

EINFÜHRUNG

Der Beweggrund für dieses Buch **6**

Tansania – Hintergrundinformationen **7**

Menschen, Tradition und Esskultur **21**

1. SALATE – KACHUMBARI 25

2. REIS – WALI 29

3. PORRIDGE – UJI 36

4. GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE – NAFKA 39

5. CHILIS UND CHUTNEY – PILIPILI NA ACHALI 46

6. SUPPEN – SUPU 52

7. GEMÜSE – MBOGA MBOGA ZA MAJANI 59

**8. BANANEN, MANIOKWURZEL, KÜRBIS UND KARTOFFELN
– NDIZI, MIHOGO, MABOGA NA VIAZI 68**

9. FISCH – SAMAKI 78

10. FLEISCH- UND GEFLUEGEL – NYAMA NA KUKU 88

11. INNEREIEIEN – FIGO, MAINI NA UTUMBO 114

12. SNACKS – NITAFUNWA 122

13. FLADENBROT, POLENTA UND NUDELN – CHAPATI, UGALI NA TAMBI 140

14. GETRÄNKE – VINYWAJI 145

15. TEE – CHAI 150

ANHANG

Gewürze, getrocknete Hülsenfrüchte und Früchte **154**

Rezeptverzeichnis **158**