

## Bauern in Tibet

Am 10. März 1959 kam es zu einem Volksaufstand der Tibeter gegen die chinesische Fremdherrschaft, der von China blutig niedergeschlagen wurde. Viele Tausend Tibeter kamen dabei ums Leben und der 14. Dalai Lama musste nach Indien ins Exil fliehen. In den folgenden Jahren, der so genannten »Kulturrevolution«, wurden über 90% der Tempel, Klöster und Kulturdenkmäler zerstört. Hunderttausende Tibeter verloren auf gewaltsame Weise ihr Leben oder flohen ins Exil.

1960 gab es im indischen Exil zum ersten Mal in der Geschichte Tibets demokratische Wahlen und 1963 konnte der Dalai Lama die erste demokratische Verfassung Tibets verkünden. Fünf Jahre später wurde von den Chinesen die »Autonome Region Tibet« gegründet, wobei die Hälfte des Staatsgebiets an chinesische Provinzen fiel.

Seit 1987 gelangten mehrfach Meldungen an die Weltöffentlichkeit, die über Demonstrationen in Tibet berichteten, die jedoch alle von China gewaltsam beendet wurden.

Am 5. Oktober 1989 bekam der 14. Dalai Lama in Oslo den Friedensnobelpreis verliehen, um ihn für seinen unermüdlichen Einsatz in der friedlichen Lösung des Tibet-Konflikts auszuzeichnen.

Bereits in früherer Zeit begann die Geschichte der Bauern, die als »shingpa« bezeichnet werden. Schon in ältesten archäologischen Fundstätten Tibets, die auf 3000 bis 4000 v. Chr. datiert werden, befinden sich Reste von Häusern, die von Menschen bewohnt waren, die Ackerbau und Viehzucht betrieben. Dies erkennt man an Resten von Getreidekörnern und Tierexkrementen.

Ackerland macht in Tibet nur einen geringen Teil der Gesamtfläche aus. Die relativ kleinen bebaubaren Ackerlandstreifen entlang der Flusstäler gab es im traditionellen Tibet mehr als genug, um den Bedarf der Bevölkerung an Getreide zu decken. Die Familienstruktur der Bauern war häufig polyandrisch, was bedeutet, dass zwei Brüder die gleiche Frau heirateten, ein System, das sich in Jahrtausenden in dieser unwirtlichen Region hervorragend bewährt hat. Es diente dazu, die Bevölkerungsdichte stabil zu halten und die ohnehin sehr begrenzten Ackerflächen nicht unnötig durch Erbe aufzuteilen, da die Erbfolge jedes Kind gleichermaßen bedachte. Fast jede Familie gab einen Sohn oder eine Tochter in ein Kloster, was demselben Ziel diente. Diese Traditionen haben durch Jahrhunderte hindurch eine stabile und sich selbst versorgende Kultur garantiert.

Organische Methoden des Getreide-Anbaus, Fruchtwechsel, Zeiten des Brachliegens und gemischter Ackerbau erhielten die

Fruchtbarkeit des Bodens in dieser überaus empfindlichen Gebirgsgegend. Es wurde vorwiegend Hochlandgerste angebaut, aber auch ansehnliche Mengen an Reis, Mais, Senf, Hirse, Buchweizen und Rapsamen produziert, dazu eine Reihe von Gemüsearten, die dank des reichlichen Sonnenscheins oft üppig gediehen. Zu den typischen Geräten der tibetischen Bauern gehören Hacke, Schaufel, Sichel, Tragkorb, Handwagen und ein von Yaks gezogener Nagelpflug. Die tibetischen Bauern verbringen viel Zeit damit, den ganzen Tag auf dem Boden kniend zu arbeiten. Jede Phase der Feldarbeit wird von religiösen Ritualen begleitet, die Segen herabrufen, die Gottheiten günstig stimmen und die Fruchtbarkeit des Feldes fördern sollen. So werden



zur Zeit der Getreideaussaat mitten auf dem Feld eine Stange mit Gebetsfahnen eingepflanzt und die vor den Pflug gespannten Yaks mit symbolischen roten Schleifen geschmückt. In vielen Dörfern war es Brauch, und ist es teilweise auch heute noch, dass man den Kanjur (die gesammelten Worte Buddhas in 108 Bänden) in einer langen Prozession über die Felder trug und sich so den Segen Buddhas erbat.

Tibeter bei  
der Getreideernte.



# Die Nomaden des Hochlands

Ein typisch tibetisches Bauernhaus wird aus getrockneten Schlammziegeln erbaut. Auf dem Flachdach, das aus gestampftem, getrocknetem Lehm besteht, werden die Produkte der Landwirtschaft sowie Obst für den Winter in der Sonne getrocknet. Vor dem Haus befindet sich häufig ein kleiner Hof, auf dem die meisten häuslichen Aktivitäten ablaufen.

Chinas Zerstörung der traditionellen Land- und Viehwirtschaft des Plateaus begann mit den so genannten »demokratischen Reformen« der Kommunisten in den fünfziger und sechziger Jahren. Durch die Neuverteilung des Viehbestandes, das Verbot von Tauschhandel, die Erhebung von Steuern und den Klassenkampf kam es zu einer Verringerung des Viehbestands und zum ersten Mal in der Geschichte Tibets kam es zu einem Mangel an Getreide. 1966-76 führte die Kulturrevolution Kommunen ein, womit der Privatbesitz von Land und Vieh zu existieren aufhörte. Durch die Besteuerung, die Produktionsquoten, den Export wichtiger Güter wie Fleisch und Getreide nach China und die Änderungen in der Landwirtschaftspolitik, welche die gesellschaftlichen und geografischen Realitäten Tibets vollkommen ignorierte, wurde Tibet von einer großen Hungersnot heimgesucht, die viele Todesopfer forderte. Seit es den Tibetern wieder erlaubt ist, selbstständig ihre Felder zu bewirtschaften, ist auch die Versorgung mit Getreide wieder gesichert.

Nomaden, oder »drokpa«, zogen schon immer mit ihren gemischten Herden über die Weidegründe, Steppen und Berghänge, die Tibet charakterisieren. Ihr Weideland macht 70% des Plateaus aus, auf dem heute rund 1 Million Nomaden und Halbnomaden bis zu 70,2 Millionen Tiere hüten. Die Chinesen sehen diesen schwer kontrollierbaren Lebensstil nicht gerne und so erwähnte der stellvertretende Landwirtschaftsminister Chinas 1998 lobend, dass 67% der Hirten von Amdo nun sesshaft geworden seien, in Häusern wohnten und ein Ende des Nomadentums bald zu erwarten sei.

Für das unwirtliche Hochland Changtang in Nordtibet, das teilweise über 5.000 Meter hoch liegt, sind die Zelte und Herden der Nomaden immer noch typisch. Die Nomaden führen in den milderen Sommermonaten in dieser baumlosen, steinigen Hochebene als Wanderhirten ein einfaches Leben mit vielen Entbehrungen. Das Feuer wird noch wie vor Jahrhunderten mit Feuerstein, Stahlklinge und trockenem Moos entfacht. Die Tage sind in diesen Höhen durch starke Temperaturschwankungen gekennzeichnet, die manchmal mehr als

50° C betragen. Nachts können die Temperaturen leicht weit unter den Gefrierpunkt fallen.

Die Nomaden treiben Viehzucht mit Schafen, Ziegen und Yaks. Manchmal betätigen sie sich auch als Jäger, wobei sie hauptsächlich Gazellen, Füchse und Esel jagen. In vergangenen Zeiten waren die Nomaden der Hochebenen bei Forschern wie auch bei einheimischen Reisenden recht gefürchtet, da sie manchmal als Räuber auftraten.

Der Yak ist den Hirtenfamilien ein überaus wertvolles Tier. Mit seinem Fleisch und seiner Milch ernährt es die Menschen. Die Yak-Butter ist Grundlage für den salzigen Buttermilchtee, dem lebenswichtigen Grundnahrungsmittel dieser Menschen. Da die Nomaden in Höhen zwischen 4.000 und 5.500 Metern leben, verdunstet ihr Körper große Mengen an Wasser. Diesen Flüssigkeitsverlust ersetzt man durch den salz- und fetthaltigen Buttermilchtee. Die extremstarke UV-Strahlung der Sonne, die durch die dünne, staub- und wasserarme Luft kaum verringert wird, versuchen die Nomaden durch den Gebrauch von Yakbutter als Sonnenschutzcreme abzuhalten. Da Wasser für die Körperpflege in diesen Gegenden rar ist, dient Yakbutter zugleich der Körperpflege.

Aus der Milch der Tiere wird Käse gewonnen, der in getrockneter Form fast unbegrenzt haltbar ist. Die Haut und die Haare des Yaks werden unter anderen zu Decken, Booten, Kleidung und Stiefeln sowie zu Zelten verarbeitet. Der getrocknete Dung der Tiere dient den Nomaden als Brennmaterial zum Kochen und zur Heizung der Zelte. Die Nomaden fertigen fast alles, was sie zum Leben brauchen, selbst, die Zelte, Decken und Werkzeuge. Die Kleidung der Menschen besteht aus Fell oder aus selbstgewobenen Textilien. Die Frauen schmücken sich mit selbstgewobenen Bändern, Korallen und Türkisen. Häufig tragen die Hirten ihre Nahrungsmittel und ihre wenigen Habseligkeiten in der Kleidung, in einer Ausbuchtung oberhalb des Gürtels, mit sich.

Neben der Viehzucht spielt auch die Wollgewinnung eine große Rolle im Leben der Nomaden. Zusammen mit Salz wird die Wolle als



Bildlegende

Handelsgut in die angrenzenden Länder, zum Beispiel in die abgelegenen Regionen Humla und Mustang in Nepal, exportiert.

Sind die Weidegründe aufgebraucht, packen die Nomaden ihre Habseligkeiten auf die Rücken der Yaks und ziehen zu ergiebigeren Weidegründen weiter. Über Jahrhunderte hinweg gaben die Nomaden das Wissen weiter, wie man das Grasland durch ein kompliziertes System der zyklischen Beweidung gesund und lebensfähig erhalten kann. Im Winter bringen die Nomaden ihre Familien und Herden in die wärmeren Flusstäler in niedrigere Höhenlagen.

Neben den Nomaden und den Bauern gibt es Halbnomaden, die als »samadrok« bezeichnet werden. Sie leben in einer Art Bauernhaus, bearbeiten ihre Felder, besitzen aber auch Tiere. Man findet sie vor allem in den unwegsamen Gebieten der von Bauern bewohnten Tälern.

Bis zur Besetzung Tibets durch die Chinesen soll es in Tibet an die 500.000 Mönche und Nonnen gegeben haben, die in unzähligen Klöstern und Einsiedeleien lebten. Es gab die vier großen Klosterstädte: Drepung, Sera, Ganden und Tashilhunpo, wovon Drepung zeitweise über 10.000 Mönche beherbergte. Mit dem 5. Dalai Lama nahm die Klosterstruktur in Tibet gigantische Ausmaße an. Eine Schätzung des Jahres 1663 weist auf die Existenz von 1.800 Klöstern mit über 100.000 Mönchen und Nonnen hin. Die Klöster waren autonome Hochburgen, frei von jeglicher Steuer und Frondienstpflicht.

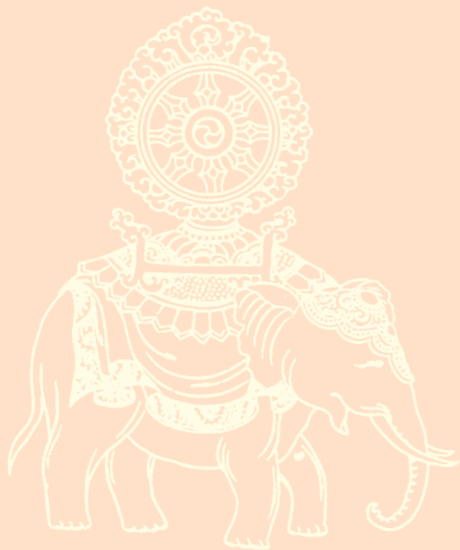
Offiziellen chinesischen Angaben zufolge gibt es heute in Tibet nur noch 46.300 buddhistische Mönche und Nonnen in 1.787 Klöstern, Tempeln und Stätten der religiösen Anbetung. Die Wahrheit sieht sicher sehr viel anders aus. Die Anzahl von Mönchen und Nonnen ist in den letzten Jahren weiter gesunken, besonders seit dem Beginn der »patriotischen Umerziehungskampagne« Mitte der 90-er Jahre, in deren Folge viele Mönche und Nonnen aus ihren Klöstern vertrieben wurden, weil sie den Dalai Lama nicht verunglimpfen wollten oder weil sie als »politisch ungeeignet« betrachtet wurden, um Mönch oder Nonne zu sein. Die genannten Zahlen betreffen nur die Autonome Region Tibet, denn über 100.000 tibetisch-buddhistische Mönche/Nonnen leben in den anderen tibetischen Gebieten Chinas, den Provinzen Sichuan, Yunnan, Gansu und Qinghai.

Mönche und Nonnen gehören zum Straßenbild Tibets. Dabei muss man zwischen den Mönchen unterscheiden, die schon von Kindesbeinen an im Kloster leben, und denjenigen, die erst, nachdem sie

eine Familie gegründet haben, einen Beruf erlernt und im letzten Teil ihres Lebensabschnittes angekommen sind, in ein Kloster eintreten. In jeder Familie werden kleine Kinder schon im Alter von fünf oder sechs Jahren in die Klöster gegeben. Sie erhalten dort eine gute Ausbildung bezüglich des Buddhismus. Sie lernen buddhistische Texte zu lesen und zu rezitieren, wie man meditiert und wie man wichtige religiöse Zeremonien des täglichen Lebens vollzieht. Dazu gehören Haussegnen, Feldersegnen oder das Segnen neugeborener Kinder. Mönche machen auch Sterbebegleitung und helfen Erkrankten. Sie arbeiten in allen täglichen Angelegenheiten als Berater, segnen Thangkas oder buddhistische Ritualgegenstände, füllen religiöse Statuen mit kleinen Mantrarollen und gesegnetem Reis.



## Mönche



Die Mönche und Nonnen leben in klösterlichen Gemeinschaften, die gemeinsam kochen und essen. Während des Tages werden viele Gebete in den heiligen Klosterräumen gesprochen, die oft viele Stunden andauern können. Währenddessen wird auch gegessen und getrunken. Meist sind es die kleinen Kindermönche, die die Aufgabe

Mönche während einer Puja  
{Meditationszeremonie}.



❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧

# Vegetarische Hauptgerichte

❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧

## Das Gemüse

Die Auswahl an Gemüse, das in der unmittelbaren Umgebung der Dörfer angepflanzt wird, beschränkt sich in der Regel auf die folgenden Sorten: Kartoffeln, Spinat, weiße Rüben, Rettich, chinesischer Kohl, Sellerie und Zwiebeln. In einem einzelnen Dorf werden aber gewöhnlich nur zwei bis drei dieser Sorten angebaut, während dagegen Saubohnen, Linsen, Erbsen, Weizen und Gerste überall in Tibet anzutreffen sind. Davon machen nur die nördlichen breiten Steppeneinöden eine Ausnahme, denn die in Zelten wohnenden Hirten leben fast ausschließlich von der Viehzucht.

Alexandra David-Néel

❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧ ❧



Shogok Khase - Tibetisches Kartoffelcurry.

- 6 große Kartoffeln, geschält  
Öl zum Anbraten
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 2 große Zwiebeln, gehackt
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kumin [Kreuzkümmel]
- 2 1/2 TL Currypulver
- 1 EL Kurkuma
- 2 große Fleischtomaten, gehackt,  
evtl. zusätzlich Tomatenmark
- 1-2 getrocknete rote Chilis oder Chilipulver
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz und Pfeffer

## Shogok Khase

ཞོག་ཁོག་མཐེ་

Tibetisches Kartoffelcurry

Die Kartoffeln kochen und vierteln. In einem Wok das Öl erhitzen und die Bockshornkleesamen unter ständigem Rühren anbräunen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zugeben und 1-2 Minuten anschwitzen. Die restlichen Gewürze zugeben und ca. 1 Minute mit schmoren. Die gehackten Tomaten, Chili und etwas Wasser dazugeben. Ca. 25-30 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren. Dickt das Ganze zu sehr ein, mit Gemüsebrühe verdünnen. Kurz vor Schluss werden die gekochten Kartoffeln hinzugefügt, alles kurz aufgekocht und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Dazu passen Reis und tibetisches Brot. Wird nach indischer Art auch gerne mit Joghurt gegessen, um die Schärfe zu mildern.

## Thugpa Ngopa

ཐུག་པ་རྫོང་པ་

Gebratene Nudeln mit Gemüse

(in China unter dem Namen Chow Mein bekannt)

Die Nudeln entsprechend der Anleitung in kochendem Salzwasser garen. Öl in einem Wok stark erhitzen. Nudeln und eine Hälfte der Frühlingszwiebeln unterrühren und anbraten. Eventuell in mehreren Portionen. Dann zur Seite stellen. Das Öl im Wok erhitzen und die übrigen Frühlingszwiebeln und restlichen Zutaten ca. 2-3 Minuten unter Rühren garen. Das Ganze über die gebratenen Nudeln gießen.



Thugpa Ngopa - Gebratene Nudeln.

- 250 g Mi-Nudeln
- Öl zum Anbraten
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Karotten, gestiftelt
- 1 kleiner Brokkoli, in kleine Stücke geschnitten
- 1/4 Weißkohl, in kleine Stücke geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 1 TL Salz
- 1 EL Sojasauce
- Variationen: mit weiteren Gemüsesorten

## Laphug Ngopa

ལ་ཐུག་རྫོང་པ་

Rettich-Pfanne

Das Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Den fein geschnittenen Rettich und ggf. das Fleisch dazugeben und anbraten. Sojasauce, Salz, Zucker und etwas Wasser dazugeben. Alles ca. 10 Minuten kochen lassen.

- Öl zum Anbraten • 1 Zwiebel, gehackt •
- 3 Knoblauchzehen, gehackt • 1 cm Ingwer, gehackt • 1/2 Rettich, in kleine Stücke geschnitten • 250 g Rindfleisch, in kleine Stücke geschnitten [auf Wunsch] • 1 EL Sojasauce • 1 TL Zucker • Wasser zum Ablöschen • Salz zum Abschmecken



## Petse Ngopa

བད་ཚལ་ཇོན་པ་

Gebratener Chinakohl

Das Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln anbraten. Dann den Chinakohl zugeben. 1-2 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Jetzt Salz, Zucker und Sojasauce zugeben und ca. 1 Minute weiterbraten.

- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 500 g Chinakohl, in kleine Stücke geschnitten
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Sojasauce

## Tsoma Ngopa

ཚོད་མ་ཇོན་པ་

Geschmorter Spinat

Das Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer anbraten. Die Spinatblätter zugeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren garen. Sojasauce, Zucker und Wasser zugeben und weitere 1-2 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.

❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏

Tipp: Statt Spinat kann man auch Grünkohlherzen verwenden, die dann jedoch vorher kurz blanchiert werden sollten.

❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏ ❏

- Öl zum Anbraten
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 400-450 g Spinat
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- etwas Wasser
- Salz zum Abschmecken

## Thugpa Ngopa

འབྲས་ཇོན་པ་

Gebratener Reis

Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Erbsen, Karotten und weiteres Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren anschmoren. Jetzt den Reis zugeben und unterrühren, anschließend alles anbraten. Salz und Sojasauce zugeben und alles gleichmäßig mischen. Sofort servieren. Eventuell noch mit Pfeffer und Chilipulver abschmecken.



Thugpa Ngopa - Gebratener Reis.

- Öl zum Anbraten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 100 g Erbsen, gekocht
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, gestiftelt
- 200-250 g Gemüse aller Art, fein gehackt {Kohl, Karotten, Mais, Paprika, Pilze usw.}
- 500 g Reis, gekocht {körnig}
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Sojasauce
- Pfeffer oder Chilipulver zum Abschmecken

## Go Nga De Ngopa

གློང་འབྲས་ཇོན་པ་

Gebratener Reis mit Eiern

Die Eier mit der Hälfte der Frühlingszwiebeln und etwas Salz verquirlen. Etwas Öl im Wok erhitzen, Eier zugeben und stocken lassen. Beiseite stellen. Wieder Öl erhitzen und den Rest der Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch anbraten. Erbsen und Karotten zugeben und unter Rühren anschmoren. Jetzt den Reis zugeben und unterrühren, anschließend alles anbraten. Salz, Sojasauce und Eier zugeben und alles gleichmäßig mischen. Sofort servieren. Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.



- 2 Eier • 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt • 1 TL Salz • Öl zum Anbraten • 1 cm Ingwer, gehackt • 3 Knoblauchzehen, gehackt • 100 g Erbsen, gekocht • 2 Karotten, gestiftelt • 500 g Reis, gekocht {körnig} • 1-2 EL Sojasauce • Salz, Pfeffer oder Chilipulver zum Abschmecken

# Ema Datshí

Scharfer Käsetopf (aus Bhutan)

Die Chilischoten in längliche Streifen schneiden, zusammen mit den Zwiebeln in das Wasser geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Tomaten, Knoblauch und Öl zugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln. Feta-Käse zugeben. Zum Schluss Koriander unterrühren und einige Minuten ziehen lassen.  
Wird mit Reis serviert.

250 g milde grüne Chilischoten, sonst Menge verringern  
2 Zwiebeln, gehackt  
500 ml Wasser  
1 EL Öl  
5 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Tomaten, klein gewürfelt, evtl. zusätzlich Tomatenmark  
250-350 g oder mehr nach Belieben Feta-Käse  
} Ersatz für bhutanesischen Käse }  
ein paar Stängel frischer Koriander

# Kewa Datshí

Kartoffeln mit Käse (aus Bhutan)

Die Kartoffeln in Streifen schneiden (wie Pommes frites). Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Kartoffeln zugeben. Anschließend mit Wasser ablöschen. Währenddessen den Käse in kleine Stücke schneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, Käse und Tomaten zugeben. Während der Zubereitung immer wieder einmal Wasser nachgießen. Zum Schluss das Chilipulver zugeben und mit Salz abschmecken.

4 Kartoffeln, geschält  
1 EL Öl  
1 große rote Zwiebel, gehackt  
Salz nach Belieben  
100 g Schweizerkäse oder Feta  
Tomaten, gehackt, nach Belieben  
200 ml Wasser  
1/2 TL Chilipulver



Tibeterin beim Buttern.



# Tse dang Tofu

ཚེང་དང་ཏོཏུ་

Mangold mit Tofu

Das Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln, Paprikapulver, Ingwer und Knoblauch zugeben und anbraten. Sojasauce, Tofu und Erbsen dazugeben. In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und den Pfeffer anbraten. Mangoldstreifen und Wasser dazugeben und etwa 30 Sekunden bei geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend den Mangold mit der Tofumischung servieren.

- 1 EL Öl
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 4 Blöcke fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 250 g grüne Erbsen
- 100 ml Wasser
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Mangoldblätter, in Streifen geschnitten

# Dretuk | འབྲས་ཕུག་

Reisporridge

Den gewaschenen Reis in die Fleischbrühe geben und 45-60 Minuten kochen, bis ein Brei entsteht. Nach 30 Minuten kann man das Hackfleisch zugeben. Nach 60 Minuten den Käse zugeben und weitere 15-20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 200 g Reis
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 250 g Hackfleisch
- 50 g getrockneter Käse [Churkam]
- [s. Grundrezepte S. 127]
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ

Tipp: Man kann den Käse weglassen oder das Porridge mit Milch verfeinern.

མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ

# Drotuk | རྩོ་ཕུག་

Weizengrießporridge

Den Weizengrieß in die Fleischbrühe geben und 45-60 Minuten kochen, bis ein Brei entsteht. Nach 30 Minuten kann man das Hackfleisch zugeben. Nach 60 Minuten den Käse zugeben und weitere 15-20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ

Tipp: Man kann den Käse weglassen oder das Porridge mit Milch verfeinern.

མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ    མ

# Tsamtuk | རྩམ་ཕུག་

Gerstenporridge

Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauchzehen in der Fleischbrühe kochen, durch ein Sieb abgießen und die Brühe auffangen. Tsampa mit einem Schneebesen in die Brühe einrühren, bis eine feste Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 200 g Weizengrieß
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 250 g Hackfleisch
- 50 g getrockneter Käse [Churkam]
- [s. Grundrezepte S. 127]
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- 1 cm Ingwer, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt [nach Belieben]
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 200 g Tsampa
- Salz und Pfeffer nach Belieben