

GERSTEN-TSAMPA

Seit Jahrtausenden wird in Tibet das so genannte Tsampa traditionell aus Gerste hergestellt. Dazu wird Gerste auf besondere Art geröstet und anschließend vermahlen. Die im Korn enthaltene Stärke durchläuft während dieses Röstprozesses eine Umwandlung und wird uns dadurch verdaulich gemacht. Selbst für besonders empfindliche Naturen ist die Gerste dann leicht verträglich. Durch den Röstvorgang wird die Stärke in Zucker gespalten, diesen Vorgang nennt man Dextrinieren.

Getreide allgemein braucht die richtige Vorbereitung, damit sie von unserem Verdauungssystem optimal verarbeitet werden kann. Unvorbereitetes Getreide führt zu Versäuerung, Gärung, Blähungen, Verstopfung und Verschleimung, und damit ist der Genuss von unaufgeschlossener Stärke die Ursache von vielen Krankheiten.

Bei der Tsampa-Produktion wird die Gerste einem langen Röstprozess unterzogen und ist dadurch optimal vorbereitet; sie kann dann kalt oder heiß, roh oder erhitzt genossen werden. Die richtige Vor- und Zubereitung erschließt uns aus jedem Getreide den vollen Nährwert und erzeugt damit auch Heilnahrung. Das Besondere an der Gersten-Tsampa ist, das die Gerste durch diese Vorbereitung ein **wohlschmeckendes, schnell zubereitetes, bekömmliches, sättigendes und sehr sparsames Nahrungsmittel** wird. Es ermöglicht eine schnelle Mahlzeit daraus zuzubereiten, - sozusagen **gesundes „Fast-Food“!**

Tibetanische Scherpas haben immer ein Säckchen Tsampa bei sich. Geessen wird es als Brei, als Fladenbrot oder mit Wasser als Gerstenmilch. Mit solcher einfachen Nahrung erbringen sie Höchstleistungen, von denen die Menschen im Westen nur träumen können.

Auch Getreide wie Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen... sollte immer mindestens ein bis zwei Stunden bei 90-100°C im Backofen dextriniert und erst dann weiter verarbeitet werden, dies fördert erheblich die Bekömmlichkeit.

REZEPTE MIT TSAMPA:

Der feine Geschmack des Tsampa kommt besonders gut zur Geltung wenn etwas Fett dazu verwendet wird. (Die Tibeter verwenden traditionell Yak-Butter) Besonders bekömmlich ist dabei Ghee (geklärte Butter), ebenso Sahne oder Öl.

Das vom Biohof Plangger in Österreich aus eigenem Anbau hergestellte **Tsampa** ist besonders fein vermahlen. Um es heiß zuzubereiten, muß man es **erst mit etwas kaltem Wasser anrühren**, damit es nicht klumpt.

TSAMPA-TEE

Den Tibetanern abgeschaut:

1 bis 2 El-Tsampa mit etwas kaltem Wasser verrühren, anschließend mit heißem Tee beliebig verdünnen und nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen. Fertig ist eine Tasse wohlschmeckender und sättigender Tsampa-Tee. Kann natürlich auch mit Milch aufgegossen werden.



TSAMPA IN DER MÜSLISCHALE

Obst nach Saison und Verträglichkeit in kleine Stückchen schneiden. 1 bis 2 EL Tsampa dazugeben, mit Sahne und Zimt abschmecken. Nüsse schmecken auch sehr gut dazu. Für die Süßen: Etwas Honig oder Ahornsirup dazu. (Kann natürlich auch mit sonstigem Müsli gemischt werden.)

TSAMPA ALS SUPPENBINDER:

Kurz bevor die Suppe fertig ist 1 bis 2 TL Tsampa mit kaltem Wasser anrühren und anschließend in die Suppe einrühren, aufwallen lassen.

TSAMPA -KNÄCKE

Tsampa mit etwas Salz, etwas Öl und kaltem Wasser verkneten bis der Teig eine gut ausrollbare Konsistenz bekommen hat. Am befetteten Backblech dünn ausrollen, nach Belieben mit Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Schwarzkümmel, Kümmel Rosmarin,... bestreuen und bei 175°C knusprig backen. (20 bis 30 min.) Nach dem Erkalten in Stücke brechen.

Tsampa kann auch mit anderem, am besten dextriniertem Getreide gemischt werden.

TSAMPA PFANNKUCHEN (Palatschinken)

Wie gewohnt Pfannkuchenteig zubereiten jedoch anstatt normalem Vollmehl Tsampa verwenden oder dazumischen. Diese Pfannkuchen lassen sich wunderbar herausbacken.

Tsampa hat viele Anwendungsmöglichkeiten und setzt unserer Phantasie und Experimentierfreudigkeit keine Grenzen. Wir freuen uns über ihre Erfahrungen, Anregungen und Rezeptvorschläge.

