

Palestine 101 - Culture

"Palestinians began arriving in Finland in significant numbers during the latter part of the 20th century. Many were fleeing conflict in the Middle East, seeking a new life in a country known for its humanitarian values. Over the decades, the community has grown, primarily concentrated in urban centers like Helsinki, Tampere, and Turku.

Education is highly valued among Palestinians, and the community in Finland is no exception. Many Palestinian families emphasize the importance of higher education, with a significant number of young Palestinians pursuing degrees in various fields such as medicine, engineering, and social sciences. This emphasis on education has led to the emergence of a well-educated, professional Palestinian diaspora that contributes positively to Finnish society.

Despite their successes, the Palestinian community in Finland faces several challenges. Integration into Finnish society can be difficult, with language barriers and cultural differences posing significant hurdles. Additionally, the community often grapples with the emotional and psychological impact of displacement and the ongoing conflict in their homeland.

However, the resilience of the Palestinian community is evident in their efforts to overcome these challenges. Language courses, community support groups, and cultural exchange programs are some of the initiatives that have been implemented to facilitate integration and provide support to those in need.

The Palestinian community in Finland is actively involved in advocacy and solidarity efforts related to the Palestinian cause. Various organizations work to raise awareness about the situation in Palestine, organizing protests, seminars, and informational campaigns. These efforts aim to influence public opinion and policy, advocating for justice and peace in the Middle East.

The annual pro-Palestinian march in Helsinki, which attracts participants from diverse backgrounds, is a significant event that highlights the community's commitment to advocacy. This march serves as a reminder of the ongoing struggle for Palestinian rights and the importance of international solidarity."

You can get more information from Palcif's* official accounts: <https://www.instagram.com/palcif48>

* Palcif is a non-profit Palestinian organization in Finland.

FOOD:

1. Hummus with Tahini



Hummus is one of the most essential foods in Palestinian cuisine. You can find it in breakfast, lunch, or even dinner.

Ingredients

- 1 can Chick peas (1.5 cups) see notes
- 1/2 large Fresh Lemon's Juice
- 3/4 tsp Salt
- 1/4 cup Reserved Chickpea Liquid, from the can
- 3 tbsp Tahini Paste
- 1 tbsp Olive oil
- 1/4 tsp Cumin
- 1 Ice cube recommended
- 1 Garlic clove optional

Instructions

- Drain the water from the canned chickpeas
- Process the drained chickpeas via using food processor. Garlic (optional) can be added at this step.
- Add the rest of the ingredients. Add the salt, cumin, tahini paste, olive oil, lemon juice, and reserved liquid. Blend for about 30 seconds until the hummus is smooth and creamy. Make sure to use a spatula to bring down the ingredients that get stuck to the side of the blender.
- To make it more smooth, you can go ahead and blend in an ice cube as well. Puree together for rough 20 more seconds.
- Plate in a dish with a slight rimmed edge good for dipping. Garnish with chopped parsley, a drizzle of olive oil, and sumac on the edges. Lastly, add a spoon or two of jalapeno sauce to the center or serve on the side.
- To make the jalapeno garlic sauce, you would add the ingredients to a mini food processor and let it puree for a few seconds until fine and sauce-like.
- Enjoy with fresh pita bread, pita chips, or veggies to dip.

Notes

Hummus stores in the fridge well in an airtight container for up to 5 days. So does the jalapeno sauce- it keeps well for up to a week! It is fabulous with other dishes like roasted or grilled eggplant or fatteh.

To make an even creamier hummus, pour warm water over the chickpeas from the can and rub the skin off between your fingers. The skin of the chickpeas will float to the top. Skim with a slotted spoon and use the chickpeas making sure to remove excess water first.

(Recipe was taken from: <https://www.fufuskitchen.com/easy-authentic-hummus-recipe>)

2. Falafel

You'll need:

2 cups dried chickpeas (soaked overnight)

1 small onion

3–4 garlic cloves

A handful of parsley

A handful of cilantro (optional but traditional)

1–2 tsp salt

1 tsp cumin

1 tsp coriander powder

½ tsp baking soda

Sesame seeds for coating (optional)

Oil for frying

How to make:

Drain the soaked chickpeas well. Blend them with onion, garlic, parsley, and cilantro until you get a coarse, dough-like mixture. Add salt, cumin, coriander, and baking soda, then mix again. Let the mixture rest for 20–30 minutes. Form small balls or patties and sprinkle with sesame seeds if you like. Fry in hot oil until deep golden and crispy. Serve warm with tahini sauce, pickles, and fresh vegetables inside pita bread.

3. Musakhan

You'll need:

2–3 large onions, thinly sliced

2 cups cooked shredded chicken

3–4 tbsp olive oil

1–2 tbsp sumac

Salt, black pepper

A pinch of mixed spices (optional)

2–3 pieces taboon bread (or flatbread)

Toasted pine nuts for topping

How to make:

Slowly cook the onions in olive oil until soft and lightly golden. Add the shredded chicken, sumac, salt, pepper, and mixed spices. Stir and cook for a few minutes until the flavors blend. Brush the bread with a little olive oil and sprinkle some sumac on top. Spread the chicken-onion mixture over the bread. Bake at 180°C (350°F) for about 10 minutes, just until the edges are crisp. Top with toasted pine nuts and serve warm with yogurt or a simple salad.

4. Maqlubah

You'll need:

2 cups rice, rinsed and soaked

500 g chicken pieces (or beef)

2–3 potatoes, sliced

1 large eggplant, sliced

1 onion, chopped

2 tomatoes, sliced

Spices: salt, pepper, turmeric, cinnamon, allspice

Olive oil

Water or broth

How to make:

Season the chicken and cook it with onion until lightly browned, then add water until it submerges the chicken and simmer until done. Fry or roast the eggplant and potato slices until golden. In a large pot, place the tomato slices on the bottom, then layer the chicken, potatoes, and eggplant. Sprinkle spices between the layers. Add the soaked rice on top and gently pour in enough broth to cover it. Cook on low heat until the rice is fully done. Let it rest a few minutes, then flip the pot carefully onto a large tray. Serve with yogurt or salad.

5. Mujaddara



This lentil and rice dish is one of Palestine's most beloved comfort foods — simple, nourishing, and perfect for a cold evening.

You'll need:

- 2.5 dL brown lentils
- 1.8 dL rice (or bulgur for a lighter version)
- 2 large onions, thinly sliced
- Olive oil, salt, cumin

How to make:

Boil lentils until nearly soft. Add rice, salt, and a little cumin, then cook until both are tender. In another pan, slowly fry the onions in olive oil until dark brown — they should be sweet and crisp. Mix half the onions into the lentils, and use the rest as garnish. Serve warm with yogurt or a tomato-cucumber salad.

6. Fattoush





A bright, refreshing salad that turns simple vegetables into something special. What makes it distinctly Palestinian is the sumac in the dressing and the crisp bread on top.

You'll need:

- 2 tomatoes, chopped
- 1 cucumber, diced
- 1 small lettuce, shredded
- A handful of parsley and mint, chopped
- 1 toasted pita, broken into small pieces
- Dressing: 3 tbsp olive oil, 2 tbsp lemon juice, 1 tbsp pomegranate molasses, 1 tsp sumac, salt

How to make:

Mix the salad ingredients. Combine the dressing and pour it over just before serving so the bread stays crunchy.

7. Mana'eesh bi Za'atar



This is the scent of home for every Palestinian — warm bread brushed with olive oil and *za'atar* (thyme mix).

You'll need:

- 5 dL all-purpose flour
- 1 tsp yeast
- ½ tsp salt
- ¾ cup warm water
- 3 tbsp olive oil
- 3 tbsp *za'atar* (mix of thyme, sesame, sumac)

How to make:

Mix flour, yeast, salt, water, and 1 tbsp olive oil to make a soft dough. Let it rise for an hour. Mix *za'atar* with olive oil to form a paste. Roll the dough into small circles, spread *za'atar* paste on top, and bake in a hot oven (220 °C) for about 10 minutes until golden.

A Very Brief Introduction to Palestinian Art:

Post-Nakba Palestinian art is strongly connected to the Palestinian plight and liberation. Common motifs include the dove and the olive branch, both symbols of peace. Other motifs in Palestinian art are the old key, the rifle, the martyr, the horse, the keffiyeh, the rooster, the stone, Jerusalem, and the woman [1]. In his art, Abdel Rahman al-Mozayen depicts themes of resistance and liberation through his characteristic bold lines [2]. Ismail Shammout [3], another prolific artist, was known for his colorful and geometric oil paintings immortalizing the Palestinian people and life. Meanwhile, Sophie Halaby's dream-like watercolors preserved the Palestinian landscape, from desert mountains to green hills. Silman Mansour, Zuhdi al-Adawi, Samia Halaby, to name a few, also created many influential artworks worth to have a look at [4].

Pre-Nakba (1948) Palestinian art was also defined by history. In the 19th century, religious iconography was the dominant theme, however that shifted around the turn of the century, when Russian influences inspired more secular art. Following WWI, the fall of the Ottoman Empire, and Britain's invasion, both realism in paintings and photography took rise. Around this time, Daoud Zalatimo and Zulfa al-Sa'di were both prominent painters, and Karimeh Abbud became the first professional photographer who was a Palestinian and Arab woman. Her work captured women and children and landscapes. Then, during the Arab Revolt (1936-1939) and with growing tensions leading up to the Nakba, Palestinian art began to grow more political. [5]

- [1] Zeidan, Kamal (2021). ["Symbols in Traditional and Contemporary Palestinian Art"](#) (PDF). *The Dalloul Art Foundation*
- [2] Farhat, Maymanah (2009). ["Gaza's Artists Under Fire"](#). *The Electronic Intifada*
- [3] Ismail Shammout. <https://ismail-shammout.com/>
- [4] Dalloul Art Foundation (DAF). ["Artists by country: Palestine"](#)
- [5] *Visual Art for Palestine*. ["Palestinian art history: Pre-nakba."](#)

Short version:

Palestinian art after the Nakba (1948) grew strongly intertwined with the resistance and Palestinian liberation. Common motifs seen in modern Palestinian art are the dove, the olive branch, the rifle, the keffiyeh, and Jerusalem among others. Abdel Rahman al-Mozayen, Ismail Shammout, and Zuhdi al-Adawi are some of many prominent artists, whose own experience surviving the Nakba, imprisonment by the Israeli state, or growing up under the apartheid inspired their art.



"Homage to the Martyrs". Ismail Shammout.



"Children of the Intifada". Abdel Rahman al-Mozayen



Untitled. Sophie Halaby.





"Daughter of Jerusalem". Silman Mansour.

The Importance of Palestinian Nature Through Symbols.

Palestine has a deeply rooted relationship with its tradition of farming and agriculture. Their connection to nature can be seen through Palestinian art, literature, economy, and, of course, recipes. A commonly used slogan in relation to Palestinian resistance is “We will stay on our land as long as there is thyme and olives.” This further emphasizes this deep connection. Nature is often utilized as a metaphor for identity and resistance. We will now explain some widely used Palestinian nature symbols and the history behind these.

The Watermelon

Probably the most widely recognized symbol for Palestinian solidarity. The red, white, green, and black colors of the watermelon resemble the flag of Palestine and have led to many using it in situations where the flag has been deemed “inappropriate” or “political”.

The Olive Tree

As a cornerstone of Palestinian agriculture for centuries, as well as an important part of their economy and identity, the olive tree represents Palestinians' deep-rooted connection to their land. An estimated 1.1 million olive trees have been destroyed in Palestine since 1967; however, the number might be much higher. The resulting loss to the Palestinian economy was calculated to be nearly \$55 million (Feb 2025). The

leaves of the olive tree can also be seen on the keffiyeh along with the fishnet pattern and bold straight lines.

Palestine holds some of the world's oldest olive trees, some of them tracing back almost 5000 years. It is customary for families to pass down olive trees to their children and grandchildren, entrusting future generations to look after them. The trees have become deeply important for Palestinian heritage, mirroring the history of the country, with their strong roots symbolizing the Palestinian connection to their homeland.

Za'atar

For Palestinians, za'atar is more than food. It's home, a love of the land, it is identity and resistance. The za'atar herb is widely used in Palestinian households, popularly used in a dried herbal mixture with sumac, salt, and olive oil, and as an herbal remedy. In 1977, Israel criminalized the harvesting of za'atar under the pretext of "environmental protection" (Israeli settlers are, however, free to collect it)

The Sabar Cactus

This prickly plant is renowned for its ability to thrive anywhere, something that people from Palestine say they can relate to. The sabar cactus is a common sight in Palestine and highly appreciated for its sweet pear fruits and ability to work as a natural fence. After the destruction of Palestinian land and orchards, the cactuses have historically been able to regrow and have become a lighthouse for researchers trying to map out destroyed villages. Due to this, the sabar cactus has become a symbol not only of resilience and patience, but also a sign of community, history, and "what life would have been like for someone who's been exiled."

The Yaffa Orange

Before the Nakba, Palestine had a reputation for its citrus industry. The yaffa orange became synonymous with Palestine as it was their main export in the early 1900s. The economic success of Yaffa oranges made them a symbol of Palestine's prosperity and thriving agricultural heritage. However, this symbolism ended when most Palestinian orange groves were seized during the Nakba, and they have unfortunately no longer played a significant role in the Palestinian economy. However, the symbol now remains a reminder of loss and stolen identity.

The Poppy

The red poppy stands out with its bright red colors in the Palestinian countryside. Like the watermelon, the colors of the red poppy have contributed to an association with the Palestinian flag. The poppy also symbolizes martyrdom and sacrifice. Their vivid presence symbolizes life's continuity amid adversities, embodying the spirit of endurance and beauty.

The Sunbird

As one of Palestine's native avian species, this beautifully colored bird has spread the message of freedom and natural beauty throughout all of Palestine. The Palestinian artist and photographer Khalid Jarrar created postage and passport stamps with the image of the sunbird as a welcoming gesture for those wanting to visit Palestine. "They only have stamps for Israel, why not for Palestine! [...] It is for a one state solution. It is a demonstration against occupation and against the partition of Palestine."

Iris Haynei

The rare beauty of the national flower of Palestine symbolizes the preciousness and uniqueness of Palestinian nature and heritage. It stands as a representation of elegance amidst the rugged landscapes.

"Echoes of the Homeland: The Sound of Palestinian Music"

Palestinian music tells many stories of love, exile, and resilience, that is echoing in weddings, protests, and across the daily life of Palestinians. Rooted from the ancient Arab world, Palestinian music shares blends of Arab classical elements with folk tradition and modern influences, reflecting an expression of identity, memory, resistance and hope that was shaped from recent experiences of displacement. Throughout traditional joyful wedding songs to melancholic love songs and even national anthems, the Palestinian music and its instruments, melodies and lyrics are a living expression of struggle, resilience and cultural continuity.

Traditional Palestinian music is directly rooted to the everyday life, work and storytelling of the people of Palestine, especially in rural areas and villages. Common folk genres that are performed in weddings and community gatherings are ataaba, zajal, dal'ona which they use poetic lyrics that express love, pride, and longing for the homeland. In this traditional music, the sounds being featured are distinctive Middle Eastern instruments like the oud (short-neck lute-type), the qanun (thin trapezoidal soundboard), the nay (a bamboo flute) and tabla (hand drums). Additionally, a characteristic style of music that is also a dance is Dabke. It is known to be Levantine dance of resistance, identity and belonging to homeland; It tends to share poetic features and provides the rhythmic foundation for the traditional group dance.

Beyond the rhythm and melody, the power of Palestinian music lies in its words, lyrics and emotions that they portray. Plenty of songs express a bond with nature and homeland, and can speak about olive trees, often inferred as a symbol of freedom and belonging. Often occurring lyrics reflect feelings of ghurba, emotions of homesickness and nostalgia referring to exile and belonging, especially after 1948 displacement. Palestinian music throughout time became a peaceful form of protest, strength and pride where lyrically, emotions of resistance and resilience are kept alive, and the celebration of determination and unity under occupation are actively spoken of. The lyrics usually tend to have more of poetic form, which are drawn from oral improvisation and oral traditions. Common traits to be found are repetition, call-and-response and metaphors, where homeland is described to a beloved person. Many of the songs use classical Arabic poetry patterns and Arabic melodic modes known as maqam. It is often noticed, that in Palestinian music, Mahmoud Darwish's (National Palestinian poet) poetry is lyrically integrated into the music, where his poems speak about exile, identity, longing and love for Palestine. Moreover, in modern Palestinian music, artists still draw traditional lyrics and blending them in new genres such as, hip-hop, jazz and pop. Some noticeable artists who currently continue to reinterpret these blending traditions in their music are DAM, Reem Kelani and Le Trio Joubran.

From traditional instruments such as the oud, the nay, the qanun to the melodies, poetic lyrics and rhythms which preserve traditions; the Palestinian music continues to be the voice of people whose story sings across generations. Their music represents a cultural bridge and has turned to become a symbol to endurance alongside other things, as it remains a powerful expression of identity and collective memory.

References:

Kanaaneh, M., Thorsén, S.-M., Bursheh, H., & McDonald, D. A. (Eds.). (2013). *Palestinian music and song: Expression and resistance since 1900 (Public Cultures of the Middle East and North Africa)*. Indiana University Press.

Advocating Peace.(2024, January 4). *Palestinian Music / Advocating Peace*.

Cohen D. & Katz R.(2005). *Palestinian Arab Music: A Maqam Tradition in Practice / Chicago Studies in Ethnomusicology*, University of Chicago Press.

Scene Now.(no date). *Dance & Defiance: Dabke as a symbol of resilience in Palestine*.

Abulebda, S.(2024, April 5). *Resistance and the Palestinian folk song / ArabLit*.

Massad J.(2003). *Liberating Songs: Palestine Put to Music / Journal of Palestine Studies*, 32(3), 21–38. Institute for Palestine Studies.

Boulos I.(2006). *The Past and the Current in the Palestinian Music Scene / ResearchGate Publication*.

In Finnish:

Palestiinalaiset Suomessa

Palestiinalaisia alkoi saapua Suomeen merkittävässä määrin 1900-luvun loppupuolella. Monet pakenivat konflikteja Lähi-Idässä ja etsivät uutta elämää maasta, joka tunnetaan humanitaarisista arvoistaan. Vuosikymmenten saatossa palestiinalaisyhteisö on kasvanut. Se on keskittynyt pääasiassa kaupunkikeskuksiin, kuten Helsinkiin, Tampereelle ja Turkuun.

Palestiinalaisten keskuudessa koulutus on erittäin arvostettua, niin myös Suomen palestiinalaisyhteisön keskuudessa. Useat palestiinalaisperheet korostavat korkeakoulutuksen merkitystä, ja suuri määrä palestiinalaisia nuoria koulutautuu eri aloille, kuten lääketieteen, tekniikan ja yhteiskuntatieteiden saralle. Panostus koulutukseen on synnyttänyt hyvin koulutetun ja ammatillisen palestiinalaisdiasporan, jolla on positiivinen vaikutus suomalaiseen yhteiskuntaan.

Saavutuksistaan huolimatta palestiinalaisyhteisö kohtaa myös monia haasteita Suomessa. Suomalaiseen yhteiskuntaan sopeutuminen voi olla haastavaa esteiden, kuten kielimuurin ja kulttuurierojen takia. Lisäksi yhteisö joutuu kamppailemaan kotinsa menettämisen sekä kotimaassa jatkuvan konfliktin tuomien emotionaalisten ja psykologisten vaikutusten kanssa.

Palestiinalaisyhteisön lannistumattomuus näkyy heidän pyrkimyksissään voittaa nämä haasteet. Kielikurssit, yhteisön tukiryhmät ja kulttuurivaihdot toimivat esimerkkeinä aloitteista, joilla pyritään helpottamaan kotoutumista sekä tarjoamaan apua tarvitseville.

Suomen palestiinalaisyhteisö on aktiivinen Palestiinaan liittyvässä vaikuttamis- ja solidaarisuustyössä. Useat järjestöt työskentelevät herättääkseen tietoisuutta tilanteesta Palestiinassa, järjestäen mielenosoituksia, seminaareja ja tiedotuskampanjoita. Näillä toimilla järjestöt pyrkivät vaikuttamaan yleiseen mielipiteeseen ja päätöksentekoon sekä edistämään oikeudenmukaisuutta ja rauhaa Lähi-Idässä.

Vuosittainen Helsingissä järjestettävä marssi Palestiinan puolesta kokoaa yhteen osallistujia monenlaisista taustoista ja korostaa palestiinalaisyhteisön sitoutumista vaikuttamistyöhön. Marssi muistuttaa palestiinalaisten oikeuksien puolesta käytävän kamppailun jatkumisesta sekä kansainvälisen solidaarisuuden tärkeydestä.

Lisää tietoa Palcif:in* sivuilta: <https://www.instagram.com/palcif48>

* Palcif on Suomessa toimiva voittoa tavoittelematon palestiinalaisjärjestö

Ruoka

1. Hummus tahinilla

Hummus on yksi palestiinalaisen keittiön tärkeimmistä ruuista. Sitä syödään niin aamiaisella, lounaalla kuin illallisellakin.

Tarvitset:

- 1 tlk kikherneitä
- puolikkaan sitruunan mehu
- $\frac{3}{4}$ tl suolaa
- 0,5 dl kikherneiden lientä tölkistä
- 3 rkl tahinia
- 1 rkl oliiviöljyä
- $\frac{1}{4}$ tl kuminaa
- jääkuutio (halutessasi)
- 1 valkosipulinkynsi (halutessasi)

Valmistusohjeet:

- Valuta kikherneet (muista säästää liemi). Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi, halutessasi sekoita joukkoon myös valkosipuli.
- Lisää loput aineksista ja sekoita, kunnes hummus on tasaista ja kuohkeaa (mikäli haluat hummuksesta kuohkeampaa, sekoita joukkoon vielä jääkuutio).
- Koristele persiljalla, oliiviöljyllä ja sumakilla.
- Nauti tuoreen leivän tai esimerkiksi dippivihanneksien kanssa.

Huom.

Hummus säilyy jääkaapissa ilmatiiviisti pakattuna jopa viisi päivää.

2. Mujaddara

Linsseistä ja riisistä valmistettava ravitseva ja rakastettu ruokalaji.

Tarvitset:

- 2 dl ruskeita linssejä
- 2 dl riisiä tai bulguria
- 2 isoa sipulia, leikataan ohuiksi
- oliiviöljyä, suolaa, kuminaa

Valmistusohjeet:

Keitä linsejä, kunnes ne ovat lähes pehmeitä. Lisää riisi, suola ja hieman kuminaa. Keitä, kunnes sekä linssit että riisi ovat kypsiä. Paista sipulit oliiviöljyssä tummanruskeiksi eri pannussa, kunnes ne ovat makeita ja rapeita. Sekoita puolet sipuleista linssien joukkoon ja käytä loput koristeluun. Tarjoile lämpimänä jogurtin tai tomaatti-kurkku-salaatin kanssa.

3. Fattoush

Raikas ja virkistävä salaatti sumakilla maustetulla kastikkeella ja rapealla pitaleivällä.

Tarvitset:

- 2 tomaattia pilkottuna
- 1 kurkku kuutioituna
- 1 pieni salaatinkerä revittynä
- kourallinen persiljaa ja minttua hienonnettuna
- 1 paistettu pita, revittynä pieniksi paloiksi
- Kastike: 3 rkl oliiviöljyä, 2 rkl sitruunamehua, 1 rkl granaattiomenamelassia, 1 tl sumakkia, suolaa

Valmistusohjeet:

Sekoita salaattiainekset keskenään. Sekoita kastike ja kaada salaatin päälle juuri ennen tarjoilua, jotta leipäpalat pysyvät rapeina.

4. Mana'eesh bi Za'atar

Lämmin leipä oliiviöljyllä ja za'atar-mausteseoksella.

Tarvitset:

- 5 dl jauhoja
- 1 tl hiivaa
- ½ tl suolaa
- 1,5 dl lämmintä vettä
- 3 rkl oliiviöljyä
- 3 rkl za'atar-mausteseosta (sekoitus timjamia, seesaminsiemeniä ja sumakkia)

Valmistusohjeet:

Sekoita jauhot, hiiva, suola, vesi ja 1 rkl oliiviöljyä kuohkeaksi taikinaksi. Anna kohota tunnin ajan. Sekoita loput oliiviöljystä taikinaan. Pyöritä ja kauli taikinasta pieniä ympyröitä. Levitä päälle za'atar-mausteseos ja paista kuumassa uunissa (220 °C) noin 10 min, kunnes leivät ovat saaneet kullanruskean värin.

5. Musakhan

Tarvitset:

2–3 isoa sipulia ohueksi leikattuna

500g nyhtökanaa (joko itse tai valmiiksi nyhdettynä)

3–4 rkl oliiviöljyä

1–2 rkl sumakkia

Suolaa ja mustapippuria

Kourallinen mausteseosta (halutessasi)

2–3 palaa taboon-leipää (or pannuleipää)

Paahdettuja pinjansiemeniä päällysteeksi

Valmistusohjeet:

Kuullota sipuleita pienellä lämmöllä, kunnes ne ovat pehmeitä ja kullanruskeita. Lisää nyhtökana, sumakki, suola, pippuri and mausteseos. Sekoita ja paista muutaman minuutin ajan, kunnes maut ovat sekoittuneet. Voitele leipä pienellä määrällä oliiviöljyä ja ripottele päälle sumakkia. Levitä kana-sipuliseos leivän päälle. Paista 180 asteessa 10 minuutin ajan, kunnes reunat ovat rapeita. Ripottele päälle paahdettuja pinjansiemeniä ja tarjoile jogurtin tai salaatin kera.

6. Maqlobah

Tarvitset:

5,5 dl liotettua ja huuhdeltua riisiä

500 g kananrintaa (or jauhelihaa)

2–3 viipaloitua perunaa

1 iso viipaloitu munakoiso

1 pilkottu sipuli

2 viipaloitua tomaattia

Mausteet: suola, pippuri, kurkuma, kaneli, maustepippuri

Oliiviöljyä

Vettä tai lientä

Valmistusohjeet:

Mausta kananrinta ja paista sipulien kanssa kunnes sipulit ovat saaneet hieman väriä. Lisää sitten vettä kunnes kananrinta peittyy sen alle ja hauduta kunnes kana on kypsä. Paista tai paahda munakoiso ja perunaviipaleet kunnes ne ovat kullanruskeita. Laita ison kattilan pohjalle tomaattiviipaleet, sitten kerroksittain kana, perunat ja munakoiso. Ripottele mausteita kerrosten väliin. Lisää liotettu riisi ja kaada varovasti lientä niin, että riisi peittyy. Kypsennä matalalla lämmöllä kunnes riisi on täysin kypsää. Anna vetäytyä muutama minuutti ja kumoa sitten kattila varovasti isolle tarjoiluvadille. Tarjoa jogurtin tai salaatin kanssa.

7. Falafel

Tarvitset:

5,5 dl yön yli liotettuja ja kuivattuja kikherneitä

1 pieni sipuli

3–4 valkosipulin kynttä

Kourallinen persiljaa

Kourallinen korianteria (halutessasi)

1–2 tl suolaa

1 tl juustokuminaa

1 tl korianterijauhetta

½ tl ruokasoodaa

Seesaminsiemeniä päällystämistä varten (halutessasi)

Öljyä paistamiseen

Valmistusohjeet:

Valuta liotetut kikherneet huolella. Sekoita ne sipulin, valkosipulin, persiljan ja korianterin kanssa, kunnes syntyy taikinamainen seos. Lisää suola, juustokumina, korianterijauhe ja ruokasooda. Sekoita seos uudestaan. Anna taikinan levätä 20-30 minuuttia. Muotoile pieniä palloja tai pihvejä ja ripottele päälle seesaminsiemeniä halutessasi. Paista öljyssä kunnes kullanruskeita ja rapeita. Tarjoile lämpimänä tahinikastikkeen, suolakurkkujen ja tuoreiden vihannesten kera pitaleivän sisällä.

Lyhyt johdatus palestiinalaiseen taiteeseen

Nakban (1948) jälkeinen palestiinalainen taide on vahvasti sidoksissa palestiinalaisten ahdinkoon ja vapautukseen. Yleisiä aiheita ovat

kyyhky ja oliivipuun oksa, jotka molemmat symboloivat rauhaa. Palestiinalaisessa taiteessa toistuvat myös useat muut symbolit, kuten vanha avain, kivääri, marttyyri, hevonen, Keffieyh, kukko, kivi, Jerusalem ja nainen. [1]

Myös Nakbaa edeltäneessä palestiinalaistaiteessa on havaittavissa ajan historiallinen konteksti. 1800-luvun taiteessa keskityttiin pääasiassa uskonnolliseen ikonografiaan, kunnes vuosisadan vaihteessa venäläisten vaikutteiden myötä siirryttiin kohti sekulaarimpaa taidetta. Ensimmäisen maailmansodan, ottomaanien valtakunnan romahduksen ja Britannian hyökkäyksen jälkeen realismi nousi esiin niin maalauksissa kuin valokuvataiteessakin. Ajalle merkittäviä taiteilijoita olivat muun muassa Daoud Zalatimo, Zulfa al-Sa'di sekä ensimmäinen palestiinalainen naisvalokuvataiteilija Karimeh Abbud. Arabikapinan (1936-1939) ja Nakbaan johtavien jännitteiden myötä palestiinalaisesta taiteesta tuli vähitellen yhä poliittisempää. [5]

Abdel Rahman al-Mozayenin vahvaviivaisissa töissä korostuvat vastarinnan ja vapautuksen teemat [2]. Ismail Shammout [3] on tunnettu värikkäistä ja geometrisistä öljyvärimaalauksistaan, joihin hän ikuistaa palestiinalaisia ja heidän elämäänsä. Sophie Halabyn unenomaisissa vesiväritöissä vuorostaan kuvataan palestiinalaista maisemaa – sen autiomaita, vuoria ja vihreitä kukkuloita. Myös Silman Mansourin, Zuhi al-Adawin sekä Samia Halabyn töihin kannattaa ehdottomasti tutustua [4].

Palestiinan luonto ja symbolit

Palestiinalaisten luontosuhde kytkeytyy alueella pitkään jatkuneeseen maanviljelyn perinteeseen. Suhde luontoon näkyy niin palestiinalaisessa taiteessa, kirjallisuudessa, taloudessa kuin resepteissäkin. Maan ja luonnon merkitys on kuultavissa esimerkiksi Mahmoud Darwishin usein siteeratussa lausahduksessa “niin pitkään kun timjami ja oliivit kasvavat täällä, emme mekään jätä maitamme” (إنا باقون ما بقي الزعتر والزيتون). Luontosymboleita käytetään usein palestiinalaisen identiteetin ja vastarinnan vertauskuvina. Esittelemme tässä niistä muutamia.

Vesimeloni

Vesimeloni on tunnetuimpia Palestiina-solidarisuuden symboleja. Vesimelonin värit punainen, valkoinen, vihreä ja musta ovat samat kuin Palestiinan lipussa. Monet käyttävätkin vesimelonia lipun symbolina tilanteissa, joissa itse lipun käyttö voidaan nähdä sopimattomana tai liian poliittisena.

Oliivipuu

Oliivipuu on ollut vuosisatojen ajan palestiinalaisen maanviljelyn kulmakivi. Oliivipuut ovat tärkeä osa Palestiinan taloutta ja identiteettiä, ja niiden juuret symboloivat palestiinalaisten syvälle juurtunutta yhteyttä maahan. Palestiinassa on tuhottu arviolta noin 1,1 miljoonaa oliivipuuta vuodesta 1967 lähtien, mutta määrä saattaa olla tätäkin suurempi. Maan taloudelle tuhosta on aiheutunut laskujen mukaan melkein 55 miljoonan dollarin tappio (helmikuu 2025). Oliivipuun lehdet ovat näkyvillä myös keffiyh-huivissa.

Palestiinassa kasvaa maailman vanhimpia oliivipuita, joista osa on jopa 5000 vuotta vanhoja. Oliivipuiden omistus ja vastuu niiden hoidosta kulkee tyypillisesti sukupolvelta toiselle. Oliivipuista on näin tullut tärkeä osa palestiinalaista perintöä.

Za'atar

Za'atar-yrtti on palestiinalaisille tärkeä ja sillä on keskeinen asema maan ruokakulttuurissa. Kuivattua yrttiä käytetään tyypillisesti osana za'atar-mausteseosta yhdessä sumakin, suolan ja oliiviöljyn kanssa. Yrttiä käytetään myös parantavana rohdoskasvina. Vuonna 1977 Israelin hallitus kriminalisoi za'atarin viljelyn ympäristönsuojeluun vedoten. Kielto ei ylety israelilaisiin, ja siirtokuntien asukkaille yrtin kerääminen on yhä sallittua.

Sabar-kaktus

Teräväpiikkinen sabar tunnetaan kyvystään selvitä liki mahdottomissa oloissa, ja palestiinalaisten kerrotaankin tästä syystä samaistuvan kasviin. Sabar-kaktus on yleinen näky Palestiinassa ja sen makeita päärynämaisiam hedelmiä pidetään arvossa. Hedelmiensä lisäksi kaktusta on hyödynnetty myös aitakasvina. Palestiinalaisten maiden ja puutarhojen tuhoutumisen jälkeen tutkijat ovatkin pystyneet jäljittämään uudelleen kasvaneiden sabar-kaktusten avulla muuten kokonaan hävitettyjen kylien sijainteja. Siksi kaktuksen nähdään symboloivan vastarinnan ja sinnikkyuden lisäksi myös palestiinalaisyhteisön historiaa ja kuvastavan sitä elämää, jota menetetyillä alueilla voitaisiin elää.

Jaffa-appelsiini

Ennen Nakbaa Palestiina oli tunnettu sitrushedelmien tuotannostaan ja vielä 1900-luvun alussa Jaffa-lajikkeeseen appelsiinit olivat maan päävientituote. Appelsiinien tuoma taloudellinen menestys teki lajikkeesta vaurauden ja kukoistavan maanviljelyn symbolin. Appelsiineilla ei ole enää juurikaan taloudellista merkitystä Palestiinalle, sillä Nakban aikaan Israel pakkolunasti suurimman osan maan appelsiinitarhoista. Nykyään Jaffa-appelsiini muistuttaa palestiinalaisia menetetyistä ja varastetusta identiteetistä.

Unikko

Unikon punainen väri saa kukan erottumaan muusta kasvillisuudesta Palestiinassa. Unikko toimii vesimelonin tapaan väriensä vuoksi symbolina Palestiinan lipulle. Kukka tunnetaan myös marttyyrien ja uhrautumisen vertauskuvana. Kauneutta ja kestävyyttä ilmentävät unikot symboloivat samalla elämän jatkumista vastoinkäymisten keskellä.

Isopurppuramedestäjä

Tämä kauniin sinertävä lintu on yksi Palestiinan kotoperäistä lintulajeista. Taiteilija ja valokuvaaja Khalid Jarrar kehitti aktivistisessa taideprojektissaan Palestiinalle oman postimerkin ja passileiman isopurppuramedestäjän kuvalla. Jarrarin poliittinen kannanotto syntyi reaktiona nykytilanteeseen, jossa Palestiinaan matkustava saa passiinsa vain Israelin valtion leiman. Teos on kannanotto miehitystä vastaan ja jakamattoman Palestiinan puolustus.

Samariankurjenmiekka

Palestiinan kansalliskukkana pidetty samariankurjenmiekka symboloi palestiinalaisen luonnon kauneutta ja erityisyyttä. Violetti kukka nousee kauniina karunkin maiseman keskellä.

Musiikki

Palestiinalainen musiikki soi niin häissä, mielenosoituksissa kuin päivittäisessä arjessa ja kertoo tarinoita rakkaudesta, maanpaosta ja lannistumattomuudesta. Musiikin juuret ovat arabialaisessa musiikkiperinteessä. Kansanmusiikkiperinteeseen yhdistyy usein moderneja vaikutteita, jotka ilmentävät palestiinalaista identiteettiä, muistamista, vastarintaa ja toivoa.

Palestiinalainen musiikki elää vahvasti arjen tapahtumista ja tarinankerronnan perinteestä. Yleisiä häissä ja muissa yhteisön kokoontumisissa esitettäviä kansanmusiikin tyyllilajeja ovat esimerkiksi ataaba, zajal sekä dal'ona. Musiikille tunnusomaisia soittimia ovat muun muassa ud (lyhytkaulainen luuttu), qanun (kannelmainen näppäiltävä kielisoitin), ney (bambuhuilu) ja tabla (käsirummut). Perinnetansseista voidaan mainita esimerkiksi Dabke, jossa runolliset laulut rytmittävät ja säestävät sekä rivissä että avoimessa piirissä tanssittavaa ryhmätanssia.

Paljon merkitystä kätkeytyy myös palestiinalaisen musiikin sanoituksiin ja niiden kuvaamiin tunteisiin. Lauluissa korostetaan yhteyttä luontoon ja kotimaahan esimerkiksi oliivipuiden kautta. Vieraantuneisuuden ja maanpakolaisuuden kokemukset sekä koti-ikävän ja nostalgian tunteet toistuvat erityisesti vuoden 1948 Nakban jälkeisessä musiikissa.

Sanoitukset ovat usein runomuotoisia ja pohjautuvat improvisaatioon sekä suulliseen perimätietoon. Myös Palestiinan kansallisrunoilijan Mahmoud Darwishin runoutta sävelletään usein musiikiksi. Toisto, vuorolaulu ja metaforat ovat musiikissa toistuvia piirteitä. Usein lauluissa hyödynnetään klassisen arabialaisen runouden muotorakenteita sekä arabialaisia melodisia sävelasteikkoja eli *maqam*-järjestelmää. Perinteisiä sanoituksia yhdistetään myös uudempiin tyyllilajeihin, kuten hip hoppiin sekä jazz- ja pop-musiikkiin. Tästä esimerkkeinä toimivat muun muassa artistit DAM, Reem Kelani ja Le Trio Joubran.

Musiikki on yksi keskeisistä perinteistä, joka siirtyy palestiinalaissukupolvilta toisille. Se luo kulttuurillisen jatkumon ja toimii siten tärkeänä kanavana kollektiivisen muistin ja identiteetin säilyttämiselle.

