

Her mit vergorenen Bananen – Mbege!

Neu ins Rampenlicht tritt in der Debatte um gesunde Ernährung ein uraltes Getränk aus Tansania: *Mbege*. Hergestellt aus vergorenen Bananen und Hirse, ist dieser fermentierte Drink nicht nur ein traditionelles Genussmittel, sondern laut neuer Studien ein potenzieller Booster für das Immunsystem. Eine aktuelle Untersuchung, veröffentlicht im Fachjournal *Nature Medicine*, beleuchtet eindrücklich die gesundheitlichen Unterschiede zwischen traditionell-afrikanischer Ernährung und westlichem Fast Food – und dabei spielt Mbege eine Hauptrolle.

Die Studie wurde in Nordtansania durchgeführt, genauer in der Region rund um den Kilimandscharo. Untersucht wurden 77 junge, im Vorfeld des Experiments gesunde Männer, die entweder ihre traditionelle Ernährung während der Studie beibehielten, auf westliches Fast Food umstiegen oder täglich in einer speziellen Testgruppe Mbege tranken. Die Ergebnisse sind eindeutig: Bereits nach zwei Wochen führte die Umstellung auf Fast Food zu stillen Entzündungen im Körper, die mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs in Verbindung gebracht werden können. Gleichzeitig wurden schwächere Immunantworten gegen Mikroben beobachtet.

Dem gegenüber standen jene Teilnehmer, die vom Fast Food zur traditionellen Ernährung wechselten – oder weiterhin Mbege konsumierten. Deren Immun- und Stoffwechselwerte verbesserten sich messbar. Besonders der tägliche Konsum von Mbege zeigte eine anti-entzündliche Wirkung auf. Das Getränk scheint, so die Forschenden, nicht nur die Darmflora zu unterstützen, sondern auch entzündungsfördernde Prozesse zu hemmen. Diese Effekte hielten sogar während der Nachbeobachtungszeit von vier Wochen an.

Wie Mbege hergestellt wird

Mbege wird traditionell während eines mehrtägigen, handwerklichen Prozesses produziert:

1. **Kochen der Kochbananen:** Reife Kochbananen (Plantains) werden geschält, zerkleinert und mehrere Stunden lang in Wasser gekocht, bis sie weich sind.
2. ***Fermentation:** Die gekochte Masse wird abgekühlt und einige Tage in einem offenen Gefäß fermentiert – meist unter Tüchern, sodass Sauerstoff dazukommt. Die natürliche Hefe beginnt den Zucker in Alkohol umzuwandeln.
3. **Zugabe von gekeimter Fingerhirse (Uji):** Parallel dazu wird Fingerhirse *² angekeimt, getrocknet, geröstet und als Brei eingekocht. Dieser Hirsebrei wird der Bananenmasse hinzugegeben und intensiv verrührt. Die Enzyme aus der gekeimten Hirse fördern eine zusätzliche Fermentation und fügen dem Getränk zusätzliche Nährstoffe bei.
4. **Filterung und Verfeinerung:** Nach rund drei Tagen wird die Flüssigkeit gefiltert. Oft wird Mbege mit Ingwer, Zimt oder Zucker abgeschmeckt.

Ergebnis

Das Resultat ist ein leicht trüber, süßlich-säuerlicher Trunk mit erdigem Beigeschmack. Er sättigt nicht nur, sondern belebt auch. Der Alkoholgehalt ist niedrig, meist um die zwei bis drei Prozent.

Wo kann man Mbege in Europa kaufen?

In Europa ist Mbege bisher kaum erhältlich. Weder eine industrielle Produktion noch eine zertifizierte Exportversion des Getränks bestehen. Wer Mbege kosten möchte kann wählen:

- **Afrikanische Lebensmittelgeschäfte:** In Großstädten mit tansanischer oder ostafrikanischer Diaspora (z. B. London, Berlin, Brüssel) findet sich manchmal selbstgemachtes Mbege. Auch auf entsprechend exotischen Festen oder auf Anfrage in besagten Geschäften kann es erhältlich sein.
 - **Online über afrikanische Communitys:** In sozialen Netzwerken und Foren bieten manchmal Privatpersonen traditionelle Getränke an – allerdings meist ohne Gewährleistung und nur im kleinen Rahmen.
 - **Selbst herstellen:** Mit reifen Kochbananen, gekeimter Hirse und etwas Geduld lässt sich Mbege zu Hause herstellen. Dazu gehören eine hygienische Zubereitung und ein passendes Gärgefäß.
 - **Zukunftsmusik:** Die Studie könnte dazu führen, dass Mbege – ähnlich wie Kombucha – in den kommenden Jahren als „afrikanisches Supergetränk“ vermarktet wird. Erste Start-ups in Ostafrika zeigen daran bereits Interesse.
-

□ Rezept für Mbege:

■ Spezieller Bananentrunk aus Tansania (2 TL)

Zutaten:

- 1 kg reife Kochbananen (oder notfalls sehr reife Dessertbananen)
- 100 g Fingerhirse (*Ragi*, im Asia- oder Afrikaladen erhältlich.)
- 2 Liter Wasser
- 1 TL frisch geriebener Ingwer (optional)
- 1–2 EL Zucker oder Honig (nach Geschmack)
- 1 Prise Zimt oder Nelkenpulver (optional).

▪ Zubereitung:

1. Hirse keimen (2–3 Tage vorher):

- Die Hirse waschen, mit Wasser bedecken und 24 Stunden einweichen.
- Abgießen, in ein feuchtes Tuch einschlagen und 1–2 Tage keimen lassen (feucht halten!).
- Danach leicht rösten und zu einem groben Mehl mahlen (Mixer oder Kaffeemühle).

2. Kochbananen vorbereiten:

- Die Bananen schälen, klein schneiden und in 1 Liter Wasser etwa 30 Minuten weich kochen.
- Abkühlen lassen und mit einem Stabmixer oder Holzstampfer fein pürieren.

3. Gäransatz:

- Die gekeimte Hirse mit 1 Liter heißem Wasser zu einem Brei verrühren und ebenfalls abkühlen lassen.
- Beide Massen (Bananenbrei und Hirsebrei) mischen, evtl. mit Ingwer und Gewürzen verfeinern.

4. Fermentation (2–3 Tage):

- Die Mischung in ein großes, sauberes Glas- oder Tongefäß füllen.
- Locker mit einem Tuch abdecken, bei Zimmertemperatur 48–72 Stunden stehen lassen.
- Täglich einmal umrühren. Es sollte leicht blubbern und säuerlich riechen.

5. Filtern und Servieren:

- Nach der Gärung durch ein feines Sieb oder Tuch filtern.
- Je nach Geschmack mit etwas Zucker süßen.
- Leicht gekühlt servieren – Mbege ist nur leicht alkoholisch (~2 %), aber sehr nahrhaft.

□ **Tipp:** Der Geschmack ist gewöhnungsbedürftig – irgendwo zwischen Bananenbier, Porridge und Sauerteig. Aber: Sehr bekömmlich und probiotisch!



Mbege-Getränk im Pot

□□□□□□□□

Die Links innerhalb des Textflusses führen zu den entsprechenden Orten auf der Weltkarte und entsprechend näheren Beschreibungen sowie zu den entsprechenden Websites mit näheren Angaben.

**Fermentation: Mikrobielle Aktivität, Zuckerabbau, pH-Wert-Änderung, Aromabildung, Konservierung.*

**²Ankeimen: Enzymaktivierung, Phytinsäureabbau, Vitaminzunahme, Antinährstoffreduktion, Zuckerfreisetzung, bioaktive Verbindungen.*

Sansibar – Orient in Tansania

Wie ein Traum aus 1001 Nacht – orientalisches Leben und das weite Meer laden zum Träumen ein. Der bekannteste Sohn von Sansibar war und bleibt wohl Freddi Mercury, Frontsänger von Queen, dem auch eine Statue in Montreux gewidmet ist. Schöne Lieder von und mit ihm!

Hier noch Sounds mitsamt faszinierenden Musikvideos der Band Queen – viel Spass!

Die kulturelle Vielfalt Sansibars spiegelt sich in einer lebendigen Kunstszene und talentierten lokalen Künstlern wider. Freddie Mercury hinterliess inspirierende Spuren, aber die Insel selbst vermag sicherlich auch zu beflügeln. Wer ein besonderes Souvenir sucht, wird auf den Märkten fündig: Dort gibt es eine Fülle einzigartiger Kunstwerke und Handarbeiten, die eine wunderbare Erinnerung an die Insel sein werden und den Erwerb lohnenswert machen. Ein einfaches Bild ist für rund Euro 20 zu erhalten, für ein detailreiches Bild dürfte man 200 Euro aufwenden.

Infos zu den Künstlern auf Sansibar auf diese wunderbaren Webseite;

Webseite der Malerei von Tingatinga

Sansibars bewegte Geschichte; von Handelshochburgen zu kolonialer Drehscheibe

Sie können in Sansibar die Ruinen von Kilwa besichtigen. Im 10. Jahrhundert gründeten die Perser auf Sansibar erste bedeutende Handelsstädte. Diese entwickelten sich schnell zu wichtigen Umschlagplätzen für den florierenden Handel mit Gold und Gewürzen. Diese Ära der Hochblüte währte bis ins 16. Jahrhundert.

Nach einer Periode des Wandels siedelten sich im 18. Jahrhundert Sklavenhändler auf der Insel an. Diese Zeit brachte den Bürgern zwar erneuten Wohlstand, war jedoch gleichzeitig mit immensem Leid für die versklavten Menschen verbunden. Sansibar entwickelte sich zum größten Sklavenmarkt Ostafrikas, von wo aus Zehntausende Menschen in die arabische Welt und nach Indien verschleppt wurden. Trotz des Reichtums, der durch diesen Handel generiert wurde, hinterließ er tiefe Wunden in der Geschichte der Insel und der betroffenen Bevölkerungen.

Während der britischen Kolonialherrschaft etablierte sich Sansibar schließlich als zentrale Drehscheibe für den Handel

zwischen Arabien und Indien, was seine strategische Bedeutung weiter festigte. Indische Kaufleute spielten dabei eine entscheidende Rolle, indem sie Kapital bereitstellten und den Handel mit Gütern wie Nelken, Elfenbein und Textilien organisierten. Dies förderte nicht nur den Austausch von Waren, sondern auch den Transfer von Kulturen und Wissen in der gesamten Region des Indischen Ozeans.

Immerhin entstanden aus Lichtpunkten wunderschöne Gebäude und mit der Zeit eine kulturell-herrliche Insellandschaft. Wie ein Märchen aus 1001 Nacht präsentiert sich das Sansibar Palace Hotel. Von außen mag das kleine Hotel in Stone Town unscheinbar wirken, doch die neun Zimmer auf drei Stockwerken sind liebevoll und ganz im orientalischen Stil gestaltet. Jedes Zimmer ist klimatisiert und modern ausgestattet, und ein charmanter Innenhof mit Springbrunnen lädt zum Verweilen ein. Die Bar des Hotels ist für ihre erstklassigen Cocktails weithin bekannt, und die Küche verwöhnt die Gäste mit feinsten Menüs aus frischem Fisch und exquisiten Meeresfrüchten. Hier geht es zur Webseite vom Palace Hotel

Weitere entzückende Hotels, die wir hier verlinkt haben;

Unguja Lodge

Anna von Sansibar

Season Lodge Sansibar

Michamwi Ressort.

Vor der Westküste Sansibars befindet sich die Insel Chumbe, die sich den Reisenden als privates Ökoparadies enthüllt. Besonders Tauchern bietet dieser Ort ein unvergessliches Erlebnis, dank eines beeindruckenden Unterwasserparks und farbenprächtiger Korallenriffe. Um die empfindliche Natur zu schützen, ist der Zugang zur Insel auf maximal 14 Besucher gleichzeitig begrenzt. Diese wohnen in sieben charmanten kleinen Villen, die von der TU Braunschweig mit einem technisch-ökologisch durchdachten Konzept entwickelt wurden. Die Energieversorgung der Insel erfolgt ausschließlich über Solarenergie, Regenwasser wird gesammelt und das Abwasser

naturgerecht gefiltert. Ergänzt wird dies durch umweltfreundliche Komposttoiletten, die den ökologischen Fußabdruck minimieren. Die Unterbringung erfolgt durch Vollpension, welche mit einer vielfältigen Küche verwöhnt. Hier geht es zur Webseite von der Insel Chumbe

Weitere Insel-Lodges:

Insel Mnemba

Pemba Lodge

□□□□□*□□□□□□

Die Links innerhalb des Textflusses führen zu den entsprechenden Orten auf der Weltkarte und entsprechend näheren Beschreibungen.



Sansibar-Feeling

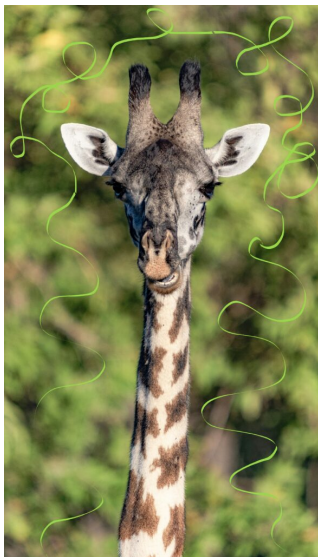
Initiative für lokale

Reiseführer

Sind Sie schon drauf und dran, einen Reiseführer zu suchen, so beachten Sie doch auch unser Portal;
friends.guide.

Unser Schwerpunkt beruht darauf, jene einheimischen Menschen vorzustellen, die begeistert als Reiseführer tätig sind. Denn darauf kommt es letztlich an; sich denjenigen anzuvertrauen, die sich um eine eindrucksvolle und komfortable Reise kümmern.

Darüber hinaus möchten wir Sie auf zusätzliche Initiativen hinweisen. Das Schreiben sollte für uns Menschen eine Herzensangelegenheit bleiben – gerade in einer Zeit, in der diese Fähigkeit durch das Internet zunehmend zu verkümmern droht.



Tansania Transit – Einblicke

einer Zugfahrt

Ein Zug fährt durch Afrika und gewährt spontane Einblicke in das afrikanische Leben. Der Zug verfügt über drei verschiedene Wagenklassen. In der dritten Klasse reisen Massai Isaya und sein Enkel William, die beide auf dem Weg zurück in die Natur sind. Ein Abteil der zweiten Klasse, das als Liegewagen dient, zeigt Frauen mit ihren Kindern, die entschlossen sind, ihre Zukunft aktiv zu gestalten. Die erste Klasse schließlich beherbergt Geschäftsleute, die ein ganzes Abteil für sich nutzen, sowie den Priester Peter, auch in der Hoffnung, dass diese hin und wieder seinen Rat einholen.

Den Priester zieht es aber häufig in die dritte Klasse, um dort zwischendurch kirchliche Segnungen vorzunehmen. Die tatsächliche Lage jedoch bleibt davon unberührt, er lässt die Menschen lediglich auf Gott vertrauen und füllt sich die Taschen.

Die gesamte Zugfahrt wird untermauert durch authentische Eindrücke Afrikas. Sie zeigt beschauliche Dörfer, die ansteckende Lebensfreude der Menschen und stimmungsvolle Lagerfeuer am Gleis, was ein tiefes Lebensgefühl der Afrikaner vermittelt. Bemerkenswert ist, dass im gesamten Film kein einziger Weißer zu sehen ist.

Der Regisseur Jeroen van Velzen hat hier ein echtes Stück Afrika eingefangen. Für Weltenbummler und Afrika-Liebhaber bietet dies eine hervorragende Vorbereitung auf die Reise. Mit unseren vielfältigen Seiten über Afrika und deren facettenreichen Länder sowie unseren Kontakten vor Ort möchten wir Ihnen genau dieses faszinierende Leben hautnah näherbringen.

Dazu können Sie uns gerne kontaktieren via; office@gfie.net.



Typische einheimisch auftretende Frau

Kilimandscharo – auf dem Dach von Afrika

Der Kilimandscharo gilt als jener höchste Berg der Welt, welcher sich nicht in ein Gebirge eingliedert. Ideal kann er durch eine Bergwanderung zu erklimmen sein, die lediglich eine gute körperliche Verfassung voraussetzt. 20'000 Besucher jährlich begeben sich auf den Weg, um seinen 5'900 Meter hohen Gipfel zu erklimmen.

Hierbei können sie aus den folgenden Routen wählen

Marangu-Route

Die auch als Coca Cola Route bezeichnete Route ist die einfachste von allen. Auf ihr kann in einfachen Hütten übernachtet werden. Auf allen anderen Routen kann nur campiert werden. Unterwegs ist man meistens drei Tage lang.

Machame– und Rongai Route

Diese beiden Routen gelten vor allem als landschaftlich als

Reiseführer zu Tansania

Über Tansania lasen wir den Reiseführer von Wölk, Andreas , der im Reisebuchverlag Iwanowski erschienen ist.

Dieser Reiseführer ist in folgende Bereiche gegliedert:

- Natur und Landschaft
- Tierwelt
- Menschen, Kultur und Geschichte
- Safaris
- Camps und Lodges
- Anhang.

Insbesondere die ausführlichen Beschreibungen der Unterkünfte motivieren. Des Weiteren erläutert Herr Wölk, wie der Tourismus dem Naturschutz dient, und fördert durch seine Berichterstattung unvergessliche Urlaubserlebnisse.

Wellworth Hotels – Sagenhafte Unterbringung in Tansania!

Wellworth bietet dem anspruchsvollen Reisenden und Gast eine Reihe von luxuriösen Unterkünften. Von gepflegten Resorts an herrlich-weißen Sandstränden der tansanischen Küste bis hin zu gepflegt-luxuriösen Lodges und Camps im Naturparadies Ngorongoro-Krater und dem weltberühmten Serengeti-Nationalpark

–

Die Luxus-Unterkünfte garantieren den Safari-/Strandurlaubern internationale Standards mit ausgezeichnetem Service. So erleben Reisende die beeindruckenden Schätze Tansanias – die Wellworth Experiences!

□ **Lake Manyara Kilimandscharo Lodge** □

Eingebettet am Rande des Grossen Afrikanischen Grabenbruchs begeistert diese Lodge mit atemberaubendem Blick über den Lake Manyara und die Berge Meru und den Kilimandscharo. Die Lodge liegt inmitten unberührter üppiger grüner Gärten und lokaler Vegetation sowie inmitten von über 130 Vogelarten.



□ **Ngorongoro Oldeani Mountain Lodge** □

Eine 5-Sterne -Lodge im Kolonialstil auf einem malerischen Hügel mit spektakulärer Sicht auf den Oldeani-Berg und den Rand des Ngorongoro-Kraters. Diese Lodge liegt erhöht und bietet einen 360-Grad-Blick, der sich bis zum Lake Eyasi und Lake Manyara erstreckt. Auch dieses Anwesen befindet sich auf 40 Hektar unberührter üppiger grüner Gärten und lokaler Vegetation inmitten von über 130 Vogelarten.



▣ **Ole Serai Luxuscamp Kogatende** ▣

Dieses Luxuscamp liegt ideal im nördlichen Bereich (Kogatende) des berühmten Serengeti-Nationalparks in Tansania. Es macht eines der besten Gebiete der Serengeti für all jene Tiere aus, die dem Weg der großen Migration folgen. Nur spärlich wachsen hier hohe Akazien sowie die bekannten afrikanischen Tortilis-Bäume. Hier sind mehrere Arten von Wildtieren zu Hause, die das ganze Jahr über in diesem Gebiet leben, da in dessen Umgebung Einzugsgebiete von Gewässern existieren. Aufgrund der idealen Lage des Campingplatzes kann das riesige Spektakel der weltberühmten jährlichen Migration fast so nah wie vor der Camp-Haustür miterlebt werden. Ein prima Standort hierfür liegt an einem der Hauptwanderungswege, den die Gnus während ihrer Wanderung begehen.



Migration; hin und zurück im Norden und Süden der Serengeti.

▣ **Weitere Ole Serai Luxuscamp**s der Serengeti

- Ole Serai Luxuscamp Turner Springs
- Ole Serai Luxuscamp Moru Kopjes
- Ole Serai Luxuscamp Seronera

▣ **Serengeti Lake Magadi Lodge** ▣

Der Serengeti-Nationalpark rühmt sich der Bigfive (Elefant, Nashorn, Löwe, Leopard, Büffel) und ist einer der hervorragendsten Orte für ganzjährige Wildbeobachtungen.

Obwohl die großen wandernden Herden von Gnus und Zebras ein beeindruckender Anblick sind, begeistern auch die endlosen Ebenen mit ihrer riesigen Raubtierpopulation, einer vielfältigen Vogelwelt und herrlicher, farbenfroher Landschaft. Der See Magadi, der auf Swahili «Wasser» heisst, dient als Wasserstelle für Vögel und viele andere Tiere in diesem Gebiet.



□ **Tarangire Kuro Treetops Lodge** □

Der Tarangire-Nationalpark verdankt seinen Namen dem lebensspendenden Tarangire-Fluss. Die Region ist für eine der größten Konzentrationen von Elefanten in Tansania berühmt. Sie leben mit vielen anderen Tieren zusammen. Im Nationalpark wachsen viele typische Boabab-Bäume.



□ **Sansibar Strand Ressor** □

Sansibar finden Sie auch auf unserer Webseite zu Pfefferreisen. Sansibar bietet ein tropisches Badeparadies und den idealen Ausklang nach einer Safari;

Strandressort der Wellworth Gruppe auf Sansibar



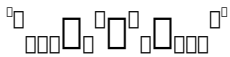
Wellworth Hotels, Lodges, Resorts & Camps

Suite 9/10, 4th Floor, Raha Towers,
Maktaba/Bibi Titi Junction,
Dar es Salaam, Tanzania

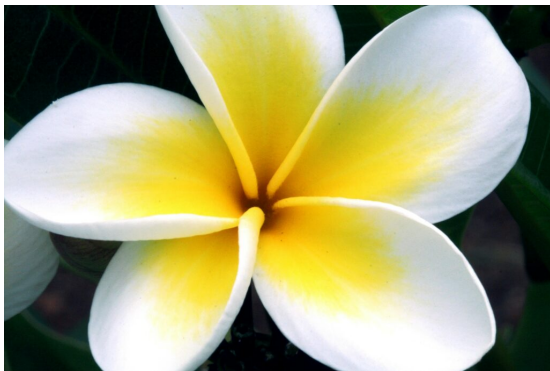
+255 688058365

info@wellworthcollection.co.tz

wellworthcollection.co.tz



Die Links im Text führen zu den Orten auf der Weltkarte und zu detaillierten Beschreibungen; externe Links leiten zu den jeweiligen Webseiten weiter.



Die Frangipani Blume blüht sehr oft auf Sansibar und an der Küste Tansanias.