



Cuina de l'est d'Àfrica. Tanzània, i per proximitat Uganda, Kenia , Mozambique.

(Capital Dodoma, fins 1996 fou dar-er-salam una de les ciutats més importants del país)

La República Unida de Tanzània, juntament amb Kenia i Mozambique , son els països més bells d'Àfrica, ja que posseeixen una naturalesa verge exuberant.

Tan de Tanzània com de la resta els parcs nacionals són el seu major atractiu: en ells podem contemplar animals salvatges. Altres punts interessants són la Vall del Riff, ple de llacs i volcans, les paradisíaques platges de les costes de l'oceà Índic i les illes com Zanzíbar.

Però avui parlarem de la seva gastronomia.

- La cuina tanzana es caracteritza per la presència per la carn a l'interior, i pel peix en les zones costaneres. Tot i no ser plats molt elaborats, cal tenir en compte que la matèria primera és fresca i de gran qualitat. Una característica molt comuna a tot el continent africà.
- Les carns solen preparar rostides o a la brasa, sobretot els filets de búfal, nyu i antílop. Però també elaboren plats amb xot , vaca, pollastre o porc (no obstant s'ha de tenir en compte que gran part de la població és musulmana).Per això la cuina de Tanzània te fortes influències islàmiques, i és comú trobar-se també llocs de kebabs, que no són més que tires de carn de xot, principalment, amb fortes espècies, acompanyades de verdures crues o cuites (blat de moro, mongetes verdes, patates) i arròs. Les salses es fan a força de curri o de llet de coco.
- Dins dels peixos, trobem sobretot la tilàpia (un peix africà molt comú) , la truita, la perca, el peix tigre, el peix lloro i el bacallà de roca. Dins dels mariscs a destacar els llagostins gegants (aquí els coneixem com a llagostins jumbo) i la llagosta de Zanzíbar.
- Les amanides que solen realitzar-se, són de fruites crues (papaia, coco, plàtan, poma i batata) o cuinades per acompanyar els plats de carn i peix.
- S'utilitza molt el pebre, sent un dels plats típics el Pastís de Pebre -amb carn de vedella picada, ceba, oli d'oliva, mantega, nou moscada, cúrcuma i tres tipus de pebre-.



- El plat més popular és el ugali, un puré de mandioca (iuca) semblant a la polenta italiana, que se serveix amb un guisat de carn i verdures. Al nord del país és típic el nyama Chorna, una barbacoa de vedella o pollastre; i al litoral es preparen plats de plàtan mascle o de mandioca amb canyella i clau.
- Entre les begudes, podem trobar la cervesa i vins tanzans -Dodoma Pink i Dodoma Xarxa-. I seguint amb les begudes alcohòliques, el kibgayi és un licor mescla de ginebra i vodka; i el licor de coco anomenat Afrikoko. Les begudes no solen servir fredes.

Recepta d'Ugali

El ugali, és sens dubte el plat nacional per excel·lència, no només de Tanzània i Kenya, sinó de l'est d'Àfrica.

Fet de farina de blat de moro o mandioca, és una massa blanca espessa que sol menjar-se bé banyada en salsa de carn o peix, o bé com a complement de peixos fregits, carn o verdures. Acompanyant de diversos plats, tan habitual com en la cuina occidental ho és el pa.

Es menja amb la mà dreta, s'agafa un tros de massa de la font on se serveix i s'endureix lleugerament entre els dits i el palmell de la mà, donant la consistència necessària per poder banyar a la salsa o poder agafar la verdura, carn o peix amb ella. Sol ser habitual enfonsar el dit polze en la massa, fent així el buit on es recollirà l'aliment al que acompanya, a manera de cullera.

És habitual que allà on la serveixen, l'amfitrió o cambrer, et ofereixi un gibrell i una gerra d'aigua calenta, on poder rentar-te les mans abans de menjar.

Fàcil de preparar, podeu provar a preparar-ho a casa i sorprendre un dia als vostres amfitrions amb un dinar diferent amb toc ètnic. Els passos són realment senzills:

Posar aigua a ebullició amb una mica de sal

Afegir la farina de blat de moro en una proporció habitual de 2 d'aigua per 1 de farina.

Remoure constantment per evitar la formació de grums, fins que vagi espessint.

Un cop espessit, retirar-lo del foc i deixar refredar



Els passos senzills. Ara bé, el divertit serà sorprendre els convidats asseguts a la taula, amb una gerra d'aigua calenta, un drap i un gibrell on recollir l'aigua escorreguda. Un cop rentades les mans, caldrà perdre el pudor d'agafar un tros de massa de ugali, treballar-la a la mà i amb la mateixa prendre una porció de carn (per exemple guisada o en salsa), peix fregit o verdures en salsa (casi sempre espinacs o col).

Per descomptat que resultarà una vetllada d'allò més informal i original amb la qual sorprendre els comensals.

Al web podreu veure com s'elabora Ugali. <http://cuinant-blog.blogspot.com.es/>