

# Tsampa: Symbol der tibetischen Identität und «Super Food»

*Bianca-Maria Exl-Preysch, PhD Nutrition, Snowland Children Foundation, Schweiz (bmexl@bluewin.ch) und Ute Wallenböck, Wissenschaftlerin, Masaryk Universität Brunn; Palacky Universität Olmütz, Tschechische Republik (wallenbock@phil.muni.cz)*

## Kulturwissenschaftliche Bedeutung von Tsampa sowie dessen Gewinnung

Aufgrund der geografischen und klimatischen Lage besteht die Nahrung in Tibet vorwiegend aus Fleisch, Milchprodukten, getrockneten Früchten und Tsampa (geröstetes Gerstenmehl). Der portugiesische Jesuit Antonius de Andrada, der als erster Europäer nach Tibet kam, bezeichnet Tsampa im Jahr 1624 einfach als «Meel/ so sie wann sie essen wollen in ein Wasser werffen/ zerreiben [...] trincken». Der deutsche Forschungsreisende Albert Tafel erklärt in seinem Bericht von 1914, dass es sich bei Tsampa um geröstete Gerste, aber auch Hirse, Hafer, Kichererbsen und Buchweizen, eine «Barbarenspeise», handelt. Der Österreicher Heinrich Harrer berichtet schliesslich über die Zubereitung von Tsampa wie folgt: «In einer Eisenpfanne wird Sand glühend heiss gemacht, dann werden Gerstenkörner dazu geschüttet. Durch die Hitze zerplatzen die Körner mit einem leichten Knall. Dann kommt alles in ein feinmaschiges Sieb, der Sand wird von den Körnern getrennt und diese werden fein gemahlen. Man erhält dann ein wohlriechendes, essfertiges Mehl, das meist mit Buttertee zu Teig angerührt und so gegessen wird.» Ergänzend kann gesagt werden, dass dieses trockene geröstete und gemahlene Getreide mit Tee oder heissem Wasser vermischt und je nach Art des Anrichtens zu einem Teig geknetet wird, der mit Butter, Trockenkäse und Zucker oder Honig verspeist wird.

Doch Tsampa ist nicht nur ein Nahrungsmittel, es ist auch ein Symbol für die Einheit der Tibeter:innen. Mit dem Einmarsch der Volksbefreiungsarmee Chinas in den 1950er Jahren in das de-facto unabhängige Tibet wurde Tsampa zum Symbol des tibetischen Widerstands, wie der Historiker Tsering Shakya beschreibt. Zudem wurde die tibetische Widerstandsbewegung der «Tsampa-Esser» von 2008 gegen das Regime der kommunistischen Partei Chinas als «Tsampa Revolution» bekannt. Durch den Verzehr von Tsampa, dem wichtigsten Element, das die tibetischsprachige Welt vereint, entsteht eine gemeinsame «tibetische Seele», im Sinne einer nationalistischen Solidarität gegen die VR China und deren Mehrheitsbevölkerung der Han-Chinesen, für welche Tsampa eine «fremde» Substanz ist. Somit dient die relative Einzigartigkeit des tibetischen Gersten-



Bianca-Maria Exl-Preysch (links) und Ute Wallenböck (rechts) beim 16th Seminar of the IATS (International Association for Tibetan Studies), 3.–9. Juli 2022, Prag

konsums der ethnischen Identifizierung bzw. der Abgrenzung gegenüber der chinesischen Gesellschaft.

Welche wichtige Rolle Tsampa für die Konstruktion tibetischer Identität spielt, findet sich auch in der zeitgenössischen tibetischen Musikszene in Tibet sowie auch in der Diaspora wieder – nämlich als Symbol des Widerstands ebenso wie als Identitätsmerkmal. So rappen der Schweizer-Tibeter Karma Emchi aka Shapaley, der in Amdo lebende Lhundrub Gyatso aka Uncle Buddhist sowie der in Nangchu geborene Tsewang Norbu, über sich am 25. Februar 2022 in Lhasa selbst verbrannt hat, über die historische und mentale Verbindung zwischen dem Schneeland Tibet und Tsampa. Mit ihrer Musik und den Texten drücken sie das «Tibeter:innen-Sein», die Zugehörigkeit sowie subtilen Nationalismus aus. Tsampa ist also nicht nur Grundnahrungsmittel, sondern auch Quelle der Kraft und der Hoffnung für alle Tibeter:innen.

## Ernährungswissenschaftliche Bedeutung

Durch das Rösten der Gerste wird diese nicht nur länger haltbar und schmackhafter, sondern es werden gleichzeitig die Ernährungsqualitäten stark verbessert. Rösten erhöht die Verdaulichkeit und damit auch die Bekömmlichkeit des Produktes, durch welche ganz besondere Ernährungsqualitäten entwickelt werden, die heute in Europa sogar mit einem «Gesundheitsclaim» (= Gesundheitsanpreisung) gewertet werden.

Bei «normalem» Getreide werden bei der Herstellung von Mehl und Feinausmahlung das Korn und die «Haut» (Kleie), in welcher die besten Inhaltsstoffe wie Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe sitzen, entfernt. Die Gerste hingegen enthält ihre wichtigsten Nährstoffe im Endosperm, d. h. im Inneren des Kornes. Somit enthält diese sowohl wichtige Eiweisse (ca. 12 %, wie viele andere Getreide) als auch Kalzium (nur Hafer hat mehr), Magnesium, Kalium, Zink und Kupfer, und die Vitamine

---

Der portugiesische Jesuit Antonius de Andrada, der als erster Europäer nach Tibet kam, bezeichnet Tsampa im Jahr 1624 einfach als «Meel/ so sie wann sie essen wollen in ein Wasser werffen/zerreiben [...] trincken».

B1, B2 und E. Nur ca. 1.5 % der ca. 60 % Kohlenhydrate sind einfache Kohlenhydrate (Mono- oder Disaccharide) und von den ca. 3.5 % Fett sind ca. 2.5 % hochwertige ungesättigte Fettsäuren (Omega-FS). Neben dieser generell sehr gesunden Zusammensetzung soll auf die besonderen ernährungsphysiologischen Eigenschaften hingewiesen werden:

### 1. «Langanhaltende Energie» und Ballaststoffe

Das «Ausdauergeheimnis» der Sherpas im Himalaya beruht auf den Qualitäten des Tsampa: Langkettige Kohlenhydrate sind komplexe Zucker, die aus vielen zusammenhängenden Monosacchariden (meist Glucose = Traubenzucker) aufgebaut sind. Ab 10 und mehr solcher Einheiten heisst es «Stärke», welche unser Verdauungssystem wiederum in diese kleinsten Glucose-Untereinheiten zerlegen muss, damit sie dem Körper als Energie (= Glucose) zur Verfügung stehen. Dieser Prozess braucht Zeit und deshalb steigt und fällt der Blutzucker (Glucose) nur langsam. Das nennt man «langanhaltende Energie». Werden diese Kohlenhydrat-Ketten noch länger, kann unser Darmsystem sie nicht mehr verdauen: Diese nennt man dann «Nahrungsfasern» oder auch «Ballaststoffe», welche in wasserlösliche und -unlösliche Fasern eingeteilt werden. Die unlöslichen nehmen Wasser auf, quellen und machen den Darminhalt voluminöser. Somit lässt sich dieser besser ausscheiden. Für einen guten Stuhlgang sind die allgemeinen Empfehlungen für Nahrungsfasern 30 g/Tag, somit liegt Gerste mit 15 % Anteil auf der empfehlenswerten Seite.

### 2. Präbiotika: Nahrung für unsere guten Darmbakterien

Die wasserlöslichen Fasern sind unserem Darmsystem auch nicht zugänglich, werden aber von den guten Darmbakterien als Nahrung benutzt. Es ist inzwischen allgemein bekannt, wie wichtig gute Darmbakterien für unsere Gesundheit, z. B. für die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung diverser Darm-Erkrankungen aber auch die psychische Gesundheit sind. Diese Darmbakterien produzieren aus den löslichen Nahrungsfasern u. a. SCFA (kurzkettige Fettsäuren), welche z. B. die Sekretion von Darmhormonen beeinflussen. Diese wiederum beeinflussen durch die Reduktion von Insulinausschüttung den Hungerstoffwechsel positiv. Es besteht eine direkte Verbindung zwischen Darm und Gehirn, somit auch zwischen Darmbakterien und Gehirn.

Durch das Rösten der Gerste werden mehr lösliche Nahrungsfasern bereitgestellt: Das Rösten nimmt quasi die Verdauung zum Teil vorweg, indem die langen Kohlenhydrat-Ketten bereits vor dem Verzehr aufgespalten werden («Auslagerung der Verdauung in die Küche»). Dadurch ist Tsampa leichter verdaulich als unbehandelte Gerste.

### 3. Beta-Glucan: Reduktion des Cholesterinspiegels im Blut

Die Beta-Glucane gehören ebenfalls zu den löslichen Nahrungsfasern, haben aber zusätzliche positive Eigenschaften (siehe Abb. unten). Neben dem postprandialen (= nach dem Essen) langsamen Blutzuckeranstieg und Abfall ist die wichtigste Eigenschaft der Beta-Glucane die Hilfe bei der Senkung des Cholesterin-Spiegels: Sie verbinden sich im Dickdarm mit dem dort anwesenden Cholesterin (egal ob aus Nahrung oder vom Körper selbst produziert) und werden gemeinsam ausgeschieden. Diese positive Eigenschaft hat 2012 sogar zu einem (der wenigen) «Gesundheitsclaims» in Europa geführt, welche nur erlaubt sind, wenn das Produkt entweder 4 g BGC (Beta-Glucan-Kollagen)/30g verfügbarer Kohlenhydrate enthält oder pro Tag 3 g mit Produkten, die mindestens 1 g/Portion enthalten, gegessen wird: «Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.»

### Die Tibetische Lebensmittel-Pyramide

Die traditionelle tibetische Ernährung reflektierend, hat die Snowland Children Foundation gemeinsam mit dem Wissenschafts-Komitee des TCV Chauutra in Indien 2020–22 eine tibetische Lebensmittel-Pyramide entwickelt, in welcher Tsampa auf mehreren Ebenen eine grosse Rolle spielt. Die Pyramide selbst, Hintergründe sowie eine ausführliche Broschüre zum Download in drei Sprachen (Deutsch, Tibetisch und Englisch) finden sich unter [snowland-children.org](http://snowland-children.org).

**Anhand diverser Beispiele ist in diesem Beitrag erörtert, dass Tsampa nicht nur das traditionelle tibetische Grundnahrungsmittel und Symbol für eine vereinte tibetische Identität darstellt, sondern auch ernährungswissenschaftlich gesehen ein «Super Food» ist.**

Literatur bei den Verfasserinnen

