



Rezept aus Tibet

Tsampa

Tsampa kann man glaube ich als tibetische Nationalspeise bezeichnen. Es ist ein sehr einfaches Gericht, das in ganz Tibet zu jeder Tageszeit gegessen wird.

Tsampa besteht aus geröstetem Gerstenmehl, das mit Yak-Buttertee zu einem Brei angerührt wird. Je nachdem wird dem Tsampa-Brei ein extra Stück Butter, Hartkäse aus Yakmilch oder Zucker beigemischt.

Das Gerstenmehl kauft man auf dem Markt in 30kg Säcken, wir erhielten auf Wunsch auch etwas weniger... Die Tibeter bewahren ihr Tsampa zu Hause in speziellen Behältern auf und jeder Tibeter trägt einen Stoffbeutel auf sich, gefüllt mit Tsampa. Der Thermoskrug mit Buttertee ist nie weit entfernt und so essen die Tibeter Tsampa zum Frühstück, als Stärkung während der Arbeit auf dem Feld, wenn sie auf den Traktor warten, der sie aus der Stadt zurück in ihren Ort fährt, oder als Ergänzung zur Suppe oder anderen Speisen.

Tsampa wird in ganz verschiedenen Konsistenzen gegessen. Im Kinderheim gabs Kinder, die das Mehl beinahe ohne Zugabe von Buttertee assen, andere hingegen assen ihr Tsampa beinahe als Suppe. Wir bevorzugten einen eher klebrigen Brei - der rutscht besser die Kehle runter. Eine weitere Variante lernte ich von einem Haufen Arbeitern, die uns eines Morgens zu Buttertee und Tsampa aufs Feld einluden. Sie füllten mein Schüsselchen beinahe randvoll mit Tsampamehl und gaben ein wenig Buttertee dazu. Dann zeigten sie mir, wie ich mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger der rechten Hand das Gemisch zu einem Teig verrühren kann. Sobald der Teig nicht mehr an den Fingern klebte, musste ich ihn mit allen Fingern am inneren Schüsselrand entlang kneten, sodass eine feste "Wurst" entstand. Diese tunkt man dann in seinen Buttertee und beisst ein Stück ab. Zur allgemeinen Belustigung war meine Hand natürlich von allen Seiten mit Tsampateig verklebt und vor mir auf dem Boden lag ein Mehlhäufelchen neben dem andern.

Aber geschmeckt hats und lustig wars auch!