

Reisen geht durch den Magen. Wenn schon nicht vorrangig, dann zumindest auch. Die ladakhische Küche ist der tibetischen sehr ähnlich: wie das Land sind auch die Speisen eher einfach, sättigend und energispendend. Eintöpfe, Suppen, Teigwaren, alles eher erdig und bodenständig. Die moderne Ladakhi-Cuisine hat viele Speisen aus Indien übernommen – inzwischen stehen auch in Ladakh Dal, Reis und Curries fast täglich am Speiseplan, Masalas (Gewürzmischungen), exotische Gewürze wie Kardamom, Koriander und Chili verfeinern traditionelle Gerichte. In den meisten Restaurants in Ladakh bekommt man daher auch eher indische, chinesische und kontinentale Kost als authentisch ladakhische. Wer aber den Geschmack des alten Ladakh auf der Zunge spüren möchte, muss schon zu einer einheimischen Familie und sich dort verköstigen lassen. Schmeckt auch besser als in jedem Restaurant! Also Don-ley – Mahlzeit, oder Greif zu! auf Ladakhi!

Was du in Ladakh unbedingt essen solltest

Unsere Must Eats der Ladakhi Küche

Momo



Momo sind gefüllte und gedämpfte Teigtaschen, die sich auch in Tibet, Nepal, Bhutan und anderen Regionen im Himalaya größter Beliebtheit erfreuen. Die Füllungen variieren, können vegetarisch oder auch richtig fleischig sein. Traditionell kommt richtig deftiges Hammelfleisch hinein, in vielen Restaurants gibt es sie aber auch mit Hühnerfleisch und sogar mit Fisch (was jedoch gar nicht typisch ist und man gar als kulinarische Sünde bezeichnen kann). Im Sommer isst man meist vegetarische Momos, weil der Garten auch mehr hergibt. Da darf sich die Köchin/der Koch austoben. Fein gehacktes Kraut ist aber bei fast allen mit dabei. Das Schließen der Momo ist übrigens eine besondere Kunstfertigkeit, die man sich erst aneignen muss. Die Ladakhi drehen sie rund oder seitlich. Beides lernt man am besten von Kindheit an.

Chu-Tagi

Übersetzt heißt Chu-Tagi soviel wie Wasser-Brot. Der Inhalt sind speziell geformte Teigwaren, die über den Finger gedreht und in der Mitte zusammengeklappt werden. Diese werden dann in einem Eintopf aus Kartoffeln und Karotten, und meist auch mit (Hammel-)Fleisch gekocht. Traditionell werden Chu-Tagi nur wenig gewürzt. In Zanskar kennt man sie auch als Chubtse.

Skyu

Skyu unterscheidet sich nicht wesentlich von Chu-Tagi – die Teigwaren sind simpler, werden aus einer gerollten Teigschnur abgerissen, zwischen Daumen und Zeigefinger geformt und ebenfalls in einer „Suppe“ aus Gemüse (und Fleisch) gekocht.

Tsampa Kholak



Tsampa Kholak ist eines der einfachsten und wichtigsten Gerichte Ladakhs: geröstetes Gerstenmehl mit Buttertee. Ein schneller Snack, der in Ladakh sowohl am Morgen, zu Mittag oder auch unterwegs gegessen wird. Tsampa ist ein spezielles Mehl, das aus gerösteter Gerste gemahlen wird und damit auch ungekocht für den Magen gut verdaulich ist. Für Tsampa Kholak wird Tsampa mit Buttertee vermischt und daraus mit den Fingern Teigbällchen geformt, die man sich dann genüsslich in den Mund schiebt. Je nach Geschmack kann man Tsampa Kholak auch in Joghurt oder Tee tauchen.

Paba & Tangtur

Paba ist eine Art „Brot“: Hierfür wird Tsampa und/oder auch Mehl aus schwarzen Erbsen in Wasser mit Salz gekocht und gerührt bis es eine teigig-feste Konsistenz hat. Es wird am liebsten mit Tangtur konsumiert – Tangtur ist Buttermilch mit fein gehackten Gemüsen/Kräutern.

Thukpa / Thenkthuk



Thukpa und Thenthuk unterscheiden sich nur durch die Stärke/Breite der Nudeln und sind beides Suppen mit Gemüse (und Fleisch), die sehr kräftigend sind. Hinein kommt, was der Garten/Markt gerade so hergibt - im Sommer hauptsächlich frisches Gemüse, im Winter getrocknetes Gemüse (Erbsen, Spinat etc), Churpe (getrocknetem Käse) und/oder Fleisch.

Hungrig? Gut so. Dann haben wir erreicht, was wir mit diesem Beitrag erreichen wollten. Lösung? Komm nach Ladakh. Am besten gleich buchen. Hier geht es zu deiner Reise nach Ladakh >> [Link](#).