

## INHOUD

---

De Tanzaniaanse keuken.....	3
Een Tanzaniaans diner .....	3
Hoe wordt een diner in Tanzania geserveerd? .....	3
Hoe kunt U een Tanzaniaans diner serveren? .....	4
Ontbijt .....	5
Chai (Thee) .....	5
Chapati (Recept 1).....	6
Chapati (Recept 2 met youtubelinks).....	7
Chapati (Recept 3).....	8
Chapati (Recept 4).....	9
Chapati (Volgens het recept van Revo) .....	10
Mandasi (Recept 1 met youtubelink).....	11
Mandasi (Recept 2 volgens Revo) .....	12
Snacks.....	14
Ndizi Kaanga (Bakbananensnacks) .....	14
Puur .....	14
Met muskaatnoot.....	14
In een pannenkoek.....	14
Gefrituurde Bakbananen.....	15
Samosa .....	16
Chipsi mayai (Omelet met frietjes) .....	17
Mango-sinaasappeldrankje.....	18
Soepen .....	19
Afrikaanse Bakbananensoep.....	19
Kokos-bonensoep.....	20
Pindasoep met Kip en Groene Banaan.....	21
Supu ya Kuku (Kippensoep).....	22

Bijgerechten .....	23
Wali wa Nazi (Rijst met kokosmelk) .....	23
Ugali (Recept 1) .....	24
Ugali (Recept 2) .....	25
Bakbanaan in kokosmelk gestoofd.....	26
Bananen in tomatensaus zoals Rebecca die maakt .....	27
Hoofdgerechten .....	28
Ndizi na Nyana (Bakbananen met Vlees) .....	28
Kip met Bakbananen en Tomaat .....	29
Rijst met bonen .....	30
Rijst met bruine bonen.....	32
Bonen-Pindarelish .....	33
Gesmoorde Kool en varianten .....	34
Samakai Wa Kusoma (Viskroketten) .....	34
Eend «Dar es Salaam» .....	36
Dessert .....	37
Taart met Afrikaanse vruchten .....	37
Cupcakes met Tanzaniaanse vlag.....	37
Giraffecake .....	37
NDizi na Kastad (Bananenvla) .....	38
Extra info op de website .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Bibliografie .....	39

## DE TANZANIAANSE KEUKEN

---

Het Tanzaniaanse eten is simpel: ugali, een maïs of gierstpap te vergelijken met griesmeel die wordt gegeten met kip, geit, rundvlees, spinazie en met saus op kruiden op smaak wordt gebracht. *Ugali* is een stevige deegmassa die doorgaans met de handen gegeten wordt en in stukken geserveerd wordt. Niet verbazingwekkend wordt langs de kust en rond de meren veel vis gegeten. Vaak gecombineerd met rijst.

Naast een simpele (en eenzijdige) keuken voor de massa, heeft Oost-Afrika ook een rijke culinaire traditie. Dat heeft alles te maken met een enorme waaier aan culturen en tradities en ook met de kleine wat meer welgestelde top laag van de samenleving die zich wil onderscheiden met haar voedsel. Op de Oost-Afrikaanse bodem groeien veel groenten, terwijl de kust een bron is van de heerlijkste tropische vruchten. Hier is tevens de beroemde Swahili-keuken ontstaan: een mix van de Afrikaanse keuken en de keuken van het Midden-Oosten en India. Typische 'Swahili gerechten' worden bereid met kokosmelk. Bij feesten is er altijd *pilau*, een gekruide rijst.

Lokale restaurants bieden *ugali* (maïspap), *chipsi* (friet) of *wali* (rijst) met *nyama* (vlees), *kuku* (kip) of *samaki* (vis). Vegetariërs kunnen vragen naar bonen *maharage* (bonen) of *mboga* (groene groente). Bananen zijn er overal in alle soorten en maten, groen, geel, rood, klein en groot, en worden op verschillende manieren bereid. Er is bijvoorbeeld bananensoep, gefrituurde banaan en gekookte banaan, maar ook bananenbier. 's Ochtends wordt ontbeten met een *chapati* (soort panenkoek) of een *mandasi* (soort oliebol) en een mok mierzoete thee met melk. Populaire snacks zijn *chipsi mayai* (aardappelomelet), *samosa* (deegdriehoekje gevuld met vlees of groeten) en *mishkaki* of *nyama choma* (gegrilde vleesspies).

De nationale drank van de Tanzaniaaners is chai (thee) die bij alle gelegenheden kan worden gedronken. Als er geld is, drinken ze ook sappen, frisdrank (zowel van de Coca Cola Company als lokale frisdranken) en bier. Alcohol wordt veel gedronken. Alcoholgebruik is een erfenis - zeggen de Tanzaniaaners - uit het verleden, toen de ouderen onder het genot van drank de zaken de dag doornamen. Bekende bieren zijn Kilimanjaro en Serengeti, lokaal gebrouwen bier is pombe (uit bananen of bamboe). Het wordt in hoog tempo gedronken – niet zelden uit de kruik – en heeft een hoog alcoholpercentage. Konayagi – gemaakt van suikerriet – is de lokale sterke drank. Het is kleurloos, goedkoop, te krijgen in flessen van verschillende maten, maar ook in plastic zakjes.

## EEN TANZANIAANS DINER

---

### HOE WORDT EEN DINER IN TANZANIA GESERVEERD?

---

Wanneer u een 'zeer geëerde' gast bent, zoals men in Afrika zegt, heeft uw gastvrouw persoonlijk de eend uitgezocht die zij met kokosmelk bereid heeft. Ook zal er een bananen-vleesstoofschotel op tafel staan en Ugali, rijst of aardappelen; al deze gerechten geserveerd in grote kommen, net als het groentegerecht, de gesmoorde kool. Sommige van deze gerechten worden bereid met kokosmelk, andere met aardnoten (pinda's).

Het dessert bestaat uit vers fruit uit de regio. Honing en kokos horen bij Tanzaniaans fruit en zeker bij ananasschijven.

Om deel te nemen aan een echte Tanzaniaanse maaltijd moet u gemakkelijk gekleed zijn, omdat u op een matje zult gaan zitten op de vloer in het huis van uw gastheer. Misschien een vrijetijdsbroek met een wijd overhemd.

Uw gastheer zal van de Ugali, cassave, rijst of enig ander gerecht met 3 vingers van zijn rechterhand een portie nemen en die in zijn mond steken. Als u zich die techniek ook eigen maakt, zult u de smaak van de gerechten heel anders vinden. U zult ontdekken hoe u van de stoofschotels en groenten kleine balletjes kunt maken, net groot genoeg om die naar uw mond te brengen zonder te morsen.

Voor en na de maaltijd vindt er een handwassing plaats, waarbij de handen gedroogd wordt met een handdoek die wordt doorgegeven.

## HOE KUNT U EEN TANZANIAANS DINER SERVEREN?

---

Natuurlijk wordt er niet van u verwacht dat u het diner op de vloer presenteert, of u moet het op deze authentieke manier willen.

Richt uw eettafel in als een buffet, met een gewoon wit tafelkleed bekleed. Leg in het midden een handvol bananen met verse kokosnoten erbij, waartussen u bloemen en grote bladeren steekt. Laat het echt Afrikaans lijken. De servetten moeten helder bedrukt zijn.

Op het gedeelte van de tafel, waar uw gasten het eerst aankomen als zij de eetkamer binnenkomen, zet u de soepterrine met de kokos-bonensoep neer met kleine soepkommen. Vraag uw gasten zichzelf te bedienen, naar de eettafeltjes te gaan en daarna terug te keren voor het hoofdgerecht. Gebruik diepe soepborden voor het hoofdgerecht.

Het Indiase Chapatibrood wordt in Tanzania, net als in veel landen in Oost-Afrika, bij de maaltijd gegeten.

Zorg voor kleine dessertborden en een kannetje honing naast een schaal met ananasschijven, en fruitdrink in kroezen.

Koffie en thee kunt u later op de avond serveren met de fruittaart.

Kokos-bonensoep

\*

Chapati

\*

Eend «Dar es Salaam»

\*

Ugali

Gesmoorde Kool (of Kokoskool)

\*

Verse Ananas Met Honing

\*

Taart met Afrikaanse vruchten

## ONTBIJT

---

### CHAI (THEE)

---

De typische (mierzoete) thee van Tanzania ... Gedronken in (plastic) bekens ...



#### Nodig

3 à 4 koppen water  
3 à 4 koppen melk  
3 à 4 koffielepels (zwarte) thee  
Gemalen kardemom  
Gemalen gember  
Suiker

#### Bereiding

Neem een grote kookpot en meng er het water, de melk en de thee in.

Voeg enkele snuifjes kardemom en een snuifje gember toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat het enkele minuutjes sudderen.

Giet het in een theepot en serveer onmiddellijk.

Als je hem echt wil drinken 'in a Tanzanian way': voeg dan ook heel veel suiker toe. (Aan tafel bij de Masai)

## CHAPATI (RECEPT 1)

---



*Rebecca, kokkin van Rumonge, bakt chapati*

### **Nodig** (voor 10 tot 15 stuks)

3 koppen meel  
3 eetlepels olie  
1 theelepel zout  
Lauwwarm water  
Boter of margarine

### **Bereiding**

Doe meel, zout en olie in een deegkom en kneed het geheel met de hand tot een elastisch deeg door steeds beetje van het lauwarme water toe te voegen. De exacte hoeveelheid moet je zelf bepalen. Het deeg moet homogeen, stevig en elastisch worden. In geval van twijfel nog even doorkneden maar een paar minuten is doorgaans genoeg. Als je last krijgt van plakhanden kun je wat extra olie toevoegen.

Verdeel het deeg in balletjes van ongeveer 5 cm doorsnede of rol het deeg tot een stevige worst waar je plakken van afsnijdt.

Rol de deegballetjes uit: strooi wat meel op het werkblad en op het deeg zodat het niet gaat plakken, gebruik een deegroller of rolstokje en rol het deeg eerst naar de zijkanten uit en dan pas door het midden, rol het deeg niet te dun en leg de plak deeg op een met meel bestoven oppervlak, los van het andere deeg, wederom om plakken te voorkomen. Je kunt hiervoor ook bakpapier gebruiken.

Bak de chapati op hoog vuur in een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder olie toe te voegen: de eerste keer snel keren, de onderkant laten garen, omkeren en de andere kant laten garen. Eventuele opbollingen zachtjes neerdrukken met een spatel.

Leg de chapati op een bord en smeer er een dun laagje boter of margarine op. Voor de zoete mondjes is ook een beetje rietsuiker lekker.

Meer informatie: [DeSmaakVanZanzibar.pdf \(karinschreuder.nl\)](#) (Heust, 2007)

## CHAPATI (RECEPT 2 MET YOUTUBELINKS)

---

Op youtube vind je filmpjes waar duidelijk gedemonstreerd wordt hoe je moet te werk gaan. Voor wie liever op die manier werkt, 2 links:

<http://www.youtube.com/watch?v=V4vYWMtcS7g>

### Nodig

½ kilo bloem

¼ l water

1 kl zout

¼ l olie



### Bereiding

Bloem afwegen in een deegkom

Zout en 3 soeplepels olie toevoegen

Goed mengen

Water toevoegen

Kneden en met de handen of met keukenrobot

De deeg in 4 verdelen

Elk bolletje uitrollen

1 of 2 kl olie verdelen over elke chapati voor het bakken

Bakken in een hele hete pan



## CHAPATI (RECEPT 3)

---

### Nodig

Voor ca. 15 chapati's:

400 g chapatimeel, plus meel om te bestuiven  
boter  
1 theelepel zout



### Bereiding

Doe het chapatimeel in een ruime kom. Voeg zout en 2 1/4 dl water toe en werk dit alles tot een zacht en egaal deeg. Kneed het deeg tenminste 15 minuten grondig door en vorm hiervan een bal. Bedek deze met een vochtige doek en laat het deeg dan ca. 20 minuten rusten.

Verdeel het deeg in ca. 15 even grote stukken en maak hiervan kleine ballen. Rol elke bal op een met bloem bestoven ondergrond uit tot een 1 mm dunne, ronde schijf (de grootte van de schijven is afhankelijk van de doorsnede van de te gebruiken koekenpan).

Verwarm een pan met dikke bodem ca. 5 minuten op matig vuur. Doe de eerste schijf erin en bak deze 1 minuut onder geregeld aandrukken en keren.

Bak de andere kant ook ca. 1 minuut tot de 'pannenkoek' goudgeel is. Neem de gebakken pannenkoek eruit en leg deze in een pan of schaal.

Dek deze af en bak en bewaar de overige chapati's net zo. Op deze manier koelen ze niet snel af en drogen ze ook niet zo uit.

Chapati's moet men zo kort mogelijk voor het serveren bakken. (Kookpunt)



## CHAPATI (RECEPT 4)

---

### Nodig

½ koffielepel zout  
3 koppen bloem  
¾ kop olie  
1-3 soeplepels olie  
¾ kop water



### Bereiding

Giet zout en 2 ½ kop bloem in een grote mengkom.

Voeg ¾ kop olie toe en meng goed.

Voeg het water beetje bij beetje toe en roer telkens goed totdat het deeg zacht is.

Kneed het deeg ong. 5 tot 10 minuten.

Bestrooi een platte oppervlakte met ong. ¼ kop bloem.

Maak een bolletje deeg en rol dit, met een bebloemde deegrol, uit tot een cirkel (de grootte van je chapati hangt af van de grootte van je koekenpan).

Doe dit met de rest van de deeg. Besprenkel de oppervlakte met bloem als het deeg blijft plakken.

Verwarm 1 soeplepel olie gedurende 1 minuut (op een medium-hoog vuur). Bak de chapati 3 tot 5 min. per kant totdat deze bruin is.

Haal hem uit de pan en laat hem uitlekken op keukenpapier.

Bak de overige chapati.

Serveer onmiddellijk of bewaar ze in afgedekte kom totdat ze klaar zijn om te serveren.

Bereidingstijd: ong. 40 minuten (Africancook)

## CHAPATI (VOLGENS HET RECEPT VAN REVO)

---

Revo is de kok van Aqua Lodge – het oude hotel dat aangekocht is met het geld van Broeder Stans Opus Prize. Doelstelling is om van dit hotel een zg. IGA (Income Generating Activity) te maken om de projecten van de Broeders in Tanzania te ondersteunen. Revo is de kok van de kleine communauteit die in Aqua Lodge onderdak vindt én van de gasten die op zijn kookkunsten een beroep willen doen. Hij gaf ons met plezier zijn recept van chapati én mandasi.

Chapati worden gegeten als ontbijt (met thee), maar evenzeer (als een soort wrap) met groenten, vlees en tomatensaus.

### Nodig

(Voor een 15-tal chapati's)

1 kg bloem  
Beetje suiker  
Beetje zout  
Olie  
Water (1 ½ kop – wel een grote)  
Eventueel ook eieren – ong. 3 (maar meestal worden chapati zonder eieren klaargemaakt)

### Bereiding

¼ van de hoeveelheid bloem opzijzetten  
(om in de loop van het proces bij te voegen en sowieso ook bloem overhouden voor het uitrollen!)

Alle overige ingrediënten mengen

In de loop van het proces ook het laatste ¼ vd bloem toevoegen  
(wel nog iets overhouden om uit te rollen; het deeg moet stevig zijn!)

Kleine bolletjes maken van het stevige deeg

Deze uitrollen

Beetje olie op wrijven

Oprollen tot een lange rol

Deze rol opnieuw uitrollen

Opnieuw kleine bolletjes maken

Deze uitrollen

Beetje olie op het bolletje en in de pan doen

Chapati bakken (in ong. 3 minuten; bij hoog vuur) – ong. 1 ½ minuut per kant

## MANDASI (RECEPT 1 MET YOUTUBELINK)

---

Een receptje geplukt van internet – m.b. van youtube. Het is zeker een aanrader om even een kijkje te nemen: de dame in kwestie legt het hele proces van deeg tot mandasi schitterend uit!

<http://www.youtube.com/watch?v=-KF3XVC85fg>

### Nodig

2 koppen water  
2 soeplepels gedroogde gist  
1 koffielepel suiker  
1 cup suiker (225gr)  
3 ½ cups bloem (560 gr)  
1 ½ koffielepel bakpoeder  
3 soeplepels olie  
(naar keuze – maïsolie, kokosolie, zonnebloemolie, ... - best geen olijfolie – deze smaakt immers teveel door)  
5 cups olie (10dl) om mandasi te bakken

### Bereiding

Het water 1 min. laten opwarmen in de microgolf

Gedroogde gist toevoegen en 1 koffielepel suiker (om het gistproces te stimuleren)

5 minuten laten rusten (tenzij je een broodbakmachine gebruikt om het deeg te laten rijzen)

Suiker, olie en gezeefde bloem met bakpoeder toevoegen en alles goed roeren (met een vork)

Laten rijzen (3 minuten als je een broodbakmachine gebruikt)

Je handen nat maken om de bolletjes te vormen

De mandasi 6-7 minuten bakken in olie (met een tandenstokertje checken of de olie ‘bakklaar’ is)

Andere voorbeelden op Youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=-KF3XVC85fg>

Een mooi verhaal: How mandasi transformed lives

<http://mwnation.com/how-mandasi-transformed-lives/>



*Mandasi uit Rumonge*

## MANDASI (RECEPT 2 VOLGENS REVO)

---

### Nodig

1 kg bloem  
1 standaardkop suiker  
1 ½ koffielepel gedroogde gist  
1 soeplepel bakpoeder  
Olie (1/2 kop)  
Lauw water

### Bereiding

Meng bloem en suiker in een deegkom

Los de gist op in lauw water – laat dit 2 à 3 minuten wachten

Maak een holletje in de bloem

Giet de opgeloste gist daarin

Meng alles (met de hand) tot het een tamelijk harde deeg wordt; een beetje als brood

Het deeg is perfect wanneer het – als je erin prikt – ook terug omhoog komt Doe een beetje bloem in een plastic pot. Laat de deeg daarin 30 minuten rijzen

Het volume moet verdubbelen, maar niet meer. Je moet het deeg ook op tijd gebruiken

Verdeel de hoeveelheid deeg in 2

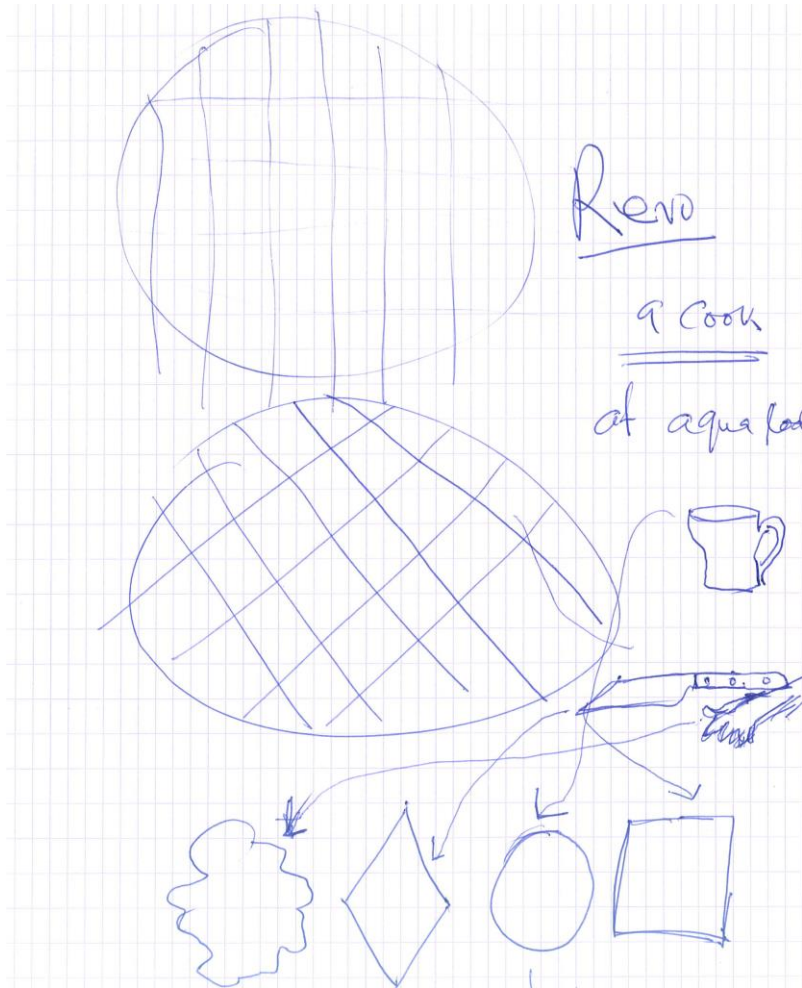
Rol elk deel uit – ong. 4 cm dik

Snijd dan (met een scherp mes) dit deeg in porties (je kan het deeg ook met de vingers scheuren – uitsteken met een glas – vierkante vormen, ruiten, ... cfr. schema in bijlage)

Kook alles in een pot olie (olie niet te heet laten worden; de bolletjes moeten traag koken; enkel de buitenkant moet mooi bruin zijn – maar mag niet te hard zijn)

Ong. 3 min. laten bakken (maar af en toe eens kijken – eventueel checken door een mandasi doormidden te breken; als deze gemakkelijk kan gebroken worden en droog is (in het midden mag er geen ongekookte brij meer zitten) is het perfect





Verschillende mogelijkheden voor de 'vormgeving' van de mandasi – volgens Revo



Revo in actie in zijn keuken in Aqua Lodge

## SNACKS

---

### NDIZI KAANGA (BAKBANANENSNAKKS)

---

#### PUUR

---

Snijd de bananen in de lengte door of in schijfjes.

Bak ze in wat olie (kokosolie bvb. – is smaakloos en gezond)

#### MET MUSKAATNOOT

---

##### Nodig

8 bakbananen, gepeld  
Citraensap  
Bruine suiker (naar keuze)  
Gesmolten boter  
Muskaatnoot

##### Bereiding

Smelt de boter in een koekenpan

Verdeel de bananen in 4 stukken

Dip ze in citroensap en bak ze in de boter

Als ze lichtjes beginnen kleuren, haal je ze uit de pan en dep je ze wat af met keukenrol.

Besprenkel met muskaatnoot en, indien gewenst, een beetje bruine suiker (let wel: in Tanzania eet men Ndizi nooit zoet) (Aan tafel bij de Masai)

#### IN EEN PANNENKOEK

---

Je kan ze ook verwerken in een pannenkoek. (Wentelen in dik pannenkoekenbeslag of gewoon eerst even bakken en dan overgieten met je beslag.)

Lekker. (Forums\_keuken)



## GEFRITUURDE BAKBANANEN

---

### Nodig

2 bakbananen  
1 liter plantaardige olie  
zout



### Bereiding

Laat de olie lekker warm worden in een wokpan

Schil de bakbananen en frituur ze tot ze lekker bruin worden

Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en voeg wat zout toe.

Lekker! (Groenten bereiden)



## SAMOSA

---

### Nodig

1 pakje filodeeg  
300 gr rundergehakt  
1 fijngehakte ui  
1 eetlepel kerrievoeder  
1 sjalotje, fijngesneden  
1 takje tijm  
Zout en peper naar smaak  
Olie om te frituren  
1 eetlepel olie

### Bereiding

Bak het gehakt met de ui, sjalot en tijm en een eetlepel olie in een grote steelpan ongeveer 5 minuten totdat het gehakt goed gaar is

Haal van het vuur, voeg de kerrievoeder toe en breng op smaak met zout en peper

Leg een vel filodeeg op een werkvlak en snijd in de lengte in drieën

Leg een lepel gehakt aan de bovenkant van elke strook en vouw in driehoeken. Herhaal dit tot het gehakt op is

Verhit de olie in een diepe koekenpan op hoog vuur. Als de olie heet is, voeg je de samosa's toe en bak je ze goudbruin

## CHIPSI MAYAI (OMELET MET FRIETJES)

---

De meest populaire snack in Kigoma. Te vinden op elke straathoek.

Een heel simpel gerecht: gewoon omelet met frieten (zie ook Engelstalige bron).



### Nodig

(Koude) frieten

Eieren

Peper en zout

Voor het rauwkostslaetje: ui, kool en tomaten

### Bereiding

Bedek de bodem van de pan met klaargemaakte frieten

Klop een omelet in een apart recipiënt

Kruid met een beetje peper en zout

Giet de omelet over de frieten

Laat de eitjes op een zacht vuur garen

### Serveertip

Serveren met een klein rauwkostslaetje (rauwe kool, ui en tomaat!) en ketchup (zowel tomaten- als chiliketchup)

## MANGO-SINAASAPPELDRANKJE

---

### Nodig

- 3 koppen water
- ½ kopje suiker
- 1 soeplepel geraspte sinaasappelschil
- 2 koppen mangopuree
- 1 kop vers geperst sinaasappelsap
- ½ kop vers geperst citroensap



*Rijpende mango's*



*Vaak wordt niet gewacht tot de mango's rijp zijn ...*

### Bereiding

Verwarm het water met de suiker en de sinaasappelschil op een laag vuurtje tot de suiker is opgelost.

Laat het mengsel afkoelen (tot kamertemperatuur)

Voeg het mangovlees toe, het sinaasappel- en citroensap en meng goed.

Serveer koud. (Aan tafel bij de Masai)

# SOEPEN

---

## AFRIKAANSE BAKBANANENSOEP

---

### Nodig

1 grote tomaat  
1 klontje boter  
1 ui  
1 teentje knoflook  
300 gram bakbanaan (gepeld gewicht)  
1 liter groente- of kippenbouillon  
1 theelepel dragon  
175 gram mais  
1 groene chilipeper  
1 snufje nootmuskaat  
zout en verse peper

soeppan staafmixer

### Bereiding

Begin met de tomaat te ontvellen (dit kan door hem in kokend water te leggen, tot zijn velletje barst) en snijdt deze in stukken.

Snij de ui en knoflook en fruit dit in de boter.

Schil de bakbanaan en snijdt het in stukjes.

Doe de bakbanaan, tomaat en de mais in de pan met wat zout en peper.  
Bak dit 5 min.

Je kan er voor kiezen om wat mais achter te houden en later toe te voegen na het pureren.

voeg nu de bouillon toe samen met de dragon en de in stukken gesneden chilipeper, zonder zaadjes.

Breng dit aan de kook en laat het 10 min. sudderen.

Controleer of de bakbanaan zacht en gaar is.

Pureer de soep en dan bindt het vanzelf.

Voeg als laatste de extra mais toe en de nootmuskaat. (Kookschrift)



## KOKOS-BONENSOEP

---

Voor: 8 grote porties

In Tanzania, en in andere Afrikaanse landen, zijn soepen en sausen vaak even dik als onze stoofschotels. Van de kokos-bonensoep maakt men daar een vegetarische hoofdmaaltijd door de hoeveelheid bonen en rijst te vergroten. Wij echter verdunnen het tot soepdikte met meer water om het zo als een voortreffelijke soep te serveren. Elke gedroogde bonensoort, zoals zwartogenboontjes of witte bonen, kan in deze soep gebruikt worden.

Kook ze, net bedekt met water, tot ze zacht zijn, voordat u de andere ingrediënten erbij doet.

Kokosmelk en subtiel gebruikt kerriepoeder geven de soep haar ongewone smaak en geur.

### Nodig en Bereiding

Fruit in een grote pan:

1 ui, fijngehakt met  
1 groene paprika, fijngehakt  
1 theelepel kerriepoeder  
1 theelepel zout en  
1/4 theelepel peper in  
3 eetlepels boter tot de uien zacht zijn, maar nog niet bruin.

Voeg dan toe:

250 g verse tomaten, in stukken gesneden.  
Laat nu 2 minuten sudderen.

Voeg daarna toe:

625 g kidneybonen (uit blik, met vocht)  
500 ml kokosmelk en  
750 ml water.  
Breng alles aan de kook en laat nog eens 10 minuten sudderen.

Voeg tenslotte toe:

125 g gekookte rijst.  
Proef de soep en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Serveer de soep in 8 fraaie soepkommen.  
Garneer elke kom met:  
1 theelepel geraspte kokos. (Kookpunt)

## PINDASOEP MET KIP EN GROENE BANAAN

---

Je kan deze soep met versgemalen pinda's maken, maar je kunt ook gewoon pindakaas gebruiken. Kies dan het liefst voor een soort met stukjes noot erin, dat geeft de soep net iets meer *bite*. De soep wordt gebonden door wat geraspte bakbanaan toe te voegen.

Wil je de soep niet te pittig maken? Gebruik dan wat minder peper dan in het recept aangegeven, of kook de peper in z'n geheel mee. Pas dan wel op dat deze niet stuk gaat tijdens het koken.

Voor 3 personen

### Nodig

450 g kipfilet  
250 g ongezouten pinda's  
2 groene bakbananen  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 kleine Madame Jeanette peper  
5 pimentkorrels  
1,5 l kippenbouillon  
3 el selderij  
4 el olie



### Bereiding

Maal de pinda's fijn in een keukenmachine

Hak de ui en de peper fijn, snijd de kipfilet in reepjes

Rasp een halve bakbanaan fijn, snijd de overige bakbanaan in de lengte doormidden en dan in plakjes van 2 millimeter

Verhit de olie op middelhoog vuur en fruit hierin de ui

Voeg na 1 minuut de peper en de geperste knoflook toe

Draai dan het vuur lager, voeg de gemalen pinda's toe en bak die ongeveer 5 minuten, roer regelmatig

Blus af met de bouillon en breng aan de kook

Voeg de pimentkorrels toe en laat de soep op laag vuur ongeveer 20 minuten koken

Doe dan de kip en de banaan (plakjes en rasp) erbij en laat alles nog eens 10 tot 15 minuten koken

Roer de selderij door de soep en voeg indien nodig wat extra zout toe

Verwijder de pimentkorrels voordat je de soep opdient. (katrinsfavorieterecepten)



## SUPU YA KUKU (KIPPENSOEP)

---

Voor: 8 porties

Deze kippensoep smaakt de tweede dag beter, dus maak de soep al een dag van te voren klaar, als het kan. U kunt een weinig kerriepoeder toevoegen, als u dat wilt.

De kooktruc hier is de groenten eerst eventjes bakken voordat er met de bereiding van de soep verder gegaan wordt. Dit is overigens het geheim van veel chef-koks om op deze manier buitengewone soepen te maken.

Bewaar de rest van de kip voor een volgende keer, bijvoorbeeld voor een salade.

Supu Ya Kuku kan ook gemaakt worden met stukjes gaar kippenvlees. In dat geval gebruikt u kippenbouillontabletten in plaats van de kip, maar gebruik dan wel ca. 500 g kippenvlees in plaats van 250 g.

### Nodig en Bereiding

Bak in een grote pan zachtjes:

1 ui, fijngehakt

125 g kool, fijngehakt

1 kleine tomaat, in kleine stukjes gesneden

1 stengel bleekselderij, fijngehakt, in

60 g boter, tot de groenten zacht, maar nog niet bruin zijn.

Voeg dan toe:

1 kip, in vieren gesneden

2 liter water

1 theelepel zout en

1/2 theelepel peper.

Breng alles aan de kook en laat het 1 uur zachtjes sudderen tot het vlees gaar is. Haal de kip uit de bouillon. Snijd 250 g van het kippenvlees in blokjes en voeg dat aan de soep toe. Proef de soep en voeg eventueel naar smaak nog zout en peper toe. (Kookpunt)



*De kippen van Rumonge ...*



## BIJGERECHTEN

---

### WALI WA NAZI (RIJST MET KOKOSMELK)

---

#### Nodig

2 koppen rijst  
1 blik kokosmelk, aangevuld met water (in het totaal 4 koppen vloeistof)  
1 kl zout

#### Bereiding

Kook kokosmelk en water in een kookpot

Voeg 1 kl zout toe.

Voeg – eens het vocht kookt – 2 koppen rijst toe

Zet het vuur iets lager, dek de kookpot toe en laat sudderen tot alle vocht is opgeslorpt (ong. 25 min.)

Serveer warm – als hoofd- of als bijgerecht (Aan tafel bij de Masai)

## UGALI (RECEPT 1)

---

Een van de voedingsstoffen die zowel in Oost als West-Afrika veel gebruikt wordt is een brij of pap, gemaakt door maïs te stampen en het maïsmeel er uit te persen.

In plaats van verse maïs kunt u maïsmeel, havermout of boekweitmeel gebruiken om er Ugali mee te maken. Deze producten zijn verrassend lekker als zij bij vlees- of gevogelte-gerechten geserveerd worden.

Gemalen wit maïsmeel is te krijgen in grote supermarkten of speciaalzaken.

Om er nog meer smaak aan te geven, probeer dan eens het maïsmeel, havermout of boekweitmeel te koken in kippen- of runderbouillon in plaats van in water. De graanproducten absorberen het aroma van de bouillon en zijn zo een heerlijk bijgerecht bij de maaltijd. Rijst en couscous, dat prachtige griesmeel dat rijkelijk in Noord-Afrika gebruikt wordt, zijn ook overheerlijk als ze op die manier bereid worden.

In het Swahili wordt elke dikke brij Ugali genoemd. Er is een lichte Ugali gemaakt van maïsmeel en er is een donkere die van gierst gemaakt wordt. Vaak worden ook aardnoten (pinda's) gemalen in de brij.

### Bereiding

Laat in een pan aan de kook komen: 1 liter water of kippenbouillon

Voeg dan toe:

1 theelepel zout en 250 g maïsmeel, havermout, boekweitmeel of elk ander fijn wit graanproduct.

Klop het door de kokende vloeistof en kook het volgens de aanwijzingen op de verpakking om zodoende een dikke, stevige brij te krijgen.

Houd de brij warm op een pan met kokend water, totdat ze geserveerd wordt. (Kookpunt)



*Ugali met dagaa en spinazie*

## UGALI (RECEPT 2)

---

### Nodig

2 tot 3 koppen wit maïsmeel

2 koppen water

### Bereiding

Laat het water koken

Voeg, onder voortdurend roeren, de bloem beetje bij beetje toe (let op voor klonters)

Voeg meer meel toe totdat het dikker is dan aardappelpuree.

Laat 3 tot 4 minuten koken en blijf roeren.

Serveer onmiddellijk, met vlees of een groentestoofpotje, of een ander gerecht met saus jus

Om ugali te eten, neem je een beetje deeg, vormt dat tot een bolletje met een deukje erin en gebruikt dat dan om vlees, groenten of saus mee op te scheppen ...



*Het middagmaal in Rumonge klaar om uitgedeeld te worden*

## BAKBANAAN IN KOKOSMELK GESTOOFD

---

### Nodig

2 bakbananen  
500 milliliter kokosmelk  
1 hete rode peper  
Zest (geraspte schil) + sap van 1 limoen  
Beetje (riet)suiker

### Bereiding



Schil de bakbananen en spoel ze af met water

Meng de kokosmelk, rode peper en de bakbanaan en laat dit mengsel 15 minuten koken

Voeg nu de suiker, het limoensap en de zest toe en roer even

Laat het mengsel nog 5 minuten op laag vuur smoren (Groenten bereiden)

## BANANEN IN TOMATENSAUS ZOALS REBECCA DIE MAAKT

---

### Nodig

3 groene bakbananen (pellen en schoonmaken)  
2 grote tomaten  
1 ui  
1 paprika  
Peper en zout



### Bereiding

Bakbananen pellen en wassen

Paprika in kleine stukjes snijden

Ui fijnsnijden

Alles stoven in olie

Na verloop van tijd ook tomaten toevoegen

Laten pruttelen tot bananen zacht zijn

Kruiden met peper en zout

## HOOFDGERECHTEN

---

### NDIZI NA NYANA (BAKBANANEN MET VLEES)

---

#### Nodig

4 groene bananen  
250 gr rund- of varkensvlees  
1 dl gemalen kokos  
1 theelepel kerriepoeder  
1 ui  
1 theelepel zout  
1 dl kokend water  
Olie of boter



#### Bereiding

Snij de ui in plakken en het vlees in dobbelstenen.

Fruit ui en vlees in hete olie of boter.

Voeg pas op het laatste de in stukken gesneden bananen toe (anders koken ze tot moes).

Verdun de vleesjus met een mengsel van gemalen kokos, zout, kerriepoeder en water.

Zijn de bananen ongeveer zo stevig als gekookte aardappels? Dan is de *Ndizi na nyana* klaar om op te eten.  
(Tanzania. Informatie voor een werkstuk of spreekbeurt)

## KIP MET BAKBANANEN EN TOMAAT

---

**Aantal personen: 4**

**Bereidingstijd: 40 min.**

### Nodig

2 kipfilets, in stukjes gesneden  
3 bakbananen, in plakjes van 1 cm gesneden  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 cm gember, fijngehakt  
1 wortel, in stukjes gesneden  
100 gr. sperziebonen, in stukjes van 2 cm gesneden  
1 groene paprika, in stukjes gesneden  
400 gr. tomatenblokjes  
1 prei, in reepjes gesneden  
1/2 tl. zwarte peper  
3 eetl. verse selderij, fijngehakt  
2 eetl. peterselie, fijngehakt  
1 eetl. basilicum, fijngehakt  
olie  
zout

### Bereiding

1. Verhit de olie en bak hierin de bakbananen aan beide kanten bruin, laat daarna de bakbananen uitlekken op wat keukenpapier
2. Bak in de olie de ui, knoflook en gember aan
3. Voeg de wortel, sperziebonen en tomatenblokjes toe, breng aan de kook
4. Voeg de kipstukjes toe, en bak rondom aan
5. Voeg eventueel een beetje water toe
6. Voeg de paprika toe en laat het geheel 10 minuten stoven in een afgedekte pan
7. Voeg de verse basilicum en prei toe en maak op smaak met peper en zout
8. Laat nog eens afgedekt 10 minuten stoven en voeg de peterselie en selderij toe
9. Stoof 2 minuten mee en serveer met de bakbananen (Afrikaanse recepten)



## RIJST MET BONEN

---

### Nodig

Witte rijst – 250 gr  
Gedroogde bonen – 250 gram (zwarte, bruine of rode)  
Ui – 1 kleine (geschild, heel)  
Kruidnagel – 1 st  
Knoflook – 2 teentjes (geschild, heel)  
Laurier – 2 blaadjes

### Bereiding

*Bonen:* (daags of een paar uur voordien)

Was de bonen (zie tip 1 en 2) en leg ze liefst een nacht in koud water te week (4 à 5 keer zoveel water als bonen)

Spoel ze daarna en zet ze op in een kookpot met vers water (tot 2 cm boven de bonen). Voeg er de ui met een kruidnagel opgestoken, het laurier en de knoflook aan toe

Breng langzaam aan de kook, verlaag het vuur en laat ze, onder deksel, gedurende 1 à 1,5 uur (zie tip 3) op een zacht vuurtje gaar worden. Voeg pas na 45 minuten sudderen zout naar smaak toe: zo worden de velletjes van de bonen minder taai

Doe de bonen in een vergiet, spoel ze af onder koud stromend water en laat uitlekken. Hou wat kookvocht opzij

*Rijst:*

Spoel de rijst grondig onder stromend water.

Verhit de olie in een grote kookpot, doe er de rijst in en blijf roeren tot de rijst een beetje geel begint te kleuren.

Voeg vervolgens water toe tot de rijst net onder staat.

Doe de deksel op de pan en kook de rijst gedurende 20 minuten tot die gaar en mooi droog staat (houd toch even in het oog voor aanbranden, anders een weinig water extra toevoegen) .

Schep de rijst om en laat volledig afkoelen.

### Bereidingstips

Mogelijke bonen zijn bruine, zwarte, pinto- of kidneybonen.

Geen zin in het koken van gedroogde bonen, neem dan kant-en-klare bonen uit blik.

Voor de exacte gaartijd van de bonen, zie gebruiksaanwijzingen op de verpakking.

Gebruik je een bonen uit blik, voeg dan een fijngehakt teentje knoflook, een laurierblad en een snufje kruidnagel toe bij het bakken van de rijst en de bonen.

Avocadosalade: Maak de salade door blokjes tomaat, komkommer en de avocado te mengen en er wat pijpajuin en koriander aan toe te voegen. Breng het op smaak met wat peper en zout en een scheutje citroensap.

### Serveertips

Dit vegetarisch gerecht is heerlijk op zich met zure room, maar het is ook lekker in combinatie met gepocheerde of gebakken (spiegel- of roer-) eitjes, gebakken bakbanaan, gegrilde maïskolf, kleine maïstortilla's en/of een avocadosalade (zie tip 7).

Geen vegetarisch gerecht voor jou? Combineer de rijst met bonen dan met vis, vlees (rundvlees, varkensvlees ...) of kip wat daar erg populair is. (Kookrecepten, 2013)



*Dagelijkse kost, zowel in Rumonge, Bangwe als Maendeleo ...*

## RIJST MET BRUINE BONEN

---

Wie kent het geheim van de platte bonen in de bruine bonen met rijst; de truc om de zo bekende rijst met bruine bonen lekker te maken? Hier volgt een recept.

**Bereidingstijd:** 10-20 minuten

### Nodig

Bruine bonen, uit blik of gedroogd; rode bonen zijn ook erg lekker

Een bouillonblokje

Een tomaat

Een ui

Knoflook

Wat soepselderij

Suiker

### Bereiding

Droge bonen moet je eerst een dag laten weken en vervolgens gaar koken

Als het lukt om weinig kookwater over te houden, dan dit niet weggooien!

In de pan het uitje bakken in olie.

Het tomaatje erbij doen, de kruiden en het bouillonblokje

Water erbij en de bruine bonen

Doe het kookvocht ook erbij; ook als je bruine bonen uit blik gebruikt

Het moet een nattig soepje worden

Doe er pas op het laatst de soepselderij en je knoflook bij. Wij doen er veel knoflook in...

Opdienen met rijst. (Smulweb/recepten)

## BONEN-PINDARELISH

---

Voor: ca. 1 liter

### Bereiding

Fruit in een grote pan: 125 g gesnipperde ui in 50 ml olie tot de uien lichtbruin zijn

Voeg dan toe: 2 grote tomaten, in dunne plakjes, en 500 g pindakaas en bak zachtjes gedurende 5 minuten.

Voeg daarna toe: 500 g gekookte witte bonen en 500 ml water

Breng alles aan de kook en laat het geheel nog 1/2 uur sudderen tot het mengsel 'dik' is geworden

Deze relish kunt u serveren met Ugali, rijst, yammen of zoete aardappelen en als een relish bij elk gerecht (Kookpunt)



## GESMOORDE KOOL EN VARIANTEN

---

### Bereiding

Fruit in een pan: 1 ui (paars of rood), fijngesnipperd, en 1 theelepel zout, 1/4 theelepel gestampt rood pepertje in 50 ml olie of boter tot de uien zacht, maar nog niet bruin zijn

Voeg dan toe: 1 kg kool, in plakken van 2 1/2 cm gesneden

Bak zachtjes door tot de kool zijn knapperigheid begint te verliezen

Voeg dan toe: 250 ml runderbouillon en zout en peper naar smaak

Breng aan de kook en laat nog 5 minuten sudderen

Serveer de kool in een grote kom



*Een restje gesmoorde kool ...*

### KRUIDIGE GESMOORDE KOOL

Bereid de kool volgens bovenstaand recept, maar voeg het volgend mengsel aan de uien toe:

Meng in een kom: 1 theelepel zout, 1/2 theelepel kerriepoeder, 1/2 theelepel knoflookpoeder, 1/4 theelepel gemberpoeder en 1/2 theelepel chilipoeder

Fruit het mengsel met de uien in vorige recept en volg daarna de rest van het recept

### KOKOSKOOL

Gebruik het recept voor de gesmoorde kool.

Laat het gestampte rode pepertje achterwege.

Voeg in plaats van bouillon 250 ml kokosmelk toe. (Kookpunt)

### SAMAKAI WA KUSOMA (VISKROKETTEN)

---



Voor: 16 kroketten

De vis die in Zanzibar gebruikt wordt om deze kroketten te maken, wordt niet gepureerd zoals wij dat zouden doen om kroketten te maken. De consistentie van de vis is 'vlokkig'. Het aroma van de kruiden uit Zanzibar maken dit een kenmerkend gerecht.

Restjes heilbot, bot, schelvis of elke andere zachte vis zijn uitstekend voor deze kroketten. Zalm uit blik is ook goed.

Maak de kroketten groter als u ze als hoofdmaaltijd wilt serveren. De kroketten worden niet gefrituurd, maar zachtjes in boter gebakken.

Vergeet bij de garnering de kruidnagels niet in de schijfjes citroen!

### Bereiding

Maak grof klein: 500 g gare vis (restjes witvis of uitgelekte zalm uit blik).

Voeg dan toe:

2 eieren, lichtgeklopt

1 theelepel zou

1 snufje saffraan,

1 eetlepel azijn

1/2 theelepel gestampt rood pepertje

1 snufje komijnzaad (facultatief) en

3-4 eetlepels vers broodkruim.

Vorm van deze massa 16 kroketten.

Leg ze op een blad dat bedekt is met vers broodkruim.

Druk het kruim aan alle kanten in de kroketten.

Laat de kroketten 1 uur in de koelkast koelen.

Bak ze dan in:

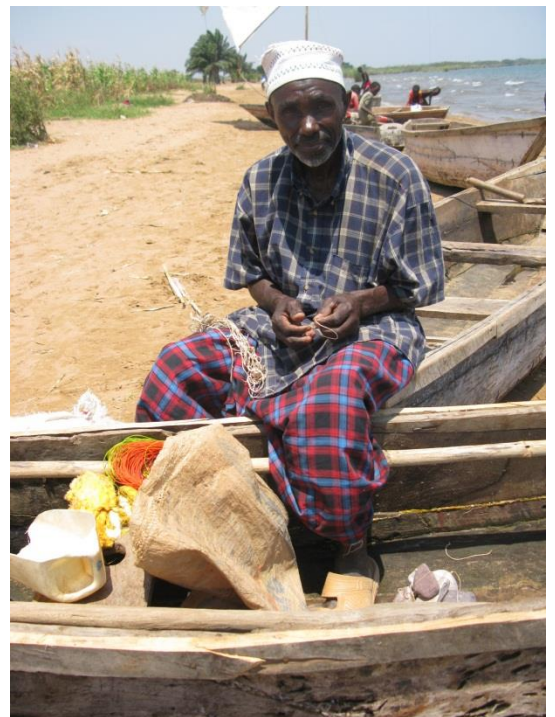
60 g boter op zacht vuur, tot ze aan alle kanten goudbruin zijn.

Leg 2 kroketten per gast op een bordje.

Garneer dat met:

2 schijfjes citroen, waarin u

2-3 hele kruidnagels gestoken hebt. (Kookpunt)



## EEND «DAR ES SALAAM»

---

Voor: 8 porties

Eend is een delicatessie in Tanzania en wordt daar geserveerd als er speciale gasten zijn.

Het onderstaand recept kunt u ook voor ander vlees gebruiken. Zeer geschikt is kalfsvlees en kip.

Bijgerechten zijn gebakken bananen (een must!), rijst, aardappelen, maniok, en Ugali.

### Bereiding

Braad in een grote braadpan:

1 grote ui, fijngehakt, en  
250 g tomaten, in kleine blokjes gesneden, met  
1 theelepel zout  
1 theelepel kerriepoeder (facultatief) en  
1/2 theelepel gestampt rood pepertje (facultatief) in  
4 eetlepels olie of boter, tot de groenten zacht zijn

Voeg dan toe:

1 eend (van ca. 3 kg), in 16 gelijke stukken gesneden  
Braad de stukken eend snel rondom bruin in 2-3 minuten

Voeg dan toe:

2 liter water

Leg een deksel op de pan en laat de inhoud ca. 30 minuten sudderen op laag vuur, of bak de inhoud in de oven op 180 °C tot de eend gaar is

Nog enigszins groene bananen of bakbananen kunt u, in stukjes, mee laten sudderen met de eend.

Of u kunt ze apart klaarmaken (bakken) en serveren als bijgerecht.

Reken op 1/2 banaan per persoon. (Kookpunt)



## DESSERT

---

Een echte desserttraditie is er niet in Tanzania. Meestal wordt er gewoon een stuk fruit gegeten na de maaltijd.

### TAART MET AFRIKAANSE VRUCHTEN

---

#### Bereiding

Voor: een taart van ca. 22 cm doorsnede

Maak een bodem van korstdeeg (doorsnede ca. 22 cm)

Breng in een grote pan: 375 ml papaja-, mango- of abrikoznectar aan de kook

Los 4 eetlepels maïzena op in: 4 eetlepels citroensap

Voeg dan toe: 4 eetlepels suiker en 1/2 theelepel zout

Voeg het mengsel toe aan de nectar en laat koken tot een dikke, heldere massa ontstaat. Laat die lichtjes afkoelen

Voeg dan toe: 500 g verse blokjes fruit, zoals papaja, ananas, meloen, sinaasappel, enz. Eén soort fruit alleen, of elke combinatie van fruitsoorten

Laat tot kamertemperatuur afkoelen

Schenk de massa in de taartbodem

Laat dan de hele taart afkoelen

Spred er over uit: 250 ml double-cream (dikke room; als u die niet kunt krijgen, gebruik dan crème fraîche), stijfgeklopt met 4 eetlepels suiker

Strooi er dan: 125 g versgeraspte kokos, vermengd met 125 g fijngehakte pinda's over (Kookpunt)

### CUPCAKES MET TANZANIAANSE VLAG

---

Op de Startdag klaargemaakt door Veronique De Kock

### GIRAFFECAKE

---

How to make a giraffe cake step by step?

<http://www.youtube.com/watch?v=PsWsf6NNCGI>

## NDIZI NA KASTAD (BANANENVLA)

---

Voor: 8 porties

Deze bananenvla kunt u ook maken met een pak vanillepudding, maar de hier gebruikte methode geeft een resultaat dat vergelijkbaar is met de vla die in Zanzibar geserveerd wordt

U kunt stukjes ananas toevoegen aan de banaan; partjes sinaasappel verbeteren de kleur

Omdat Zanzibar het 'Kruideneiland' genoemd wordt, is de garnering met kruidnagel en kaneel zeer authentiek en draagt bij tot een heerlijk aroma

### Bereiding

Maak in een grote kom: 750 ml koude vla met bananensmaak uit een pakje, die niet gekookt hoeft te worden, bijvoorbeeld van Saroma

Snijd 3 bananen in plakjes en verdeel die over 8 brede champagneglazen

Lepel de pudding over in de glazen

Zet de glazen in de koelkast, zodat de vla kan opstijven

Meng in een kleine kom: 1 theelepel kaneelpoeder met 1/2 theelepel kruidnagelpoeder, 1/4 theelepel nootmuskaat, 125 g suiker en 4 eetlepels fijngehakte pinda's

Sprenkel 1 volle eetlepel van dit mengsel over de vla in de champagneglazen

Spruit er, als u dat wenst, stijfgeklopte slagroom op (Kookpunt)



## BIBLIOGRAFIE

---

(sd). Opgehaald van <http://www.albron.nl/27489/getpdf>

(sd). Opgehaald van <http://kookpunt.wereldsmaken.com/supu-ya-kuku-kippensoep/>

(sd). Opgehaald van <http://kookpunt.wereldsmaken.com/kokos-bonensoep/>

*Kookrecepten*. (2013). Opgehaald van [kookrecepten.wordpress.com](http://kookrecepten.wordpress.com/):  
<http://kookrecepten.wordpress.com/2013/09/07>

Aan tafel bij de Masai. (sd). Zuidoog 2011.

*Africancook*. (sd). Opgehaald van <http://www.africancook.co.ke/chapati/#sthash.qyfU6EUE.dpuf>

*Afrikaanse recepten*. (sd). Opgehaald van Kipgerechten: <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl/afrikaanse-gerechten/kipgerechten/kip-met-bakbananen-en-tomaat.html>

*Forums\_keuken*. (sd). Opgehaald van Femistyle: <http://www.femistyle.be/forums/keuken/46426-bakbananen.html>

*Groenten bereiden*. (sd). Opgehaald van Plazilla: <http://groenten-bereiden.plazilla.com/groenten-bereiden-hoe-maak-ik-bakbanaan-het-allerlekkerst-klaar->

Heust, S. (2007). *Te gast in Tanzania*. Nijmegen.

*Katrinsfavorieterecepten*. (sd). Opgehaald van Volrecepten:  
<http://www.volrecepten.nl/click/index/1031994/?site=katrinsfavorieterecepten.blogspot.nl>

*Kookpunt*. (sd). Opgehaald van Wereldsmaken:  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/chapati-platbrood>)  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/gesmoorde-kool-en-varianten>)  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/samakai-wa-kusoma-viskroketten>)  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/taart-met-afrikaanse-vruchten>)  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/bonen-pindarelish/Afrika/Tanzania>)  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/eend-dar-es-salaam>)  
(<http://kookpunt.wereldsmaken.com/bananenvla>)

*Kookschrift*. (sd). Opgehaald van [www.ah.nl](http://www.ah.nl/): <http://www.ah.nl/kookschrift/recept?id=171883>

*Smulweb/recepten*. (sd). Opgehaald van [www.smulweb.nl/recepten/834992/Bruine-bonen-met-rijst-of-het-geheim-van-de-platte-bonen](http://www.smulweb.nl/recepten/834992/Bruine-bonen-met-rijst-of-het-geheim-van-de-platte-bonen)

(sd). *Tanzania. Informatie voor een werkstuk of spreekbeurt*. Nijmegen: Centrum voor Mondiaal Onderwijs.