

Buchtipp:

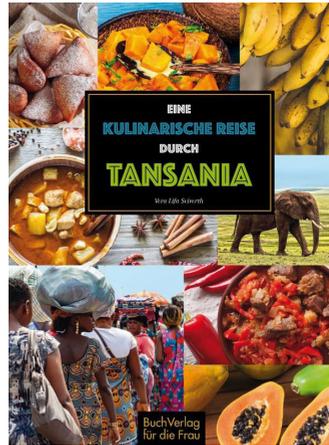
Vera Lifa Seiverth, Eine kulinarische Reise durch Tansania

Leipzig 2019, Buchverlag Für Die Frau,

ISBN: 9783897985650, 160 Seiten,

18.00€

Henriette Seydel



Endlich! Bislang gab es noch kein deutschsprachiges Kochbuch speziell für die tansanische Küche, sondern lediglich englische oder ganz Afrika umfassende Ausgaben, die einige wenige Speisen aus Sansibar vorstellten. Die Tansanierin aus Österreich, Vera Lifa Seiverth, unternimmt in diesem farbenfrohen Band eine kulinarische Reise durch das abwechslungsreiche Angebot Tansanias. Die Rezepte für Pilau (Gewürzreis), Kochbananencurry sowie Fruchtilimonaden und süße Schleckereien zeigen auch die indischen, arabischen und europäischen Einflüsse auf die Landesküche. Für jeden Geschmack ist etwas zu finden: Scharfes, Würziges, Süßes, fruchtig Frisches.

Die Autorin gibt Tipps zu den Zutaten, die im deutschsprachigen Raum nur schwer zu bekommen sind, und schlägt Alternativen vor.

Jedes einzelne Gericht wird kommentiert und mit wissenswerten Fakten ergänzt. Außerdem schreibt sie eine kurze Einführung über einheimische traditionelle Esskulturen. Die anschaulichen Bilder lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Fazit: Ein schönes Kochbuch für alle, die in Deutschland die tansanische Küche vermissen, und Fern- bzw. Heimweh haben. In diesem Sinne: **Karibu chakula na mlo mwema!** (Willkommen zum Essen und guten Appetit!)