

Zeitschrift: Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires

Herausgeber: Empirische Kulturwissenschaft Schweiz

Band: 119 (2023)

Heft: 2

Artikel: Die tibetische Küche und Momo als Kulturgut in der Diaspora

Autor: Wallenböck, Ute

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1050116>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die tibetische Küche und *Momo* als Kulturgut in der Diaspora

UTE WALLENBÖCK

Abstract:

Dieser Artikel leistet einen kulturanthropologischen Beitrag zur Bedeutung des Essens als Kulturgut Tibets in der Schweiz mit Fokus auf das sogenannte «tibetische Nationalgericht» der *Momo*, gefüllten Teigtaschen. Anhand kulturwissenschaftlicher und -historischer Konzepte wird die Bedeutung der *Momo* in Tibet sowie in der Diaspora basierend auf historischen Reiseberichten, modernen Kochbüchern und Erzählungen der vorwiegend älteren in der Schweiz lebenden Generation von TibeterInnen beschrieben. Weiter wird auf die Präsenz von *Momo* in der Schweizer Gastronomielandschaft sowie auf die Gründe für deren Erfolgsgeschichte in der Schweiz eingegangen.

Keywords: Diaspora, Tibet, Switzerland, *Momo*, Nutrition, Food Cultures

*Diaspora, Tibet, Schweiz, *Momo*, Essen, Ernährungskultur //*

Einleitung

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern stützt auch unsere Identität,¹ denn anhand von Essen kann zwischen Wir und «den Anderen» differenziert werden. Vor allem in einem «fremdkulturellen» Umfeld eines Zuwanderungslandes kann Ernährung zu einem identitätsstiftenden Element in einer Gruppe werden, wobei gemeinsame Küche und gleicher Geschmack verbinden. Was, wo und wie gegessen wird, hängt also nicht nur von Klima, Produktionstechniken und Handel ab, sondern ebenso von den Normen und kulturellen Werten der jeweiligen Gesellschaft. Zudem sind Speisen und Gewürze – obschon je nach Verfügbarkeit angepasst und oft aus ihrem ursprünglichen Kontext herausgelöst – bei Migrationsgesellschaften² für die Verbundenheit mit dem Herkunftsland sowie für die Konstruktion einer ethnischen Identität mitbestimmend.³ Da Essen und Kultur

1 Vgl. Färber, Alexa: Identität. In: Brigitta Schmidt-Lauber; Manuel Liebig, Begriffe der Gegenwart. Ein kulturwissenschaftliches Glossar. Wien 2022, S. 143–152.

2 Vgl. Hess, Sabine: Migration. In: Brigitta Schmidt-Lauber; Manuel Liebig, Begriffe der Gegenwart. Ein kulturwissenschaftliches Glossar. Wien 2022, S. 187–194.

3 Vgl. Holzmann, Jon D.: Food and Memory. In: Annual Review of Anthropology 35, 2006, S. 361–378. Nicolau, Mary; Doak, Colleen M.; van Dam, Rob M.; Brug, Johannes; Stronks, Karien; Seidell Jaap C.: Cul-

untrennbar zusammengehören, zählt Essen zu einem Marker der kulturellen Identität einer jeden Gemeinschaft. Heute, in globalisierten Kontexten, werden bestimmte Gerichte immer bedeutender, um mit ihnen kulturelle Einzigartigkeit oder auch Ähnlichkeit unterschiedlicher Gesellschaften zu unterstreichen. Vom Anbau diverser Zutaten, von der Zubereitung und der Einnahme von Gerichten, bis hin zur Weitergabe von Familienrezepten – die Wahl der Lebensmittel und des Essens sind nicht nur mit den natürlichen Gegebenheiten, sondern eng mit den sozialen und kulturellen Strukturen der jeweiligen Gesellschaften verbunden. Durch die Übernahme neuer Lebensmittel und Gewürze wurden einige traditionelle Lebensmittel im Laufe der Jahrhunderte angepasst oder sogar in neue Gerichte umgewandelt. Dieser in vielen Zusammenhängen beobachtbare Prozess soll in diesem Beitrag anhand der bis vor einigen Jahren in Europa kaum bekannten tibetischen Küche am Beispiel der *Momo*,⁴ gedämpfter Teigtaschen aus dünnem Weizenteig gefüllt mit gehacktem Fleisch oder mit Gemüse, dargestellt werden. Der Ursprung des Namens *Momo* (Tib. *mog mog*) findet sich im chinesischen Wort *momo* 饼馍 für «gedämpftes Brot». Die Bedeutung des chinesischen Begriffes hat sich jedoch im Laufe der Zeit hin zu «gefüllten Teigtaschen»⁵ entwickelt.

Auf einer empirischen Basis sollen neue Einblicke in die tibetische (Alltags-) Küche möglich werden, und deren Integration in die Schweizer Gastronomielandschaft am Beispiel des tibetischen «Nationalgerichts» der *Momo* nachgezeichnet werden. In meiner Forschung untersuche ich, wie Traditionen für wirtschaftliche Zwecke «erfunden»⁶ und *Momo* dabei als sogenannt «traditionelles» Kulturgut⁷ zu einem wirtschaftlich erfolgreichen Produkt in der Schweiz wurden. *Momo* zählen heutzutage zur bekanntesten Speise Tibets.⁸ Mit der Betonung auf die dabei mitverhandelten ideellen Werte und den damit in Verbindung stehenden identitätsstiftenden Ansprüchen, soll dargelegt werden, welche Praktiken zur heutigen Wertschätzung dieses kulinarischen Kulturguts führen: Die Region Tibet ist in der Schweizer Bevölkerung unter anderem durch *Momo* präsent. Dies formulieren jene drei jungen

tural and Social Influences on Food Consumption in Dutch Residents of Turkish and Moroccan Origin: A Qualitative Study. In: *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41 (2009), 4, S. 232-241; Amenda, Lars; Langthaler, Ernst: Kulinarische «Heimat» und «Fremde»: Migration und Ernährung im 19. und 20. Jahrhundert. *Jahrbuch für Geschichte des Ländlichen Raumes* 10, 2013. Innsbruck Wien 2014.

- 4 Da es sich bei «Momo» um einen tibetischen Begriff handelt, behalte ich im tibetisch-sprachigen Kontext auch im Plural «Momo» ohne «s» bei. Ausnahmen werden nur gemacht bei Verweisen auf Publikationen und bei der expliziten Erwähnung von «Momos» in Interviews.
- 5 Gefüllte Teigtaschen sind im gesamten asiatischen Raum bekannt, so wie Buuz in der Mongolei, Manti in Afghanistan, Gyoza in Japan und Jiaozi in China etc. (siehe: Otsuka, Hideaki: *Research on Gyoza Culture in Japan and China: How the Chinese dish fused into Japanese cuisine, and its historical background*, 2017. www.kikkoman.co.jp/c/kiifc/foodculture/pdf_27/e_012_013.pdf), die sich vor allem in ihrer Faltung und den verschiedenen Zutaten für die Füllungen unterscheiden.
- 6 Hobsbawm, Eric: *Introduction: The Invention of Tradition*. In: Eric Hobsbawm; Terence Ragner: *The Invention of Tradition*. Cambridge 1983, S. 1-14.
- 7 An dieser Stelle soll auf Regina Bendix verwiesen werden, die sich in ihrer Forschung mit der Profilierung von Kulturerbe als gesellschaftliche und wirtschaftliche Ressource auseinandersetzt. Bendix, Regina: *Eigentum, Kultur(erbe) und Wert*. In: Stefan Groth, Regina Bendix; Achim Spiller (Hg.): *Kultur als Eigentum: Instrumente, Querschnitte und Fallstudie*. Göttingen 2015, S. 177-196.
- 8 Urs Bühler: *Momo? Mo-moll!* In: *Neue Zürcher Zeitung*. 27. 4. 2017. www.nzz.ch/zuerich/restaurantkritiken/restaurant-tenz-zuerich-ld.1288862.

Tibeter, die durch Produktion und Vermarktung von *Momo* erfolgreich wurden, in einem Zeitungsinterview: «Mit den *Momos* versuchen wir, den Menschen Tibet und die tibetische Kultur näherzubringen und somit ein Bewusstsein für Tibet zu schaffen.»⁹ Offenbar funktioniert nicht nur die Geschäftsidee, sondern tibetische Teigtaschen werden auch als kulturelle Ressource gesehen, die am (internationalen) Markt genutzt werden können. In der Schweiz wird Tibet mittlerweile mit *Momo* assoziiert und folglich zählen die Teigtaschen zu jenen sichtbaren Manifestationen der tibetischen Präsenz in der Schweiz, auch wenn, wie eine Tibeterin in einem Gespräch bedauert, die «Tibeter vergessen haben, *Momo* patentieren zu lassen».¹⁰ Aufgrund fehlender (oder der Autorin unbekannter) historischer Quellen aus Tibet zur tibetischen Küche beruht dieser Forschungsbeitrag auf historischen Reiseberichten, modernen Kochbüchern und auf den Resultaten dreier Phasen ethnographischer Feldforschungen in der Schweiz im Sommer 2021, im September 2022 und im Laufe des Frühjahrs 2023. Ziel war es herauszufinden, inwiefern *Momo* eine «erfundene» Tradition sind, deren Kontinuität damit weitgehend konstruiert ist. Meiner Ansicht nach handelt es sich bei der Zubereitung von *Momo* nämlich um eine Praxis ritueller oder symbolischer Natur, deren Ursprung unklar ist. Ich führte folglich ethnographische¹¹ und qualitative Interviews durch mit dem Versuch, «das sympathisierende Verständnis für die spezielle Situation des Befragten zum Ausdruck zu bringen».¹² In Gesprächen mit TibeterInnen in der Schweiz begegneten mir Aussagen, die inhaltlich divergent waren. Ich war konkret an Speisen und Mahlzeiten interessiert, daher mass ich manchen Bemerkungen anfangs wenig Bedeutung bei, da sie nicht in mein Bild passten.¹³ Die Auswahl meiner InformantInnen erfolgte nach dem Schneeballprinzip. Ich wurde also über Empfehlungen meines seit Jahren bestehenden Netzwerkes weitergeleitet.¹⁴ Die Bestimmung des Ortes für die Durchführung der Interviews überliess ich jeweils den InformantInnen; so traf ich mich in Cafés, in Restaurants, in Privathaushalten oder bei Spaziergängen. Ich versprach allen InformantInnen, die Interviews zu anonymisieren, wobei in den Interviewprotokollen Datum und Ort des Interviews vermerkt wurden. Ich führte Interviews mit TibeterInnen unterschiedlichster biografischer Prägung, aus den diversen Regionen des tibetischen Kulturrasums und zudem aus unterschiedlichen sozialen Gruppen durch, um so einen Einblick in die Heterogenität der tibetischen Gemeinschaft in der Schweiz zu bekommen. Eingangs stellte ich jeweils die Frage nach der Erinnerung daran, was sie in Tibet

9 Lacourrège, Deborah: Momomania: Wenn Teigtaschen süchtig machen. In: Coop Zeitung. 30. 10. 2017. www.coopzeitung.ch/themen/essen-trinken/2017/momomania-wenn-teigtaschen-suechtig-machen-32348/.

10 Gesprächsprotokoll vom 09. 9. 2022, Wil.

11 Vgl. Schlehe, Judith: Qualitative ethnographische Interviews. In: Bettina Beer et al. (Hg.): Methoden ethnologischer Feldforschung. Berlin 2020, S. 91–111.

12 Lamnek, Siegfried: Qualitative Sozialforschung. Weinheim 2010, S. 313.

13 Vgl. Reimers, Inga: Essen mit und als Methode. Ethnographie außertäglicher Mahlzeiten. Bielefeld 2022, hier S. 160–161.

14 Für Informationen zu meinen Aufenthalten und der Etablierung meiner Kontakte in Tibet verweise ich auf Wallenböck, Ute: Die Bevölkerung am Sino-Tibetischen Grenzgebiet. Identitätskonstruktion der Tibet-Mongolen. (Globalgeschichte und Global Studies, Vol. 1). Münster 2019, S. 35–37.

bzw. in ihrer Kindheit gegessen haben und zwischendurch unterbrach ich mit Verständnisfragen. Mit dieser Frage zielte ich darauf, herauszufinden, inwieweit *Momo* eine traditionelle Speise innerhalb des gesamten tibetischen Kulturraums darstellt oder sich diese Tradition einzelner Gruppen zur allumfassenden Tradition Tibets etabliert hat.

Um ein Verständnis für das Thema Ernährungskultur und Tibet zu schaffen, folgt zunächst eine kurze Darstellung über Essen und Tibet anhand historischer Reiseberichte. Im Anschluss daran wird auf die heterogene tibetische Gemeinschaft in der Schweiz eingegangen, gefolgt von der Erklärung der Tradition der Weitergabe von Rezepten und der Anpassung von *Momo* an den Schweizer Geschmack sowie deren Vermarktung in der Schweizer Gastroszene.

Essen und Tibet

In den letzten Jahren wurde das Forschungsthema «Essen» im wissenschaftlichen Kontext vor allem in Bezug auf Ost- und Südostasien populär, zur tibetischen Küche existiert jedoch so gut wie keine wissenschaftliche Forschung, außer zur Ernährung im Kontext der tibetischen Medizin.¹⁵ Aussagen zur Ernährung im vorkommunistischen Tibet bzw. Tibet vor 1959 (oft auch «altes Tibet» genannt) sind nur auf der Basis sporadischer Erwähnungen in Berichten von christlichen Missionaren ab dem 17. Jahrhundert möglich. So berichtet der Kapuziner Francisco Horatio della Penna (1680–1745), dass TibeterInnen «Thier-Fleisch»¹⁶ essen bzw. «Fleisch-Speisen von einem geschlachteten Vich»,¹⁷ sowie ihre Grundnahrung aus «Thee, Mell und Getraid»¹⁸ besteht. Die detaillierteste Beschreibung über das Essen in Tibet stammt vom italienischen Jesuiten Ippolito Desideri (1684–1733), der im 18. Jahrhundert als Missionar in Tibet tätig war.¹⁹ Er schreibt beispielsweise, dass TibeterInnen alles essen dürfen und ihre Ernährung von keiner abergläubischen Überzeugung bestimmt ist. Zudem unterscheidet er zwischen dem Essen der Armen und der Reichen. Die Adeligen verfügten seiner Berichterstattung nach über einen

15 Medizin und Ernährung sind im tibetischen Kontext eng miteinander verbunden, so findet sich im *rGyud bzhi*, die Vier Tantra des Sowa Rigpa (Tib. *gso ba rig pa*), der Wissenschaft der Heilung, ein Kapitel zur Ernährung. Siehe Ploberger, Florian: Wurzeltantra und Tantra der Erklärungen aus der tibetischen Medizin: Die vier Tantra der Tibetischen Medizin. Schiedlberg 2012, S. 231–255. Ein auf Englisch erschienenes Buch zur Diätetik zeigt basierend auf der Sowa Rigpa heilende Wirkung der Nahrungsaufnahme auf. Gyal, Yangbum: Tibetan Medical Dietary Book: Vol 1, Potency and Preparation of Vegetables. Clinical Research Department. Dharamsala 2014.

16 Missio Apostolica, Thibetano-Seraphica. Das ist: Neue durch pabstlichen Gewalt in dem grossen Thibetanischen Reich von denen P. P. Capucineren aufgerichtete Mission und über solche Von P. Francisco Horatio della Penna. 1740, S. 31.

17 Ebd., S. 90.

18 Ebd., S. 73.

19 Luciano Petech: I Missionari Italiani nel Tibet e nel Nepal. La Liberia dello Stato, 1952, Vol. VI, Libro II Notizie della natura, costume e governo civile del Tibet; Cap. XIV Delle vesti e de' cibi che s'usano nel Thibet, p. 83–91, hier S. 86; Desideri, Ippolito: Mission to Tibet: The Extraordinary Eighteenth-Century Account of Father Ippolito Desideri S. J., Leonard Zwilling (Hg.) und Michael J. Sweet (Übersetzer). Boston 2010.

vielfältigeren Speiseplan als der Rest der Bevölkerung. Die Berichte von MissionarInnen,²⁰ AbenteurerInnen²¹ und Diplomaten²² des 19. und 20. Jahrhunderts geben schliesslich vereinzelt einen Überblick über die Vielfalt der Lebensmittel und der Ernährung in Tibet, abhängig von der Region sowie dem sozialen Hintergrund und Lebensstil.²³ Der österreichische Bergsteiger Heinrich Harrer (1912–2006), der von 1944 bis 1951 in Tibet lebte, schreibt beispielsweise: «Die Kochkünste der Nomaden sind denkbar einfach. Im Winter gibt es fast nur Fleischgerichte, die recht fett zubereitet werden.»²⁴ Meist erwähnen die Berichte jedoch hauptsächlich das geröstete Gerstenmehl *tsampa*²⁵, Fleisch und Buttertee als Hauptnahrungsmittel. Verwiesen wird in manchen Berichten auch darauf, dass die Küche der «oberen» und «unteren» Klassen²⁶ sich im alten Tibet sehr stark unterschied, denn vor allem für die Hauptstadt Lhasa ist ein Vordringen fremder Einflüsse²⁷ in der Küche der Adeligen im Laufe der Jahrhunderte belegbar. So berichtet der britische Diplomat und Tibetologe Charles Alfred Bell (1870–1945) über die Essgewohnheiten der Adeligen und den chinesischen Einfluss, denn das Mittagessen bei den Wohlhabenden bestand aus «vier oder fünf Gängen nach chinesischer Art».²⁸

Ähnliche Beschreibungen von Hauptnahrungsmitteln in Tibet finden sich in den aktuellen wissenschaftlichen Beiträgen der Tibetologinnen Veronika Ronge²⁹ und

- 20 Vgl. Carson Rinhart, Susanna: *With the Tibetans in Tent and Temple*. Chicago, New York & Toronto 1901; Ekwall, Robert: *Fields on the Hoof*. New York/Chicago 1968; Hermanns, Matthias: *Die Nomaden von Tibet*. München 1949; Kawaguchi, Ekai: *Three years in Tibet*. Benares/London 1909.
- 21 Vgl. Hedin, Sven: *Transhimalaya. Neue Abenteuer in Tibet*. Leipzig 1919; Rayfield, Donald: *The Dream of Lhasa: the Life of Nikolay Przhevalsky (1839–1888)*. London 1976; David-Neél, Alexandra: *Land der Is. In Chinas Wildem Westen*. Frankfurt/Berlin 1952. Harrer, Heinrich: *Sieben Jahre in Tibet. Mein Leben am Hofe des Dalai Lama*. Berlin 1957.
- 22 Vgl. Bell, Charles: *The People of Tibet*. London 1928; Rockhill, William W.: *Diary of a Journey through Mongolia and Tibet in 1891 and 1892*. Washington 1894; Sir Younghusband, Francis Edward: 1905. *The Opening of Tibet; An Account of Lhasa and the Country and People of Central Tibet and of the Progress of the Mission Sent There by the English Government in the Year 1903–4*. New York/Doubleday 1905.
- 23 In meiner Forschung zu berücksichtigende Aspekte sind ausserdem, dass was, wo und wie gegessen wird, nicht nur von Klima, Produktionstechniken und Handel abhängt, sondern ebenso von den Normen (kulturellen Werten) der jeweiligen Gesellschaft. Die Esskultur sowie auch die Speisen innerhalb Tibets divergieren regional aufgrund des Klimas, der Topografie sowie auch der Bodenfruchtbarkeit. Darüber hinaus müssen neben den regionalen auch die sozialen Unterschiede berücksichtigt werden, da diese sich in der Ernährung widerspiegeln.
- 24 Harrer, Sieben Jahre in Tibet (Anm. 21), S. 57.
- 25 Bezugnehmend auf Tsampa als traditionelles Grundnahrungsmittel und auch als Symbol für eine vereinte tibetische Identität, soll verwiesen werden auf: Wallenböck, Ute; Exl-Preysch, Bianca-Maria: *Tsampa: Symbol der tibetischen Identität und Nahrungsmittel*. In: *Tibet Fokus* 157 (2022), September, S. 8–9.
- 26 In Bezug auf die unterschiedlichen gesellschaftlichen Klassen in Tibet verweise ich auf: Fjeld, Heidi: *Commoners and nobles: hereditary divisions in Tibet*, Nordic Institute of Asian Studies, Kopenhagen 2005; Kapstein, Matthew: *Tibetan Society*. In: Matthew Kapstein: *The Tibetans*. Hoboken 2006, S. 175–204.
- 27 Vgl. Wallenböck, Ute: *Connecting Foodways: Cultural Entanglement in Inner Asia*. In: *Proceedings of the 4th International Scientific Conference «Current Issues in the Study of History, Foreign Relations and Culture of Asian Countries»*, Novosibirsk 2021, S. 102–109.
- 28 Bell, Charles Alfred: *The People of Tibet*. London 1968. hier: S. 96. Übersetzung der Autorin.
- 29 Ronge, Veronika: *Was essen und trinken die Tibeter?* In: *Die Welt des tibetischen Buddhismus. Mitteilungen aus dem Museum für Völkerkunde Hamburg*, Band 36, 2005, S. 549–567.

Petra Maurer.³⁰ Diana Altner³¹ hingegen beschäftigt sich mit der Fischerei auf dem tibetischen Plateau. Einen komplett anderen Zugang zum Essen in Tibet wählt schliesslich Geoffrey Barstow.³² In seiner Forschung setzt er sich mit der Geschichte des Vegetarismus in Tibet in Bezug auf den tibetischen Buddhismus auseinander. Ansonsten ist das Thema Essen in Tibet sowie auch in der tibetischen Diaspora in der anthropologischen Forschung bisher kaum thematisiert worden. Anna Elisabeth Ott-Marti jedoch, die in ihrer Dissertation über die Lebensgewohnheiten und kulturellen Umstellungen der ersten TibeterInnen in der Schweiz in den frühen 1960er-Jahren geforscht hat, berichtet zumindest in Ansätzen über deren Essgewohnheiten, auch im temporären indischen Exil: «Die Essgewohnheiten der Tibeter mussten in Indien fast ganz aufgegeben werden. Es galt dort, dem Hunger zu entrinnen und zu überleben. Fleisch, eines der tibetischen Hauptnahrungsmittel, war kaum erhältlich. Man musste sich weitgehend auf vegetarische Kost umstellen. [...] Erst in der Schweiz, als die Not weniger akut war, erwachte in jedem das Bedürfnis, wenigstens ab und zu wieder so zu essen wie in der Heimat.»³³ Bezugnehmend auf aktuellere Forschungen von Tina Laurer spielen für die Mitglieder der tibetischen Gemeinschaft in der Schweiz Essgewohnheiten für ihre soziale Verortung des Selbst in der Diaspora eine wichtige Rolle.³⁴

Die tibetische(n) Gemeinschaft(en) in der Schweiz

Nach der 1951 erfolgten offiziellen Eingliederung Zentraltibets in das chinesische Staatsgebiet,³⁵ der heutigen autonomen Region Tibet (TAR) und nach den damit in Verbindung stehenden, von der chinesischen Volksbefreiungsarmee niedergeschlagenen Aufständen im März 1959 kam es zu einer Abwanderung der tibetischen Bevölkerung, wobei vor allem die tibetische Elite in Richtung Nepal und Indien flüchtete. Die Schweiz reagierte umgehend und war das erste Land Europas, das seit 1960 tibetische Flüchtlinge aufnahm. So zählte bis in die letzten Jahre

- 30 Maurer, Petra: Die traditionelle Ernährung der Tibeter. In: Akademie Aktuell. Zeitschrift der bayrischen Akademie der Wissenschaften. Heft 36, Schwerpunkt Ernährung. Grundlagen des Lebens, Ursache von Krankheit, Ausdruck von Kultur und Religion, 2011, S. 35–39.
- 31 Altner, Diana: From Water Radish to Fish Restaurant: Recent Development of Fisheries in Central Tibet. AAS Working Papers in Social Anthropology, 2010. Vol. 18, S. 1–13.
- 32 Geoffrey, Barstow. Food of Sinful Demons: Meat, Vegetarianism, and the Limits of Buddhism in Tibet. Berkeley 2017.
- 33 Ott-Marti, Anna Elisabeth. Tibeter in der Schweiz: Kulturelle Verhaltensweisen im Wandel. Zürich 1971, S. 137. In Bezug auf «Heimat», so bezieht es sich im Kontext Tibet aufgrund des vorwiegend patrilinearen exogamen Verwandtschaftsverhältnis auf das «Vaterland» (Tib. *pha yul*) bzw. auf das «Land der Vorfahren».
- 34 Lauer, Tina: Wir Sind Keine Kleinen Dalai Lamas: Lebenswelten Von Tibeterinnen und Tibetern der Zweiten Generation in Indien und der Schweiz. Bern 2013. S. 294 f.
- 35 Gemäss dem Narrativ der Kommunistischen Partei Chinas marschierte im Jahr 1951 die Volksbefreiungsarmee in Lhasa ein und «befreite» Tibet bzw. kam es durch die chinesischen Truppen zur sogenannten «friedlichen Befreiung». Im Narrativ der Exil-TibeterInnen hingegen wurde Tibet von China «erobert» bzw. «annektiert». Die tibetische Kulturregion von Amdo, Grossteil der heutigen chinesischen Provinz Qinghai, wurde bereits 1723 in das Qing-Reich eingegliedert.

die Schweiz (und dabei vor allem die Ostschweiz) zu dem Land mit der grössten tibetischen Gemeinschaft in Europa.³⁶

Der Grossteil der frühen Forschung zur tibetischen Diaspora in der Schweiz versuchte den Fragen der sozialen Verortung der Flüchtlinge nachzugehen.³⁷ Die Pionierarbeiten zur Problematik der Integration von TibeterInnen in der Schweiz leistete Anna Elisabeth Ott-Marti.³⁸ Peter Lindegger,³⁹ der als Betreuer einer Tibet-Gruppe in den Anfängen tätig war, sowie Ursula Rathgeb⁴⁰ geben eine Übersicht über die frühe Zeit der TibeterInnen in der Schweiz sowie deren diverse Aktivitäten. Den Schwerpunkt auf Themen der Identität und den Veränderungen durch die Migration sowie auf den Erhalt der tibetischen Kultur legten Martin Brauen und Detlef Kantowsky,⁴¹ die sich in den frühen 1980er-Jahren im Rahmen ihrer Studie zu den sozialen Milieus mit der kulturellen Integration tibetischer Pflegekinder und Jugendlichen in der Schweiz auseinandersetzen. Bei diesen Milieus handelt es sich um Schweizer Pflegefamilien der Aeschimann-Aktion,⁴² dem Pestalozzi-Kinderdorf⁴³ und den «Heimstätten»,⁴⁴ teilweise unter dem Dach des Roten Kreuzes, wobei bei Letzteren Erwachsene die Zielgruppe waren. Bei den Erwachsenen handelte es sich zumeist um Menschen mit wenig Schulbildung, welche in der Schweiz schlecht bezahlte Arbeiten annahmen.⁴⁵ Da es den Rahmen dieses Beitrags sprengen würde,

- 36 Seit dem Jahr 2005 stieg die Zahl der tibetischen Asylsuchenden in Frankreich sprunghaft an. Zurzeit sollen in Frankreich über 8000 TibeterInnen leben. Siehe: Robin, Françoise: Les restaurants tibétains de Paris, témoins ethno-politiques des deux vagues de l'exil tibétain en France. In: INALCO. December 2020. www.inalco.fr/itineraires/9/restaurants-tibetains-paris-temoins-ethno-politiques-deux-vagues-exil-tibetain-france.
- 37 In Bezug auf den Begriff «Diaspora» übernehme ich die Definition von Martin Sökefeld, der diese als imaginierte transnationale Gemeinschaften sieht, welche Teile von Menschen vereinen, die an territorial getrennten Orten leben. Zudem handelt es sich hierbei um eine transnational verstreute Kollektivität, welche sich durch ein klares Selbstverständnis als Gemeinschaft sieht. Sökefeld, Martin: Mobilizing in Transnational Space: A Social Movement Approach to the Formation of Diaspora. In: Global Networks (Oxford) 6 (2006), 9, S. 265–284, hier S. 267.
- 38 Ott-Marti, Anna Elisabeth: Tibeter in der Schweiz: Kulturelle Verhaltensweisen im Wandel. Zürich 1971. Ott-Marti, Anna Elisabeth: Probleme der Integration von Tibetern in der Schweiz. Rikon 1980.
- 39 Lindegger, Peter: 40 Jahre Tibeter in der Schweiz: eine erste Bestandsaufnahme für die Jahre zwischen 1960 und 2000. Rikon/Zürich 2000.
- 40 Rathgeb, Ursula: Vom Dach der Welt. Tibeter in der Schweiz. Zürich 1993.
- 41 Brauen, Martin; Kantowsky, Detlef: Junge Tibeter in der Schweiz: Studien zum Prozess kultureller Identifikation: Gemeinschaftsprojekt der Universität Konstanz und des Völkerkundemuseums der Universität Zürich. Diessenhofen 1982.
- 42 Im Rahmen der Aeschimann-Aktion kamen 160 tibetische Kinder in die Schweiz, wo sie in Schweizer Familien untergebracht wurden, mit dem Ziel den Kindern eine Chance für eine Ausbildung zu geben. Diese bekamen im Gegensatz zu den Pestalozzi-Kindern eine rein westlich orientierte Ausbildung und verlernten ihre Muttersprache. Siehe: Bitter, Sabine; Nad-Abonji, Nathalie: Tibetische Kinder für Schweizer Familien. Die Aktion Aeschimann. Zürich 2018.
- 43 Dort hatten die tibetischen Flüchtlingskinder durch ihre Hauseltern die Möglichkeit, die tibetische Kultur und Gemeinschaft zu leben und diese so zu erhalten. Siehe: Gyaltag, Gyaltsen: Exiled Tibetans in Europe and North America. In: Dagmar Bernsdorff; Hubertus von Welck (Hg.): Exile as Challenge: The Tibetan Diaspora. New Delhi 2003. Reprint 2004, S. 243–265, hier: S. 248.
- 44 In diesen Heimstätten wurde das Ziel verfolgt, neben der Sicherung der Existenz durch Arbeit auch die Bewahrung der eigenen Kultur, Sprache und Religion. Diese sprechen bis heute relativ wenig Deutsch, was diese Gruppe wiederum von der Schweizer Gesellschaft isoliert. Siehe: Gyaltag, Gyaltsen: Exiled Tibetans, hier S. 247.
- 45 Ott-Marti, Anna Elisabeth: Probleme der Integration von Tibetern in der Schweiz. Rikon 1980, S. 70 und 80

soll nicht weiter auf diese unterschiedlichen Milieus eingegangen werden, jedoch soll hervorgehoben werden, dass es sich bei den Mitgliedern der tibetischen Gemeinschaft in der Schweiz keineswegs um eine homogene Gruppe handelt.⁴⁶ Nicht nur die jeweiligen Lebensgeschichten, sondern auch die Alltagskulturen, das selbständige Handeln, Erleben und Denken prägen ihre jeweilige Lebenswirklichkeit. Trotz der unterschiedlichen Hintergrundgeschichten der einzelnen Mitglieder der tibetischen Gemeinschaften in der Schweiz kann auf der Basis der eben genannten Forschungen doch festgehalten werden, dass Gemeinsamkeiten und Gruppengefühle auch unter den in der Schweiz geborenen und aufgewachsenen TibeterInnen bestehen. So stellt beispielsweise Tina Lauer in ihrer Forschung die Frage, in welcher Verbindung die zweite Generation, welche die Heimat der Eltern nicht selbst gesehen hat, mit Tibet steht.⁴⁷ Geschichten der Flucht sowie von ihrer Ankunft in der Schweiz und der Unterbringung in einem dieser drei Milieus werden in dem von Christian Schmidt⁴⁸ herausgegebenen Buch von zwölf TibeterInnen erzählt. Schlieter, Kind und Lauer konzentrieren sich vor allem auf religiöse Aspekte und auf die Verhandlung der «Identität» von TibeterInnen in der Schweiz,⁴⁹ beispielsweise benennen Mitglieder der tibetischen Gemeinschaft neben Familie, Religion und Sprache auch das Essen als ihr Bindeglied zu Tibet.

Welchen Stellenwert das Essen, präziser *Momo*, in der tibetischen Gesellschaft in der Schweiz hatte und hat, unterscheidet sich gemäss den jeweiligen Sozialisierungen der TibeterInnen in der Schweiz: Für einen in Lhasa aufgewachsenen Tibeter,⁵⁰ der mittlerweile seit über fünfundzwanzig Jahren in der Schweiz lebt, galten *Momo* als Alltagsgericht, denn diese wurden bei Festen nur als Beilage serviert. Seiner Aussage nach, sind «*Momo* erst im Ausland ‹gross› geworden». Eine im Pestalozzidorf aufgewachsene Tibeterin⁵¹ hingegen schildert, dass sie die Herstellung von *Momo* von den Hauseltern lernte, denn mindestens einmal im Jahr wurden gemeinsam *Momo* gemacht und diese wurden dann unter den anderen «Häusern» verteilt. *Momo* zu servieren zeigt nämlich, wie wichtig der Gast oder der Beschenkte für die Familie ist, da für Herstellung der Mahlzeit ein hoher Zeitaufwand erforderlich ist. Doch nicht für alle TibeterInnen, die in den 1960er-Jahren in die Schweiz kamen, zählten *Momo* zu den ihnen bekannten Speisen. Ein in den 1960er-Jahren als Pflegekind im Rahmen der Aeschimann-Aktion in die Schweiz immigrierter Tibeter erzählte,⁵² dass er bei einem Besuch bei seiner Mutter in Indien im Alter von über

f.

46 An dieser Stelle soll erwähnt werden, dass Ott-Marti beruhend auf ihrer Forschung in den 1970er-Jahren berichtete, dass unter den TibeterInnen kaum Unterschiede nach der geografischen Herkunft gemacht wurde, jedoch aufgrund des Gebrauchs des Lhasa-Tibetischen eine Überlegenheit zu sehen war. Unterschiede nach sozialer Herkunft wurden jedoch sehr wohl gemacht. Siehe Ott-Marti: Probleme der Integration von Tibetern, S. 147 f., 157.

47 Lauer: Wir sind keine kleinen Dalai Lamas (Anm. 34).

48 Schmidt, Christian: Exil Schweiz. Tibeter auf der Flucht. 12 Lebensgeschichten. Zürich 2009.

49 Schlieter, Jens; Kind, Marietta; Lauer, Tina (Hg.): Die Zweite Generation der Tibeter in der Schweiz. Identitätsaushandlungen und Formen buddhistischer Religiosität. Zürich 2014.

50 TCM-Mediziner, Gesprächsprotokoll vom 3. 9. 2022, in Zürich.

51 Schneiderin, Gesprächsprotokoll vom 3. 8. 2021, in St. Gallen.

52 Koch, Gesprächsprotokoll vom 21. 6. 2022, in Zürich.

20 Jahren erstmals *Momo* gegessen hatte. Zuvor war ihm diese Speise nicht bekannt, da er in einer Schweizer Pflegefamilie aufwuchs. Ein anderes ehemaliges Pflegekind offenbarte mir ebenfalls,⁵³ dass er sich gar nicht an seine ersten *Momo* erinnern kann. Jetzt da er selbst Enkelkinder hat, ist es ihm jedoch wichtig, dass diese *Momo* machen können. Daher bereitet er gemeinsam mit seiner Tochter und deren Kinder zumindest einmal im Jahr *Momo* zu. Dies lässt seiner Aussage nach ein Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Familie entstehen und die Enkelkinder können so eine Verbindung zu ihren tibetischen Wurzeln erfahren. Kochen kann folglich als Versuch gesehen werden, Herkunft synästhetisch zu rekonstruieren, sich zu erinnern und zur «Heimat», also ins Land der Vorfahren, zurückzukehren, die sowohl lokal als auch national subjektiv erlebt wird.

Ein weiterer erwähnenswerter Aspekt ist die Verbindung zu Tibet durch den Verzehr von *Momo*. Wie Sarah Röthlisberger in ihrer Bachelorarbeit feststellt,⁵⁴ kommen bei einigen in der Schweiz lebenden TibeterInnen in Gesprächen über *Momo* persönliche Erinnerungen an Tibet hoch, auch wenn manche selbst noch nie in Tibet waren. Durch den Verzehr dieser Teigtaschen werden TibeterInnen in der Schweiz emotional nach Tibet zurückversetzt, somit entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl⁵⁵ nicht nur innerhalb der tibetischen Diaspora, sondern zum gesamten tibetischen Kulturraum. Im Gespräch mit einer im nordindischen Kalimpong geborenen Tibeterin, die ebenfalls Anfang der 1960er-Jahre als Pflegekind in die Schweiz kam, berichtet,⁵⁶ dass beim jährlichen dreitägigen «Pflegekinder-Treffen» jeweils am zweiten Tag gemeinsam *Momo* gemacht werden, da dies ein verbindendes Element unter den TibeterInnen sei. *Momo*, beziehungsweise die gemeinsame Zubereitung dieser, tragen zur Gemeinschaftsbildung bei und werden als Identitätsmarker der Zugehörigkeit reklamiert. So wurde mir in diversen Gesprächen berichtet: «Kein Festessen wäre ohne *Momo* komplett», denn *Momo* bringen nicht nur Freunde und Familie zusammen, sondern bringen auch Frieden und Harmonie.

Tradierung von Rezepten

Beruhend auf den diversen Interviews kann festgehalten werden, dass die Tradierung des Wissens um die diversen Nahrungsmittel und deren Zubereitung im Kontext von Tibet ausschliesslich mündlich an die nächste Generation erfolgte. So erklärte etwa Rining Dorje in seinem Kochbuch: «Die meisten Tibeter lernen das Kochen von einer älteren Person, die bereits ein guter Koch ist, und sie haben keine

53 Sozialpädagoge, Gesprächsprotokoll vom 14. 07. 2022, in Basel.

54 Röthlisberger, Sarah: *Unfolding Momo. A Discussion about the Meaning of Tibetan Dumplings for People Belonging to the Tibetan Diaspora* in Zurich. Bachelor Thesis, Universität Zürich 2020.

55 Der Begriff der Zugehörigkeit «nimmt wichtige Dimensionen des Identitätsbegriffs auf, ist aber besser geeignet, den gegenwärtigen Komplexitäten, Dynamiken und Feinheiten der menschlichen Beziehungen, ihrem situativen und prozesshaften Charakter, ihren Ambivalenzen und Paradoxien auf die Spur zu kommen.» Pfaff-Czarnecka, Joanna: *Zugehörigkeit in der mobilen Welt: Politik der Verortung*. Göttingen 2012, S. 10 f.

56 Angestellte, Gesprächsprotokoll vom 4. 9. 2022, in Zürich.

genauen schriftlichen Rezepte, an die sie sich halten können. Kochen ist mehr eine Sache der Erfahrung und des gesunden Menschenverstandes, und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie die Dinge zusammenpassen und wie sie schmecken und aussehen sollten!»⁵⁷ Somit handelt es sich bei den diversen Speisen Tibets um familiär tradierte Speisen, deren Trägerinnen vor allem Mütter und Großmütter waren.⁵⁸ Im tibetischen Adel, welcher seine eigenen Köche hatte, wurde das Wissen von einem Koch zum nächsten weitergegeben, so berichtet mir ein Tibeter aus Lhasa.⁵⁹ Doch mit der Migration und der globalen Verteilung der tibetischen Bevölkerung ausserhalb des tibetischen Kulturreasms seit 1959 wurde die Weitergabe dieses Alltagswissens reduziert. Auch aus diesem Grund entstanden die ersten tibetischen Kochbücher erst in der Diaspora, abgesehen von dem von der französischen Orientalistin und Reiseschriftstellerin Alexandra David-Néel (1868–1969) verfassten und posthum erschienenen Buch *Leben in Tibet* (Original: *Vivre aux Tibet*, 1975), in dem erstmals Rezepte aus dem tibetischen Hochland publiziert wurden. Das Ziel der Autorin war nicht, «die Hausfrauen mit exotischen Küchenrezepten zu versorgen», sondern es sollte «vielmehr einen umfassenden Einblick in die tibetische Ernährungsweise vermitteln.»⁶⁰

Die Vision für ihr erstes in Indien publiziertes Kochbuch war für Indra Majupuria und Diki Lobsang eine andere: Sie strebten an, die diversen lokalen Kochtraditionen (auch in der Diaspora) zu bewahren, damit diese weitergelebt werden können. So publizierten sie schliesslich im Jahr 1985 in Delhi «ein Pionierbuch über die Ernährung und Kochkunst» von Tibet.⁶¹ Ziemlich zeitgleich erschien von Rinjing Dorje ein weiteres auf Englisch verfasstes tibetisches Kochbuch, das nicht nur Rezepte aufführt, sondern auch einen Einblick in die Kultur Tibets gewährt.⁶² In der autonomen Region Tibet (TAR) publizierte Tséring Chöpel schliesslich im Jahr 1993 das erste Kochbuch in tibetischer Sprache, in welchem in der Einleitung die Alltagszutaten, im Anschluss daran die Rezepte aufgelistet werden.⁶³ In den darauffolgenden Jahren verfassten Personen unterschiedlicher Herkunft nicht nur kommerzielle Kochbücher, sondern auch Bücher im Eigenverlag.⁶⁴ Eine beson-

57 Dorje, Rinjing: *Food in Tibetan Life*. London 1985, S. 50. Übersetzung von der Autorin.

58 Des Öfteren wurde mir in Interviews von Tibeterinnen wie folgt mitgeteilt: «Nur wenn eine Frau kochen kann, findet sie einen Mann».

59 TCM-Mediziner, Gesprächsprotokoll vom 3. 9. 2022, in Zürich.

60 David-Néel, Alexandra: *Leben in Tibet. Kulinarische und andere Traditionen aus dem Lande des Ewigen Schnees*. Basel 1976/1989, S. 9.

61 Majupuria, Indra; Lobsang, Diki: *Tibetan Cooking. [A pioneer book on the food and cookery of the well known mysterious and one time forbidden land]*. Revised Edition. Bangkok 1989. Übersetzung von der Autorin.

62 Dorje, Rinjing: *Food in Tibetan Life*.

63 Bei den Alltagszutaten handelt es sich um «Tsampa, Weizenmehl, Butter, Yak-oder Rindfleisch, Lammfleisch, tibetisches Schwein, Tee, Bier, Milch, Joghurt und Chura (Käse)». *Tshe ring Chos 'phel: Bod zas bdud rtsi'i bum pa* (Tibetan Cookbook). Lhasa 1993, S. 7.

64 Wangmo, Tséring; Houshmand, Zara: *The Lhasa Moon Tibetan Cookbook*. New York 1999; Bruckner, Sohns: *Die tibetische Küche*; Tséring Mendrong: *Tibetisch Kochen*; E. Kelly, Elizabeth: *Tibetan Cooking: Recipes for Daily Living, Celebrations and Ceremony*. Ithaca, New York 2007; Wandu, Lobsang; O'Bannon, Yolanda: *Tibetan Home Cooking: Learn How to Bring Joy to the People You Love by Making Your Own Delicious, Authentic Tibetan Meals*. Eigenverlag 2011; Rai, Jay: *Jay Rai's Kitchen*.

dere Motivation für das Verfassen ihres Kochbuchs hatte die im Pestalozzi-Dorf aufgewachsene Nechung Engeler-Zingshuk.⁶⁵ In einem Gespräch berichtete sie mir,⁶⁶ dass es sich bei ihrem Werk um eine Sammlung von tibetischen Rezepten aus den diversen Regionen Tibets handelt. Oft kamen Neuankömmlinge⁶⁷ zu ihr und fragten sie nach Rezepten aus ihrer Heimat, daraus entstand die Idee, ein Kochbuch zu entwickeln. Ihr Anliegen sei es, nicht nur den in der Schweiz lebenden TibeterInnen die traditionelle tibetische Kost weiterzugeben, sondern auch zu verhindern, dass die traditionelle Küche Tibets nicht in Vergessenheit gerät. Zudem erklärt sie, dass es zwar in Tibet unterschiedliche regionale Küchen gebe, es jedoch gerade in der Diaspora wichtig sei, Tibet als ein Ganzes zu sehen und nicht regional zu differenzieren, denn es ginge um den Erhalt des tibetischen Kulturguts.

Das Kochbuch dient somit als «Erinnerungshilfe»,⁶⁸ denn auch Kochrezepte können als Spiegel der Kulturgeschichte gesehen werden, da sie Einblicke in das Leben in Tibet geben. Heute werden Rezepte im Internet ausgetauscht, sei es auf eigenen Websites, Food-Blogs oder YouTube Kanälen. Hierbei steht nicht nur der Austausch von Informationen im Vordergrund, sondern das Teilen von Rezepten aus der (alten) Heimat.

Zubereitung von *Momo*

So heterogen die tibetische Gesellschaft ist, so divers ist auch die Zubereitung von *Momo*, die Falttechniken und auch die genauen Rezepte. Es existieren familienintern Theorien, wie genau der aus Weizenmehl zubereitete *Momo*-Teig auf die gewünschte Dünne ausgerollt und gefaltet und wie die Füllungen saftiger werden. Die Zubereitung der *Momo* ist relativ zeitaufwendig, daher wird für die Herstellung traditionell die ganze Familie eingeteilt, wobei kleine Kinder ein Stück Teig bekommen und damit üben, *Momo* zu formen. Das *Momo*-Machen als Kulturpraxis wird auf diese Art von einer Generation auf die nächste Generation weitergegeben. Der Teig wird in der Regel aus Weizenmehl⁶⁹ und Wasser hergestellt, manchmal werden auch Hefe, Soda und/oder Backpulver hinzugefügt. Informanten, die vor

Tibetan Cuisine. Emedia 2013; Zeitun, Nariman: Tibetische Küche. Kochrezepte aus dem Hochland Zentralasiens. Hamburg 2018; Kleeman, Julie; Jampa, Yeshe: Taste Tibet: Family Recipes from the Himalayas. London 2022.

65 Engeler, Nechung: Nechungs kulinarische Reise durch Tibet. St. Gallen 2009.

66 Gesprächsprotokoll vom 3. 8. 2021 in St. Gallen.

67 Ab den 1990er-Jahren kam es zu einem vermehrten Zustrom von tibetischen Flüchtlingen in die Schweiz. Diese Flüchtlinge nannte meine Gesprächspartnerin «Neuankömmlinge».

68 Habjan, Ulrike: Graz, Österreichs gastronomische Hauptstadt. Der Siegeszug der Kochbücher im Laufe der Jahrhunderte. In: Veröffentlichungen der Steiermärkischen Landesbibliothek, Band 40. «Man nehme...» Kochbücher und ihre Rezeption im Laufe der Jahrhunderte. Beiträge zum Symposium «Man nehme...». Graz 2015, S. 213–270, hier S. 222.

69 Im einzigen Tibet Restaurant Österreichs werden *Momo* aus 2/3 Vollkornmehl und 1/3 Weizenweissmehl hergestellt. Im Zuge meiner Feldforschung in der Schweiz stiess ich nur bei einem einzigen tibetischen Restaurant in St. Gallen auf das Angebot von Vollkorn-*Momo*.

ihrer Flucht in die Schweiz im Gebiet von Bathang sozialisiert wurden,⁷⁰ berichten, dass in ihrer Kindheit in Wasser aufgelöste Asche (Tib. *thal khu*, Asche-Suppe) als Backtriebmittel verwendet wurde. Ein Nomade aus Markham,⁷¹ der seit 1998 in der Schweiz lebt, berichtete mir wiederum, dass seine Mutter eine Art Sauerteig für den Momoteig ansetzte. Erstmals in Nepal, dann in der Schweiz, hat er erfahren, dass der Teig auch ohne Triebmittel zubereitet werden kann. Im Gespräch fügte er nebenbei hinzu, dass *Momo* «ohne Hefe saftiger, mit Hefe etwas trockener» würden.

Nachdem der Teig einige Zeit geruht hat, wird dieser anschliessend portionsweise mit einem Nudelholz ca. 3 mm dünn und rund ausgerollt. Eine Informantin⁷² erinnerte sich daran, dass wenn der Teig nicht rund ausgerollt war, sie von ihrem Vater mit dem Nudelholz leicht geschlagen wurde, denn bei der Zubereitung von *Momo* musste alles perfekt sein.

Die Grösse der *Momo* sind regional unterschiedlich, so erzählte ein Food Truck-Inhaber,⁷³ dass die *Momo* in Kham größer seien als in anderen Teilen Tibets. Wenn man davon drei Stück esse, sei man satt. Doch für Street Food in der Schweiz werden kleinere *Momo* produziert, so wiegt hier ein *Momo* durchschnittlich 30 bis 40 Gramm.

Nach dem Auswalten werden die Teigrondellen gefüllt und gefaltet. Fast alle von mir befragten Personen erlernten das *Momo*-Handwerk von ihren Grossmüttern und Müttern. Eine in Osttibet aufgewachsene Informantin erzählte mir im Laufe eines Gesprächs, dass ihre Mutter ihr stets sagte: «*Momos* sollen so schön sein wie du bzw. wie dein Gesicht.»⁷⁴

Nicht nur beim Teig, sondern auch bei den Falttechniken kann (regional) unterschieden werden: Generell wird zwischen runden, halbmondförmigen (siehe Abb. 1) und mausförmigen *Momo*, den sogenannten «*tsi tsi*»-*Momo*, oft auch mit der Form eines Haarknotens verglichen, unterschieden (siehe Abb. 2). In einem Interview⁷⁵ auf einem Street Food-Festival am Zürcher Hauptbahnhof erörterte ein tibetischer Food Truck-Inhaber in Bezug auf die Falttechniken, dass in Kham und Amdo *Momo* eher die runde Form der chinesischen *Baozi* hätten, in Lhasa seien jedoch «aufgrund des Kontakts mit China» die halbmondförmigen Teigtaschen weit verbreitet, welche den chinesischen *Jiaozi* ähnlich sind. Bezug nehmend auf *Baozi* berichtet der deutsche Missionar und Tibetologe Matthias Hermanns (1899–1972), der in Amdo tätig war, von «Gemübeklößen» (*tsä bau dse*),⁷⁶ also von gedämpften, gefüllten Hefeteigtaschen.

Neben den Zutaten für den Teig und den Falttechniken sind auch die Garmethoden regional divergent: *Momo* werden in Wasser gekocht, gedämpft, gebraten oder frit-

70 Take-away Inhaber, Gesprächsprotokoll vom 17. 3. 2023, in Zürich; angelernter Koch, Gesprächsprotokoll vom 27. 5. 2023, in Zürich.

71 Koch, Gesprächsprotokoll vom 14. 5. 2023, in Zürich.

72 Angestellte, Gesprächsprotokoll vom 4. 9. 2022, in Zürich.

73 Food-Truck Inhaber, Gesprächsprotokoll vom 18. 4. 2023, in Zürich.

74 Pflegekraft, Gesprächsprotokoll vom 14. 8. 2022, in Wetzikon.

75 Food-Truck Inhaber, Gesprächsprotokoll vom 18. 4. 2023, in Zürich.

76 Matthias Hermanns: Die Familie der Amdo-Tibeter. München 1959, S. 134.

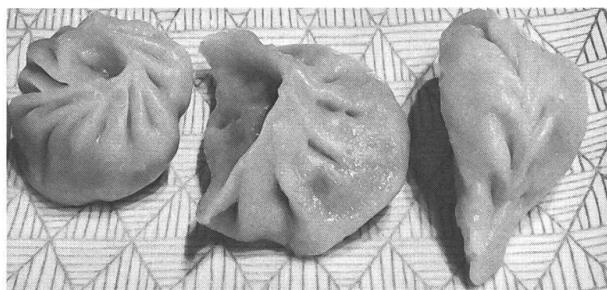


Abb. 1: Zubereitung und Faltung von *Momo* sowie die ersten Dampfgartöpfe in der Schweiz, © Archiv, Tibet-Institut Rikon.

tiert. Ein Informant aus der Region von Ngari erzählte mir,⁷⁷ dass in seiner Kindheit ausschließlich in Wasser gekochte *Momo* gegessen worden seien. Eine Informantin⁷⁸ aus Konpo wiederum berichtete, dass *Momo* in Bambuskörben gedämpft wurden, heute aber auch Alukörbe dazu verwendet werden. Ein Informant aus Markham erzählte mir beiläufig, dass sie «damals» aufgrund von fehlendem Kochgeschirr *Momo* in einem Topf auf Blättern dämpften.⁷⁹ Die vorab erwähnten Informanten aus diversen Regionen von Bathang wiederum schilderten, dass die (Hefe)Teigtaschen zuerst in einer weiten Bratpfanne mit Öl angebraten werden, und sobald der Boden gelblich wird, werde Wasser hinzugefügt und die *Momo* würden so gegart. Bei den frittierten *Momo* werden die Teigtaschen zuerst gedämpft und dann frittiert. Die am meisten verbreitete Garmethode ist jedoch das Dämpfen.

An dieser Stelle ist die Metallwarenfabrik in Rikon im Kanton Zürich zu erwähnen, welche von den Brüdern Henri und Jacques Kuhn geführt wurde. Sie bauten nicht nur das tibetische Kloster in Rikon,⁸⁰ sondern boten auch einer Gruppe von tibetischen Geflüchteten Arbeit und Unterkunft. Aufgrund der tibetischen ArbeiterInnen und ihres Wunsches nach *Momo*, begann die Firma Kuhn Anfang der 1970er Jahre mit der Produktion der ersten *Momo*-Dämpfer in Europa.⁸¹ Für den ersten Besuch des Dalai Lama in Rikon im Jahr 1973 wurden damit schliesslich *Momo* zubereitet.

77 Pensionist, Gesprächsprotokoll vom 6. 4. 2023, in Bern.

78 Pensionistin, Gesprächsprotokoll vom 7. 7. 2021, in Bern.

79 Koch, Gesprächsprotokoll vom 10. 7. 2023, in Zürich.

80 Die Brüder Henri und Jacques Kuhn errichteten in den 1960er-Jahren die Stiftung «Tibet-Institut Rikon». Das Klösterliche Institut wurde am 9. 11. 1968 eingeweiht. Tibet-Institut Rikon. URL: www.tibet-institut.ch

81 An dieser Stelle möchte ich mich bei Renate Koller, Bibliothekarin des Tibet-Instituts, für ihre Unterstützung bei meiner Recherche herzlich bedanken.

Nicht nur Garungsformen unterscheiden sich regional, sondern auch die Füllungen, wobei Füllung aus Yak- und Rind- bzw. Lammfleisch in ganz Tibet verbreitet ist. Einzig ein Tibeter aus Garze erwähnte mir gegenüber *Momo* mit Schweinefleischfüllung.⁸²

Über die Gemüsefüllung der *Momo* bestehen Uneinigkeiten unter den TibeterInnen in der Schweiz. So behauptet eine seit gut 30 Jahren in der Schweiz lebende Tibeterin,⁸³ dass *Momo* mit Gemüsefüllung, also «*tshal*-*Momo*, «sehr spät nach Lhasa kamen, dann nach Europa». Ihrer Meinung nach zählen diese *Momo* zur «modernen tibetischen Küche». *Momo* mit Gemüsefüllung soll es jedoch in mancher fruchtbaren Region Tibets gegeben haben, denn eine in Kongpo geborene Tibeterin erinnert sich,⁸⁴ dass in ihrer Kindheit, die mit «Kartoffeln, grünen Erbsen, Rettich, Zwiebel und Fett für den Geschmack plus Salz» gefüllten *Momo* auf Bambusstreifen über Wasser gedämpft wurden. Ackerbauenden TibeterInnen in Amdo assoziieren mit *Momo* wiederum mit «*Jiucài*» (Knoblauch-Schnittlauch)⁸⁵ oder Kartoffeln⁸⁶ gefüllten Teigtaschen. Von TibeterInnen aus der Region um Lhasa erfuhr ich schließlich von «*Chura*» – den sogenannten *phyur ba* (Käse)-*Momo*, mit Käse-Zucker Mischung gefüllte Teigtaschen – welche jedoch in anderen Teilen Tibets unbekannt sind. Mein Informant aus Markham erzählte zudem,⁸⁷ dass es in seiner Kindheit «*Tsampa-Momo*» gab, wenn kein Fleisch vorhanden war: *Chura* wurde in Wasser eingeweicht, dann ausgedrückt und mit Honig, Butter und *Tsampa* vermischt. Anhand dieser beiden Beispiele zeigt sich die Diversität der tibetischen Zubereitungsart der *Momo*, welche wiederum die Heterogenität der tibetischen Gesellschaft wider spiegelt. Doch jenseits dieser Heterogenität vereinen diese gefüllten Teigtaschen die Gemeinschaft der TibeterInnen.

In der Diaspora sowie auch in den tibetischen Kulturregionen hat sich darüber hinaus die Füllung in den letzten Jahren weiterentwickelt, so finden sich mittlerweile neben den Füllungen aus Rind- und Schweinefleisch auch Hühnerfleisch und Shrimps. Zudem soll erwähnt werden, dass in der Schweiz zwar *Momo* mit Rindfleisch-Füllung angeboten werden, doch oft wird die Fleischmasse durch die Zugabe von beispielsweise Chinakohl, Sellerie, Karotten und Kabis «verfeinert». Durch den Einfluss von aussen werden die ursprünglich rein mit Fleisch gefüllten Teigtaschen mit «traditionellen»⁸⁸ jedoch veränderten Zutaten, wie z. B. Pilzen, verfeinert und mit einem neuen geschmacklichen Verständnis bereichert. Als Beispiel soll auf die in tibetischen Restaurants angebotene «modifizierten» Gemüsefüllungen hingewiesen werden: Es gibt eine Füllung mit Spinat, Erbsen, Tofu, Paneer-Käse, Champignon und Kartoffel, bzw. auch eine Füllung aus Glasnudeln, Kabis

82 Restaurant-Inhaber, Gesprächsprotokoll vom 17. 8. 2021, in Bern.

83 Pensionistin, Gesprächsprotokoll vom 9. 9. 2022, in Wil.

84 Pensionistin, Gesprächsprotokoll vom 7. 7. 2021, in Bern.

85 Angestellte, Gesprächsprotokoll vom 4. 9. 2022, in Zürich.

86 Gespräch mit einem Amdo Tibeter, Anthropologe, 20. 2. 2023, in Wien.

87 Koch, Gesprächsprotokoll vom 14. 5. 2023, in Zürich.

88 Hierbei handelt es sich neben Rind- und Yakfleisch unter anderem um folgende, lokal und wild wachsenden Gemüsesorten und Gewürze: Pilze (Tib. *ser sha*, *dkar sha* und *shing skye mog ro*), Knoblauch (Tib. *sgog skyá*), Kämmel (Tib. *go snyod*), Frühlingszwiebel (Tib. *'dzim bu*) und Koriander (Tib. *u su*).

und Spinat, oder sogar eine aus Chinakohl, Kabis, Sellerie, frischem Spinat, Karotten, Schnittlauch, Petersilie und Zucchetti bestehende Füllung. Weitere vegane Füllungen bestehen aus Shiitake Pilz, Champignon und Kichererbsen oder auch aus Spinat und Tofu. Die für meinen Geschmack am weitaus interessanteste der «typischen Schweizer» Füllungen beinhalten den bekannten Schweizer Gruyèrekäse. Bei der Verwendung von Käse verweist mich jedoch eine Kongpo-Tibeterin auf eine Weiterentwicklung der traditionellen (süssen) Chura-*Momo*.⁸⁹

Anhand dieser hier vorgestellten *Momo*-Variationen ist offensichtlich, dass Rezepte dem lokalen Geschmack und den aktuellen Gegebenheiten angepasst werden. Küchen (*cuisines*) bzw. Speisen sind kein statisches, sondern vielmehr ein sich durch kulturelle Kontakte und Kulturtransfer ständig weiterentwickelndes Phänomen. Eine in Shigatse geborene und als Pflegekind in den 1960er-Jahren in die Schweiz geflüchtete Tibeterin hob in einem Gespräch hervor: «Die tibetischen Speisen, deren Zutaten sowie deren Verarbeitung haben sich in den Restaurants angepasst, nämlich, wie man es vermarkten kann.»⁹⁰ Ihr Sohn fügte ergänzend zu: «Bei *Momo* handelt es sich heutzutage um ein Geschäftsmodell und hat nichts mehr mit der Tradition zu tun.» Die Beobachtung, dass *Momo* in den letzten Jahren die Schweizer Gastroszene erobert haben, bestätigt diese Aussagen.

***Momo* – eine tibetische Speise?**

So gesellschaftlich divergent auch die Alltags- und Festtagsküche in Tibet war, wodurch eine Vielfalt an Speisen zu verzeichnen ist, wunderte ich mich jedoch beim Lesen diverser Reiseberichte über das Fehlen von Berichten über die gefüllten Teigtaschen, welche doch in unterschiedlichen Landesküchen «Tradition» haben.⁹¹ Laut Alexandra David-Neél handelt es sich bei *Momo* um «eine Art kleine gedämpfte Pasteten»⁹² bzw. um «Fleischpasteten».⁹³ Abgesehen von ihr findet sich nur mehr beim Leiter des britischen Tibetfeldzugs (1903–1904), Sir Francis Edward Younghusband (1863–1942), eine Beschreibung von diesen Teigtaschen: «Das sind Knödel aus dickem Teig (engl. *pudding*), die um seltsames Fleisch gewickelt sind.»⁹⁴ Heinrich Harrer beispielsweise erwähnt in keiner seiner Publikationen *Momo* auch nur mit einem Satz. In der Verfilmung von «Sieben Jahre in Tibet»

89 Pensionierte Restaurantinhaberin, Gesprächsprotokoll vom 7. 9. 2022, in Zürich.

90 Pensionistin, Gesprächsprotokoll vom 9. 9. 2022, in Wil.

91 An dieser Stelle soll auf die kulinarische Entdeckungsreise zu den Wurzeln der Teigtaschen verwiesen werden: Aga, Heimo; Schmidt, Nicole: Teigtaschen. Eine Reise zu den besten Rezepten der Welt. Weil der Stadt 2017.

92 David-Neél, Alexandra: Im Schatten des Himalaja: Zauber und Wunder in Nepal. München 1953, S. 61. Im Originaltext auf Französisch lautet die Bezeichnung: «une sorte de petit pâté cuit à la vapeur», siehe: David-Neél, Alexandra: Au Coeur des Himalays. Le Népal. Paris 1978/2004, hier S. 125.

93 David-Neél: Leben in Tibet, S. 56; Alexandra David-Neél: Im Schatten des Himalaja: Zauber und Wunder in Nepal. München 1953, S. 61.

94 Sir Younghusband, Francis Edward: 1905. Tibet (Anm. 60), S. 196. Übersetzung der Autorin.

aus dem Jahr 1997 werden in einer Szene den Protagonisten Heinrich Harrer und Peter Aufschnaiter *Momo* serviert.

Momo sollen ihren Ursprung entweder in China oder in Nepal von den Newari⁹⁵ haben. Gemäss einer Informantin kamen die Teigtaschen aus der Mongolei nach Tibet.⁹⁶ Julie Kleeman und Yesi Jampa hingegen postulieren in ihrem 2022 erschienenen Kochbuch, dass *Momo* von TibeterInnen nach Nepal gebracht worden seien.⁹⁷ Rejaul Hoque Bepary und Pe Patki wiederum bezeichnen *Momo* als «ethnisches Essen der Gemeinschaften des Himalayas» und als «traditionelles Essen Tibet und Nepals»,⁹⁸ obschon der Ursprung der *Momo* nicht eindeutig ist. In der Werbung, für die seit 2018 im Tiefkühlsortiment einer Schweizer Supermarktkette verkauften *Momo* (mit Rind und «Vegi»-Variante), werden diese jedoch als «tibetisch-nepalesische Spezialität» angepriesen.⁹⁹ *Momo* einer anderen Firma werden im Kühlregal einer anderen Supermarktkette seit 2021 sowie einer Firma, welche Tiefkühl-*Momo* ausschliesslich für den Grosshandel anbietet, ohne jeglichen Verweis auf Tibet verkauft. In Kochbüchern und in Schweizer Medien werden *Momo* durchwegs als «inoffizielles Nationalgericht Tibets»¹⁰⁰ bzw. als eine «Art Nationalgericht»¹⁰¹ und auch als «obligatorischen Bestandteil des Mittagsessen in tibetischen Familien»¹⁰² vermarktet. Ich behaupte, dass *Momo* von TibeterInnen in der Schweiz nicht nur aus wirtschaftlichen Interessen als tibetisches Kulturgut angesehen werden, sondern auch als ein Beitrag zur historischen und sozialen Ausdrucksform der Gemeinschaft zu interpretieren ist.¹⁰³ TibeterInnen verstehen sich nämlich als die KulturträgerInnen, für die *Momo* identitätsstiftend sind: «*Momo* sind unser Leben», wie dies der Food Truck-Inhaber knapp formuliert hat.¹⁰⁴

Heutzutage werden *Momo* in der Schweiz nicht nur in tibetischen Familien gegessen, sondern auch in tibetischen Restaurants, Take-away Food Boxen und in Food Trucks angeboten.¹⁰⁵ In der Schweiz wurde im Jahr 1987 das erste Tibet-Restaurant

95 In Anbetracht dessen, dass Sir Francis Edward Younghusband 1904 von Nepal aus nach Tibet kam und auch Alexandra David-Neél 1912/13 nach Nepal reiste, und keiner der in Osttibet gereisten Personen von gefüllten Teigtaschen berichtet haben, kann vermutet werden, dass *Momo* aus Nepal nach Tibet kamen. Doch diese Annahme muss noch weiter anhand von tibetischen Quellen untersucht werden.

96 Zu den tibetisch-mongolischen Beziehungen soll unter anderem verwiesen werden auf: Atwood, Christopher: The First Mongol Contacts with the Tibetans. In: Roberto Vitali (Hg.): *Trails of the Tibetan Tradition: Papers for Elliot Sperling*. Paris, 2015, S. 21–45.

97 Julie Kleeman, Yesi Jampa: *Taste Tibet: Family Recipes from the Himalayas*. London 2022, S. 146.

98 Hoque Bepary, Rejaul; Patki, Pe. *Momo-A Traditional Food of Himalayan Belt*. Indian Food Industry Magasin 34 (2015) 3, S. 48–52, hier S. 48.

99 Bühler: *Momo? Mo-moll!*

100 Grob, Pascal: *Tenz: Tibetische Teigtaschen*. In: Züri Isst. 2. 8. 2017. www.gaultmillau.ch/zuri-isst/tenz-tibetische-teigtaschen; Harrys Ding: *Sesshaft gewordene Momos*. In: Harrys Ding. 12. 4. 2017. <https://harrysding.ch/2017/04/12/tenz-momos/>

101 Mendrong, Tsering: *Tibetisch Kochen. Gerichte und ihre Geschichte*. Göttingen 2006, S. 118.

102 Bruckner, Karin; Sohns, Christian: *Die tibetische Küche. 108 Köstlichkeiten vom Dach der Welt*. München 2003, S. 31.

103 An dieser Stelle kann gleichzeitig die Frage nach dem Anspruch auf das kulturelle Eigentum gestellt werden, jedoch unter Berücksichtigung, dass Kultur als ein vom Menschen – den jeweiligen AkteurInnen – hervorgebrachtes und wandelbares Gewebe von Bedeutungen verstanden werden soll.

104 Food-Truck Inhaber, Gesprächsprotokoll vom 18. 4. 2023, in Zürich.

105 Mittlerweile existieren sogar *Momo* Take-away-Angebote von Schweizer Gastronomen ohne jeglichem

in Wolfshausen im Kanton Zürich eröffnet (und 1997 wieder geschlossen), welches nach Aussage der Ehefrau des damaligen Besitzers, auch das erste *Momo* Catering Service angeboten hat. In den folgenden Jahren folgten einige weitere Tibet-Restaurants sowie auch bereits die ersten Take-away-Angebote. Ein *Momo* Take-away Besitzer in Zürich erklärte mir das Verhältnis zwischen *Momo*, Zugehörigkeit und Gastronomie: «*Momo* gemeinsam mit Familie und Freunden zu produzieren und zu essen vermittelt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.»¹⁰⁶ Die Kundschaft zähle zur «Familie». Bei dem sich in den letzten Jahren in der Schweiz etablierten Street Food stehen frische Zubereitung, regionale Produkte, Nachhaltigkeit und Genuss im Fokus, folglich eignen sich *Momo* bestens dafür. Ein weiterer Aspekt, warum sich die gefüllten Teigtaschen als Street Food eignen, ist, dass diese traditionell mit Fingern gegessen werden. Die Benutzung von Stäbchen oder Besteck ist eine neuere Entwicklung.

Zudem benötigen seit ein paar Jahren die Betreiber von Food Trucks und Take-away Restaurants kein Wirtepatent mehr, was die Eröffnung eines solchen Betriebs deutlich vereinfacht hat. So hob ein aus Lhasa stammender Tibeter im Gespräch hervor: «*Momo* kann jeder machen, dafür ist kein Koch notwendig.»¹⁰⁷ Seinem Wissen nach sind in Lhasa *Momo* nie in Restaurants angeboten worden, denn die gefüllten Teigtaschen galten traditionell – wie erwähnt – als Familienmahlzeit, welche zusammen zubereitet und in der Familienküche gemeinsam gegessen wurde. An dieser Stelle soll kurz auf Restaurants im Tibet zwischen dem späten 19. und der Mitte des 20. Jahrhunderts Bezug genommen werden:¹⁰⁸ Beim indischen Gelehrten Sarat Chandra Das (1849–1917) findet sich eine erste kurze Erwähnung von *zakhang* (Restaurant) in Shigatse im Jahr 1879, wohin seine Begleiter gingen, um ihren Hunger zu stillen.¹⁰⁹ Der schottische Abenteurer Laurence A. Waddell¹¹⁰ (1854–1983) berichtet in einem Satz von «*plentiful*» (massenhaft) Restaurants in Lhasa im Jahr 1904, jedoch gibt es auch bei ihm keine Berichte darüber, welche Speisen serviert worden sind. Der in den USA lebende, tibetische Schriftsteller Jamyang Norbu schildert die Gründung des berühmten Restaurants namens «Chindai Zakhang» in Lhasa im Jahr 1912.¹¹¹ Seiner Darstellung nach sollen in diesen Restaurants unter anderem auch *Momo* serviert worden sein. Nach Aussage einiger TibeterInnen in der Schweiz war der Besuch von Restaurants in Lhasa bis in die 1940/1950er-Jahre jedoch verpönt, denn «draussen» von «Unbekannten» produzierten Speisen stand man skeptisch gegenüber. Ausserhalb der grösseren Städte soll es gar keine

Tibet-Bezug und zudem werden *Momo* auch in einem China Take-away in Zürich neben chinesischen Jiaozi angeboten.

106 Take-away Inhaber, Gesprächsprotokoll vom 7. 9. 2022, Zürich.

107 TCM-Mediziner, Gesprächsprotokoll vom 3. 9. 2022, in Zürich.

108 Da lokale Archive in den letzten Jahren nicht mehr zugänglich sind, kann nur auf Quellen von ausländischen Reisenden Bezug genommen werden.

109 Chandra Das, Sarat: Journey to Lhasa and Central Tibet, London 1902, S. 60.

110 L. Austine Waddell: Lhasa and Its Mysteries. Delhi 1905, S. 427.

111 Norbu, Jamyang: Tibetan Restaurant Culture: Origins and Evolutions. February 14, 2018. www.jamyangnorbu.com/blog/2018/02/14/tibetan-restaurant-culture-origins-and-evolution/?hilit=e=%27restaurant%27.

Restaurants gegeben haben; die Familien, bei denen Reisende übernachteten, verpflegten diese auch. Erst in den 1980er-Jahren kam es zu einem «Restaurant-Boom» in Tibet.

Fazit

Meine Recherchen zeigen, wie die Küche der TibeterInnen in der Diaspora unterschiedliche Aspekte und Phänomene aufzeigt: von der wirtschaftlichen Integration, der Vermarktung bis zur Aneignung der neu definierten tibetischen Küche in der Schweiz. Den historischen Reiseberichten nach gab es zwar reichlich Nahrung (vor allem Fleisch und Milchprodukte) im vorkommunistischen Tibet, doch war die Vielfalt der Gerichte, insbesondere in der Zubereitungsart, sehr begrenzt. Zudem muss hervorgehoben werden, dass Speisen, Küche und Essgewohnheiten selbst innerhalb der tibetischen Kultur alles andere als homogen sind.

Aufgrund der nicht vorhandenen Tradition des Verfassens von Kochbüchern und weil der Autorin bis dato keine lokalen historischen Texte zu und über Essen im tibetischen Kulturraum bekannt sind, basiert das Bild von der tibetischen Küche im historischen Tibet ausschliesslich auf westlichen Reiseberichten vom 17. bis ins frühe 20. Jahrhundert. Daher ist es ein schwieriges Unterfangen, die «traditionelle» tibetische Küche zu erfassen. Die mündlich traduierten Kochrezepte wurden erst mit Mitte der 1980er-Jahre in der tibetischen Diaspora verschriftlicht, denn in der Diaspora werden Erinnerungen schriftlich aufbewahrt, um unter anderem das Essen als traditionelles Kulturgut Tibets zu erhalten. Dieses Kulturgut umfasst nämlich alles, was von Menschen entwickelt und hergestellt sowie mit Essen in Verbindung gebracht wird. Folglich handelt es sich sowohl um materielle Dinge wie Lebensmittel als auch um immaterielle Dinge, wie selbst entwickelte Rezepte für bestimmte Speisen. Somit kann festgehalten werden, dass die Esskultur ein soziales, auf verschiedenen Wertorientierungen und Zielsetzungen basierendes Konstrukt ist, die sich aufgrund von Kulturkontakten stetig weiterentwickelt. Essen leistet ausserdem einen wichtigen Beitrag zur Konstruktion von Identität und Zugehörigkeit, denn die tägliche Nahrung hält Familie und Gemeinschaften zusammen. Darüber hinaus dienen die jeweiligen Essensvorlieben auch dazu, Individuen und Gruppen voneinander abzugrenzen oder zu verbinden: Auf diese Weise wird Tibet in der Schweiz immer wieder neu hergestellt.

Die Vielfalt der gefüllten Teigtaschen wie deren Rezepte, Zubereitungsarten, Gar- und Falttechniken spiegeln die Heterogenität Tibets wider. Die Zubereitung und der Verzehr von *Momo* war und ist aufgrund der regionalen topografischen, klimatischen Begebenheiten sowie auch der diversen Lebensstile, nämlich der nomadisierenden und Ackerbau betreibende Bevölkerung, unterschiedlich. Doch die Tradition einzelner Gruppen hat sich in der Diaspora, welche als soziale Bewegung gesehen werden kann und will,¹¹² zur allumfassenden Tradition Tibets

112 Sökefeld: Mobilizing in Transnational Space.

etabliert. Auch wenn *Momo* in historischen Berichten nicht erwähnt werden, so vermitteln sie den TibeterInnen «Heimatgefühl» und werden als Bestandteil der tibetischen Identität gesehen. Folglich kann behauptet werden, dass es sich bei *Momo* um eine «erfundene Tradition», gemäss Eric Hobsbawm und Terence Ranger, handelt. Regionale und soziale Unterschiede prägten nämlich die Speisen (und deren Zubereitung) innerhalb des tibetischen Kulturraums. Die scheinbar festverankerte kulinarischen Tradition der *Momo* hat sich demnach erst in der Diaspora entwickelt und diese hat schliesslich gesellschaftliche Identitätsstrukturen legitimiert. In Bezug auf Diaspora-Gesellschaften ist zu sehen, dass Essen eine zentrale Rolle bei der Neukonfiguration der migrantischen Identität durch den Einsatz von nationalen Markern spielt, insbesondere durch die Verbreitung diverser Küchen durch gastronomische Aktivitäten. Somit kann am Beispiel der TibeterInnen in der Schweiz gezeigt werden, dass das Essen ein vermittelnder Faktor bei der Imagination der tibetischen Identität ist sowie auch ein Gefühl von Zugehörigkeit fördert. *Momo* etablieren eine kollektive nationale Identität, beruhend nicht nur auf gemeinsamen wirtschaftlichen Interessen, sondern vor allem auch auf nostalgischen Erinnerungen, welche letztlich als Marketingstrategie eingesetzt werden. Die tibetische Diaspora hat sich bei der Entwicklung ihrer Küche an der Schweizer Aufnahmegerellschaft orientiert sowie dem Trend des Street Food angepasst, wodurch vor allem die *Momo* Anerkennung gefunden hat, da gemeinsam geteilte Vorlieben zu Nahrungsmitteln und deren Zubereitungsarten verbinden. *Momo* haben erfolgreich die Schweizer Gastrozene erreicht.

