

Yakherde im Himalaya;  
unten: Butterskulptur.



Asien

## Die traditionelle Ernährung der Tibeter

Die Speisekarte der Tibeter ist eher bescheiden. Sie besteht aus wenigen Hauptkomponenten: geröstetem Gerstenmehl, Butter, Tee sowie Fleisch und Milchprodukten.

VON PETRA MAURER

DIE GEOGRAPHISCHE Lage Tibets – das Hochplateau ist das größte und höchste auf der Erde – bestimmt im Wesentlichen die Kulturpflanzen und die Nahrungsmittel des Landes. Die Siedlungsgebiete liegen zwischen 3.000 und 4.000 m hoch und die Anbaumöglichkeiten sind eingeschränkt, zumal sich ein großer Teil des Landes oberhalb der Baumgrenze befindet. Gerste, das Grundnahrungsmittel der Tibeter, gedeiht bis zu einer Höhe von ca. 4.300 m, Weizen nur in niedrigeren Lagen.

Ackerbau und Viehzucht stellten bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts die wichtigsten Lebensgrundlagen der tibetischen Bevölkerung dar. Der Reichtum des Landes lag jedoch in den Händen der Nomaden mit ihren Hauptexportartikeln Wolle, Häute, Vieh und Salz. Ihre Sommerweiden und -lager befinden sich zwischen 3.500 und 5.400 m Höhe, dort leben sie unter extremen klimatischen Bedingungen in aus Yakhaar gewebten Zelten. Sie züchten überwiegend Yaks (*Bos grunniens*), Dzos und Dzomos (eine Kreuzung von Yak und Kuh), Dris (weibliche Yakkühe) sowie Schafe. In Westtibet sind Pashminaziegen sehr

beliebt, deren Wolle zur Herstellung der berühmten Schals verkauft wird. Im Nordosten züchten die Nomaden auch Kamele, Maultiere und Pferde.

Die Bauern siedeln in tiefer gelegenen Regionen entlang der Flussläufe, in Zentraltibet in Gehöften aus Stampflehm und Lehmziegeln, im waldreicheren Osttibet in Holzhäusern. Sie bauen überwiegend Gerste an, außerdem Buchweizen, Hirse, Bohnen, Rettich und verschiedene Erbsenarten. In den wärmeren Tälern Südosttibets gedeihen auch Apfel-, Aprikosen-, Pfirsich- und Walnussbäume. Der Handel zwischen Bauern und Nomaden war für beide lebensnotwendig: Die Nomaden lieferten vor allem Fleisch, Häute, Wolle und Salz gegen Gerste; doch in der Wertevorstellung der Tibeter stand seit Alters her das Leben als Nomade an erster Stelle.

Typisches, aus Yakhaar gewebtes Nomadenzelt.



### Tsampa – wichtigstes Nahrungs- und Allzweckmittel

Das eigentliche Grundnahrungsmittel der Tibeter ist *tsampa*, meist aus Gerste, aber auch aus Weizen, Buchweizen, Dinkel und Erbsen bzw. Linsen bereitet. Um *tsampa* herzustellen, erhitzt man auf dem Feuer eine Eisenschüssel mit etwas Sand, der ungleichmäßiges Rösten und Verkohlen der Körner verhindert. Dann gibt man die Gerste hinzu, die unter Rühren wie Popcorn aufplatzt. Man sibt den Sand aus; die geröstete Gerste (*yö*) ist als Wegzehrung bei Nomaden und Reisenden beliebt. Mit einer Hand- oder Wassermühle wird *yö* zu *tsampa* gemahlen. Die Tibeter verzehren dieses geröstete, gemahlene, nussartig schmeckende Getreide trocken, indem sie es im Mund mit Tee vermengen, oder essen es – und das dürfte die beliebteste Art des Anrichtens sein – als Teig (*pag*), der in seiner Konsistenz einem festen Knetteig ähnelt. Er wird mit Butter oder Trockenkäse angereichert, mit Zucker und Honig zur Süßspeise verfeinert oder mit Jogurt verrührt. Einzelne Teigklümpchen dienen auch als Reiseproviant. Im Winter wird *tsampa* mit heißem Wasser verrührt und mit Ziegenfett bzw. Butter oder im Frühjahr mit einer scharf gewürzten Buttermilch gegessen. Für *tsampa*-Suppe werden Süßkartoffeln zugegeben. Tibeter benötigen durchschnittlich etwa 250 g *tsampa* pro Tag, das entspricht etwa 90 kg Gerste im Jahr. Traditionell deckten sie etwa 80 % ihres täglichen Kalorienbedarfs mit diesem Nahrungsmittel.

*Tsampa* ist auch eine Art Allzweckmittel und findet bei besonderen Anlässen Verwendung: Es dient als Kinderbrei und Zutat bei der Wurstherstellung, zum Einreiben eines schmerzenden Rückens oder – mit heißer Butter verrührt – als Umschlag und Wickel. Thangka-Maler reinigen verstaubte Rollbilder mit einem Klumpen *pag*, Hausfrauen entfernen Staub und Fusseln von Hut und Kleidung. Vor Neujahr reibt man den Körper mit *pag* ab, um so symbolisch das Unreine abzuwaschen. Anlässlich des *bsang*-Festes Mitte Mai werfen die Gläubigen *tsampa* in die Luft und bestäuben sich gegenseitig – meist unter großem Gelächter. In den Dörfern streuen die Bewohner dem Gast bei der Begrüßung *tsampa* als glückbringendes Zeichen über die Schulter.

Die Verwendung als Modelliermasse beschreibt der 14. Dalai Lama in seiner Autobiographie: In seiner Kindheit knetete er Flugzeuge und Panzer aus *pag* und organisierte sogar einen Wettbewerb, an dem die Mönche, seine erwachsenen Spielgefährten, teilnehmen mussten. Für besondere Riten fertigen Mönche *torma* (Opferkuchen) aus *tsampa*, wobei je nach kultischem Zweck dem Teig auch brauner Rohrzucker beigegeben wird. Nach Beendigung des Rituals werden die Opferkuchen an die Gläubigen verteilt oder für die Vögel ausgelegt. Schließlich wird *tsampa* auch bei Luftbestattungen oder Leichenverbrennungen eingesetzt. Dieser vielfältigen Verwendungsweise entsprechend charakterisieren sich die Tibeter unabhängig von ihrem sozialen



Tibeter beim Dreschen (links);  
das Legen des Butterfadens.

Status oder ihrer Herkunft folgendermaßen:  
„Wo auch immer ein Tibeter ist, findet man auch  
*tsampa*.“

### Buttertee: das Nationalgetränk

Ein weiteres unentbehrliches Nahrungsmittel der Tibeter ist der Buttertee; sie selbst nennen ihn „tibetischen Tee“ (*pö ja*). Im Laufe eines Tages trinken sie bis zu 30 Schalen und mehr. Buttertee ähnelt einer salzigen, klaren oder fetten Brühe. Er wird vor allem mit Ziegeltee aus Sichuan zubereitet, der dort für den Export zu den Völkern Zentralasiens produziert wird. Ein Stück des Teeziegels wird in heißem Wasser aufgekocht und der Tee in einem Teemischzylinder unter Zugabe von Butter, Salz und Milch mit einem Kolben verquirlt. Je nach Buttermenge bildet sich in der Schale an der Oberfläche bei Erkalten des Tees eine fette Schicht, die vor jedem Schluck an den Rand geblasen wird.

Mönche und Nonnen trinken während der Zeremonien und Gebetsversammlungen ständig Tee. In den Klöstern galt der Tee als der beste, auf dessen Butterschicht eine herabfallende Münze liegen blieb. Tee wird häufig als Extrakt für etwa eine Woche im Voraus gekocht, der Sud wird nur mit heißem Wasser, Butter und Salz aufgekocht. Buttertee ist das ideale Getränk im trockenen Hochland, denn er sorgt für die notwendige Salzzufuhr. Die Butter fettet beim Trinken die Lippen, und der in der Schale zurückgebliebene Rest kann wiederum mit *tsampa* verknetet werden. Bei den Exiltibetern in Indien führte der Genuss von Buttertee wegen des heißen Klimas und der veränderten Lebensbedingungen jedoch zu Galle-, Leber- und Herzerkrankungen.

### Die unentbehrliche Butter

Butter ist nicht nur für den Tee, sondern für die tibetische Küche insgesamt unentbehrlich; sie wird meist aus Milch von Schafen, Dris und Dzos gewonnen. Zur teilweise jahrzehntelangen Aufbewahrung näht man sie in Tiermägen ein. Ähnlich wie *tsampa* ist Butter für viele Bereiche des Alltags und kulturell-religiösen Lebens bedeutsam: Neugeborenen wird ein Klümpchen zur Kräftigung in den Mund ge-

Herde aus Ziegen und Schafen  
im kargen Hochland.





**Der Namtsho („Himmelssee“), in 4.718 m Höhe gelegen, ist einer der größten Salzseen Tibets.**

steckt, Wöchnerinnen trinken heiße Butter zur Stärkung, vor allem in ländlichen Gegenden gilt sie als Hautschutzmittel und wird auch gegen Läusebefall ins Haar gerieben.

Bei der Begrüßung, vor der Abreise eines Gastes und bei Hochzeitsfeiern zieren drei Klümpchen Butter als Glückszeichen den Rand einer mit Tee oder *chang*, dem tibetischen Bier, gereichten Trinkschale. Die Gläubigen füllen vorzugsweise ranzige Butter in die Schalen der Butterlampen; eingefärbt und zu kunstvollen Ornamenten geformt dient sie als rituelles Speiseopfer. Meterhohe Butterskulpturen werden am 15. Tag nach Neujahr nur für eine Nacht vor allem in Lhasa und dem bekannten osttibetischen Kloster Kumbum ausgestellt.

### Fleisch und Fisch

Auch Fleisch spielt in Tibet mit seinem extremen Klima als Nahrungsmittel eine wichtige Rolle, insbesondere bei den Nomaden. Das Töten und Verzehren von Fleisch ist jedoch für alle Buddhisten, Mönche, Nonnen und auch Laien problematisch, da sie sich verpflichten, keine lebenden Wesen zu töten. Dahinter steht der Glaube, dass Töten als unheilvolle Handlung die nächste Wiedergeburt negativ beeinflusst. Der Beruf des Metzgers ist daher wenig geachtet und besetzt das untere Ende der sozialen Rangordnung. Nach Möglichkeit überließ man das Schlachten Personen anderer Religionszugehörigkeit, wie

z. B. den Muslimen. Geschlachtet wird hauptsächlich gegen Ende des Herbstes, wenn die Tiere wohlgenährt sind. In Tibet und den angrenzenden, tibetisch beeinflussten Gebieten werden beim Schlachten besondere Praktiken angewandt: So konnte ich beobachten, dass sich eine Person vorher auf den Kopf des Yaks setzt und das Mantra des Avalokiteśvara, der obersten Schutzgottheit Tibets, rezitiert, um das schlechte Karma abzuschwächen, das mit dem Töten der Tiere angesammelt wird. Vorzugsweise tötet man ein großes Tier, das Vielen Nahrung liefert; daher lehnen einige Tibeter auch Geflügel und Eier ab.

Das getötete Tier wird vollständig verarbeitet: Fett, Knorpel, Fleischstücke und Blut füllt der Metzger zusammen mit *tsampa* zur Wurstherstellung in Därme. Eine besondere Spezialität der Nomaden ist der Blutpudding: Wenn sie Yaks

zur Verhütung von Krankheiten zur Ader lassen, kochen sie aus dem gewonnenen Blut eine Art Pudding; anschließend füttern sie das Tier zur Stärkung mit flüssiger Butter.

Viele Tibeter lieben den Verzehr reinen weißen Fetts, das wie die Butter in Tiermägen eingenäht wird – der häufige Genuss führt jedoch auch in Tibet vor allem zu Gallenerkrankungen. An der Luft getrocknetes rohes Fleisch von Yak oder Schaf gilt als besondere Delikatesse; Trockenfleisch bleibt viele Jahre lang haltbar und eignet sich hervorragend als Reiseproviand. Traditionell vermeiden die Tibeter Schweine- und Hühnerfleisch sowie Fisch. Schwein und Hahn, die neben der Schlange in der Mitte des Lebensrades dargestellt sind, symbolisieren Unwissenheit und Hochmut, d. h. Eigenschaften, die als Hindernisse auf dem Weg zur Befreiung aus dem Geburtenkreislauf gelten. Die Abneigung gegen Fisch hat mehrere Gründe: Fische symbolisieren im Hinduismus die Flüsse Gaṅga und Yamuna, gehören zu den acht Glückssymbolen und erschienen dem Buddha als Vorzeichen seiner Erleuchtung. Da in Tibet früher Leichen unbekannter Toter oder Unfallopfer in Flüssen bestattet wurden, verwundert es nicht, dass Fische von jeher als unappetitlich gelten.

Tibetrisende kennen vor allem gefüllte Teigta-  
schen wie *momos* und *shabale*: Früher füllte man  
die *momos* mit Fleisch, für Touristen heute auch  
mit Gemüse und Käse, sie werden gedämpft, ge-  
braten oder in Suppe serviert. Zum Neujahrsfest  
werden heute noch – auch im Exil – blättereig-  
artige *khabse* in Fett oder Butter gebacken.

### Chang: Genuss- und Kräftigungsmittel

Das beliebteste alkoholische Getränk der Tibeter  
war sicherlich *chang*, das tibetische Bier: Ge-  
kochtes Getreide, meist Gerste, im Exil auch Reis,  
wird drei Tage zum Trocknen ausgelegt, danach  
mischt man die Gerste mit Hefe, gibt zur Fermen-  
tation den Rest des Vergorenen hinzu und setzt  
das Ganze ca. fünf Tage lang in einem geschlos-  
senen Behälter an. Die vergorenen Körner wer-  
den mit Wasser übergossen und ausgequetscht,  
was eine dickflüssige, milchige, sehr nahrhafte  
Brühe ergibt. Übergießt man die Körner nur, er-  
hält man ein gelbliches, dünnflüssiges Getränk;  
beider Alkoholgehalt ist in etwa gleich.

Bereits Kleinstkindern flößt man *chang* mit  
einem Löffelchen als Schlummertrunk ein; da-  
neben wird er bei Ritualen oder als Heilmittel in  
der Medizin eingesetzt. Er ist sehr vitaminreich  
und wird auch bei der Feldarbeit getrunken. In  
der kalten Jahreszeit trinkt man heißen *chang*.  
Auf besondere Weise zubereitet, ersetzt er ein  
Abendessen: Trockenkäse und Rührei werden in  
einer Pfanne gebraten, mit *chang* abgelöscht  
und mit *tsampa* gedickt.

Der eben erwähnte Trockenkäse ist hoch beliebt,  
und dient, da er sehr lange haltbar ist, ebenfalls  
als Reiseproviant. Nachdem man Vollmilch oder  
Buttermilch auf etwa 40 °C erhitzt hat, setzt sich  
der festere Anteil, der Käsebruch, von der Molke  
ab. Diesen presst man durch ein Tuch, so dass die  
Flüssigkeit ausfließt. Dann wird der Käse in Stü-  
cke geschnitten oder auf Schnüre gezogen und  
etwa fünf Tage lang an der Luft getrocknet.

### Gemüse und Obst

Aufgrund der ungünstigen Anbaubedingungen  
waren Obst und Gemüse in der traditionellen  
tibetischen Küche von untergeordneter Bedeu-  
tung. Der anspruchslose Rettich dürfte das meist  
angebaute Gemüse gewesen sein, denn er lässt  
sich, in Scheiben geschnitten und luftgetrocknet,  
lange Zeit lagern. Daneben gedeihen Kartoffeln,  
Möhren, Kohl, Kohlrabi und Bohnen.

Die Tibeter kennen ferner Wildgemüse wie Wild-  
zwiebeln und Pilze oder die etwa 2 cm lange,  
sehr proteinreiche Süßkartoffel. Diese wird meist

in Butter gekocht oder an der Luft getrocknet,  
dann vor allem in einer Suppe gegessen, der  
*thukpa*, einer traditionellen Alltagsspeise mit  
selbstgemachten kleinen gnocchiartigen Nudeln.  
Die Nomaden sammeln auch Brennnesseln  
und andere Wildkräuter. Jeder Tibeter kennt den  
berühmten Yogi Milarepa, der sich jahrelang in  
einer Höhle meditierend nur von Brennnesseln  
ernährt haben soll, so dass sein Körper sich grün-  
lich verfärbte.

### Jüngste Entwicklungen

Die recht einseitige Ernährung führte in Tibet zu  
gesundheitlichen Problemen wie Erkrankungen  
des Magens, Tuberkulose, Nachtblindheit etc. Die  
Chinesen versuchten nach ihrem Einmarsch 1951,  
mit sog. Modernisierungsmaßnahmen und An-  
bauregulierungen die traditionelle Nahrung der  
Tibeter durch erzwungenen Anbau des weniger  
widerstandsfähigen Winterweizens zu verän-  
dern, was erhebliche Nahrungsmittelengpässe  
und bis Ende der 1970er Jahre bislang in Tibet  
unbekannte Hungersnöte verursachte.

Der zunehmende chinesische Einfluss, die Touris-  
ten, aber auch indische und nepalische Gastar-  
beiter im Hotel- und Gaststättengewerbe haben  
die Essgewohnheiten in Tibet verändert: Heute  
sind Reis und gebratenes Gemüse sehr beliebt,  
Grün-, Jasmin- und süßer Milchtee verdrängen  
den nahrhaften Buttermilchtee. Vor allem in großen  
Städten wie Lhasa haben Restaurants und Knei-  
pen für Touristen schon lange die einheimischen  
*chang*-Stuben, die auch *tsampa* anboten, ersetzt.  
Jüngeren Untersuchungen zufolge leiden tibeti-  
sche Kinder an Mangelernährung, wobei Stadt-  
und Nomadenkinder gesünder als die der Bauern  
sind. Große Sorge bereitet der zunehmende  
Einfluss moderner, vor allem süßer Genussmittel,  
die eine Zunahme an Zivilisationskrankheiten  
befürchten lassen.

### DIE AUTORIN

PD Dr. Petra Maurer ist wissen-  
schaftliche Mitarbeiterin der  
Kommission für zentral- und  
ostasiatische Studien, die das  
Wörterbuch der tibetischen  
Schriftsprache herausgibt, und  
Lehrbeauftragte für Tibetolo-  
gie an der LMU München. Ihre  
Forschungsschwerpunkte sind  
Sino-tibetische Divinations-  
kalkulationen, Medizin und  
Pferdeheilkunde, die moderne  
tibetische Sprache und Geschich-  
te sowie die Kulturgeschichte  
Tibets.



Der Yogi Milarepa.