin palaavani aina uudelleen Windhoekin huippuravintoloiden sijaan braain äärelle Single Quartersin kapanamarkkinoille: aitojen makujen ja viihtyisän tunnelman keskelle, ystävien seuraan.

Anu Palomäki
projektipäällikkö
SEAMK

Artikkelin kirjoittaja vieraili Namibiassa Töysän Säästöpankkisäätiön tutkimusapurahalla 25.3.-17.4.2025. Palomäen väitöskirjatutkimuksessa keskitytään ilmastonmuutokseen sopeutumiseen ruokajärjestelmässä, mm. Namibian ruokajärjestelmän sopeutumiseen kiertotalouden näkökulmasta.

Lähteet

Atlas of Namibia. (ei pvm). *Languages spoken in Namibia.* https://atlasofnamibia.online/chapter-9/people-on-the-move/languages-spoken-in-namibia

Biodiversity.org.na. (ei pvm). *Namibian languages.* https://biodiversity.org.na/NamLanguages.php

Conservation Namibia. (ei pvm). *Inland fish book review.* https://conservationnamibia.com/blog/inland-fish-book-review.php

Namibian Sun. (2023, July 17). *60% of Namibians cannot afford healthy diet.* https://www.namibiansun.com/agriculture/60-of-namibians-cannot-afford-healthy-diet2023-07-17

Namibia Agronomic Board. (ei pvm). *Import restrictions.* https://www.nab.com.na/horticulture/import-restrictions/

New Era Live. (ei pvm). *Namibia imports 96% of fruit demand: Scaling up food production remains essential.* https://neweralive.na/namibia-imports-96-of-fruit-demandscaling-up-food-production-remains-essential-2/

Tweddle, D. (2024). Inland fisheries in Namibia: Achievements, challenges and opportunities. *Reviews in Fish Biology and Fisheries.* https://link.springer.com/article/10.1007/s11160-024-09871-1

World Food Programme. (ei pvm). *Namibia.* https://www.wfp.org/countries/namibia