

Tsampa-Spinatauflauf

Die Mengen sind für 2 Personen berechnet.

100 g tiefgekühlter gehackter Spinat

1 Eigelb

125 g Mascarpone

½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus Mühle

geriebene Muskatnuss

25 g geriebener Sbrinz (Hartkäse)

75 g Tsampa

1 Eiweiß

auf kleinem Feuer auftauen,
abkühlen lassen
in Schüssel geben
mit Eigelb vermischen
Spinat beigegeben

würzen

steif schlagen, sorgfältig
unter die Masse ziehen
in gefettete Auflaufform
geben

Backen: 15 Min. auf zweitunterster Rille des auf 200 Grad
vorgeheizten Ofens

Tip:

- anstelle des gehackten Spinats Püree von anderen Gemüsen verwenden, z.Bsp. Karotten, Blumenkohl, Kürbis oder Broccoli.
- nach Belieben mit Joghurt und/oder Saucen, z. Bsp. Tomatensauce ergänzen.

Finnische Zubereitungsarten

(Die folgenden Rezepte beziehen sich auf vier Personen)

3 Tassen Wasser aufkochen,

1 ½ Tassen Talkkuna (= Tsampa) und 2 TL Zucker dazu geben.

3 bis 6 Minuten stehen lassen und danach mit Milch servieren.

1 Tasse Preiselbeeren

1/2 Tasse Quark

1/2 Tasse Talkkuna (= Tsampa)

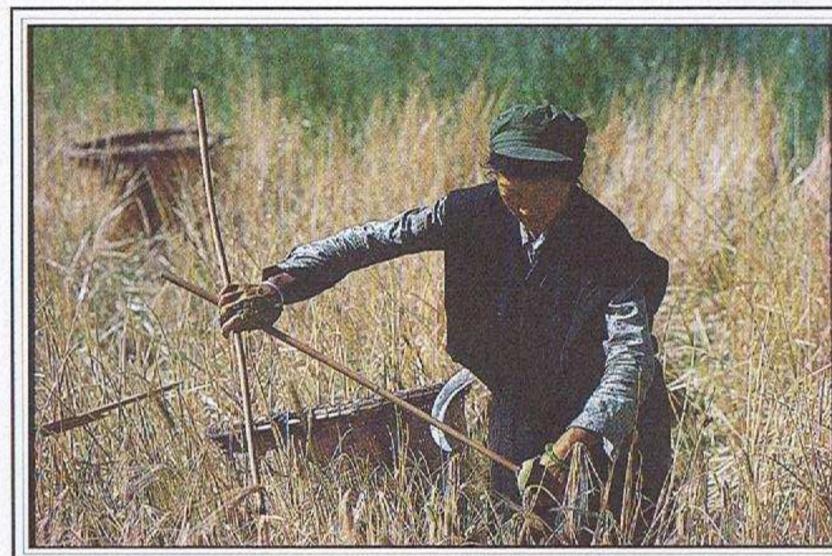
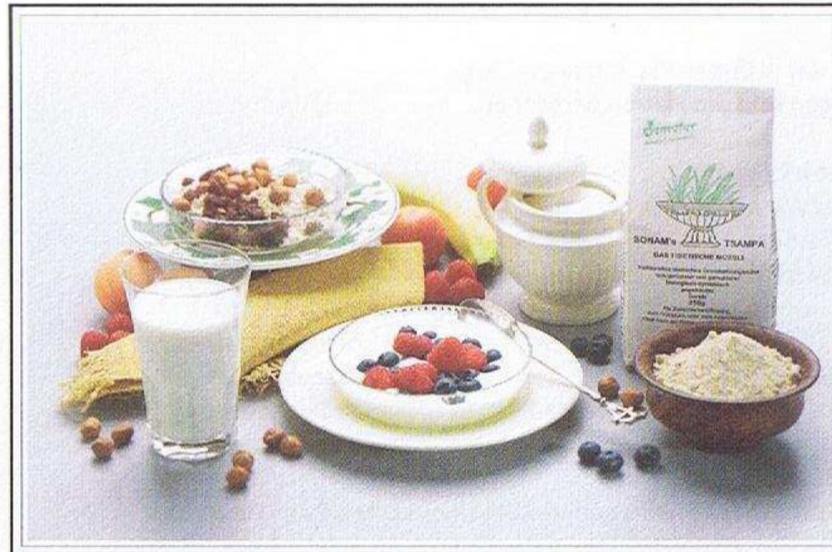
2 EL Zucker miteinander vermischen.

3 Tassen Erdbeeren

¾ Tasse Talkkuna (= Tsampa)

2 EL Zucker vermischen.

Dass Tsampa ein besonders wertvolles Nahrungsmittel ist, zeigt die Tatsache, dass es - unter anderem Namen - in Ecuador (Machica genannt), auf den kanarischen Inseln (Govio oder Gofio), in Finnland (Talkkuna) und auch in Afrika, so zum Beispiel in Eritrea, bekannt ist. In jenen Regionen ist diese Speise seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel, das nun aber z.T. in Vergessenheit gerät und durch andere Speisen und Essgewohnheiten verdrängt wird.



Sonam's Tsampa erhalten Sie in Ihrem Naturkostladen.

Weitere Informationen:

www.tsampa.ch
info@tsampa.ch

Sonam's Tsampa GmbH, Bern, Schweiz



Ausgezeichnet biodynamisch.

SONAM'S TSAMPA



DAS TIBETISCHE GRUNDNAHRUNGSMITTEL

aus biologisch-dynamisch
angebauter Gerste

Quilombo „Eine Welt“-Laden + g.e.V.
seit 1990
Reisewitzer/Schillingstraße 7
(Nähe Kesselsdorfer/Tharandter)
0 1 1 5 9 Dresden-Löbtau
Tel./AB/Fax (0351) 422 11 23

Außenstelle Dreikönigskirche
seit 1993
(Nähe Goldener Reiter/Albertplatz)
Hauptstraße 23
01097 Dresden-Neustadt

Tsampa in Europa

Die Exil-Tibeterin Sonam Dölma hat für ihren persönlichen Gebrauch während Jahren mit ihrer Mutter zusammen das traditionelle Hauptnahrungsmittel Tsampa hergestellt. Inmitten des Überflusses und Überangebots an Speisen, das sie im Westen vorfand, sehnte sie sich nach dem natürlichen, einfachen und unverfälschten Grundnahrungsmittel ihrer alten Heimat. Eines Tages hat sie sich dazu entschlossen, Tsampa auch für andere Menschen zu produzieren. Leute, die aus dem Himalaya oder Tibet zurückkehrten, waren ihre ersten Abnehmer. Andere hatten in Büchern über das unter Tibetern so populäre und gesunde Grundnahrungsmittel gelesen und wollten es einmal selbst testen. In der Zwischenzeit ist Tsampa so populär geworden, dass es in vielen Bioläden, Naturkostläden und Reformhäusern erhältlich ist.

Tsampa in Tibet

Auf über 3500 Meter Höhe, in extremen klimatischen Verhältnissen, ernähren sich die Tibeterinnen und Tibeter von Tsampa, das dank seiner schonenden Verarbeitung und ausgewogenen Zusammensetzung das wichtigste Nahrungsmittel Tibets ist.

Es handelt sich dabei um Getreide (im Fall von Sonam's Tsampa Gerste), das zuerst sorgfältig geröstet und gemahlen wird und anschließend auf unterschiedliche Art mit Milch, Tee oder Joghurt zubereitet werden kann - gesüßt oder gesalzen, fest oder als dünner Brei. Tsampa kann auch gekocht werden. Den individuellen Zubereitungsarten von Tsampa sind keine Grenzen gesetzt.

Da die Gerstenkörner zuvor bereits geröstet wurden, ist die Zubereitungsart von Tsampa kurz. Es kann ohne weiteres auch ungekocht genossen werden.

Idealer Energiespender für Sportler, Kinder und Alte

„Durch den Röstprozess entwickeln sich arteigene Aromastoffe und die Stärke (Polysaccharid) wird zum Teil abgebaut. Dies ergibt eine leichte Süße (Disaccharid). Vor allem ältere Personen, aber auch Kinder und Sportler schätzen Tsampa als idealen Energiespender. Dem Körper steht diese Form von Getreide schnell zur Verfügung und es kommt dadurch zu einer raschen Energieabgabe. Ideal für Sportler.“

(C.Spahr, Ernährungsberaterin)

„Das Haupterzeugnis unserer Felder war Gerste. Geröstet und zu einem feinen Mehl gemahlen heißt sie auf Tibetisch Tsampa. Es gibt kaum eine Speise in Tibet, die nicht auch Tsampa enthielte. Sogar jetzt im Exil esse ich jeden Tag Tsampa. Man ißt natürlich nicht das Mehl. Man fügt etwas Flüssigkeit dazu, meistens Tee oder - was mir am besten schmeckt - Milch, auch Joghurt oder gar Chang, tibetisches Gerstenbier, und knetet es mit den Fingern in der Schale zu kleinen Bällchen, die man dann isst. Man kann damit auch Porridge kochen. Tibeter lieben Tsampa...“

Der 14. Dalai Lama

Leben in Tibet und im Exil

Falls Sie mehr über das Leben im alten Tibet und die Situation der Exiltibeter erfahren wollen (und dabei auch mehr über Tsampa und seine alltägliche Verwendung), empfehlen wir Ihnen das Buch 'Eisenvogel, Drei Frauen in Tibet. Die Geschichte meiner Familie' von Yangzom Brauen, Heyne Verlag, 2009.

Einige Tsampa-Rezepte

Weitere Rezepte finden Sie auf der Tsampa-Verpackung oder auf der Webpage

Marpag (Mar = Butter, Pag = Tsampa- Teig)

Die Mengen sind pro Person berechnet.

1 Butterstück (10gr)
1dl heißes Wasser oder Schwarztee
¼ Teelöffel Salz in Schale geben
7 gehäufte Esslöffel Tsampa dazugeben, das Ganze sorgfältig mit einer Hand zusammen kneten oder mit einem Löffel vermischen, so dass eine feste Masse entsteht.

Tip: Marpag - Teigstückchen lassen sich auf verschiedenste Weise genießen, z. Bsp. mit Tee, zu Suppe, Gemüse und Fleisch oder mit pikanten Saucen.

Geübte Tsampa-Esser verwenden statt eines Löffels ihre Hände: Sie kneten das Ganze wie einen Brotteig. Von diesem relativ festen Tsampa-Teig werden Stückchen abgebrochen, die man mit Tee zusammen oder mit Gemüse und Fleisch (allenfalls in scharfe Sauce getunkt) isst.

Tsampa Energie-Riegel (oder -Kugel)

250 g Sonam's Tsampa
50 g Butter
20 g Vollrohrzucker
ca. 1 Tasse Milch
alles zusammen leicht kneten und beliebig formen (in 'Riegel' oder kleine Kugeln)

und nach Belieben:

5 g Pinienkerne
30 g Sultaninen
5 g Kürbiskerne
4 Stk. Datteln oder andere gedörnte Früchte

Tsampa mit Fruchtpüree

Die Mengen sind für 2 Personen berechnet.

1 Apfel schälen, in Scheiben schneiden
1 Banane in Scheiben schneiden
3 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Zucker
alles in Pfanne geben, auf kleinem Feuer gar kochen und mit dem Mixer pürieren, abkühlen lassen
2 gehäufte Esslöffel Tsampa
2 Teelöffel Butter (10 gr) von Hand zusammen verreiben
6 Esslöffel Naturjoghurt
Fruchtpüree
Tsampa/Buttermischung
lagenweise in 2 Schalen verteilen und ohne umzurühren genießen

Tsampa-Beerenaufguss

Die Mengen sind für 2 Personen berechnet.

50 g Butter
2 Eigelb
3 Esslöffel Zucker (75 gr) in eine Schüssel geben, geschmeidig rühren, beimischen,
150 g Rahmquark
200 g tiefgekühlte Waldbeeren aufgetaut begeben, beimischen,
75 g Tsampa
2 Eiweiß steif schlagen,
1 Esslöffel Zucker dem Eischnee beifügen, kurz weiter-schlagen. Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf zweitunterster Rille bei 180 Grad 35 min. backen. Lauwarm servieren.

Chang-Tsampa-Brei

Die Menge ist pro Person berechnet.

30 g Butter in Pfanne schmelzen
etwas geriebene Muskatnuss
¼ Teelöffel Salz
60 g Tsampa begeben, kurz umrühren
1 dl Weißwein
½ dl Wasser begeben und auf kleinem Feuer umrühren, bis der Brei dicklich geworden ist
Warm genießen

Tip:

- Chang ist der Name für tibetisches Gersten- oder Reisbier. Der Weißwein ersetzt in diesem Rezept den Chang und kann nach Belieben durch Wasser ersetzt werden.
- meine Mutter kochte mir diesen wärmenden Brei, wenn ich mich nicht so wohl fühlte.

Zubereitungsart in Ecuador: Machica traposa

1 - 2 EL Butter
1/2 Tasse Frischkäse (z.B. Ricotta, Hüttenkäse oder Zieger)
1/2 Tasse Zucker erhitzen und rühren, bis sich eine homogene Masse bildet.
2 Tassen Machica (Tsampa) dazu fügen, mischen und warm servieren.