

# Das Tibet- Kochbuch

TRADITIONELLE REZEPTE  
AUS DEM HIMALAYA

**JULIE KLEEMAN**  
**YESHI JAMPA**



**riva**



Khawa Karpo, tibetischer heiliger  
Berg im Schneegebirge.





# Einleitung





*»Essen zu bringen, ist eine der Wurzeln,  
auf denen alle Beziehungen beruhen.«*

Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama, *Das Buch der Freiheit*



## Unsere Geschichte

Seit wir zusammen sind, träumen Yeshi und ich davon, Tibet auf die Landkarte der Speisen zu setzen.

Wir sind uns 2009 in Dharamsala (Nordindien) begegnet. Yeshi, ein Tibeter, der in der berühmten Bergstadt studierte, und ich, eine Touristin, die einem Arbeitsaufenthalt in Indien eine einwöchige Auszeit folgen ließ. Zum ersten Mal liefen wir uns auf einem Gebirgspfad über den Weg, als wir beide dort die Schneeffaffen fotografierten, und später an jenem Abend lud Yeshi mich zum Essen in seine kleine Betonbehausung ein, die er sich mit einem Freund teilte.

Und dort begann unsere kulinarische Reise. Yeshi hatte bei sich keine Spüle und keinen Wasserkocher. In einer Ecke des Zimmers war seine Küche: Sie bestand lediglich aus einem Gaskocher mit zwei Flammen, der aus einer großen Gasflasche befeuert wurde. Später erfuhr ich, dass man die leere Gasflasche nur einmal in der Woche gegen eine volle tauschen konnte, wenn bei Tagesanbruch die Lieferungen auf dem Hauptplatz des Ortes eintrafen. Dharamsala ist eine Kleinstadt im Gebirge, und man musste die Gasflasche mitten in der Nacht über viele Treppen hinauf- und hinabtragen; dann stand man stundenlang in der Schlange und wartete auf den Lkw. War man zu spät, und die frischen Gasflaschen waren schon vergeben, so hieß das: Für eine Woche bleibt die Küche kalt.

Das klingt vielleicht nicht nach einem Ambiente für ein gastronomisches Erlebnis, doch dieses schlichte Mahl sollte mein Verständnis von tibetischem Essen bestimmen. Der springende

Links: Yeshis Ortschaft in Ostt Tibet.

Rechts: Yeshi und Julie vor dem Restaurant Taste Tibet.



Punkt ist: Es kann überall zubereitet werden! Das erste Gericht, das Yeshi je für mich kochte, war *Thenthuk* oder Suppe mit handgezogenen Nudeln. Diese milde herzhaft-Brühe trieb mir die Novemberkälte aus den Knochen, und bei den einzigartigen Aromen war es um mich geschehen.

Ein paar Jahre vorgespult: Yeshi und ich sind heute verheiratet, haben zwei kleine Kinder und leben in Oxford (Großbritannien). Zusammen führen wir Taste Tibet, ein Restaurant mit Shop und Festival-Essenstand, und Jahr für Jahr





werden mehrere Zehntausend Menschen beschäftigt. Nicht ich bin die Köchin! Yeshi bringt die meisten Speisen an den Tisch unserer Familie, und er ist bei Taste Tibet Chefkoch und führender Rezeptentwickler.

Meine eigene Liaison mit asiatischen Aromen begann, bevor ich zum ersten Mal tibetisches Essen erlebte. 1992 unternahm ich als ziemlich unbedarfte und leicht zu beeindruckende Siebzehnjährige meine erste Reise nach Asien. Meine Schwester hatte ein Jahr als Englischlehrerin in China verbracht und nahm mich auf eine fünfwöchige Reise in alle Ecken des Landes mit. Tibet kamen wir dabei in Chengdu, der Hauptstadt der südwest-chinesischen Provinz Szechuan, am nächsten. Früher gehörte ein großer Teil von West-Szechuan zu Tibet, doch diese Region wurde nach der Annexion Tibets durch die Chinesen in den 1950er-Jahren dem Hauptland China einverleibt.

Heute ist Chengdu ein wichtiges Zentrum für Tibeter aus der ganzen Region. Sie kommen für medizinische Versorgung, zum Studieren und um Arbeit zu finden. Man sagt, die hiesigen tibetischen Restaurants seien besser als die in Tibets Hauptstadt Lhasa, aber 1992 war das tibetische Viertel noch nicht so weit wie heute. Wir entdeckten tibetische Statuen und Ritualgegenstände und bestaunten Mönche in ihren kastanienbraunen Roben, doch hinter ihnen die Eingänge zu den Teehäusern zu durchschreiten erschien uns zu aufdringlich, daher gelang es uns bei diesem ersten Besuch nicht, tibetisches Essen zu kosten.

Ich war völlig gebannt von China und den Speisen, die wir auf unseren Reisen aßen, sogar obwohl viele der erhältlichen Gerichte zwar verlockend nah, aber doch unerreichbar waren, denn es gab keine Speisekarten auf Englisch. Meine Schwester sprach ein klein wenig Chinesisch,



genug, um uns bei nahezu jeder Mahlzeit dieselben wenigen Gerichte zu bestellen. Ab und zu gab es eine herausragende Abwechslung, wenn wir in einem Restaurant landeten, wo man uns – zufällig – etwas gänzlich Neues und Großartiges servierte. Es ist nicht ungewöhnlich in China, dass Restaurants nur eine einzige Spezialität anbieten, und so kam ich zum ersten Mal in den Genuss des Szechuan-Hotpots: Lotuswurzel in die scharfe Brühe zu tunken war geradezu eine Offenbarung, was Textur und Geschmack betrifft.

Achtzehn Monate später unternahm ich meine nächste Reise nach China. Dieses Mal blieb ich mehrere Wochen in einigen wunderschönen Gegenden Tibets, die sich dem Tourismus gerade





Yaks vor dem Yakhaarzelt der Familie.

erst geöffnet hatten. Ich reiste durch Täler umgeben von schneebedeckten Gebirgen, in unberührte Wälder und an klare Kalksteinseen, die golden schimmerten. Ich aß und trank jedoch das Falsche. Die Speisekarten für Touristen mit ihren sehr zahlreichen »Yak-Burgern« waren keine gute Werbung für tibetisches Essen, und frischen Speisen begegnete man nur selten, denn effiziente Kühlsysteme waren noch nicht in diese Teile des Landes vorgedrungen. Der härteste Brocken war der allgegenwärtige Yakbuttertee. Er schmeckte regelrecht verdorben, da die Butter eindeutig ranzig war.

Die Erfahrung, in den ziemlich rauen, frühen Tagen des unabhängigen Tourismus im Lande

durch China zu reisen, holte mich aus meiner Komfortzone und erweiterte meinen Horizont. Ich kehrte nach Großbritannien zurück und nahm einen Abschluss in Chinesisch in Angriff. Dieser Schritt stieß in meiner Umgebung nicht bei allen auf Verständnis oder Unterstützung, denn China hatte sich noch nicht den Status einer Wirtschaftsmacht erworben. Die Entscheidung war aus Liebe zur Sprache und aus Abenteuerlust geboren, und quasi nebenbei hat sie mir dazu verholfen, dass ich auf den folgenden Reisen viel besser aß. Als ich 2006 beruflich nach Beijing zog, musste ich nicht mehr auf das, was ich essen wollte, zeigen oder es pantomimisch darstellen.







Yeshis Bruder Lhundup bereitet die besondere Fleischklößchensuppe der Familie zu (Rezept auf Seite 131).

Im Laufe der gut zwanzig Jahre, die ich in China gereist bin, studiert und gelebt habe, war ich oft in der Region Tibet. Doch da ich keinerlei familiäre Verbindungen zu diesem Ort hatte, aß ich nicht besonders gut, und wenn ich Yeshi nicht getroffen hätte, wäre ich mit einem recht traurigen Eindruck von tibetischem Essen wieder gegangen.

Yeshi hat zu Hause in Osttibet in einem Zelt auf den Weideflächen der Hochebene kochen gelernt. Andere Geschwister besuchten in einem Dorf in

der Nähe die Schule, er beschloss jedoch, lieber mit den nomadischen Hirten seiner Familie und ihrem Vieh ins Gebirge zu gehen. Die Hälfte des Jahres begleiteten sie ihre Tiere auf den Weideflächen des Hochlands. Die Hirten schliefen und aßen in einem Zelt aus Yakhaar, kochten darin ihre wärmenden Suppen und Eintöpfe und auch die handgezogenen Nudeln in Brühe, die er später in jenem einfachen Zimmer in Indien für mich zubereitete.

Als Yeshi neunzehn Jahre alt war, durchquerte er mit seinem jüngeren Bruder Yonten zu Fuß den Himalaya. Dieses Unterfangen dauerte vierundzwanzig Tage, zuweilen im Schutz der Dunkelheit. Yeshi hatte eigentlich nur so lange fortbleiben wollen, bis er Yonten geholfen hätte, zu ihrem älteren Bruder Nyima ins buddhistische Kloster Gaden Shartse in Mundgod (Südindien) zu gelangen, aber am Ende meldete er sich an einer karitativen Schule in Dharamsala an. Dort lernte er zum ersten Mal, Tibetisch zu lesen und zu schreiben, und erwarb auch Grundkenntnisse in Englisch.

In dieser Zeit ging ihm die romantische Seite des Kochens für eine Weile verloren, und Kochen war bloß ein Mittel zum Überleben. Den Rest seiner Familie hatte er zurückgelassen, und er musste allein zurechtkommen, ohne all die Zutaten und Utensilien, die ihm vertraut waren.

Nach vier Jahren an der Schule stieß Yeshi zu seinen Brüdern in Mundgod. Das Klima hätte dort nicht unterschiedlicher sein können, und ihm erschlossen sich neue Welten des Essens. Nyima war mittlerweile Chefkoch des Klosters und beaufsichtigte die Mahlzeiten für etwa 500 Mönche, dreimal am Tag. Yeshi und Nyima stammen von einer langen Reihe begeisterter Köche ab, die für ihr Können berühmt sind. Auch heute wendet man sich im Heimatdorf bei Hochzeiten an Yeshis Familie, damit sie den Löwenanteil des gesamten Caterings übernimmt.





In den ersten fünf Jahren, die Yeshi mit seinen Brüdern in der Klosteranlage in Mundgod lebte, kochte auch er sehr viel. Er kümmerte sich um einen betagten Verwandten, ebenfalls Mönch in Gaden Shartse, und das Essen war wohl der wichtigste Teil seiner Pflichten: Den »Großvater« mit nahrhaften Mahlzeiten aus Zutaten versorgen, die oft neu für ihn waren, war täglich eine Herausforderung, die Yeshi Vergnügen bereitete. Er ließ sich von seinem Bruder in den Klosterküchen inspirieren, und die Freude am Kochen stellte sich wieder ein.

Als Yeshi und ich uns 2009 begegneten, beherrschte er ein recht großes Repertoire an Gerichten; nichts war schriftlich festgehalten. Er kochte instinktiv und mit dem, was gerade zur Verfügung stand. Nyima – der mittlerweile in New York lebte – hatte Vorbehalte gegen unsere Beziehung und sah im Essen die ultimative Hürde für ihr Gelingen: Wie könnte eine westliche Frau sich an die tibetische Ernährung anpassen und umgekehrt? Doch ich mochte alles, was Yeshi kochte, nur allzu gern, und nach unserer Heirat im Jahr 2011 wurde tibetisches Essen schnell zu einer persönlichen Leidenschaft von mir.

Als unser Sohn Lobsang klein war, war Yeshi entsetzt über die große Menge an Milchpulver- und Fertigprodukten für Babys in den Supermarktregalen. In der tibetischen Wahrnehmung sinkt der Nährwert von Gemüse ab dem Moment des Erntens, daher können Sie verstehen, warum Yeshi Fertigkost für Babys ablehnte und darauf bestand, Obst und Gemüse selbst anzubauen und zuzubereiten. Er brachte Stunden mit der Pflege unseres Schrebergartens zu, während unser Sohn schlief. Verwandte aus Tibet schickten uns Päckchen mit Saatgut für vielerlei Gemüse wie Pak Choi, die die Gärtner aus den benachbarten Parzellen begeisterten. Unser Schrebergarten ist keine Augenweide (Yeshi beschreibt ihn mit

»Nomadenstil«), doch um den Ertrag könnte man uns beneiden.

2014 kam unsere Tochter Choenyi dazu, und die Familie war komplett. Instinktiv liebten beide Kinder das frische Essen, das wir für sie kochten, sogar, als sie Fischstäbchen und Bohnen in Tomatensoße entdeckt hatten. Für mich war und ist es faszinierend, mitzuerleben, wie sie mit selbst gekochter tibetischer Kost gedeihen. Und Yeshi liebt es, unseren Tisch mit tibetischem Geschmack und Aroma zu füllen; es trägt und freut ihn, dass sie so herzlich angenommen werden, auch wenn wir so weit weg von seinem Heimatland sind.

Die Vertrautheit der Kinder mit dem Essen, mit Texturen und Geschmack und den tibetischen Bezeichnungen für wenigstens einige der Speisen hat noch etwas Gutes, es hat nämlich tatsächlich geholfen, als wir das Glück hatten, die Verwandtschaft in Tibet zu besuchen. Die Zeit, die wir dort verbachten, hat über die Jahre mein Interesse für die tibetische Küche vertieft: Sie in ihrer Heimatumgebung zu schmecken, wo das Essen mit den Jahreszeiten so verwurzelt und jede Mahlzeit eine Zusammenkunft der ganzen Familie ist, hat mich meine eigene Beziehung zum Essen und die Rolle, die es in meinem Leben spielt, neu ausloten lassen.

Was bei den tibetischen Mahlzeiten mit am meisten beeindruckt, ist der gemeinschaftliche Charakter. Das Essen wird von mehreren Menschen zubereitet und in großen Familiengruppen verzehrt – das hat das Eis gebrochen, als ich meine Schwiegereltern in Tibet zum ersten Mal traf. Eine gemeinsame Sprache hatten wir nicht, doch wir konnten immerhin in der Küche miteinander arbeiten und die Früchte unserer Arbeit genießen. Essen ist etwas, das alle Menschen verbindet, es baut Barrieren ab, das haben wir selbst erlebt in der ganzen Zeit, seit wir Taste Tibet führen.







Links: Die erste Familienreise nach Tibet im Jahr 2016.  
Rechts: Familientreffen, 2018.

## Was ist tibetisches Essen?

Außerhalb von Tibet ist die Vorstellung von tibetischem Essen als eigenständige Küche eindeutig noch im Entstehen. Wir staunen im Restaurant immer, wie viele Menschen unser Essen als nepalesisch bezeichnen, obwohl sie es seit Jahren unter dem Schriftzug von Taste Tibet verspeisen.

Auf den ersten Blick sieht tibetisches Essen dem chinesischen sehr ähnlich. Nudeln, Teigtaschen und kleine Teller sind auffallende typische Merkmale der Küche. Heute essen viele Tibeter mit Stäbchen, doch das ist ein recht neuer Kulturimport. Löffel sind noch immer das bevorzugte Utensil, geht es jedoch um den Verzehr von Momos (tibetische Teigtaschen) und Brot, sind es die Hände, im Gegensatz zu China, wo sehr selten so gegessen wird, und ich selbst habe über den virtuoson Gebrauch von Essstäbchen für Hähnchenschenkel und sogar Maiskolben oft ehrfürchtig gestaunt.

Es stimmt, die geschmacklich typischsten Dinge der tibetischen Küche haben mehr Gemeinsamkeiten mit dem Essen in Bhutan oder in Nepal, auch mit dem in Teilen von Nordindien wie Sikkim, Ladakh und Lahaul. Szechuanpfefferkörner (in Tibet heißen sie *Yerma*), Kurkuma und Kreuzkümmel werden in der tibetischen Küche großzügig verwendet, außerdem viele Würz- aromen wie Ingwer, Knoblauch und Koriander. Ein Unterscheidungsmerkmal der tibetischen Ernährung ist, dass vieles auf Gerste oder Weizen basiert – die, anders als Reis, in großer Höhe gut gedeihen – und Brot oft die Hauptmahlzeiten begleitet. Auch Milchprodukte gibt es viele, und dieses Lebensmittel fehlt in der traditionellen chinesischen Ernährung weitgehend.



*Essen ist ein wunderbarer Einstieg für Gespräche über das Leben und die Familie zu Hause in Tibet; man bringt die Kinder darüber mit Yeshis Kultur in Verbindung. Es hilft, ein Gefühl für die Identität über das Vater-Sein hinaus aufzubauen, gibt Aufschluss über seine Werte und Ansichten, und ist ein Grundkurs in tibetischer Geschichte.*



Herzhafte Suppen, Eintöpfe und Brühen sind ebenfalls ein fester Bestandteil: In einer so unwirtlichen Umgebung haben Hände und Bäuche natürlicherweise stets Bedarf an wärmeren Speisen mit hohem Energiegehalt.

## Nahrung als Medizin

Der tibetische Arzt und Gelehrte aus dem 12. Jahrhundert Yuthok Yönten Gönpo beschrieb es so: »Eine gesunde Ernährung hilft, unseren Körper und unser Leben zu erhalten, eine ungesunde Ernährung hingegen kann Krankheit verursachen und uns das Leben nehmen.« Die tibetische Medizin legt, ganz ähnlich wie die ayurvedische und die traditionelle chinesische Medizin, den Schwerpunkt auf eine gesunde

Ernährung. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch eine eigene einzigartige Konstitution und Disposition besitzt, jeweils mit eigenen Bedürfnissen. Somit bedeutet, den Körper in Balance zu halten, weder, sich streng an eine Standardernährungsweise zu halten, noch, einsam und meditierend in den Wäldern zu leben. Wir alle kennen unseren eigenen Körper und den Geist am besten und sollten unsere Art, zu leben und zu essen, entsprechend anpassen.

Es gibt jedoch ein paar Grundprinzipien. Der Zugang zu Krankenhäusern oder westlicher Medizin war für die Menschen Tibets nicht so einfach, und so wurden sie zu Experten der Heilkunst, indem sie die Wirkkraft spezieller Nahrungsmittel und Getränke zur Behandlung







*Bedingt durch Tibets Geografie und die relative Abgeschiedenheit, haben die Menschen stets das gegessen, was vor Ort zu bekommen war und gerade Saison hatte. Im Laufe der Zeit haben sie verstanden, welche Eigenschaften den Kräutern, dem Gemüse und dem Fleisch innewohnen, die sie zu sich nehmen.*

verschiedener Beschwerden ermittelten. Dieses Wissen wurde über die Zeiten und Orte und von Generation zu Generation weitergegeben. Sogenannte »heiße Nahrungsmittel« (zum Beispiel Butter oder Knoblauch) erzeugen Hitze, wenn der Körper kalt ist, »kühlende Nahrungsmittel« (wie Joghurt oder Spinat) reinigen den Körper, und »neutrale Nahrungsmittel« (wie Kartoffeln oder Pilze) halten den Körper in Balance. All diese

Nahrungsmittel sind in den verschiedenen Gerichten in jedem gemeinsam genossenen Mahl normalerweise enthalten, sodass die Ernährungsbedürfnisse in ihrer ganzen Bandbreite gestillt werden können. Das Ergebnis ist eine Ernährung, die nicht die eine Nahrungsmittelgruppe vorzieht und dafür eine andere ausschließt oder sich am Protein- oder Kohlenhydratgehalt einer Mahlzeit orientiert, sondern stattdessen für alle etwas bietet.





Selten werden Sie in tibetischem Essen auf Zusatzstoffe stoßen. Der Geschmacksverstärker MNG (Mononatriumglutamat) kommt neben vielen Importen aus China allmählich ins Land, doch die Menschen in Tibet kochen lieber mit Zutaten, die vor Ort erzeugt wurden. Das gilt auch für die Gewürze. Die Gegend um Yeshis Ortschaft in Osttibet ist wegen ihrer natürlichen Salzpflanzen bekannt: Flache Becken, in denen Salzwasser aufgefangen wird und Sonne und Wind das meiste Wasser verdunsten lassen. Jahrhundertlang war die Salzgewinnung die Stütze der dortigen Wirtschaft, und viele von Yeshis Freunden und Verwandten sind auf die eine oder andere Art und Weise in dieser Branche tätig. Sie alle können das feinste Salz verwenden, das man überhaupt finden kann – sogar noch reiner als das Himalaya-Salz, das heutzutage im

Links: Auf dem Dach eines Nachbarhauses wird Wacholder verbrannt – ein tägliches Opferritual in Yeshis Heimatort.

Mitte: Yeshis Schwester Dolma erntet frisches Gemüse.

Westen so beliebt ist (und zumeist aus Pakistan stammt) – und das eine Fülle von Mineralstoffen und Spurenelementen enthält; mehr Würze braucht man nicht.

Wenn Sie gern scharf essen, möchten Sie Ihr Schüsselchen vielleicht mit etwas Chili aufputzen. Der scharfe Chili-Dip *Sepen* steht auf dem tibetischen Esstisch immer bereit. Es gibt ihn in vielen Formen, und jede Familie hat ihr eigenes bestes Rezept. Eine Grundzutat ist *Yerma* (Szechuanpfefferkörner) mit seinem ureigenen Geschmack, der auf der Zunge prickelt, und dem Duft nach Holz. Wir empfehlen, zuerst eine Portion Taste Tibet-*Sepen* (Seite 188) zuzubereiten, bevor Sie irgendetwas anderes aus diesem Buch ausprobieren: Es hält sich im Kühlschrank gut und ist ein hervorragender Begleiter für die meisten Gerichte – es unterstreicht ihre natürlichen Aromen, ohne sie zu überdecken.

## Essen im tibetischen Alltag

Tibet ist riesig: Es umfasst eine Fläche von knapp 2,6 Millionen Quadratkilometern und ist damit etwa so groß wie Westeuropa oder größer als Alaska und Kalifornien zusammen. Der Alltag der Menschen einschließlich der Traditionen rund um Essen und Trinken gestaltet sich von einem Ende zum anderen, von einem Gipfel zum anderen sehr vielfältig.

Wenn Sie eines über Tibet wissen, dann bestimmt, dass hier der höchste Berg der Welt steht. Den Mount Everest teilen sich Tibet und Nepal. Die tibetische Hochebene liegt durchschnittlich auf 4500 Metern Höhe, und fünf der vierzehn höchsten Gipfel der Welt findet man hier. Seit über





## In Tibet gibt es mehr Yaks als Menschen. Sie liefern alles, was für menschliches Leben auf der Hochebene elementar ist.

8000 Jahren hüten tibetische Nomaden, oder *Drokpa*, Vieh auf ausgedehnten hochgelegenen Weiden. Sie erschufen eine einmalige Nomadenkultur und tragen zu einer bemerkenswerten Zivilisation bei, die vor ungefähr 1200 Jahren das mächtigste Reich in Asien war. Bis vor nicht allzu langer Zeit bildeten die *Drokpa* bis zu 40 Prozent der tibetischen Bevölkerung. Männer und Frauen haben jeweils ihre Rolle, und es gibt wenig Arbeitsteilung. Auch Kinder haben ihre Aufgaben, zum Beispiel das Vieh hüten und füttern. Die Welt der *Drokpa* folgt einem ganz bestimmten Rhythmus. Das Leben der Nomaden ist präzise abgestimmt auf den Wuchs der Weiden, die Geburt der Tiere und die Wanderung ihrer Herden im Wechsel der Jahreszeiten. Sie bleiben den ganzen Tag draußen in der Wildnis, ohne Schutz vor Wind und Regen, und wie viele Menschen, die eng mit der Natur leben, haben sie eine enge Verbindung zum Land und den Tieren entwickelt, die sie ernähren.

Die höchsten Weiden der Welt findet man im tibetischen Weidegebiet, das zum größten Teil auf über 4000 Meter Höhe liegt. Manche Nomaden unterhalten feste Lager auf Höhen um 5000 Meter. Schneestürme sogar im Sommer sind hier normal. Im Laufe von Jahrtausenden durchstreifen wildlebende Tiere wie Tiberantilope, Wildyak, Wildesel und Gazelle sowie Blauschafe, der scheue Schneeleopard und mehrere Hirscharten diese hohen Weideflächen; auch kleine Säugetiere wie Pikas, Wühlmäuse und Murmeltiere haben die Vegetation beeinflusst. Die so entstandenen Graslandflächen mögen hinsichtlich Artenvielfalt und Ertrag begrenzt sein, doch die Pflanzen, die unter diesen Gegebenheiten gedeihen, sind sehr proteinhaltig und ergeben nahrhaftes Futter.

Alle *Drokpa* halten draußen in der Hochebene die gleichen Tiere: Yaks, Kreuzungen aus Yak und Rind, Schafe, Ziegen und Pferde. Diese Tiere können mit ihren im Verhältnis größeren Lungen in der dünnen Luft dieser Höhen überleben. Die *Drokpa* bringen die Tiere von einem Ort zum anderen und tauschen ihre Produkte gegen Getreide von landwirtschaftlich arbeitenden Gemeinschaften in tieferen Lagen ein. Der größte Teil der Hochebene ist zu kalt und arid für die Landwirtschaft, eine Ausnahme jedoch bildet Gerste. Diese Feldfrucht ist wahrscheinlich entscheidend dafür gewesen, dass die Menschen sich hier niederlassen konnten, und noch heute ist Gerste das wichtigste Grundnahrungsmittel in der tibetischen Ernährung. Die meisten Menschen verzehren die gemahlene geröstete Gerste, *Tsampa*, täglich, Nomaden bis zu dreimal am Tag. Zu kompakten »Energiebällchen« gerollt, hält sie die Menschen auf langen und beschwerlichen Märschen im Gebirge bei Kräften. Gerste ist auch für Babys die erste Nahrung: Die engagierten Eltern füttern die Kleinen schon im Alter von wenigen Tagen mit einer flüssigen Form von *Tsampa* (Yeshi staunte, als er erfuhr, dass Babys im Westen im Allgemeinen erst mit sechs Monaten an feste Nahrung herangeführt werden).

Der andere Schlüssel zum Überleben des Menschen in einer so unwirtlichen Umgebung ist das Yak. Früher waren männliche Yaks Lasttiere. Sie trugen Wolle, Salz, Tee und andere Waren nach Indien, Nepal und China und brachten Baumwolle, Seide, Glas und andere Güter nach Tibet. Die weiblichen Yaks, oder *Dhri*, ergänzen die Ernährung um wertvolle Milchprodukte. *Drokpa*-Familien melken

Unser Neffe Jamyang hütet die Ziegen der Familie.











Links: Junges Yak im Lager der Familie.



Rechts: Yeshis älterer Vater Kelsang geht die Tiere füttern.

den Sommer über ihre *Dhri* und stellen Butter und Käse her, die sie teilweise gegen andere einheimische Produkte eintauschen, das meiste wird jedoch zum eigenen Verbrauch in den Wintermonaten aufbewahrt. Yakmilch hat etwa doppelt so viel Fett wie Kuhmilch. Ein beträchtlicher Anteil davon ist eine Fettsäure, die, wie sich herausgestellt hat, die Knochenmineralisation verbessert und zudem Eigenschaften aufweist, die der Tumorbildung und der Entstehung von Diabetes entgegenwirken. Obwohl die tibetischen Nomaden viele Yak-Produkte verzehren, sind übergewichtige Menschen ein ungewöhnlicher Anblick, und Krebs und Diabetes treten glücklicherweise selten auf.

Etwas differenzierter ist die Situation beim Yakfleisch. Die Menschen in Tibet leben seit jeher

in Gemeinschaft mit ihrem Vieh, und das Leid der Tiere erachten sie als vergleichbar mit dem Leid der Menschen. Als Buddhisten glauben sie auch an die Reinkarnation, und dabei kann es möglich sein, dass ein Mensch als anderes Geschöpf wiedergeboren wird und umgekehrt. Folglich ist denkbar, dass ein Tier, das man für das Abendessen schlachtet, in einem früheren Leben einmal die eigene Mutter war.

Während jedoch der Buddha und andere frühe Meister der buddhistischen Praxis für eine Ernährung eintraten, die frei von Leid war, so ist in den buddhistischen Lehren der Verzehr von Fleisch nicht ausdrücklich verboten. Mönchen ist das Töten verboten, und für sie ist das Töten eines Tieres zum Zwecke des Verzehrs folglich



tabu – allerdings darf ein Mönch vom Fleisch eines Tieres essen, das jemand anders getötet hat, sofern der Metzger im Moment des Schlachtens nicht speziell an den Mönch denkt. Ein Tier zu finden, das eines natürlichen Todes gestorben ist, stellt für Tibeter die »annehmbare« Art des Fleischverzehr dar. Das Yak, das mehr Münder sättigt als die kleineren Ziegen, Schafe, Schweine und Hühner, erscheint in diesem Kontext als die beste Möglichkeit. Wenn ein Tier auf das Ende seines nützlichen Lebens zugeht (normalerweise nach 20 bis 25 Jahren), wird es geschlachtet, bevor Alter oder Krankheit es übermannen.

Dies geschieht im Spätherbst, damit das Fleisch des Yaks konserviert werden kann. Das Fleisch ähnelt magerem Rind- oder Büffelfleisch, hat aber weniger gesättigtes Fett. Es wird mit Salz und Szechuanpfefferkörnern gepökelt. Nachdem es ein paar Tage zum Trocknen in der Sonne gehangen hat, wird es in Beuteln verstaut und kann in den langen Wintermonaten roh als Snack oder in Suppen und Eintöpfen verzehrt werden.

Alles, was das Yak produziert, wird sinnvoll verwertet. Yakbutter gibt man in Buttermilch und *Tsampa*, nutzt sie aber auch als Brennstoff in Lampen und zur Hautpflege. Yakhaut wird zu Stiefeln, Gürteln, Schürzen, Satteltaschen und den Coracles (Rundboote) verarbeitet, in denen man schwere Fracht über die zahlreichen Flüsse Tibets befördert. Aus Yakknochen schnitzt man Käämme und Knöpfe, Yakedung wird in Gegenden als Brennstoff verwendet, in denen Holz knapp und zu kostbar zum Verbrennen ist. Mit Yakschwänzen wird abgestaubt, und das lange, grobe Yakhaar wird zu Seilen, Säcken und Regenkleidung verarbeitet; auch die Zelte der Nomadenfamilien sind aus Yakhaar. Sie halten den Regen ab und lassen das Licht hinein, dennoch sind sie robust genug, um den heftigsten winterlichen Schneestürmen zu trotzen.

Da ein Yak für so vieles in seinem Leben sorgen kann, erscheint das Opfer dieses einen Lebens vertretbar, besonders im Vergleich zur Anzahl der Einzelleben, die beim Verspeisen von Hühnern und Fischen gelassen werden. In den Seen und Flüssen Tibets gibt es zwar reichlich Fisch (auf der Hochebene sind über 150 unterschiedliche Arten gefunden worden), doch man betrachtet sie nur selten als Nahrungsmittel. Das Goldfischpaar ist eines der Acht Glückssymbole im tibetischen Buddhismus und symbolisiert Genesung, ewiges Leben und Wiedergeburt. Zum Teil deswegen ist der Genuss von Fischen für viele Menschen ein Tabu; verstärkt wird dies durch den gelegentlich praktizierten Brauch der Wasserbestattung. Der verstorbene Mensch wird auf ein Holzfloß gelegt und treibt frei flussabwärts. Da man davon ausgeht, dass der Körper wahrscheinlich von Fischen gefressen wird, sehen die Menschen Tibets im Verzehr von Fisch das Verspeisen von ihresgleichen.

#### Fütterung der Kühe im Hinterhof.

