

# TWENDE RAFIKI!!

Korte cursus Swahili

TANZANIA  
SPECIALIST .COM



# Inhoudsopgave

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Inleiding</b>                             | <b>2</b>  |
| <b>Mensen groeten en introducties</b>        | <b>3</b>  |
| Formele begroetingen                         | 4         |
| Jezelf voorstellen                           | 5         |
| Afscheid nemen                               | 6         |
| Veelgebruikte woorden en zinnen              | 7         |
| <b>Richting aangeven en je eerste zinnen</b> | <b>8</b>  |
| <b>Basisgrammatica Swahili</b>               | <b>9</b>  |
| Het gebruik van werkwoorden                  | 9         |
| Eenvoudige zinnen voor tijdens de safari     | 10        |
| <b>Dieren tijdens en na de safari</b>        | <b>12</b> |
| De Big Five                                  | 12        |
| Andere dieren                                | 13        |
| <b>Het weer</b>                              | <b>14</b> |
| Eenvoudige zinnen over het weer              | 15        |
| <b>Planten, fruit en voedsel</b>             | <b>16</b> |
| Planten                                      | 16        |
| Fruit                                        | 17        |
| Eten en drinken                              | 18        |
| Gerechten uit de regio                       | 19        |
| <b>Je gevoelens uiten</b>                    | <b>20</b> |
| <b>Appendix</b>                              | <b>21</b> |
| Tabel 1. Persoonlijke voornaamwoorden        | 21        |
| Tabel 2. Veelvoorkomende tijdsaanduidingen   | 21        |
| Tabel 3. Vraagwoorden                        | 22        |
| Tabel 4. Nummers                             | 23        |
| Tabel 5. Praten over scenes op straat        | 24        |
| <b>Populair Swahili liedje</b>               | <b>25</b> |

# Inleiding

Ten eerste, karibu sana, oftewel hartelijk welkom! Welkom bij onze korte cursus Swahili, waarmee je hopelijk de basis van deze prachtige Oost-Afrikaanse taal gaat leren.

Swahili (of Kiswahili) en Engels zijn de nationale talen in veel Oostafrikaanse landen, en Swahili is de meest gesproken taal van Afrika. Behalve dat spreken veel mensen het dialect van de eigen stam. In sommige landen is Swahili de meest gesproken taal (Tanzania), in andere gebruiken mensen liever een mix van Engels, Swahili en een of meer stamtalen (Kenia, Oeganda).

De basis van het Swahili is niet heel moeilijk. Ten eerste, omdat de uitspraak redelijk makkelijk is met slechts vijf basisklinkers die je fonetisch uitspreekt. Een beetje zoals in het Nederlands dus eigenlijk. Typische klanken zoals mn- (*mnazi* - palmboom), ng- (*ng'ombe* - koe) of nn- (*nne* - vier) zijn eveneens fonetisch. En als je dan de klemtoom op de voorlaatste lettergreep van een woord legt, zit je eigenlijk altijd goed.

Grammaticaal gezien moet je je vooral niet gedwongen voelen om alles correct te verwoorden. Het is belangrijker om alles wat je leert een beetje met elkaar te combineren. Taal is een handvat bij communicatie. Dus zolang de boodschap duidelijk is, is het goed! Als je dat in gedachten houdt, zal je binnen de kortste keren je eerste gesprekjes in het Swahili voeren.

Geniet ervan!

Geschreven door: Junyang Shen & Esther Fransz

# Mensen groeten en introducties

Groeten is belangrijk voor Swahili-talige mensen. Ze groeten elkaar makkelijk zo een paar minuten achter elkaar, en dus is het handig om de meest belangrijke groeten te kennen. Oefen de begroetingen hieronder zoveel als je wil met mensen die je onderweg tegenkomt. Je zult zien dat ze enthousiast reageren op je pogingen de taal te spreken!

De meest gebruikte Swahili groeten betekenen allemaal 'hoe gaat het', maar dan in verschillende versies. De meest gebruikte versie voor informele situaties is de volgende:

- *Mambo? + Poa.*
- *Hoe gaat het? + Goed.*



## FUN FACT

Swahili kent veel variaties op het algemeen gebruikte '*mambo, poa*', met meestal een soortgelijke betekenis. Als mensen elkaar groeten, gebruiken ze vaak meerdere variaties over en weer, waarbij ze ondertussen elkaars hand schudden of elkaar een boks geven. De verschillende variaties volgen elkaar dan op in verschillende combinaties. Veel gebruikte variaties zijn: *mambo vipi, vipi, sasa hizi, mzima wewe, uko poa* OF *salama* als eerste groet, met dan verschillende mogelijke antwoorden; *safi, mzuri, salama, fresh, mzima, baridi* enzovoorts.

## Formele begroetingen

In hotels of meer formele omgevingen kan je de volgende begroetingen gebruiken:

- *Habari (gani)? Of Habari yako? + Nzuri (sana).*
- Hoe gaat het? + (Heel) goed.
  
- *(Habari) za asubuhi/ mchana/ jioni? + Nzuri (sana).*
- Goedemorgen/ -middag/ -avond! (of letterlijk; hoe gaat het deze ochtend?) + (Heel) goed.
  
- *Nafurahi (sana) kukuona.*
- (Heel) prettig kennis te maken (of in sommige landen meer letterlijk: ik ben blij je te zien).

Er is een speciale manier om mensen te begroeten die ouder zijn dan jij. Dit is een algemeen geaccepteerd gebruik, al staat die soms ter discussie omdat het jongere mensen in een ondergeschikte rol zou plaatsen. Vaker wordt het echter als een vorm van beleefdheid gezien. Kinderen zullen je vrijwel altijd hiermee aanspreken, en als ze met meer zijn er zelfs op aandringen dat je ze stuk voor stuk teruggroet. Een begroeting tussen een ouder (-) en een jonger (+) persoon begint altijd bij de jongere persoon en verloopt als volgt:

+ *Shikamoo!*

- *Marahaba. Hujambo?*

+ *Sijambo.*

+ Respect voor u.

- Welkom/ hallo. Gaat het goed?

+ Het gaat goed.



### Jezelf voorstellen

Om jezelf kort voor te stellen, kan je het volgende gebruiken:

- *Mimi naitwa John / Jina langu ni John.*
- Ik heet John/ Mijn naam is John.
  
- *Natoka Uhollanzi.*
- Ik kom uit Nederland.
  
- *Nina miaka thelathini (30).*
- Ik ben dertig (jaar oud).



Bedanken gaat als volgt:

- *Asante (sana)! Nashukuru!*
- Dankjewel! Bedankt!
  
- *Karibu (sana)!*
- (Heel) graag gedaan/ alsjeblieft!



### Afscheid nemen

Er zijn verschillende manieren om afscheid te nemen, met als belangrijkste stelregel dat als er ook maar een kans is dat je elkaar die dag nog een keer gaat zien, je *baadaye* (later) zegt. Als je heel zeker weet dat je elkaar diezelfde dag niet meer zult zien, zeg je *kesho* ((tot) morgen). Beide zijn informeel en vertalen zich grofweg als 'doei'. Je kunt ook een van onderstaande (meer formele) afscheidsvormen gebruiken:

- *Kwa heri!*
- Dag! (voor één persoon)
  
- *Kwa herini!*
- Dag! (voor meerdere personen)
  
- *Tutaonana!*
- Tot ziens!
  
- *Usiku mwema!*
- Goedenacht!

### Veelgebruikte woorden en zinnen

Er zijn een aantal woorden/ zinsneden/ zinnen die je waarschijnlijk dagelijks nodig gaat hebben bij een bezoek aan Tanzania:

|                                         |                          |
|-----------------------------------------|--------------------------|
| Ja                                      | Ndiyo                    |
| Nee                                     | Hapana                   |
| Alsjeblieft (verzoek)                   | Tafadhali/ naomba        |
| Okee                                    | Sawa                     |
| Excuseer/ sorry                         | Samahani/ pole           |
| Vriend                                  | Rafiki                   |
| Slecht                                  | Mbaya                    |
| Goed                                    | Mzuri                    |
| Shilling                                | Shilingi                 |
| Kan je alsjeblieft...aangeven?          | Naomba...?               |
| Prijs                                   | Bei                      |
| Verlaag (de prijs) een beetje           | Punguza (bei) kidogo     |
| Hoeveel kost (dit)?                     | (Hii ni) shilingi ngapi? |
| Hoe zeg je dit in het Swahili?          | Unasemaje kwa Kiswahili? |
| Ik snap het niet                        | Sielewi                  |
| Langzaam aan                            | Pole pole                |
| Veel gebruikte vorm van medeleven tonen | Pole!                    |

### FUN FACT

*Swahili is niet alleen een taal van woorden maar ook van klanken. De woorden voor ja en nee (ndio en hapana) worden bijvoorbeeld zelden gebruikt. In plaats daarvan gebruiken mensen 'ah ah' (twee keer kort) en schudden ze kort het hoofd als ze 'nee' bedoelen en 'ee eh' (langgerekt) en tillen ze langzaam kin en wenkbrauwen op als ze 'ja' bedoelen.*

*Als je een man direct bij zijn naam aanspreekt, zal hij normaal gesproken niet met ja antwoorden maar het woord 'naam' gebruiken, terwijl een vrouw 'abeh' zal zeggen. Daarnaast zijn klanken om verrassing (dah!), afkeuring (duh!) of sterke afkeuring (tsss) uit te drukken heel normaal, en een verandering van toonhoogte wordt gebruikt om een betekenis te versterken. Kule betekent bijvoorbeeld 'daar', maar hoe hoger de toon, hoe verder weg 'daar' is! Deze video [op Instagram](#) laat mooi zien hoe de verschillende gebaren en klanken worden gebruikt.*



## Richting aangeven en je eerste zinnen

Aangezien je op safari gaat, is het handig om een paar uitdrukkingen te leren om aan te geven waar je heen wil. In dit hoofdstuk leer je daarnaast een paar handige woorden en de basisregels grammatica, om zo je eerste zinnen te kunnen maken. In de bijlage vind je extra informatie die daarbij kan helpen. Vergeet die vooral niet te bekijken!

Een aantal basiswoorden om aan te geven waar je heen wil:

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| (naar) voor          | <i>Mbele</i>              |
| (naar) achter        | <i>Nyuma</i>              |
| Links                | <i>Kushoto</i>            |
| Rechts               | <i>Kulia</i>              |
| Boven                | <i>Juu</i>                |
| Beneden              | <i>Chini</i>              |
| Daar                 | <i>Pale</i>               |
| Hier                 | <i>Hapa</i>               |
| Rechtdoor            | <i>Moja kwa moja</i>      |
| Hoek                 | <i>Kona</i>               |
| Rotonde              | <i>Kiplefti/ uzunguko</i> |
| Weg                  | <i>Bara bara</i>          |
| Waar is...?          | <i>...iko wapi?</i>       |
| Ga (naar)            | <i>Nenda</i>              |
| Stop! (met de auto)  | <i>Simame!.</i>           |
| Ga terug naar...     | <i>Rudi...</i>            |
| Rustig aan, langzaam | <i>Pole pole</i>          |



### FUN FACT

Swahili sprekers houden ervan hun Swahili te mengen met Engelse woorden en zinsneden en dan hun eigen draai te geven aan het Engels. Ze creëren daarmee een apart taaltje dat ook wel Swanglish wordt genoemd, met als grappig detail dat mensen vaak een *i* achter ieder Engelsklinkend woord zetten, maar de *i* juist weglaten als het Engelse woord op een *i* (klank) eindigt! Dus mensen nemen bijvoorbeeld een *'tax'* to go to a *'part'* on the *'beachi'*. Andere voorbeelden van Swanglish woorden zijn: *soseji, komputa, spika, spea, subofa, feni, jenerata, shati, laini, ofa, karoti, begi* (probeer ze te ontcijferen!)

## Basisgrammatica Swahili

Een heel werkwoord in het Swahili begint met 'ku', een lettergreep die vervalt zodra het werkwoord vervormd wordt. Het is goed om een aantal veelgebruikte werkwoorden te leren, zoals bijvoorbeeld:

|                                            |                  |
|--------------------------------------------|------------------|
| Gaan                                       | <i>Kuenda</i>    |
| Doorgaan/ verder gaan                      | <i>Kuendelea</i> |
| Eten                                       | <i>Kula</i>      |
| Slapen                                     | <i>Kulala</i>    |
| Kijken                                     | <i>Kuangalia</i> |
| Zien                                       | <i>Kuona</i>     |
| Zoeken                                     | <i>Kutafuta</i>  |
| Begrijpen/ weten/ kennen (van een persoon) | <i>Kufahamu</i>  |
| Teruggaan                                  | <i>Kurudi</i>    |
| Kunnen                                     | <i>Kuweza</i>    |
| Stoppen/ stilstaan                         | <i>Kusimama</i>  |
| Willen                                     | <i>Kutaka</i>    |
| Leuk vinden/ houden van                    | <i>Kupenda</i>   |

Met de genoemde woorden kan je al bijna eerste zinnen maken. Maar laten we eerst naar een paar basisregels kijken.

### Het gebruik van werkwoorden

Anders dan in het Nederlands, stoppen Swahili sprekers alles in een werkwoord. Een volledige zin kan daarom uit één werkwoord bestaan, met daarin bijvoorbeeld de tijdsaanduiding, het persoonlijk voornaamwoord en het lijdend voorwerp. De volgorde is dan als volgt:

Persoonlijk voornaamwoord + tijdsaanduiding + lijdend/ meewerkend voorwerp + werkwoord

Ter illustratie: *Ninakupenda* betekent Ik houd van jou. Als je dat opsplitst krijg je:

*Ni\*+na+ku+penda* = Ik houd van jou waarbij *na* de tegenwoordig tijd aangeeft.

\*In de ik-vorm wordt *ni-* vaak weggelaten. Dus hoewel je officieel *ninakupenda* zegt, is *nakupenda* veel gangbaarder.

Gebruik deze lijst om andere (persoonlijke) voornaamwoorden in het werkwoord te voegen. Zie [de appendix](#) voor meer persoonsvormen:

| Swahili    | Nederlands | Swahili voorbeeld | Nederlands voorbeeld |
|------------|------------|-------------------|----------------------|
| <i>ni-</i> | ik         | <i>(ni)nalala</i> | ik slaap             |
| <i>u-</i>  | jij        | <i>unalala</i>    | jij slaapt           |
| <i>a-</i>  | hij / zij  | <i>analala</i>    | hij / zij slaapt     |
| <i>tu-</i> | wij        | <i>tunalala</i>   | wij slapen           |
| <i>mn-</i> | jullie     | <i>mnalala</i>    | jullie slapen        |
| <i>wa-</i> | zij        | <i>wanalala</i>   | zij slapen           |

De eenvoudigste tijdsaanduidingen zijn:

*na* - tegenwoordige tijd - *tunaenda* - we gaan

*ta* - toekomstige tijd - *tutaenda* - we zullen gaan

*li* - verleden tijd - *tulienda* - we gingen

### Eenvoudige zinnen voor tijdens de safari

Met bovenstaande in gedachte, kunnen we nu een paar eenvoudige zinnen maken om tijdens de safari te gebruiken:

- *Tunaenda wapi sasa?*
- Waar gaan we nu heen?
- *Twende!*
- We gaan!
- *Tunasogea mbele kutafuta simba.*
- We rijden door om de leeuw te zoeken.
- *Angalia kushoto/ kulia! Kuna simba analala.*
- Kijk naar links/ rechts. Daar ligt een leeuw te slapen.
- *Naomba tuendelea sasa? Twende kutafuta twiga.*
- Kunnen we nu verder gaan en naar giraffen zoeken?

- *Simame! Nilimona chui.*
- Stop! Ik zag een luipaard.
  
- *Rudi pale, kuna tembo.*
- Ga 's een eindje terug, daar zit (letterlijk: is) een olifant.
  
- *Je, tuache safari ya leo na turudi hotelini? Tutakula pamoja badaaye.*
- Zullen we vandaag met de safari stoppen en terug naar het hotel gaan? Dan eten we straks samen.
  
- *Samahani, sielewi. Naomba uongee Kiingereza.*
- Sorry, ik snap het niet. Kan je het in het Engels zeggen?



### **FUN FACT**

Behalve woorden en klanken, zijn gebaren een veelgebruikte vorm van communicatie, en soms op een andere manier dan je verwacht. Het nummer vijf bijvoorbeeld wordt aangegeven met een gesloten vuist in plaats van met vijf opgestoken vingers. En als je iemand wenkt doe je dat niet met de handpalm omhoog maar omlaag. Handen schudden is belangrijk als je iemand groet (in verschillende variaties), maar zorg er wel voor dat je alleen je rechterhand gebruikt om iemand te groeten of iets te geven, want de linkerhand is bedoeld voor toiletgebruik (!) en dus beledigend bij gebruik in persoonlijk contact. Voel je tot slot niet geïntimideerd als iemand met z'n hand langs z'n keel gaat en dan luid '*haki ya Mungu*' zegt - ze bedreigen je dan niet met de dood, maar bezweren je slechts (bij God) dat iets wel of niet waar is.

## Dieren tijdens en na de safari

Mensen van over de hele wereld komen naar Oost-Afrika om wilde dieren in hun natuurlijke omgeving te kunnen zien. Het is handig als je de dieren die je het vaakst ziet ook bij naam kent, met als bekendste dier natuurlijk de leeuw (*simba*).

Ben tijdens de safari overigens niet verbaasd als je de gids deze termen helemaal niet hoort gebruiken als hij via de radio contact heeft met andere gidsen. Ze gebruiken dan namelijk een serie codewoorden die naar de dieren verwijzen. Wellicht interessant om een keer een gesprek over te beginnen!



### De Big Five

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Buffel    | <i>Mbogo / nyati</i> |
| Olifant   | <i>Tembo / ndovu</i> |
| Neushoorn | <i>Kifaru</i>        |
| Leeuw     | <i>Simba</i>         |
| Luipaard  | <i>Chui</i>          |

## Andere dieren

| Dieren            | Wanyama     |
|-------------------|-------------|
| Antilope          | Swara       |
| Chimpansee        | Sokwe       |
| Everzwijn         | Ngiri       |
| Ezel              | Punda       |
| Geit              | Mbuzi       |
| Giraf             | Twiga       |
| Gnoe              | Nyumbu      |
| Gorilla           | Gorila      |
| Hond              | Mbwa        |
| Hyena             | Fisi        |
| Jachtluipaard     | Duma        |
| Kip               | Kuku        |
| Koe/os/vee/stierl | Ng'ombe     |
| Kraanvogel        | Korongo     |
| Mug               | Mbu         |
| Nijlpaard         | Kiboko      |
| Paard             | Farasi      |
| Poes              | Paka        |
| Varken            | Nguruwe     |
| Vogel             | Ndege       |
| Zebra             | Punda milia |



## Het weer

Oost-Afrika heeft een typisch tropisch klimaat, met dus twee seizoenen: een droog en een regenseizoen, met landschappen die soms totaal veranderen. De temperatuur kan variëren tussen hoger en lager gelegen gebieden en tussen het binnenland en de kust, maar is verder vrij stabiel.

Hieronder een paar woorden om een praatje over het weer te maken:

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| Het weer | <i>Hali ya hewa</i>                                  |
| Koud     | <i>Baridi</i>                                        |
| Regen    | <i>Mvua</i>                                          |
| Sneeuw   | <i>Theluji</i>                                       |
| Warm     | <i>Joto</i>                                          |
| Wind     | <i>Upepo</i>                                         |
| Wolk(en) | <i>Wingu</i> (enkelvoud) / <i>mawingu</i> (meervoud) |
| Zon      | <i>Jua</i>                                           |
|          |                                                      |
| Groot    | <i>Kubwa</i>                                         |
| Klein    | <i>Ndogo</i>                                         |
|          |                                                      |
| Gisteren | <i>Jana</i>                                          |
| Morgen   | <i>Kesho</i>                                         |
| Vandaag  | <i>Leo</i>                                           |

### FUN FACT

In Swahili gebruiken ze het woord *joto* voor warm of heet, maar alleen als die warmte van de zon komt. Als de warmte afkomstig is van een vuur, dan is het *moto*. Dus bijvoorbeeld warm water is '*maji ya moto*' (want door 'vuur' opgewarmd), maar als je wil zeggen dat het warm is (het weer), dan zeg je '*kuna joto!*' - het is warm!



### Eenvoudige zinnen over het weer

- *Habari ya hali ya hewa leo/ kesho?*
- Hoe is het weer vandaag/ morgen?
  
- *Mvua/Theluji inanyesha.*
- Het regent/ sneeuwt.
  
- *Kuna jua/ upepo kali sana leo.*
- De zon/ wind is heftig vandaag.
  
- *Kuna joto nje lakini mi najisikia baridi sana.*
- Buiten is het warm, maar ik heb het erg koud.



## Planten, fruit en voedsel

Tijdens een safari kom je allerlei unieke plantensoorten tegen die alleen hier voorkomen. Bovendien is er een overvloed aan tropisch fruit om uit te proberen, en het is altijd goed om wat woorden voor eten te kennen.



### Planten

De meest voorkomende planten en bomen tijdens een safari zijn:

|             |                                                 |
|-------------|-------------------------------------------------|
| Bloem       | <i>Ua</i> (enkelvoud) / <i>maua</i> (meervoud!) |
| Boom        | <i>Mti</i>                                      |
| Gras        | <i>Nyasi</i>                                    |
| Acacia boom | <i>Mgunga</i>                                   |
| Baobab boom | <i>Mbuyu</i>                                    |
| Kokospalm   | <i>Mnazi</i>                                    |
| Dadelpalm   | <i>Mtende</i>                                   |
| Worstenboom | <i>Mvungunya</i>                                |

## Fruit

Fruit komt veel voor en is superlekker, dus als je van fruit houdt is het goed een paar namen te leren. In onze lunchboxes zit altijd een stuk fruit, maar je kunt het ook langs de weg kopen.

| Fruit        | <i>Tunda</i> (enkelvoud) / <i>matunda</i> (meervoud) |
|--------------|------------------------------------------------------|
| Appel        | <i>Tofaa</i>                                         |
| Ananas       | <i>Nanasi</i>                                        |
| Avocado      | <i>Parachichi</i>                                    |
| Banaan       | <i>Ndizi</i>                                         |
| Baobab fruit | <i>Ubuyu</i>                                         |
| Dadel        | <i>Tende</i>                                         |
| Jackfruit    | <i>Fenesi</i>                                        |
| Mango        | <i>Embe</i>                                          |
| Sinaasappel  | <i>Chungwa</i>                                       |
| Papaya       | <i>Papai</i>                                         |
| Suikerriet   | <i>Miwa</i>                                          |
| Tamarinde    | <i>Ukwaju</i> (probeer het tamarinde waterijsje!)    |
| Watermeloen  | <i>Tikiti maji</i>                                   |
| Zuurzak      | <i>Staferi</i>                                       |



## Eten en drinken

Hieronder een paar woorden om tijdens maaltijden te gebruiken:

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Drinken (zn) | <i>Vinywaji</i> |
| Drinken (ww) | <i>Kunywa</i>   |
| Eten (zn)    | <i>Chakula</i>  |
| Eten (ww)    | <i>Kula</i>     |
| Voldaan zijn | <i>Kushiba</i>  |

Als je de volgende dingen nodig hebt, kan je dat vragen door 'naomba' te zeggen, gevolgd door het ding dat je nodig hebt:

| Drinken |               | Bestek |               |
|---------|---------------|--------|---------------|
| Alcohol | <i>Pombe</i>  | Lepel  | <i>Kijiko</i> |
| Bier    | <i>Bia</i>    | Bord   | <i>Sahani</i> |
| Koffie  | <i>Kahawa</i> | Mes    | <i>Kisu</i>   |
| Melk    | <i>Maziwa</i> | Vork   | <i>Uma</i>    |
| Thee    | <i>Chai</i>   |        |               |
| Water   | <i>Maji</i>   |        |               |

## Eten

|             |                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------|
| Bonen       | <i>Maharagwe</i>                                   |
| Brood       | <i>Mkate</i>                                       |
| Kip         | <i>Kuku</i>                                        |
| Pittig      | <i>Pili pili</i>                                   |
| Kokos(noot) | <i>Nazi</i>                                        |
| Eieren      | <i>Mayai</i>                                       |
| Vis         | <i>Samaki</i>                                      |
| Patat       | <i>Chipsi</i>                                      |
| Vlees       | <i>Nyama</i>                                       |
| Pasta       | <i>Tambi</i>                                       |
| Rijst       | <i>Wali (gekookt)</i><br><i>Mchele (ongekookt)</i> |
| Saus        | <i>Mchuzi</i>                                      |
| Tomaat      | <i>Nyanya</i>                                      |
| Groente     | <i>Mboga</i>                                       |



## Gerechten uit de regio

|                      |                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ugali</i>         | Een gerecht van warm maisdeeg, met de hand te eten                     |
| <i>Chapati</i>       | Stevige pannenkoek voor in de ochtend                                  |
| <i>Mandazi</i>       | Een donutachtige snack voor in de ochtend.                             |
| <i>Sambusa</i>       | Vlees of aardappel in bladerdeeg                                       |
| <i>Nyama choma</i>   | Vlees van de barbecue, vooral rondom Arusha vaak in grote hoeveelheden |
| <i>Matoke/ Ndizi</i> | Gerechten van bakbananen.                                              |

## FUN FACT

Zoals Eskimo's van sneeuw houden en er allerlei verschillende woorden voor hebben, houden mensen in Oost-Afrika van rijst en hebben ze er allerlei verschillende woorden voor:

|                        |                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <i>Mapuapua</i>        | de zaadjes                                                                 |
| <i>Mpunga</i>          | Plantjes in de rijstvelden, of net geoogste plantjes maar nog niet bewerkt |
| <i>Mchele</i>          | Gepelde rijst, maar nog niet gekookt (zoals je het in de winkel koopt)     |
| <i>Wali or ubwabwa</i> | Gekookte rijst, bij voorkeur met de hand te eten!                          |



## Je gevoelens uiten

Als je op reis bent, zijn er soms momenten dat je aan wil geven hoe je je voelt, al is het alleen maar om aan te geven hoe blij je bent met alle dingen die je doet en ziet. Hieronder een kort lijstje met de meest voorkomende gevoelens:

(Heel) blij zijn

Lachen

Chagrijnig zijn

Ziek zijn/ pijn hebben

Moe zijn

Ik heb hoofdpijn

Ik heb buikpijn

Ik heb overgegeven

Een uiting van medeleven

*Kufuraha (sana)*

*Kucheka*

*Kununa*

*Kuumwa*

*Kuchoka*

*Naumwa kichwa*

*Naumwa tumbo*

*Nimetapika*

*Pole!*

En natuurlijk zijn er 101 manieren om te zeggen dat je je vooral geen zorgen hoeft te maken: *Hakuna matata, hakuna noma, bila shaka, hamna shida, hamna noma, hakuna shida, hamna tatizo, usijali.*



---

 **FUN FACT**

*Pole* is een woord dat je in veel situaties kunt gebruiken om aan te geven dat je met iemand meevoelt; dus of iemand nu zijn hoofd stoot, om geld bedelt maar je hebt niks te geven, of zelfs een overlijden heeft in de familie - *pole (sana)* is het perfecte antwoord. Maar zeg het woord twee keer (*pole pole*) en het betekent rustig aan of langzaam.

---

## Appendix

| Persoonlijke voornaamwoorden |                               |               |                              |                                |
|------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------------------|--------------------------------|
|                              | Als persoonlijk voornaamwoord | Als onderwerp | Als meewerkend voornaamwoord | Als bezittelijk voornaamwoord* |
| Ik                           | <i>mimi</i>                   | <i>ni-</i>    | <i>-ni-</i>                  | <i>yangu</i>                   |
| Jij                          | <i>wewe</i>                   | <i>u-</i>     | <i>-ku-</i>                  | <i>yako</i>                    |
| Hij / zij / het              | <i>yeye</i>                   | <i>a-</i>     | <i>-m(w)-</i>                | <i>yake</i>                    |
| Wij                          | <i>sisi</i>                   | <i>tu-</i>    | <i>-tu-</i>                  | <i>yetu</i>                    |
| Jullie                       | <i>ninyi</i>                  | <i>m-</i>     | <i>-wa-</i>                  | <i>yenu</i>                    |
| Zij                          | <i>wao</i>                    | <i>wa-</i>    | <i>-wa-</i>                  | <i>yao</i>                     |

**Tabel 1. Persoonlijke voornaamwoorden**

\*niet verbonden met het werkwoord, maar volgend op het zelfstandig naamwoord.

| Tijdsaanduidingen  |            |
|--------------------|------------|
| Tijd               | Vervoeging |
| tegenwoordige tijd | <i>-na</i> |
| verleden tijd      | <i>-li</i> |
| toekomstige tijd   | <i>-ta</i> |
| voltooide tijd     | <i>-me</i> |

**Tabel 2. Veelvoorkomende tijdsaanduidingen**

| Vraagwoorden |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Wat?         | <i>Nini?</i>                  |
| Wie?         | <i>Nani?</i>                  |
| Waar?        | <i>Wapi?</i>                  |
| Waar ben je? | <i>Uko wapi?</i>              |
| Wanneer?     | <i>Lini?</i>                  |
| Hoe laat?    | <i>Saa ngapi?*</i>            |
| Waarom?      | <i>Kwa nini?</i>              |
| Hoe?         | <i>Vipi / kwa namna gani?</i> |
| Hoeveel?     | <i>Ngapi?</i>                 |

**Tabel 3. Vraagwoorden**

\*Gebruik deze uitdrukking als je naar een bepaalde gebeurtenis of moment op dezelfde dag vraagt, in plaats van het woord 'lini' (wanneer) te gebruiken.



Wist je dat Swahilisprekers hun eigen tijdsaanduiding hebben? Het komt erop neer dat de dag begint bij zonsopkomst, dan twaalf uur doorloopt tot zonsondergang en dan nog een keer twaalf uur doorloopt tot de volgende zonsopkomst. En omdat het land vlakbij de evenaar ligt, komt dit erop neer dat de telling om 6 uur 's ochtends begint (0:00 uur). En dus is 7 uur 's ochtends 1:00 uur (*saa 1*), 8 uur 's ochtends 2:00 uur (*saa 2*) enzovoorts. Welk deel van de dag het betreft wordt aangegeven door daar *asubuhi* ('s ochtends), *mchana* ('s middags), *joini* (einde middag/ begin van de avond), *usiku* ('s nachts) OF *al fajiri* (de ochtenduren voor zonsopkomst) aan toe te voegen.

Het komt dus nogal eens voor dat er misverstanden ontstaan, bijvoorbeeld als mensen de Swahili tijden letterlijk vertalen naar het Engels/ Nederlands (of omgekeerd), en dus aangeven dat ze om 3 uur willen afspreken terwijl ze eigenlijk 9 uur 's ochtends bedoelen!



| Getallen |       |    |                |           |                               |
|----------|-------|----|----------------|-----------|-------------------------------|
| 1        | moja  | 11 | kumi na moja   | 100       | mia (moja)                    |
| 2        | mbili | 20 | ishirini       | 500       | mia tano                      |
| 3        | tatu  | 30 | thelathini     | 1000      | elfu (moja)                   |
| 4        | nne   | 40 | arobaini       | 2024      | elfu mbili na ishirini na nne |
| 5        | tano  | 50 | hamsini        | 35,000    | elfu thelathini na tano       |
| 6        | sita  | 60 | sitini         | 100,000   | laki moja                     |
| 7        | saba  | 70 | sabini         | 680,000   | laki sita na thelathini       |
| 8        | nane  | 80 | themanini      | 1,000,000 | milioni moja                  |
| 9        | tisa  | 90 | tisini         | 0,5       | nusu                          |
| 10       | kumi  | 99 | tisini na tisa | 250,000   | laki mbili na nusu            |

**Tabel 4. Nummers**

| Praten over dingen die je ziet tijdens de reis                      |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Is het moeilijk om zoveel dingen op je hoofd te dragen?             | <i>Je, ni ngumu kubeba vitu vingi kichwani?</i>              |
| Mag ik proberen een emmer op m'n hoofd te dragen?                   | <i>Naomba kujaribu kubeba maji kichwani?</i>                 |
| Ik wist niet dat je een bed op een motor kon vervoeren.             | <i>Sijajua kwamba kitanda inasafirishwa kwenye pikipiki.</i> |
| Die bergen zijn supermooi!                                          | <i>Milima hiyo zinapendeza sana!</i>                         |
| De omgeving is prachtig!                                            | <i>Mandhari inavutia sana!</i>                               |
| Ik ben gek op leeuwen/ giraffen/ olifanten!                         | <i>Nawapenda sana simba/ twiga/ tembo!</i>                   |
| Ik sta te ervan te kijken dat je met vijf mensen op een motor kunt. | <i>Nashangaa kwamba watu watano wanapanda pikipiki moja.</i> |

**Tabel 5. Praten over scenes op straat**



## Populair Swahili liedje

In lodges komt het regelmatig voor dat het personeel iets zingt voor de gasten als ze aankomen of vertrekken. Hieronder vind je de tekst van een populair (oorspronkelijk Keniaans) liedje - leer het uit je hoofd en zing mee!

### Swahili tekst

*Jambo  
Jambo bwana  
Habari gani?  
Mzuri sana  
Wageni  
Mwakarebishwa  
Tanzania/ Kenya/ Uganda yetu  
Hakuna matata*

*Tutembea pole pole - hakuna matata  
Tunywe maji mengi - hakuna matata*

### Nederlandse vertaling

Hallo  
Hallo meneer  
Hoe gaat het?  
Heel goed  
Bezoekers  
Zijn welkom  
in ons Tanzania/ Kenia/ Oeganda  
daar is geen probleem

Laten we langzaam lopen - dit is geen probleem  
Laten we veel water drinken - dit is geen probleem

