

Essen wie in Nepal



Gewürze von nepalesischem Essen



Herstellung eines Fladenbrots

(Fotos: Melk C.)

Engelberg - Einblick in die nepalesischen Gerichte und Zutaten. Die Schülerinnen und Schüler erfahren vieles über die Küche in Nepal und stellen selber Vorspeisen und Desserts her.

Die Kinder in diesem Workshop arbeiten perfekt. Sie konzentrieren sich und sind engagiert. Frau Zumbühl hatte selbst die Idee, diesen Workshop anzubieten. Was die Kinder heute in der Küche kochen, werden sie selber in der Kochschule essen. Sie gehen über den Mittag nicht nach Hause essen.

Die Nepalesen haben nicht die gleichen Küchenverhältnisse wie wir in der Schweiz. Die nepalesische Küche befindet sich im Raum am Boden. Bei den Nepalesen wird auf dem Boden gegessen und sie essen immer mit der rechten Hand. Ein wichtiges Utensil in der nepalesischen Küche ist der Mörser. Er wird gebraucht, um Gewürze (Masala) zu zermahlen. Am besten sind die Mörser aus Stein. Die Mörser bekommt man in Asienläden oder beim Türken. Wenn man keinen Mörser zu Hause hat, kann man auch einen elektrischen Zerkleinerer benutzen. Ein weiteres Utensil ist der Momotopf. In diesem werden die Momos, typische Teigtaschen aus Nepal, gedünstet.

Die Nepalesen essen gerne scharf (piro). Der Chili ist in der Küche kaum wegzudenken. Das Essen ist allgemein nicht so scharf, meistens sind es die Beilagen wie Achhar oder Chutney. In den ländlichen Gebieten in Nepal wird meistens das Standardgericht (Dhal-Bat) gegessen. Das ist eine Linsensuppe mit Reis. Aber im Laufe der Zeit hat sich in den Städten das nepalesische Essen mit dem indischen und tibetischen Essen vermischt.

Vorspeisen, die die Gruppe im Workshop zubereitet

Linsensuppe (Dhal) mit Fladenbrot (Chapati) – Blumenkohl Curry (Kauliko jhol tarkari) mit Basmati Rice (Basmati) – Eier Curry (Phul Tarkari) mit Basmati Rice – Tomaten Chutney (Golbheda Canti)

Desserts, ebenfalls selbst zubereitet

Mango Lassi und Tee Chiya (Getränke)

Melk C.