

Jam Tshering sitzt im Schneidersitz auf dem Holzboden ihrer Küche, schneidet grüne Chilischoten in feine Streifen, legt sie in einen Tontopf und gibt dünne Scheiben Yak-Käse dazu: Sie kocht „Ema Datshi“, einen feurigen Chili-

Käse-Eintopf, das Nationalgericht Bhutans. Zum Schluss reibt sie ihre Hände mit Salz ein – „man muss es zehnmal kreisförmig einmassieren“ – und wäscht sie mit Seife, um die Schärfe der Chilischoten zu entfernen. Kaum ein anderes Gericht



2

zeigt so eindrucksvoll, dass Chili in Bhutan mehr ist als ein Gewürz – es ist ein Gemüse. Das Königreich im Himalaja wird bei Reisenden immer beliebter, die unberührte Natur und Erlebnisse fernab vom Massentourismus suchen – dabei wird auch seine einzigartige Esskultur entdeckt.

Bhutan, auch „Land des Donnerdrachens“ genannt, war jahrhundertlang von der Außenwelt abgeschottet und öffnete sich erst vor gut 50 Jahren dem Tourismus. Seitdem übt das kleine buddhistische Königreich zwischen China und Indien eine ganz besondere Anziehungskraft aus. Bhutan ist bekannt für sein „Bruttonationalglück“, das mehr messen soll als reine Geldströme, und seine Bemühungen im Umwelt- und Klimaschutz. So ist in der Verfassung verankert, dass 60 Prozent des Landes mit Wald bedeckt sein müssen.

Text  
JESSICA JUNGBAUER  
Fotos  
JESSICA UND BERND  
JUNGBAUER

BILDER:  
1  
Ein Aufenthalt im „Jam Tshering Homestay“ vermittelt die traditionelle Lebensweise und Kultur Bhutans  
2  
Zubereitung von „Hoentay“, einer für das Haa-Tal besonderen Art von Momos, hier aus Buchweizenteig und mit getrocknetem Spinat gefüllt



3

Gleichzeitig versucht Bhutan, trotz Tourismus seine eigene Identität zu bewahren. Besucher müssen eine Tagesgebühr von umgerechnet 100 Dollar zahlen, die „Sustainable Development Fee“, die wiederum der Bevölkerung in Form von kostenloser Bildung oder Gesundheitsversorgung zugutekommt. Außerdem ist es Pflicht, das Land mit einem Guide und Fahrer zu erkunden, die den Besuchern die traditionelle Lebensweise und Kultur Bhutans weitervermitteln. Homestays, also die Unterbringung bei Familien auf dem Land, spielen dabei eine wichtige Rolle, um in den Alltag der Menschen einzutauchen.

Auf den Dächern der Häuser im Haa-Tal trocknen Chilischoten in der Sonne, Pferde grasen am Flussufer, zwischen den Bäumen flattern bunte Gebetsfahnen im Wind – das beschauliche Tal im Westen Bhutans gilt als eine der letzten Regionen des Landes, die für den Tourismus erschlossen wurden. Hier liegt das „Jam Tshering Homestay“, ein abgelesenes, traditionell mit bunten Holzdekorationen verziertes Bauernhaus, in dem die Schwestern Jam Tshering und Pelmo ihre Gäste in der traditionellen Frauenkleidung „Kira“ – bunt gewebtes Oberteil und langer Rock – begrüßen. Zum Essen sitzt man im Wohnzimmer im Schneidersitz auf dem Teppich, obwohl es auch hier auf dem Land längst Tische und Stühle gibt. „Aus Respekt“, erklärt der Guide. „Und es fördert die Gemeinschaft.“

BILDER:  
3  
Jam Tshering mit ihrem Reiskocher. Sie bereitet „Ema Datshi“ zu, einen feurigen Chili-Käse-Eintopf, das Nationalgericht Bhutans  
4  
Das abgelegene Haa-Tal im Westen Bhutans gilt als eine der letzten touristisch erschlossenen Regionen des Landes  
5  
Küche des „Jam Tshering Homestay“. Erst seit etwa 20 Jahren gibt es im Dorf Strom und Gas

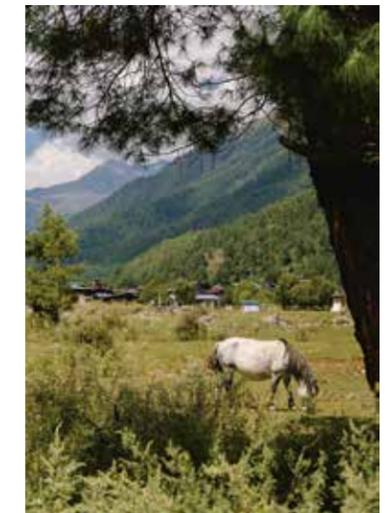
Jam Tshering reicht Teller mit Reis herum. Anschließend wird mit der Hand gegessen. Ihre zehn Jahre alte Tochter Namgay Bidha macht es vor und legt ein paar Reiskörner neben den Teller auf den Teppich. „Als Opfergabe“, erklärt sie. Neben „Ema Datshi“ gibt es noch weitere Klassiker der bhutanischen Küche wie „Jaju“, eine Gemüsesuppe mit Milch, oder „Shakam Paa“, getrocknetes Fleisch mit Chili, sowie gekochte Farnspitzen, vom Flussufer gepflückt. Am nächsten Morgen gibt es den scharfen Chili-Käse-Eintopf mit Reis wieder zum Frühstück.

Nur das feine Klingeln der Glöckchen der Gebetsmühle im Garten ist zu hören, Jam Tshering treibt ihre vier Kühe auf die Weide, und Pelmo führt durch die Gemüsebeete, ein ganzes Gewächshaus ist allein für die Chilischoten gedacht. „Draußen würden die anderen Wurzeln das Wachstum der Chilischoten stören“, sagt sie. Am Nachmittag will Pelmo zeigen, wie man „Hoentay“ zubereitet, eine für das Haa-Tal besondere Art von Momos, den auch in Nepal und Tibet bekannten kleinen Teigtaschen, hier aus Buchweizenteig und mit getrocknetem Spinat gefüllt. Dazu gibt es hausgemachtes „Ezay“, die bhutanische Chilipaste aus meist getrockneten Chiliflocken, Frühlingszwiebeln, Öl und Salz. Neben den köchelnden Töpfen auf dem Gasherd in der Küche steht ein Röhrenfernseher. Erst 1999 kam das Fernsehen nach Bhutan. Die Schwestern haben ihr

ganzes Leben im Dorf verbracht. Strom und Gas gibt es erst seit etwa 20 Jahren und haben den Alltag erheblich erleichtert. „Vor allem der Reiskocher“, lacht Jam Tshering.

Ein Abstecher in die Hauptstadt Thimphu, von den insgesamt 700.000 Einwohnern Bhutans leben hier etwa 100.000. Auch hier sind viele Ladenfronten traditionell mit den farbenfrohen Holzdekorationen geschmückt. Über der Stadt thront Buddha Dordenma, eine der größten sitzenden Buddha-Statuen der Welt, auf den Straßen mischen sich Mönche in ihren tiefroten Gewändern unter die Menschen.

Geflochtene Weidenkörbe, prall gefüllt mit Reis in allen erdenklichen Farben und Formen, Girlanden aus getrockneten Yak-Käsewürfelchen („Chhurpi“) und Berge von Chilischoten, von denen



4



5



1

## Im Land des Donnerdrachens

Bhutan, das kleine Königreich im Himalaja, beeindruckt nicht nur mit imposanten Felsenklöstern und endlosen Reisfeldern – es fasziniert auch mit seiner feurigen Esskultur.

die Marktfrauen vor dem Verkauf die Stiele entfernen, damit man sie besser essen kann: ein Morgen auf dem größten Obst- und Gemüsemarkt der Hauptstadt Thimphu, dem „Kaja Throm“.

„Das sind indische grüne Chilis, nicht die, die wir normalerweise verwenden“, sagt Bleu Dorji, eine der bekanntesten Köchinnen des Landes, während sie über den Markt führt. „Die waren uns Bhutanern nicht scharf genug, also mussten wir schärfere finden“, lacht sie. Sie ist lässig in Jeans, Sneakern, Sweatshirt und Cappy gekleidet. In ihrem Restaurant „Phangu“ serviert Bleu Dorji eine moderne Interpretation der bhutanischen Küche, viele Produkte kommen von kleinen Farmen aus der Region oder vom „Kaja Throm“. Sie hält eine kleine rote Chilischote in der Hand: „Diese kürzere, kräftigere Chilisorte namens ‚Urka Bangla‘ ist bekannt für ihre Fleischigkeit, ihre Süße, aber auch für ihre Schärfe. Sie ist wohl eine der beliebtesten Chilis in Bhutan. Wenn die erste Ernte kommt, strömen alle auf den Markt!“ Die Bhutaner lieben ihr scharfes Essen, weil es sie erwärmt, was im oft kalten Himalajaklima wichtig ist. Traditionelle Mahlzeiten bestehen aus Reis, Käse, Gemüse, getrocknetem Fleisch und Fett – „Essen, das viel Energie für lange Wanderungen liefert“, so Bleu Dorji.

Zwischen Wohnhäusern und Reisfeldern führt der Weg ins „Phangu“ in einem Vorort von Thimphu. Vor dem Eingang grasen Pferde auf der Straße, in dem farbenfrohen dekorierten Haus verbrachte der heutige Premierminister seine Kindheit. Bleu Dorji führt durch ihr Restaurant, dessen Räume diversen Themen gewidmet sind, von mythischen Fabelwesen des buddhistischen Glaubens bis hin zu schwarz-weißen Gebetsfahnen. Einst hatte die Köchin Animation und Grafikdesign studiert und in Ländern wie Singapur und Australien gelebt. Aber sie wollte immer nach Bhutan zurück.

„Wir haben so viele verschiedene Zutaten, aber leider stehen beim bhutanischen Essen nicht die

Zutaten selbst im Vordergrund. Es gibt viel Käse (‚Datshi‘), viel Butter. Es ist sehr lecker, aber keine Zutat



BILDER:

6  
Zubereitung von „Jatsa Gongdo“, einer Art Omelett mit Chili, typisch für Nobgang. Jedes Dorf hat eigene Rezepte



7  
Alle Einnahmen des „Nobgang B&B“ kommen der Dorfgemeinschaft zugute, damit sollen die (Ess-)Kultur und Tradition der Dörfer bewahrt werden

8  
Die berühmten Reisterrassen im Punakha-Tal, einer der fruchtbarsten Regionen des Landes



wird hervorgehoben. Das ist es, was wir hier machen.“

Der Tisch füllt sich mit Spezialitäten von „Ema Datshi“, zubereitet mit frischen grünen oder getrockneten roten Chilischoten, über eine Seelalgensuppe bis hin zu „Goen Hogay“, einem Gurkensalat mit Chiliflocken und Szechuanpfeffer – und Schalen voll rotem Reis, der nur in Bhutan wächst und leicht nussig schmeckt. Im „Phangu“ werden auch Zutaten verwendet, die in Bhutan nicht üblich sind. „Wir haben Morcheln, Pfifferlinge, Trüffel! Aber alles wird in ‚Datshi‘ gekocht. Es ist schade, die Zutaten in so einem überwältigenden Geschmack zu ertränken.“

Die bhutanische Chilipaste „Ezay“ gibt es hier in vier Varianten, etwa mit fermentiertem Käse oder getrocknetem Fleisch, und traditionell noch mit Szechuanpfeffer zubereitet. „Man muss von allem etwas auf den Teller bekommen“, erklärt Dorji und isst auch im Restaurant mit den Händen. „Die Bhutaner glauben, dass es so besser schmeckt!“ Nachspeisen gebe es nur wenige, überhaupt werde selten süß gegessen. Das „Phangu“ serviert einen klassischen „Changkey“, einen alkoholhaltigen Reisbrei, hier mit wildem Honig und gerösteten, leicht nussigen Perillasamen aus dem Himalaja.

Von hier aus geht es in das weiter östlich gelegene Punakha-



9



10

Tal, das mit seinen subtropischen Temperaturen zu den fruchtbarsten Regionen des Landes zählt. Einer der mächtigsten Flüsse Bhutans, der Mo Chhu, schlängelt sich durch das Tal, überall breiten sich die berühmten Reisterrassen aus. Vorbei an Bauernhäusern, wo Chilischoten wie Girlanden an den Fensterrahmen hängen, führen steile Serpentinstraßen immer höher hinauf ins kleine Dorf Nobgang, das als Geburtsort der vier Königinnenmütter Bhutans bekannt ist. In einem 100 Jahre alten Haus mit filigraner Holzarchitektur, dem Restaurant „Nobgang B&B“, servieren die drei Frauen des Hauses – Namgay Wangmo, Tenzin Zangmo und Pema Lham – in der traditionellen Kira den Willkommenstee. Aber nicht irgendeinen: Selbst in der Hauptstadt Thimphu ist der „Nobgang Zaw“ als Spezialität beliebt. Gepuffter Reis, den die Bhutaner gern in ihre Tasse

BILDER:  
9  
Köchin Bleu Dorji führt über den größten Obst- und Gemüsemarkt der Hauptstadt Thimphu, den „Kaja Throm“

10  
„Goen Hogay“, bhutanischer Gurkensalat mit Chiliflocken und Szechuanpfeffer

11  
Im „Phangu“ serviert Bleu Dorji eine moderne Interpretation der bhutanischen Küche, viele Produkte stammen von kleinen Farmen aus der Region



11

„Suja“ geben, den sogenannten Buttermilchtee, der meist mit Yakbutter verfeinert wird. „Die anderen Varianten werden mit Senf- oder Sojabohnenöl gemacht, aber dieser hier wird mit Butter gebraten. Dadurch wird er schön knusprig“, erklärt Wangchuk, der Manager des Hauses.

2021 eröffnet, ist das „Nobgang B&B“ mehr als ein Restaurant – es bietet auch eine Unterkunft und schafft Arbeitsplätze in einer Zeit, in der immer mehr Bhutaner vom Land in die Stadt oder sogar ins Ausland ziehen. Das Besondere: Alle Einnahmen kommen wieder dem Dorf zugute. „Zunächst fließt Geld als Löhne an die Arbeiterinnen zurück“, sagt Wangchuk. „Zudem haben wir vereinbart, 30 Prozent der Einnahmen in ein Depot einzuzahlen, über das ein lokales Gremium verfügt. Wir versuchen, dafür einen Vertreter aus dem Restaurant, aus dem Kloster und aus der Gemeinde zu gewinnen.“ Dieses „Community Stewardship Program“ verwendet das Geld für gemeinnützige Zwecke, etwa Arbeiten am Tempel oder eine Straßenreparatur. Das „Nobgang B&B“ wird dafür vom Kulturministerium, vom Tourismusministerium und von der World Bank unterstützt. Außerdem von der Königinmutter selbst, Gyalum Tshering Yangdon Wangchuck. Es gilt damit als Pilotprojekt für viele weitere im ganzen Land, um die (Ess-)Kultur und Tradition in den Dörfern Bhutans zu bewahren.

Im Garten flackert es in zwei Feuerstellen, gebaut aus einer beige-

farbenen Mischung aus einem speziellen Lehm aus dem nahe gelegenen Wald, etwas Sand und Kuhdung, darauf stehen Topf und Pfanne: In der typisch bhutanischen Außenküche, wie sie auf dem Land noch häufig zu finden ist, gibt eine der Frauen des Dorfes, Namgay Wangmo, einen Kochkurs.

Behutsam träufelt sie eine Eismischung mit Chiliflocken durch ein feines Sieb in heißes Öl, dazu klopft sie immer wieder rhythmisch mit einem kleinen Holzstäbchen. Das Gericht heißt „Jatsa Gongdo“, eine Art knuspriges Omelett, das es so nur hier in Nobgang gibt. „Jedes Dorf in Bhutan hat seine eigenen Rezepte“, erklärt Wangchuk. Natürlich servieren sie hier neben den lokalen Gerichten auch das Nationalgericht „Ema Datshi“, allerdings abgewandelt mit hausgemachtem Hüttenkäse und grünen Chilis aus Punakha.

„Heutzutage drohen viele traditionelle Rezepte Bhutans in Vergessenheit zu geraten“, sagt Wangchuk. Immer mehr Bhutaner kauften ihre Produkte wie etwa die Chilipaste „Ezay“ im Laden, statt sie wie früher selbst herzustellen. Das ist auch der Grund, warum das „Nobgang B&B“ die Rezepte in Kochkursen weitergibt. Sogar die internationalen Luxusresorts des Landes sind zuletzt auf die traditionelle Küche Nobgangs aufmerksam geworden – sie schicken ihre Köche hierher, um die Rezepte des ländlichen Bhutans und die traditionellen Kochmethoden zu erlernen. ●