



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Elina Sunell

Syyrialainen ruokakulttuuri ja ruokaperinteet

Opinnäytetyö

Kevät 2022

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Elina Sunell

Työn nimi: Syyrialainen ruokakulttuuri ja ruokaperinteet-

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 31

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja tutkia syyrialaista ruokakulttuuria ja sen perinteitä. Tutkimuksen teoriaosuudessa tutustuttiin kirjallisuuden kautta Syyriaan ja syyrialaiseen ruokakulttuuriin. Tutkimuksen tavoitteena on auttaa yhteiskuntaamme ymmärtämään maahanmuuttajien kulttuuria niin ruoan kuin ruokaperinteidenkin kautta.

Tutkimusosuus kohdennettiin Suomessa asuviin syyrialaisiin maahanmuuttajiin. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista teemahaastattelua. Teemahaastattelu toteutettiin kyselylomakkeella toukokuussa 2022. Kyselylomakkeella pyrittiin selvittämään päiväkohtaista ateriarytmiä ja vertailemaan sitä suomalaisen ateriarytmiin. Pyrittiin selvittämään myös mahdollisimman paljon ruokaperinteitä niin arjessa kuin pyhänäkin ja kuinka ne toteutuvat uudessa asuinympäristössä. Tutkimuksessa haluttiin saada tietoa arkisista haasteista ruoanlaitossa ja päästä pureutumaan niihin ongelmiin joihin maahanmuuttajat ovat törmänneet yhteiskunnassamme.

Tutkimus jaettiin 20 syyrialaiselle maahanmuuttajalle, joiden ikäjakauma oli 30–40 vuotta. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 henkilöä, joista 10 oli naisia ja 2 miehiä. Jokaiseen kysymykseen vastattiin, mutta lyhyesti. Kyselylomake oli suomenkielinen, mikä aiheutti varmasti haasteita vastaajille. Aterioimisesta kävi ilmi, että jokainen vastaaja söi aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Vastaajien ansiosta saatiin tietoa myös maahanmuuttajien arki-, pyhä-, juhla- ramadan- ja perinneruoista. Suurin osa ruokatavaroista hankittiin kotiin arabikaupoista. Lähi- kaupoista ja -marketeista haettiin lähinnä kasviksia, hedelmiä ja maitotaloustuotteita.

Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada tietoa mahdollisista ongelmista joihin maahanmuuttajat ovat törmänneet yhteiskunnassamme ruokaperinteidensä kautta. Vastaajilta saatiin tietoa koulujen ja työpaikka ruokailujen tarjottavien ruokien sekä Suomesta ostettujen ruoka-aineiden tuotepakkaustietojen osalta, että niiden ymmärrettävyydessä oli ongelmia. Ongelmakohtia tulisi kehittää enemmän, yritykset voisivat kehittää yhteisen logon tuotteisiinsa, joka helpottaisi maahanmuuttajien tietoisuutta ruoan tai raaka-aineen sopivuudesta heille. Logon avulla olisi mahdollisuus saada myös suomalaisten yritysten myyntiä kasvatettua maahanmuuttajien osalta. Tutkimuksesta olisi mahdollisesti hyötyä vastaanotokeskuksille sekä sosiaalityöntekijöille, jotka auttavat maahanmuuttajia kotoutumaan.

Asiasanat: Syyria, Ruokakulttuuri, Ruokaperinne

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Food and Hospitality

Author/s: Elina Sunell

Title of thesis: Syrian's food culture and food traditions.

Supervisor(s): Eliisa Ylinen

Year: 2022

Number of pages: 31

Number of appendices: 3

The aim of this thesis was to study Syrian food culture and its traditions. The theory section introduces Syria and Syrian cuisine through literature. This study aims to help our society to understand the culture of immigrants, both through food and food traditions.

The research part was targeted at Syrian immigrants living in Finland. A qualitative thematic interview was used as a research method. The thematic interview was conducted through a questionnaire in May 2022. The questionnaire aimed to determine the daily meal rhythm of the Syrians and compare it with the Finnish meal rhythm. Efforts were also made to find out as much as possible about their food traditions, both in everyday life and on holidays, and how they were realized in the new living environment. The study aimed to learn about the immigrants' daily challenges in cooking and to address the problems that they have encountered in our society.

The questionnaire was distributed to 20 Syrian immigrants with an age range of 30 to 40 years. A total of 12 people responded to the survey, 10 of whom were women and two were men. Every question was answered, even if briefly. The questionnaire was in Finnish, which posed challenges for the respondents. Concerning different meals, it was revealed that each respondent had breakfast, lunch, dinner, and evening meal. The respondents provided information on their traditional cuisine and the meals they eat daily, on holidays, at festive occasions and during Ramadan. Most of the groceries were sourced from Arab stores. Vegetables, fruits, and dairy products were mainly bought from nearby shops and markets.

The aim of the study was to learn about potential problems that immigrants have encountered in our society through their food traditions. The responses provided information on school and workplace catering and on Finnish food package labelling which was often difficult for immigrants to understand. These obstacles should be removed. Finnish companies could develop a common logo on their products that would facilitate immigrants' awareness of the suitability of food products and raw materials. The logo would also enable the companies to increase their sales to immigrants. The study could potentially benefit reception centres, as well as social workers, who help immigrants integrate.

Keywords: Syria, Food culture, Food tradition

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkuuettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 SYYRIA	8
2.1 Valtio ja väestö	8
2.2 Ilmasto	8
2.3 Syyrian historia	9
2.4 Talous	10
2.5 Uskonto	10
2.6 Ruoka	11
2.7 Ateriat	12
3 RUOKAKULTTUURI	13
3.1 Ruokakulttuurin historiaa	13
3.2 Satumainen Syyria	15
3.3 Juhlat	15
3.4 Ramadan	16
3.5 Paastonpäättymisjuhla	18
3.6 Ruokailuun liittyvät tavat	19
3.7 Vieraanvaraisuus	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
4.1 Tavoitteet	22
4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keräys	22
4.3 Tulokset ja johtopäätökset	23
4.3.1 Aterioiminen	23
4.3.2 Ruoka-aineet	26
4.3.3 Ruokakulttuurin haasteet Suomessa	26
5 POHDINTA	27

LÄHTEET	29
LIITTEET	30

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Syyrian kartta.....	10
Kuva 2. Ateriarytmimalli, päivätyö	24

Kuvaotsikkoluettelon hakusanoja ei löytynyt.

Taulukko 1. Kuukausittaiset lämpötilat ja sademäärät Damaskoksessa	9
Taulukko 2. Kyselylomakkeen vastaukset yhden päivän syödyistä ruoista.....	23
Taulukko 3. Ramadanin aikana ateriointi	25
Taulukko 4. Ostetut raaka-aineet.....	26

1 JOHDANTO

Ruokakulttuuri on kansan tai muun ryhmän tuntema ja valmistama ruokalajien valikoima ja siihen liittyvä yhteinen sanasto. Ruokakulttuuriin kuuluu laajassa mielessä myös syömisen sosiaalinen puoli, ruokavalintoja ohjaavat arvot ja symboliset merkitykset sekä päivittäiset ruokarituaalit ja arkiset toimet. Ruokakulttuuria muokkaavat muun muassa käytettävissä olevat ainesosat ja paikalliset ruoantuotannon olosuhteet, poliittinen ohjaus, markkinointi, uskonto, prosessointimenetelmät sekä yksittäisten ihmisten valinnat. Ruokakulttuuri voi käsittää maanosan, maan, alueen tai vain pienen ryhmän. Ruokakulttuurit voivat vaihdella huomattavasti eri puolilla maailmaa, vaikka nykyisin monikansallinen ruokateollisuus onkin vähentänyt maiden välisiä eroja. (Wikipedia, Ruokakulttuuri, 13.5.2022).

Ruoka on yksi niistä ongelmista, joita muslimit kohtaavat yleensä tullessaan Suomeen. Islam kieltää ihmistä syömästä ruokaa, joka on valmistettu verestä, sian- tai petoeläintenlihasta sekä sellaisten eläinten lihasta, jotka ovat kuolleet muuten kuin teurastamalla. Sianlihan välttäminen tarkoittaa muutakin, kuin että ei syö makkaraa, läskiä, kinkkua, porsaankylyjyksiä, syltystä, maksapasteijaa jne. Monet rasvat ja öljyt sisältävät sianlihaa - esim. margariinit. Valmiina ostettavat leivät, kakut ja keksit sekä monet makeiset voivat sisältää sianosista keitettyä liivatetta. Nobelin palkinnon saaja, professori Damm Kööpenhaminan yliopistosta on päättänyt, että juuri sianrasva on ratkaiseva syy sappikivien syntyyn, ja tutkimus onnistuu jatkuvasti tuomaan uusia todisteita sianlihan ja -rasvan haitallisuudesta. Alkoholikielto on islamissa ehdoton ja se käsittää myös kiellon valmistaa, kuljettaa, käsitellä ja myydä alkoholipitoisia juomia, sekä kiellon osallistua tilaisuuksiin, joissa tarjoillaan alkoholia. (Islamopas, Islam & Ruoka, 13.5.2022).

2 SYYRIA

2.1 Valtio ja väestö

Syyrian arabitasavalta eli Syyria sijaitsee Välimeren itäpäässä. Kokonaispinta-ala on 185 188 neliökilometriä, josta 71 500 neliökilometriä on jaettuna neljääntoista hallinnolliseen yksikköön. Syyria jakaa maarajansa Turkin kanssa pohjoiseen ja länteen, Irakista itään, Jordaniasta ja Israelista etelään ja Libanonista lounaaseen. Syyriasta suurin osa on aavikkoa, 28 prosenttia maan pinta-alasta on peltokasvimaata, joka saa kasteluvetensä Eufraatin joesta. (EFerrit, Syyria Tiedot ja historia, 13.5.2022).

Syyria on Välimeren rannikolla kapea, Turkin rajalta Libanoniin ulottuva tasankokaistale. Sitä peittävät hiekkadyynit ja vuoristosta kohti rannikkoa kuroutuvat harjanteet. Rannikkokaistaleen sisämaan puolella kulkevat noin 1 200 m korkeat Jabal an-Nusayriyya-vuoret. Niiden länsirinteet saavat sateita, mereltä tulevasta kosteasta ilmasta. Länsirinteet ovat hedelmällisiä ja tiheämpään asuttuja kuin itärinteet, joille puhaltaa aavikon kuiva tuuli. Vuoriston eteläpäässä on Homsin sola, josta kulkee maantie sisämaasta Tripolin satamaan. Homsin sola on ollut vuosisatojen ajan merkittävä kulkureitti. Eufrat-joki kulkee Syyrian itäosassa. Se saa alkunsa Turkin vuorilta ja virtaa maan poikki Irakiin. (Wikipedia, Syyria, 13.5.2022).

Syyrian virallinen ja käytetyin kieli on arabia, jota puhuu äidinkielenään arviolta 85 % maan väestöstä. Maan pohjoisosaan keskittynyt kurdiväestö muodostaa 9 % maan väestöstä ja puhuu valtaosin kurdia. Syyrian pienet armenialais- ja turkmeenivähemmistöt puhuvat myös omia kieliään. YK arvioi Syyrian väkiluvun vuonna 2017 olevan noin 18,270 miljoonaa. (Wikipedia, Syyria, 13.5.2022).

2.2 Ilmasto

Syyrian ilmasto on monipuolinen ja vaihteleva, johtuen maan sijainnista leudon Välimeren ja polttavan kuumen hiekkarämaan välillä. Myös maata halkovat vuoristoketjut ja niiden välissä sijaitsevat hedelmälliset ja jokien halkomat tasangot tuovat oman lisänsä säähän. Ilmasto seuraa koko maassa pääpiirteittäin neljää vuodenaikaa, jotka jakaantuvat kuumaan kesään (kesäkuusta elokuuhun), lämpimään syksyyn (syyskuusta marraskuuhun), leutoon talveen (joulukuusta helmikuuhun) ja lämpimään kevääseen (maaliskuusta toukokuuhun).

Ilmankosteus on kesällä suhteellisen korkea ja talvikuukausina sateet eivät ole harvinaisia. Vuoristossa (mukaan lukien Damaskos) ilma on huomattavasti kuivempaa tehden kuumista kesistä ja kylmäköistä talvikuukausista huomattavasti siedettävämpiä. Korkeammalla vuoristossa ei lumisadekaan ole poikkeuksellinen ilmiö keskitalvella. Aavikkoseuduilla sademäärä jää talvellakin erittäin vähäiseksi, kun taas kesällä lämpötilat voivat nousta todella korkeiksi. Päivälämpötila nousee keskikesällä usein lähelle 40 astetta koko maassa ja talvisinkin aurinko yleensä lämmittää sen verran, ettei lämpötila pääse laskemaan alle kymmenen asteen. Kesällä yölämpötilat vaihtelevat rannikon 20–30 asteesta vuoriston 20–25 asteeseen. Keski-talvella vuoristossa saattaa lämpötila öisin pahimmillaan laskea alle nollan. (Starlighttours, Syyria, 13.5.2022).

Taulukko 1. Kuukausittaiset lämpötilat ja sademäärät Damaskoksessa (Starlighttours 2022).

kuukausi	ylin lämpö (°C)	alin lämpö (°C)	keskilämpö (°C)	sademäärä (mm)
tammikuu	12	0	6	30,5
helmikuu	14	1	8	22,9
maaliskuu	18	3	1	17,8
huhtikuu	24	7	16	10,2
toukokuu	29	10	20	5,1
kesäkuu	34	14	24	0,0
heinäkuu	36	16	26	0,0
elokuu	36	16	26	0,0
syyskuu	33	13	23	0,0
lokakuu	27	8	18	10,2
marraskuu	20	3	12	20,3
joulukuu	14	1	7	25,4

2.3 Syyrian historia

Syyria oli yksi neoliittisen ihmiskulttuurin varhaisista keskuksista 12 000 vuotta sitten. Maatalouden tärkeät edistysaskeleet, kuten kotimaisten viljavalmisteiden kehitys ja kotieläinten kouristukset, tapahtuivat todennäköisesti Levantissa, johon kuuluu Syyri. Vuoteen 3000 eaa. Eblan Syyrian kaupunkivaltio oli tärkeä semitismien imperiumin pääkaupunki, jolla oli kauppasuhteet Sumerin, Akkadin ja jopa Egyptin kanssa. Meren kansojen hyökkäykset kuitenkin keskeyttäneet tämän sivilisaation toisen vuosituhannen eaa. aikana. Syyria tuli Persian hallituskaudella Achaemenid-ajan aikana (550–336 eaa.) ja sitten laskeutui makedonialaisille Aleksanteri Suuren vallassa Persian tappion jälkeen Gaugamelan taistelussa (331 eaa.). Seuraavien kolmen vuosisadan aikana Syyriaa hallitsevat seleucidit, roomalaiset, bysantit ja armenit. Lopulta Syyriasta tuli roomalainen maakunta, ja se pysyi niin vuoteen 636 asti. Syyria nousi esiin muslimien Umayyad-imperiumin perustamisen jälkeen vuonna 636, joka nimettiin Damaskoksen pääkaupungiksi. Kun Abbasid Empire syrjäytti Umayyadit vuonna 750,

uudet hallitsijat siirsivät islamilaisen maailman pääkaupungin Bagdadiin. (EFerit, Syyria Tiedot ja historia, 13.5.2022).



Kuva 1. Syyrian kartta (Wikipedia 2022).

2.4 Talous

Syyrian talous on pääosin valtion hallitsema. Uudistukset ovat sallineet ulkomaisten pankkien tulon Syyriaan, tosin yksityisen pankkisektorin kehitys vie vuosia. Pitkän tähtäimen talouskasvua rajoittaa väestönkasvun, teollistumisen ja saastumisen aiheuttama vesipula. Kuivuus on jo aiheuttanut vakavia ongelmia maataloudelle, ja vuonna 2009 YK ohjasi maahan ruoka-apua. Syyria oli aiemmin vehnän viejä, nyt se joutuu tuomaan vehnää. (Wikipedia, Syyria, 13.5.2022).

2.5 Uskonto

Syyriassa on monimutkainen joukko uskontoja, jotka edustavat kansalaisia. Noin 74 % arabialaisista on sunnimuslimeja, 12 % ovat alawiitteja ja noin 3 % druuseja. 10 % on kristittyjä, lähinnä antiokiaanien ortodoksikirkkoa, mutta myös ortodoksisia, kreikkalaisortodoksisia ja itäisten jäsenten aasialaista kirkkoa. Pieniä määriä syyrialaisia ovat juutalaisia tai jazidisia. Yazidismi on synkreettinen uskomusjärjestelmä etupäässä etnisten kurdien joukossa, joka

yhdistää zoroastrialaisuuden ja islamilaisen sufismin. (EFerit, Syyria Tiedot ja historia, 13.5.2022)

2.6 Ruoka

Syyriassa ei ole mitään, mitä kutsuttaisiin gourmet-ruoanlaitoksi. Paikallinen ruoka on hyvää, mutta yksinkertaista. On olemassa lukemattomia ravintoloita, jotka ovat erikoistuneet syyrialaisen keittiön herkkuihin tarjoten ruokaa, joka vaihtelee hyvästä upeaan. Melkein kaikissa syyrialaista ruokaa tarjoilevissa ravintoloissa löytyy suunnilleen samat kohteet (jos ruokalista on). Perusasiat ovat *kabob* (grillattu lammas) tai *shishtaoo* (kana), *kibbeh* (herkullinen lihapiirakka jauhelihasta, *bulgurista* ja mausteista, *boorak* (juustolla täytetty leivonnainen), erilaisia pavuista, siemenistä, jogurtista, munakoisosta ja kuumasta paprikasta valmistettuja dippejä, litteää leipää dippien kanssa syötäväksi ja erilaisia *af-salaatteja*, mukaan lukien *tabouleh*, Lähi-idän erikoisuus. Maty-ravintoloissa tarjoillaan myös *yalanjja* (täytettyjä rypälelehtiä, maustettu sekoitus jauhettua lampaanlihaa ja riisiä). Ruokalista on pohjimmiltaan sama aamiaisella, lounaalla ja illallisella, vaikka siellä on muutamia asioita, kuten *fool* (öljyssä keitetyt favapavut, sitruunamehu ja valkosipuli) ja *fatteh* (sekoitus, joka muistuttaa lämpimiä aamiaismuroja), joita syödään vain aamiaiseksi. Syyrialaiset juovat aina teetä tai arabialaista kahvia ruokailun jälkeen. Muutamat ravintolat tarjoavat kalaa, mutta se on melko kallista. Kala ei kovin usein ole tuorettakaan, paitsi Välimeren rannikolla. Vain muutamassa ravintolassa tarjoillaan alkoholia. Virvoitusjuomat ovat äärimmäisen suosittuja ja syyrialaiset juovat niitä kaikilla aterioilla – jopa aamiaisella. Virvoitusjuomien yleisnimi on cola, olipa kyseessä sitten appelsiini-, mansikka- tai sitruunalime. Jos tilaat soodaa, saat todennäköisesti lautasen grillattua maksaa, sillä se on syyrialainen sana maksalle! (South, 2011, s. 140,141).

Syyrialaiset rakastavat ruokaa, joka on joko voimakkaasti makeaa tai hapanta. Maassa on yksi korkeimpia sokerinkulutuksia asukasta kohden maailmassa, ja virvoitusjuomat ovat makeimpia mitä on totuttu juomaan. Syyrialaiset syövät paljon jogurttia, koska he uskovat sen olevan hyväksi vatsalle. He kokevat myös, että valkosipuli auttaa terveyttä ja ruoansulatusta ja voi voittaa mahatulehdukset. Valkosipuli on muuten yksi syyrialaisen keittiön päämausteista, ja sitä käytetään runsaasti. (South, 2011, s. 141).

2.7 Ateriat

Arabialaisen aamiaisen koostumus vaihtelee maittain. Se on yleensä kevyt, ja siihen kuuluu esimerkiksi tee, leipä, jogurtti tai taatelit. Lounas on päivän pääateria: siihen kuuluu yksinkertaisimmillaan leipä, riisi tai pasta sekä vihannes- tai palkokasviruoka, jossa voi olla hiukan lihaa. Myös erilaiset keitot ovat suosittua arabialaista ruokaa. Tunnettuja keittoja ovat esimerkiksi fatta, punapippurikeitto shorba sekä juuttikeitto mulukhiyya. Salaatteja syödään pääaterioiden yhteydessä. Illallinen nautitaan myöhään. Yleisimpiä lihoja ovat kana ja lammas, rannikolla merenelävät. Liha valmistetaan usein vartaassa tai se leivotaan kubbataikinaan. Arabit syövät leipää joka aterialla. Leivän lisäksi aterioilla syödään riisiä, burghulia, pastaa tai kuskusta. Kananmunia käytetään paljon. Kastikkeisiin tuodaan makua tuoreilla yrteillä, mausteilla ja pikkelssillä. Ruokajuomana käytetään vettä ja nykyisin usein virvoitusjuomia. Lähidässä tunnettuja alkupaloja ovat mezet, joissa voi olla vihanneksia, lihaa tai kalaa. Falafelit ovat rapeita rasvassa keitetyjä kikherne- tai härkäpapupyöryköitä, joita syödään pitkin päivää. Arabialainen vieraanvaraisuus on kuuluisaa: suosittua kestitysruokaa ovat makeiset ja makeat leivonnaiset, kuten halva ja baklava. (Wikipedia, Arabialainen keittiö, 13.5.2022).

3 RUOKAKULTTUURI

3.1 Ruokakulttuurin historiaa

Lähi-idän merkitys omankin ruokakulttuurimme kehitykselle on mittaamaton, alkoihan varsinainen ruokavallankumous juuri hedelmällisen puolikuun alueella, jossa 8000–5000 eaa. Alettiin viljellä maata ja kesyttää eläimiä. Tämä loi edellytykset pysyvälle asutukselle ja kulttuurin synnylle. Sateet ja tulvat kastelivat pellot, mutta jo varhain kehitettiin erilaisia hydraulisia laitteita kastelun avuksi. Useat tärkeät ravintokasvit ovat peräisin Lähi-idästä. Aluetta, joka ulottuu Välimereltä Palestiinasta Etelä- ja Kaakkois-Turkin kautta Pohjois-Irakiin ja Iranin länsiosiin, kutsutaan muotonsa vuoksi hedelmällisen puolikuun alueeksi. Sen maaperä soveltuu erittäin hyvin viljalle ja palkokasveille, joiden varassa Lähi-idän ruokatalous edelleenkin lepää. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 81).

Keskiajan keittiössä ruoka-aineet jaoteltiin lihaan, vihanneksiin ja yrtteihin, kuivattuihin hedelmiin – joihin kuuluivat myös pähkinät – sekä siemeniin ja ruohoihin. Beduiinikulttuurissa ruoan tavoitelluin ominaisuus on rasvaisuus ja täyttyvyys, mutta abbasidajalla halutuiksi ominaisuuksiksi tulivat mausteisuus ja makeus. Mausteiden tarkoitus ei ollut peittää pilaantunutta makua, vaan päämääränä oli itse mausteiden maku ja niiden tuoma ylellisyys. Tosin esimerkiksi pippuri ja kaneli toimivat myös antiseptisesti. Vanhoissa arabialaisissa keittokirjoissa erotettiin nykyiseen tapaan neljä makua: makea, hapana, suolainen, karvas. Lisäksi erotettiin mauton ruoka, joka ei edusta mitään neljästä perusmausta. Tulisuusasteet ovat vahvimma mietoon: tulinen, pikantti, pureva ja pistävä. Tärkeää oli, että vallitsi tasapaino esimerkiksi kanelin tuoman aromaattisuuden ja korianterin pistävyyden välillä. Tuolloin käytetyt mausteet olivat samoja kuin nykyisinkin, joskin käyttötapa saattoi olla erilainen: perusmausteet olivat suola, etikka ja viinietikka, korianterin tuoreet lehdet ja kuivatut siemenet, juustokumina, kumina, inkiväärinjuuri sekä melko kallis ylellisyystuote pippuri. Osa tuon ajan mausteista on sen sijaan jäänyt pois käytöstä, sillä nykyisin ei juuri käytetä ruutaa, mausteportulakkaa tai sukaattisitrunan lehtiä tai keskiajalla resepteissä mainittuja hajusteita, ambraa tai myskiä. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 84).

Kurdien ruokakulttuurissa juustot ja jogurtti ovat keskeisiä, esimerkkinä jogurtissa keitetty *kofta* ja pehmeä *keshk*-tuorejuusto. Jogurtti tehdään yhä mielellään itse. Lihoista yleisimpiä ovat lammas, nauta ja kana, vuohta käytetään vähemmän. Kalat ja muut merenelävät, kuten katkaravut ja kaviaari, ovat melko uusia tulokkaita kurdien ruokavaliossa, ja jälkimmäisiä syödään vain vähän. Hevosia taas pidetään kiellettyinä. Suolia lukuun ottamatta kaikki sisäelimet kuuluvat ruokalistalle; maksaa, keuhkoja, munuaisia ja sydäntä grillataan usein yhdessä ja lampaanpää voidaan keittää iranilaiseen tapaan mahalaukun kanssa. Kurdien käyttämät perusviljat ovat riisi ja rouhittu vehnä (*bulgur*), joita tarjotaan usein yhdessä keitettynä. Myös spagetti on yleinen ruoan lisäke. Leipä on litteä pitaleivän tapainen *lavash*, jota valmistetaan hiivalla nostatetusta vehnäjauhotaikinasta. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 325–326).

Rajat ylittävistä kurdiruoista tyypillisin on täytetyt vihannekset (*dolma*). Yleisimmin täytettävät ovat paprikoita, munakoisoja ja tomaatteja liha-riisi-sipuliseoksella, jonka mausteet vaihtelevat paikan ja perheen mukaan. Täytetyt ruoat on perinteisesti valmistettu kattilassa hellalla. Toinen kaikilla kurdialueilla suosittu ruoka on vartaissa paistettu jauheliha-kebab, jota syödään leivän, sipulin ja grillattujen tomaattien ja joskus chilipaprikoiden kanssa päällään ripaus jauhettua sumakkia. Perinteinen kurdien salaatti on hyvin pieniksi hakattua tomaattia, kurkua ja sipulia, missä mausteena on sitruunaa ja suolaa. Tyypillisiä keittoja ovat linssikeitto ja kanakeitto, jossa vahva kanaliemi on maustettu sitruunamehulla, basilikalla ja jogurtilla ja jossa ruokaisuutta lisää riisi. Ruokajuomana on vesi, piimä eli vedellä laimennettu jogurtti, jossa on ripaus suolaa. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 327–328).

Hedelmiä viljellään Kurdistanin alueella paljon, ja ne ovat olennainen osa ruokakulttuuria sekä välipaloina että jälkiruokana. Muita jälkiruokia ovat esimerkiksi kardemummalla maustettu karamellivanukas tai maukas ja ravitseva ohravanukas, jossa on appelsiinia ja kanelia. Kesäkuumalla voidaan tarjota sitruunoista ja vesimelonista tehtyä mehua ja jäämurskaa, muutoin juodaan aina teetä. Pienistä laseista nautittavaa teetä juodaan paljon ja aina makeana. Joskus tee voi olla makeuttamaton, mutta tällöin juoja panee sokeripalan kielen alle ja juo teen sen läpi. Uutena ilmiönä on 1990-luvulla yleistynyt tapa nauttia teetä mausteiden, lähinnä kardemumman kanssa. Kahvia juodaan hyvin vähän, lähinnä vain hautajaisissa ja tällöin mustana ja vahvana ilman sokeria. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 328).

3.2 Satumainen Syyria

Matka loisteliaan kulttuurin ja historian maahan kirjan perusteella ”Syyriassa ei voi syödä huonoa ateriaa”. (Salomaa, 2013, s. 22). Maa on taloudeltaan omavarainen, ja kaikki on tuotetta lähiruokaa. Torit ovat värikkäitä appelsiineineen, granaattimenoineen ja retiiseineen sekä kaikkine mahdollisine pikkelssin, oliivien ja juustojen lajeineen. Aleppo oli aikoinaan silkkitien tärkeimpiä pysähdyspaikkoja ja lukemattomien kansallisuuksien ja etnisten ryhmien kohtauspaikka. Sen ruokakulttuuri oli erittäin hienostunutta ja sisälsi sellaisia erikoisuuksia kuin lammasta mintun kera ja munakoisoa granaattiomenakastikkeessa. *Kibbeh*ä, vehnäsuurimoista valmistettuja täytettyjä leivonnaisia, oli monta eri lajia. Pistaasit, viikunat ja männynsiemenet, kaikki Aleppon ympäristössä kasvatettuja, ovat yleisiä koristeita. (Salomaa, 2013, s. 22).

350 kilometriä Alepposta etelään sijaitseva Damaskos tunnettiin vuosisatojen ajan idän helmenä, mikä johtui suurelta osin sen sijainnista keskellä taivaallista *Ghoutan* keidasta. Pistaa-seja, aprikooseja, oliiveja, granaattimenoita, persimoneja, manteleita ja taateleita kasvavat lehdot ja hedelmätarhat olivat kuuluisia kaikkialla maailmassa. Ne säilyivät aivan nykyaikaan asti. Jokainen kaupungissa vierailut ihaili ja ihmetteli *Ghoutaa*. 1180-luvulla *Ibn Jubair* kirjoitti haltioituneena: ”Damaskosta koristivat kukkivat, sulotuoksuiset yrtit. Sitä somistavat puutarhojen brokadimaiset vaatteet. Kauneudessa se on ylivertainen ja saa runsaasti ihailua osakseen hääistuimellaan. Sen purot kiemurtelevat kuin käärmeet joka suuntaan, ja tuulenhenkäykset levittävät sen kukkatarhojen tuoksua ja puhaltavat sieluun elämää. Niille, jotka katsovat sitä se näyttäytyy hääpuvussaan ja kutsuu heitä: Tulkaa kauneuden taukopaikkaan keskipäivän lepoon” (Salomaa, 2013, s. 22, 23). Vielä 1900-luvun alussa matkailijat kuvasivat sitä miltei samaan tapaan: se oli paratiisi, hedelmällinen, jasmiinintuoksuinen paikka, jossa aistit lepäsivät pitkän autiomaavaelluksen jälkeen. *Barada-joki* virtasi vuolaana sen halki ja antoi elämän hedelmätarhoille ja ympäröivälle kaupungille. (Salomaa, 2013, s. 23).

3.3 Juhlat

Newroz on kurdien perinteinen kevään alkamisen juhla, jota vietetään kevätpäivän tasauksena 21. maaliskuuta. Persialaiset, jotka ovat kurdien sukulaiskansa, viettävät samana päivänä omaa kevätjuhlaansa nevrusia. Kurdien kevätjuhalla on myös poliittinen merkitys, sillä legendan mukaan juhlapäivää vietetään sen muistoksi, että uljas seppä *Kawa* voitti kansaa tyrannisoineen hirmuhallitsijan *Zohakin*. Jotta tieto hallitsijan kukistumisesta ja kansan

vapautumisesta leviäisi koko Kurdistanin, vuorten huipulle sytytettiin nuotioita. Jotkut historian tutkijat arvioivat *Kawan* eläneen 2700 vuotta sitten Halvanissa, Etelä-Kurdistanissa, sillä suuresta sankarista kerrottiin myös Aleksanteri Suurelle, kun hän marssi siellä joukkoineen. Tämän voiton muistoksi sytytetään edelleen *newroztulet* joka vuosi. (Koivunen, 2001, s. 32).

Haft-seen tai *haft sîn* on perinteinen *nawroz*-juhlan juhlaruokapöytä, jossa on seitsemän symbolista ainesta, joiden farsinkieliset nimet alkavat s-kirjaimella. *Haft-seen*-juhlapöydän pääainekset ovat:

1. *sabzeh* – vehnän, ohran, vihreän pavun tai linssin ituja lautasella symboloi uudestisyntymää
2. *samanu* – vehnänjyvistä mämmin tapaan imellyttämällä valmistettu ruoka symboloi hedelmällisyyttä ja vaurautta
3. *senjed* – kuivatut villioliivin hedelmät symboloivat rakkautta
4. *seer* - valkosipuli symboloi terveyttä ja lääkitystä
5. *seeb* - omena symboloi kauneutta
6. *somāq* - sumakin marjat symboloivat auringonnousun väriä
7. *serkeh* - etikka symboloi pitkää ikää ja kärsivällisyyttä

Lisäksi *haft-seen*-pöydässä voi olla muutakin, esimerkiksi peili, koristemaalattuja kananmunia, lamppu tai kynttilöitä, leipää, vesikulho, kolikoita, sypressin tai männyn oksia, kultakalamalja, persialainen runokirja tai uskontokirja. *Nawroz*-perinteeseen kuuluu, että *haft-seen*-pöytä valmistellaan kevätpäiväntasauksen alla ja perhe asettuu pöydän ääreen odottamaan täsmällistä kevätpäiväntasauksen aikaa, jolloin *nawroz*-juhlan viettoon myös kuuluvat uuden vuodenlahjat annetaan. (Wikipedia, *Nawroz*, 13.5.2022).

3.4 Ramadan

Ramadan-paastokuukauden aikana vuorokausirytmä keikahtaa nurin, kun aamiainen (*iftar*) syödään illalla auringon laskettua ja illallinen (*sahur*) keskiyön jälkeen niin myöhään kuin mahdollista, usein vasta juuri ennen päivänpäiväntasauksen alkua. Päivän paaston loputtua kadut tyhjenevät ja kaupat sulkeutuvat kaikkien mennessä kotiin syömään. Muslimit valvovat usein yöt seurustellen sukulaisten ja ystävien kanssa katsellen television runsasta ohjelmatarjontaa. Ruoat ovat yleensä esillä yöt läpeensä, eli kysymyksessä on kuin kuukauden kestävä joulu. Ramadaninaikana hedelmiä syödään paljon ja makeita ruokia tavallisista

enemmän. Myös kuivatut hedelmät ja pähkinät kuuluvat kaikissa maissa ramadanin herkkupöytään. Käsité ramadanin yöt aiheuttavatkin monessa mukavia yhdessäolon ja herkuttelun muistoja. Aamulla mennään aikaisin töihin ja kouluun tekemään yleensä lyhennettyä päivää ja iltapäivät levätään, jos mahdollista. Tosin naisille koko paastokuukausi on kiireistä aikaa, koska he valmistavat tavallista runsaammin ruokaa paitsi perheelleen myös muille almuina jaettavaksi. Ramadanin aikana monet vapaaehtoisjärjestöt tai varakkaat yksityishenkilöt pysyttävät moskeijan edustalle tai kadun varrelle Armon pöydän tai Armahtavan Jumalan pöydän (*ma'idat al-rahman*), josta *iftar*-ateria jaetaan kaikille ohikulkijoille jokaisena ramadaniniltana. Paitsi että paastokuukausi muuttaa päivärytmin, se vaikuttaa myös nautittuihin ruokiin. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 238–239).

Päivän paasto päätetään nauttimalla jokin pienisuupala, ja usein profeetta *Muhammadin* esi-merkin mukaan suupalana on pariton määrä taateleita. Yleistä on sen jälkeen nauttia vettä tai vielä useammin kuivatuista aprikooseista tehtyä energiapitoistamehua, jota kutsutaan arabiksi nimellä uskonnon kuu (*gamar al-din*). Tämän jälkeen rukoillaan ja yhteinen *iftar*-ateria syödään auringonlaskun jälkeen yleensä sukulaisten kanssa. Rukoilla voi myös vasta aterian jälkeen. Monissa maissa ramadanin aterioilla nautitaan usein aluksi vain hedelmämehua, kuivattuja hedelmiä ja mahdollisesti suolaistakeittoa tai lientä ja vasta vähän ajan kuluttua koko ateria. Paradoksaalisesti elintarvikkeiden kulutus ramadaninaikana moninkertaistuu ja kilojen karttumisen sekä ylensyönnistä johtuvat vatsavaivat alkavat olla yleisiä ongelmia paastokauden aikana. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 239).

Aikaisemmin paasto oli nykyistä paljon askeettisempi, ja ravintoasiantuntijat ja islamin oppineet suosittelivat, että paaston aikana syötäisiin vain normaali määrä mahdollisimman yksinkertaista ja helposti sulavaa ruokaa. Tällaisia ovat hitaasti imeytyvät pitkäketjuisethiilihydraatit, kuten vilja, pavut, linssit, kokojyväjauhot ja kiillottamaton riisi. Nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, kuten sokeria ja valkoisia vehnäjauhoja, sekä runsasta rasvan käyttöä pitäisi välttää. Asiantuntijat myös suosittelivat runsaasti kuitua sisältäviä ruokia ja kehottavat kaihtamaan suolaista, jotta jano ei vaivaisi liikaa päivällä. Jokaisena päivänä paasto katkaistaan taatelilla ja aprikoosimehulla. Sen jälkeen nautitaan *iftar*-ateria, jolla on jokin kevyt keitto sekä pääruokana lihaa tai kalaa salaatin kanssa, tai liha- tai juustopasteijoita tai lasagnea sekä vihannesruoka. Jälkiruokana on hedelmiä, hedelmäserbettejä, leivonnaisia tai vanukkaita sekä kahvia. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 239–240).

Aamulla syödään kuitenkin usein joko pääaterian tähteitä tai normaaliajajanaamiainen sekä runsaasti sokeroitua teetä. Teen sanotaan estävän janon tunnetta päiväsaikaan. Toisaalta joidenkin ravintoasiantuntijoiden mukaan *sahur*-aterialla ei tulisi juoda liikaa virtsaneritystä lisäävää teetä, ettei päivänaikana kehosta poistu arvokkaita suoloja. Syyriassa paaston rikkomisen jälkeen nautitaan lämpimiä alkuruokia, esimerkiksi *fattaa*, jossa murenetun pitaleivän päällä on runsas täyte, johon kuuluu kahviherneitä, lihalla täytettyjä munakoisoja, lihapullia tai lampaanlihapaloja sekä kaiken tämä päällä jogurttia. Sen jälkeen tarjotaan kaksi tai kolme pääruokaa, joissa on paljon vihanneksia, kuten täytettyjä kesäkurpitsoja tai munakoisoja, sekä lihaa, esimerkiksi *kubba*-lihapullia, enemmän kuin muina aikoina. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 240–241).

3.5 Paastonpäättymisjuhla

Ramadan päättyy kolmen päivän ajan vietettävään paastonpäättymisjuhlaan (*id al-fitr*), jota kutsutaan myös pieneksi juhlaaksi (*al-id al-saghir*). *Hadithin* mukaan profeetta *Muhammad* ”ei koskaan rukoillut *id al-fitrin* päivänä, ennen kuin oli syönyt muutamia taateleita” (Hallenberg & Perho, 2010, s. 241). Muslimin tuleekin lopettaa paasto nauttimalla taateleita, usein myös vettä, ennen kuin menee juhlapäivänä *id*-rukoukseen. Monissa maissa tarjotaan moskeijassa rukouksen jälkeen erilaisia liha- ja jälkiruokia. Paaston päätyttyä tarjottavat ruoat ovat usein samoja kuin muulloinkin, mutta niitä on tavallista enemmän, harvoin on jokin erityinen juhlaruoka vain tätä tilaisuutta varten. Syyrialaisen haastateltavan mukaan juhlan aikana vain ”pyritään syömään kaikkea hyvää” (Hallenberg & Perho, 2010, s. 241, 242). Juhlan turkinkielinen nimi, *seker bayram* eli sokerijuhla, kertoo hyvin, että sen aikana nautitaan makeaa maahan täydeltä. Samoin tarjolla on runsaasti rasvaisia ruokia, lihaa, voita ja munia. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 242).

Lapsille annetaan lahjoiksi sokerimanteleita, leivoksia, kuivattuja hedelmiä ja rahaa. Usein koko perheelle tai ainakin lapsille hankitaan uusi vaatekerta juhlan kunniaksi. Kotona käyville vieraille tarjotaan aina ruokaa, ja juhlaan kuuluvat olennaisesti vierailut, joilla uudistetaan sukulaisuus- ja ystävyys-suhteet. Kaikkien niidenkin luona vierailaan, joita ei koko vuoden aikana ole nähty, ja Suomessa asuvan syyrialaisen haastateltavan mukaan ”anteeksiänto on yleistä tänä aikana enemmän kuin muina aikoina”. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 242). Tyypillistä on, että *id-al-fitriin* kuuluvat paikalliset makeat ruoat ja leivonnaiset, jota voidaan valmistaa muihinkin juhliin. Monissa arabimaissa syödään iloisissa juhlissa, kuten paaston

päätyessä ja häissä pieniä sokerisiirapilla valeltuja *gata'if-lettuja*, jotka joskus pinotaan kerroksittain tai täytetään. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 242).

3.6 Ruokailuun liittyvät tavat

Emme yleensä ole tietoisia tapojemme alkuperästä vaan pidämme niitä itsestään selvinä. Muslimit saattavat perustella monia tapoja viittaamalla *Profeetan* esimerkkiin, mutta kaikki tavat eivät suinkaan periydy *Profeetan*-aikaisesta kulttuurista Arabian niemimaalla vaan islamilaisen maailman eri alueiden omista kulttuuriperinteistä. Toisinaan on vaikea sanoa, ovatko tavat uusia, islamin mukana tulleita vai tunnettiinko ne eri alueilla jo aikaisemmin. Esimerkiksi oikealla kädellä syömistä pidetään muslimien tunnusomaisena tapana, mutta samaa tapaa noudattavat myös Intian hindut, joille vasen käsi edustaa epäpuhtautta kuten muslimeillekin. Islamin yhdenmukaistavasta vaikutuksesta huolimatta paikallisten kulttuurien perinteet ja tavat vaihtelevat maittain ja alueittain ja myös saman kulttuuripiirin sisällä. Esimerkiksi koulutuksen saaneessa perheessä monet asiat tehdään eri tavalla kuin kouluttamattomassa, ja maaseudun ja kaupungin välinen kulttuuriero on suuri —tosin viime vuosikymmenten kaupungistuminen on tuonut maaseudun tapoja myös kaupunkeihin. Usein kulttuuriset erot maaseudun ja kaupungin välillä ovat merkittävämpiä kuin erot eri uskontoryhmien välillä. Tapoihin ja valintoihin vaikuttavat myös ihmisten yhteiskunnallinen ja poliittinen näkemys, varallisuus sekä henkilökohtainen uskonnollisuus. Jotkut haluavat tietoisesti noudattaa vanhoja perinteitä, toiset taas aivan yhtä tietoisesti luopua niistä. Tapojen ja tottumusten kirjo on islamin maailmassa aivan yhtä suuri kuin kristillisessäkin maailmassa. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 68–69).

Ruokailuun liittyvät tavat ovat osa tätä kulttuurista monimuotoisuutta eivätkä aina liity uskontoon. Lähi-idässä on perinteisesti istuttu lattialla, matalilla sohvilla tai tyynyillä. Huonekalut ovat rajoittuneet mataliin pöytiin ja erilaisiin säilytysarkkuihin. Jo ennen islamia arabit istuivat maahan levitetyn liinan ääreen aterialle, ja vaurautta osoitti ruoan kattaminen isolle tarjottimelle. *Profeetan* sanotaan syöneen ruokakiposta lattialla istuen. Tämä tapa on säilynyt maaseudulla, jossa pidetään tietoisesti kiinni perinteistä mutta jossa myös varojen niukkuus on estänyt omaksumasta uusia, hankintoja edellyttäviä tapoja. Esimerkiksi Syyrian maaseudun kodeissa on hyvin vähän huonekaluja, ja ihmiset istuvat ja syövät lattialla. Ruoka nautitaan yleensä tarjottimelta tai liinalta sormin tai lusikalla. Tämä ei koske vain muslimikoteja, vaan myös kristityissä kylissä noudatetaan samoja tapoja. Uskonto vaikuttaa enemmän siihen,

mitä syödään, kuin siihen, miten syödään. Leipää käytetään usein ottimena niin, että pienellä repäistyillä leipäpalalla poimitaan tarjoiluastiasta suupalallisen verran ruokaa. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 70–71).

Kengät riisutaan, jos syödään lattialla. Istuma-asennon tulee olla sellainen, että jalkapohjia ei ojenneta kohti vastapäätä istuvaa. Lattialla istutaan joko risti-istunnassa tai jalat taivutettuina taakse. Miehet voivat istua myös toinen jalka taivutettuna kehon eteen lattialle ja toinen polvi pystyssä taivutetun jalan edessä. Tuolilla istuttaessa ei saisi istua jalat levällään, sillä tällainen asento koetaan paitsi siveettömäksi myös aggressiiviseksi. Kengänpohja ei saa osoittaa ketään kohti. Saudi-Arabiassa käytettiin aiemmin ruokailualustana *Profeetan* esimerkin mukaan palmunlehtimattoja mutta nykyisin alustaksi levitetään muoviliinoja. Vaikka alueella normaalisti syödään ruokapöydästä veitsellä ja haarukalla, juhlapäivinä syödään perinteiseen tapaan sormin lattialla istuen. Kaupungeissa on oltu valmiimpia omaksumaan uutta, ja esimerkiksi syyrialaisessa tai egyptiläisessä kaupunkilaiskodissa on ruokapöytä tuoleineen, kirjahylly ja sohvakalusto. Lähi-idän kaupunkikodeissa voidaan edelleen napsia alkupaloja leivän kanssa sormin, mutta pääruoka syödään joko haarukalla tai länsimaiseen tapaan haarukalla ja veitsellä. Kädet pestään silti perinteiseen tapaan sekä ennen aterialla että sen jälkeen. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 70–71).

3.7 Vieraanvaraisuus

Vieraanvaraisuus kuului vanhaan arabialaiseen paimentolaiskulttuuriin, jossa kestävästä saaneen edellytettiin vastavuoroisesti kestitsevän muita. Ruoan tarjoaminen lujittaa ihmisten välisiä siteitä ja sinetöi sopimukset. Sanonta ”välillämme on suolaa” tarkoittaa arabiassa lujia ystävyssiteitä: on nautittu suolaa yhdessä. Ruokailun luomaa yhteyttä kuvastaa arabialainen sananlasku ”Kirottu, kirotun poika on se, joka syö tarjottua ruokaa ja sitten pettää sen, joka sitä hänelle tarjosi.” Vieraanvaraisuus ja ihmissuhteet ovat yhä niin tärkeitä, että erään muslimin mukaan ”kyläily on perheidensuurin harrastus”. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 71). Suhdeverkostoa on pidettävä yllä. Vieraiden runsas ja ylenpalttinen kestitseminen nostaa isännän statusta. Kutsumatta saapuneen vieraan ei odoteta tuovan mitään lahjaa. Jos vieras tulee etukäteen kutsuttuna, hänellä on oltava tuomisia, vaikkapa makeisia tai hedelmiä, jotka isäntäväki asettaa heti tarjolle. Vieraille tarjotaan aina jotakin, ja se on paikasta, vuodenaikasta ja vuorokaudenajasta riippuen vettä, hedelmämehua, virvoitusjuomaa, teetä tai kahvia sekä makeisia, pähkinöitä ja hedelmiä. Kutsuttaessa ihmisiä kylään ruokaa ei mainita

erikseen, vaan voidaan sanoa esimerkiksi ”kunnioita taloamme tulemalla juomaan teetä” Näin kutsuja osoittaa nöyryyttä ja vaatimattomuutta. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 71–72).

Vieraanvaraisuuteen kuuluu, että vierasta taivutellaan jäämään aterialle. Perusasetelma on, että isännän tulee olla antelias eikä vieras saa olla ahne. Isäntäväen tulee kuitenkin vähätellä omia tarjottaviaan ja vieraan kursailla ja myöntyä vasta hetken päästä. Arabialaisessa kirjallisuudessa tätä perusetikettiä parodioidaan saiturimaisten isäntien ja ahneiden röyhkeiden kuokkavieraiden kautta. Arabimaissa tapoihin kuuluu, että vaikka olisi itse juuri syönyt, ruokaa on silti tarjottava ja niin ylenpalttisesti, että sitä jää aterian jälkeen yli sen merkiksi, että kaikki ovat syöneet kylliksi. Ruokailun jälkeen on kohteliasta toivottaa isäntäväelle vaikkapa ”olkoon pöytänne aina kaikille antelias” tai ”pysykööt kätesi terveinä” (Hallenberg & Perho, 2010, s. 73–75).

Ruoan jälkeen juodaan yleensä teetä tai kahvia ja syödään hedelmiä ja leivonnaisia. Arabimaissa suitsukkeen sytyttäminen kertoo, että vierailu on ohi. Kun vieras poistuu, *hadithin* mukaan ”on osa *sunnaa* (*Profeetan* menettelytapaa), että vierasta tulee saattaa talon ovelle saakka” Tämä tarkoittaa, että vieras saatetaan talon ulkoportille, joskus jopa omaan kotiinsa. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 75).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja tutkia syyrialaista ruokakulttuuria ja sen perinteitä ja kuinka ne toteutuvat maahanmuuttajille uudessa asuinympäristössä. Pyrittiin myös saamaan käytännönläheistä tietoa maahanmuuttajien haasteista ruoanlaitossa ja raaka-aineiden hankkimisesta uudessa asuinympäristössä. Tutkimuksen tarkoituksena oli päästä pureutumaan niihin ongelmiin, joihin maahanmuuttajat ovat törmänneet yhteiskunnassamme ja auttaa yhteiskuntaamme ymmärtämään maahanmuuttajien kulttuuria niin ruoan kuin ruokaperinteidenkin kautta. Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada tietoa maahanmuuttajien mahdollisista ongelmista koulujen ja työpaikkaruokailujen sekä tuotepakkaustietojen osalta, josta olisi taas mahdollisesti hyötyä vastaanottokeskuksille sekä sosiaalityöntekijöille, jotka auttavat maahanmuuttajia kotoutumaan.

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keräys

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Aineiston kokoamiseen ja sen kartoittamiseen käytettiin jo olemassa olevaa kirjallisuutta sekä teemahaastattelua. Teemahaastattelun pohjana käytettiin kyselylomaketta, jonka kysymykset räätälöitiin haluttuun muotoon, koskien opinnäytetyön tavoitteita syyrialaisesta ruokakulttuurista. Teemahaastattelu toteutettiin Pohjanmaan alueella toukokuun 2022 aikana. Kyselylomakkeet jaettiin henkilökohtaisesti 20 syyrialaisille maahanmuuttajalle kahden viikon ajaksi, jonka avulla pyrittiin saamaan enemmän tietoa ruokaperinteistä niin arjen kuin juhlienkin osalta. Opinnäytetyöllä ei ole ollut toimeksiantajaa.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa monella erilaisella menetelmällä. Näissä menetelmissä yhteisenä piirteenä korostuu muun muassa kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen, ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän Yliopisto, 18.5.2022).

Teemahaastattelun käyttö sopii monien ilmiöiden tutkimiseen. Teemahaastattelu lähtee siitä oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, uskomuksia ja ajatusrakennelmia voidaan tutkia teemahaastattelumenetelmällä, joka korostaa tutkittavien elämismaailmaa ja subjektiivisia käsitteitä asioista. Teemahaastattelussa oletetaan, että tutkittavat ovat läpikäyneet tai kokeneet tietyn asian tai prosessin. Tutkija taas on selvittänyt tutkimuskohteena olevasta asiasta olennaiset tekijät (mm. siihen liittyvät rakenteet ja prosessit) tutustumalla huolellisesti aiempaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen aiheesta. Tutkija syventää näin ymmärrystään ilmiön kokonaisuudesta. (Juuti & Puusa, 2020).

4.3 Tulokset ja johtopäätökset

Teemahaastattelussa käytetty kyselylomake ateriaritmistä ja ruokakulttuurista (liitteet 2–3) jaettiin 20 syyrialaiselle maahanmuuttajalle, joiden ikäjakauma oli 30–40 vuotta. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 henkilöä, joista 10 oli naisia ja 2 miehiä. Jokaiseen kysymykseen vastattiin lyhyesti. Kyselylomake oli suomenkielinen, mikä aiheutti varmasti haastetta vastaajille.

4.3.1 Aterioiminen

Kyselyssä selvitettiin yhden päivän ruokailut, joista huomataan positiivisesti se, että jokainen vastaaja söi aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Taulukkoon 3. on koottu tarkempi selostus yhden päivän ruoista.

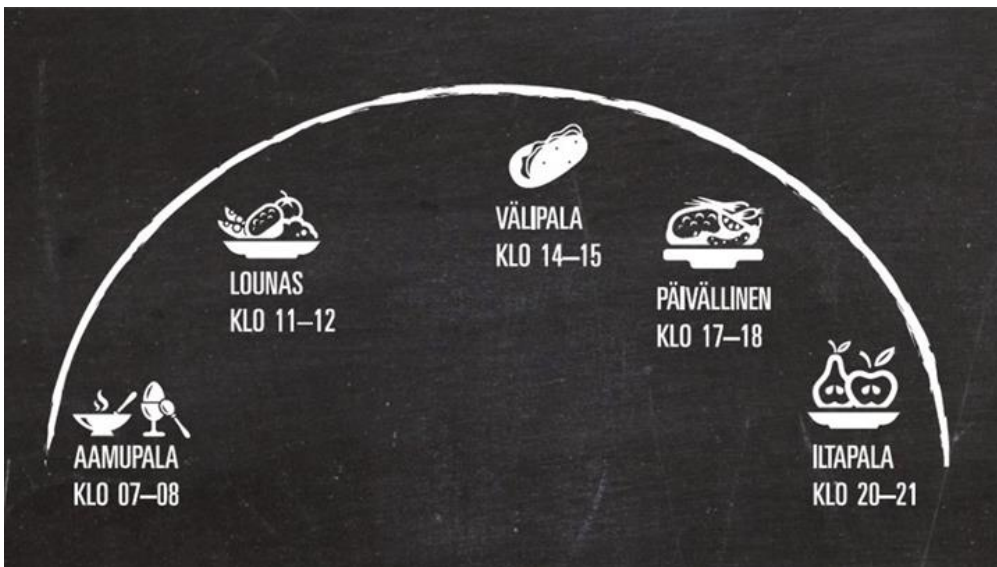
Taulukko 2. Kyselylomakkeen vastaukset yhden päivän syödyistä ruoista.

Aamupala:		Lounas:		Päivällinen:		Iltapala:	
Leipä	10	Kala	7	Kana	6	Hedelmä	4
Kananmuna	4	Riisi	6	Salaatti	4	Leipä	2
Juusto	3	Kana	4	Kananmuna	2	Kananmuna	2
Voi	3	Leipä	4	Leipä	3	Spagetti	1
Jogurtti	3	Peruna	2	Riisi/Peruna	5	Peruna	1
Omena	1	Pasta	1	Voi	2	Tomaatti	1
Kana	1	Salaatti	1	Hedelmä	3	Tee	7
Oliivi	1	Tee	4	Jogurtti	1	Vesi	3
Tee	10	Piimä	3	Kahvi	5	Mehu	1
Kahvi	3	Vesi	3	Tee	3	Piimä	1
Mehu	2	Mehu	2	Mehu	4	Kahvi	1

Vastauksista huomataan, että leipä oli suosituin aamupalalla. Toiseksi suosituin oli kananmuna ja maitotuotteet: juusto, voi ja jogurtti. Hedelmiä käytti vain yksi vastaajista. Teetä suosittiin

aamiaisella ja iltapalalla eniten. Tuloksista ilmenee positiivisesti kalan ja kanan käyttö lounaalla ja päivällisellä. Veden juonti oli molemmilla aterioilla hyvin vähäistä verrattaessa teen ja kahvin käyttöön, joka oli runsaampaa aterioilla. Iltapalalla hedelmien käyttö oli runsaampaa ja hedelmänä olivat joko banaani tai omena. Maitotuotteita ei juurikaan käytetty päivän aikana.

Terveyskylän verkkosivuilta verrattaessa löytyneeseen ateriarytmikuvaan vastaajat söivät kuitenkin aikataulullisesti hyvin ja tasaisesti päivän aikana. Miesten ja naisten välillä ruokailueroja ei juurikaan ollut. (Terveyskylä, Ateriarytmimalli, 28.5.2022).



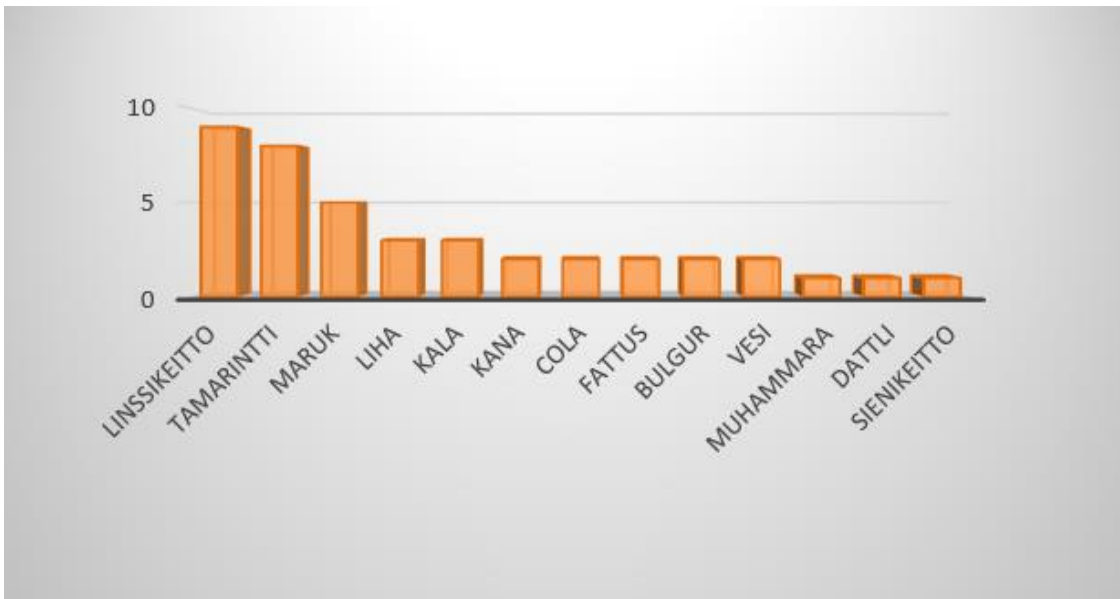
Kuva 2. Ateriarytmimalli, päivätyö (Syö Hyvää, Kuluttajaliitto 2022).

Arkena syötävät ateriat perheen kanssa koostuivat suurimmaksi osaksi riisistä, perunasta ja kanasta. Toiseksi eniten syötiin *dolmaa* ja *bulguria*. Kasvikset, kala ja liha olivat vähiten syötyjä ruoka-aineita.

Pyhänä syötävät ateriat perheen kanssa koostuivat suurimmaksi osaksi *koftasta*, *dolmasta* ja linssikeitosta. Toiseksi eniten syötiin *bulguria*, *kubea* ja *kebabia*. Kasvikset, kala ja kananmunat olivat vähiten syötyjä ruoka-aineita.

Ramadanin aikana syötiin eniten linssikeittoa ja juotiin tamarinttia. Toiseksi eniten syötiin *marukkaa*, lihaa ja kalaa. Vähiten syötyjä ruoka-aineita oli *muhammara*, *dattli* ja sienikeitto. Juomina olivat cola ja vesi.

Taulukko 3. Ramadanin aikana ateriointi.



Syyrialaisia perinneruokia

Dolma: täytetyt kasvikset (munakoiso/kesäkurpitsa/viinirypäleenlehti, riisi, liha, mausteet)

Kofta: lihapullat (bulgur, jauhettu liha, persilja, kevät sipuli, tomaattipyree, suola)

Frikeh: risotto (vihreä paahdettu vehnä, öljy, suola, munanuudeli)

Kuttaje: muhennos (bulgur, durum, kana tai liha, sipuli, öljy, mustapippuri, kikherne)

Harak Osbao: kasvisruoka (munakoiso, linssit, tomaatti, öljy, mustapippuri, pasta)

Maruk: leipä (vehnä jauho, maito, maitojauhe, sokeri, öljy, fenkoli, anisruoho, veikselinkirsikka)

Muhammara: tulinen dippi (saksanpähkinä, paprika, valkosipuli, leipä, sitruunanmehu, öljy)

Dattli: makea jälkiruoka (mannasuurimo, öljy, sokerivesi)

Kibbeh/kube: lihapasteija (bulgur, jauhettu liha, sipuli, kumina, pinjansiemenet, kaneli, suola)

Fuul: muhennos (favapavut, seesaminsientahna, valkosipuli, jogurtti, vesi, oliivi öljy)

Trshk: keitto (vehnä jauho-bulgur taikinapallo) tomaattisalsa, kikherne, sipuli

Katmir: leipä (vehnä jauho, suola, sokeri, kirkastettu voi) vesi ja sokeri päälle

Jäkna: keitto (kanakeitto, linssikeitto, okrakeitto, hernekeitto)

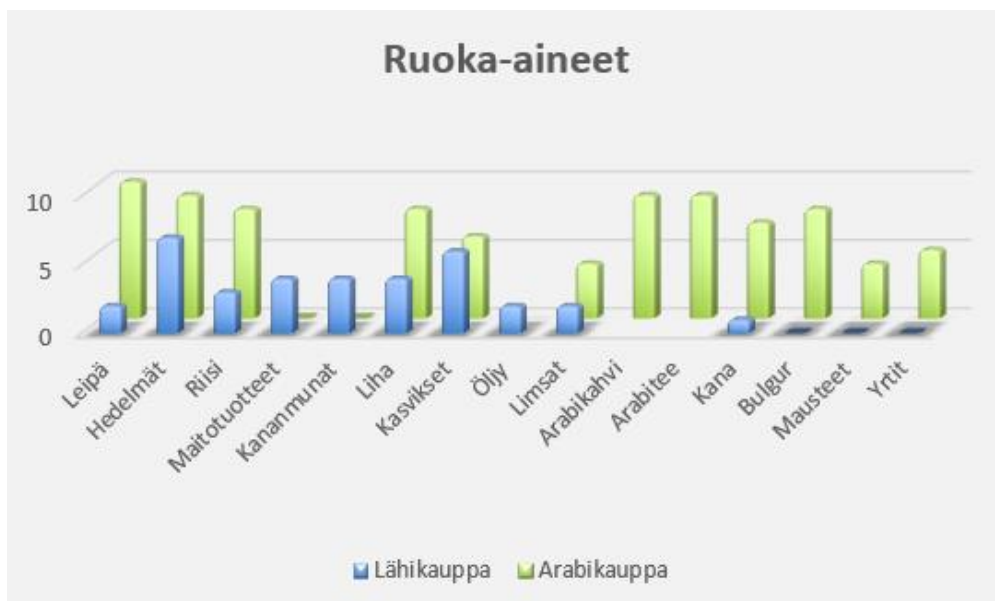
Fattus: salaatti (porkkana, kurkku, tomaatti, retiisi, paahdettu leipä)

Syyrialaisia perinneruokia tarjotaan myös juhlapäivinä erilaisissa tilaisuuksissa makeiden jälkiruokien kanssa.

4.3.2 Ruoka-aineet

Kyselyn avulla haluttiin saada selville, mistä ruokatavarat hankitaan kotiin. Suurimmat ostot tehtiin arabikaupoista, joista ostettiin arabialaistakahvia ja -teetä, pitaleipää, vihanneksia, hedelmiä, lihaa, riisiä ja *bulgur*ia. Lähikaupoista ja marketeista ostettiin eniten kasviksia ja hedelmiä. Toiseksi eniten ostettiin maitotuotteita, kananmunia ja lihaa. Kukaan vastanneista ei tilannut mitään internetin kautta.

Taulukko 4. Ostetut raaka-aineet.



4.3.3 Ruokakulttuurin haasteet Suomessa

Tärkeitä raaka-aineita ruoanlaitossa, mitä Suomesta ei saa olivat villitimjami, vihreä *molokhia* (intiaanijuutin lehtiä).

Ruokaperinteistä luopumiseen Suomessa vastaajat kirjoittivat ainoastaan sianlihan joutuksen uskonnostaan. Tämä kysymys joko ymmärrettiin väärin tai kysymysmuoto oli huono.

Tuotepakkauksien sisältöjen varmistaminen Suomessa koettiin vaikeaksi ymmärtää. 9 vastaajalla 12 vastaajasta oli vaikeuksia ymmärtää suomalaisia tuotepakkauksia, mitä aineosia ne sisältävät. Samoin 9 vastaajalla 12 vastaajasta oli vaikeuksia saada selville koulun tai työpaikan tarjottavien ruokien sisältöä.

5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoite oli tutkia syyrialaista ruokakulttuuria ja -perinteitä. Kiinnostus syyrialaiseen ruokakulttuuriin syntyi tutustuessani lähellä asuviin maahanmuuttajiin. Tutkimuksella pyrittiin aluksi tutustumaan kirjallisuuden kautta Syyrian valtioon ja väestöön, ilmastoon, historiaan, talouteen, uskontoon, ruokaan sekä aterioihin. Pyrittiin saamaan mielikuva mihin ruokaperinteet juurtuvat. Teoriaosuus koostui kaikista näistä osa-alueista, jonka jälkeen syvennyttiin enemmän itse ruokakulttuuriin. *Ruokakulttuuri Islamin maissa* -kirjan ansiosta päästin syvemmälle ruokakulttuurin historiaan, juhliin, ramadaniin, paaston päättymisjuhlaan, ruokailun tapoihin ja vieraanvaraisuuteen.

Mikään kulttuuri ei ole kaikkiruokainen, vaan kaikki yhteisöt rajoittavat käytettäviksi kelpaavia ruoka-aineita. Rajoitukset eivät aina ole pelkästään käytännön sanelemia, sillä toisinaan uskonnollisten kieltojen tai etnisten tapojen takia ei käytetä edes helposti saatavilla olevia ruoka-aineita. Ruoka-aineiden valintaan vaikuttaa myös ihmisen perimä. (Hallenberg & Perho, 2010, s. 19).

Kyselylomakkeen ansiosta saatiin tietoa maahanmuuttajien aterioimisesta yhden päivän ajalta sekä arki-, pyhä-, juhla- ramadan- ja perinneruoista. Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada tietoa mahdollisista ongelmista joihin maahanmuuttajat ovat törmänneet yhteiskunnassamme ruokaperinteidensä kautta. Tietoa vastaajilta saatiin koulujen ja työpaikka ruokailujen sekä tuotepakkaus tietojen osalta, että niiden ymmärrettävyydessä oli ongelmia. Ongelma-kohtia tulisi kehittää enemmän, yritykset voisivat kehittää yhteisen logon tuotteisiinsa, joka helpottaisi maahanmuuttajien tietoisuutta ruoan tai raaka-aineen sopivuudesta heille. Logon avulla olisi mahdollisuus saada myös suomalaisten yritysten myyntiä kasvatettua maahanmuuttajien osalta.

Islamilaisen uskomuksen mukaan kaikkien elintarviketeollisuudessa käytettävien materiaalien on oltava *halal*. *Halalina* oleminen tarkoittaa uskonnon sääntöjen ja sanktioiden noudattamista eikä uskonnon kieltämistä. *Haramia* (kielletty) on periaatteessa kuusi ruokaryhmää: alkoholi, veri, lihansyöjät ja linnut, kuollut liha (ruoka), ruoan uhraaminen muille jumalille kuin *Allahille* sekä sian- ja sianlihan sivutuotteet. *Halal*-ruoan käsitteen mukaan *haram*-aineita tulisi välttää kaikissa tuotantoprosessin vaiheissa, mukaan lukien pakkaaminen, varastointi, kuljetus ja jakelu. Samanaikaisesti on välttettävä *haram*-aineiden ristikontaminaatiota tuotannon, varastoinnin ja jakelun kaikissa vaiheissa. Sillä välin on välttämätöntä noudattaa

islamilaisia puhdistus- ja puhtaanapitomenettelyjä. Lyhyesti sanottuna *halal*-tuotteiden eheys on säilytettävä raaka-aineiden hankinnasta tuotannon loppuun saakka (lopputuotteet). Malaysian *halal*-standardeja on käytetty *halal*-standardien ja *halal*-sertifiointiprosessien perustana nykyään monissa maissa, mukaan lukien islamilaisen yhteistyön järjestö (OIC). *Halal*-sertifikaatti on tehokas väline muslimien kuluttajille. Tällä tavalla kuluttajille tarjotaan tietoinen valinta. Samanaikaisesti *halal*-elintarvikkeiden sertifiointi helpottaa *halal*-tuotteiden toimitusta ja myyntiä, kannustaa *halal*-yrityksiä ja on tehokas väline sääntelyelimille oikeudellisten seuraamusten kannalta. (FSS, *Halal*-ruokasertifikaatti, 22.5.2022).

Opinnäytetyötä oli kiva päästä tekemään heti kun materiaalia ko. aiheesta alkoi löytymään. Tutkimusprojektin aikana vietin paljon aikaa maahanmuuttajien seurassa ja havainnoin heidän tapojaan ja kulttuuriaan. Ruoka ja -perinteet olivat keskeisin ja suurin tekijä yhteisössä, jonka ympärille rakentui niin perhe kuin ystävyysuhteetkin. Vieraanvaraisuus maahanmuuttajien kulttuurissa oli tärkeämpää kuin suomalaisessa kulttuurissa. Tutkimustulokset yhdessä kirjallisuuden kanssa antoivat kattavaa tietoa maahanmuuttajista ja heidän kulttuuristaan, jonka hyödyllisyyttä voidaan käyttää niin vastaanottokeskuksissa kuin sosiaalityöntekijöidenkin piirissä.

LÄHTEET

- Allen, B. (2013). *Satumainen Syyria: matka loisteliaan kulttuurin ja historian maahan*. (E. Salomaa, käänt.). InPrint. (Alkuperäinen teos julkaistu 2009).
- EFerit. *Syyria tiedot ja historia*. <https://fi.eferit.com/syyria-tiedot-ja-historia/>
- FSS. *Halal-ruokasertifikaatti*. <https://www.foodcertificate.org/fi/belgelendirme/helal-gida-sertifikasyonu/>
- Hallenberg, H., & Perho, I. (2010). *Ruokakulttuuri islamin maissa*. Tammerprint Oy.
- Islamopas. *Islam & Ruoka*. <https://www.islamopas.com/matregler.html>
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Jyväskylän Yliopisto. *Laadullinen tutkimus*. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Koivunen, K. (2001). *Teetä Kurdistanissa*. Hakapaino Oy.
- Kuluttajaliitto. *Syö hyvää: Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin*. <https://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/05/Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite-uusi-2.painos.pdf>
- South, C. (2011). *Culture Shock: Syria*. Times Printers Pte Ltd
- Starlight tours. *Kaukomatkat: Syyria*. <http://www.starlighttours.fi/slt/lahi-ita/syyria/ilmasto/>
- Terveyskylä. *Säännöllinen ateriarytmi*. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/s%C3%A4nn%C3%A4n%C3%B6llinen-ateriarytmi>
- Wikipedia. *Vapaa tietosanakirja: Arabialainen keittiö*. https://fi.wikipedia.org/wiki/Arabialainen_keitti%C3%B6
- Wikipedia. *Vapaa tietosanakirja: Nawroz*. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Nawroz>
- Wikipedia. *Vapaa tietosanakirja: Ruokakulttuuri*. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Ruokakulttuuri>
- Wikipedia. *Vapaa tietosanakirja: Syyria*. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Syyria>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake 1

Liite 3. Kyselylomake 2

SAATEKIRJE

Hei,

Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni, joka koskee syyrialaista ruokakulttuuria sekä ruokaperinteitä. Kysely on kaksipuolinen A4 lomake, jonka avulla pyritään keräämään tietoja Syyriassa asuneilta maahanmuuttajilta heidän ruokailutottumuksistaan.

Kyselyjakso toteutetaan viikolla 18–19. Toivon, että jokaiseen kysymykseen vastattaisiin, jotta tutkimustulokset saataisiin mahdollisimman tarkoiksi. Kyselylomake tehdään anonyymisti eli kenenkään henkilökohtaisia tietoja ei tarvita. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja lomakkeet hävitetään työn valmistuttua.

Toivon, että kyselylomake palautetaan sovittuun paikkaan täytettynä viimeistään 12.5.2022

Ystävällisin terveisin,

Elina Sunell

SeAMK (Seinäjoen Ammattikorkeakoulu)

Kyselylomake ateriarytmistä ja ruokakulttuurista

Ympyröi sukupuolesi:	mies	nainen	jokin muu
-----------------------------	------	--------	-----------

Aterioiminen: Täytä alla olevaan taulukkoon yhden päivän ateriasi

KELLONAIKA					
RUOKA					
JUOMA					

Millaisia ruokia syötte arkena perheenne kanssa?

Millaisia ruokia syötte pyhänä perheenne kanssa?

Mitä ruoka-aineita syötte ja juotte Ramadanin aikana?

Mitä perinneruokia teillä syödään ja miten ne valmistetaan?

Mitä ruokia tarjoatte juhlapäivinä?

Ruoka-aineet: Kerro lyhyesti mitä ruoka-aineita ostat seuraavista

Lähikaupat/marketit:

Etniset ruokakaupat:

Tilaamalla netin kautta ulkomailta:

Muu mikä:

Ruokakulttuurin haasteet Suomessa: Vastaa kysymyksiin lyhyesti

Mitkä raaka-aineet ovat tärkeitä ruoanlaitossasi, joita et saa Suomesta?

Oletteko joutunut luopumaan jostain ruokaperinteestä Suomessa?
Miksi?

Onko vaikea varmistaa tuotepakkauksista, mitä Suomesta ostettu ruoka-aine sisältää?

Onko koulussasi tai työpaikallasi vaikea saada tietoa tarjottavista ruoista ja niiden sisällöistä?

Kiitos vastauksistasi!

SeAMK

Elina Sunell