

Inhalt

Einleitung	5
Unsere Geschichte	7
Was ist tibetisches Essen?	12
Nahrung als Medizin	13
Essen im tibetischen Alltag	15
Kulinarische und kulturelle Landschaften im Wandel	20
Zu Tisch in Tibet	21
Achtsam essen	24
Anmerkungen und Tipps zu den Rezepten	27
Frühstück	32
Kalte Gerichte	54
Reis und Wok-Gerichte	74
Nudeln, Suppen und Eintöpfe	104
Teigtaschen, Pasteten und Brot	138
Momos zubereiten und essen	144
Soßen und Dips	184
Unsere Streetfood-Favoriten	200
Süße Köstlichkeiten	220
Zutaten	240
Hinweise zur Aussprache	246
Danksagung	248
Register	250