



SIKKIM



SIKKIM (SK)

Bundesland seit 16. Mai 1975

Hauptstadt Gangtok

Fläche 7096 km²

Bevölkerung 607'688 (2011)

Bevölkerungsdichte 86/km²

Sprachen 63 % Nepali, % Bhutia,
7 % Hindi, 7 % Lepcha,
6 % Limbu, 3 % Sherpa

Religionen 58 % Hinduismus,
27 % Buddhismus, 10 % Chris-
tentum, 4 % Andere

Alphabetisierung 83 %

GDP per capita 3600 \$ (2016)

Kulinarische Produkte Reis, Mais,
Hirse, Gerste, Weizen,
Orangen, Tee, Schwarzer
Kardamom

Stichworte zur Geschichte

13. Jh. Tibeter wandern nach Sikkim ein, der tibetanische Buddhismus etabliert sich, das Gebiet wird ein Königreich

19. Jh. Die Briten unterstützen Sikkim gegen Invasoren aus Nepal, sie übernehmen die fruchtbare Region um Darjeeling, besetzen zeitweise auch das ganze Land

Für ihre Teeplantagen importieren die Briten massenweise Arbeiter aus Nepal und verändern so die ethnische Zusammensetzung der Region
1975 Das Königreich Sikkim wird von der Indischen Union annektiert

#775d60 Ein dunkles, gräuliches, leicht ins violette ziehendes Braun wie das der geräucherten Kapseln von Schwarzem Kardamom.

Vorderseite: Ein kleines Feld mit Schwarzem Kardamom am Weg zum Kloster von Tashiding. (1/2018)

In der Küche von Sikkim ist der nepalesische und der tibetanische Einfluss sehr stark: *Momos*, *Thupka*, *Thentuk* und Co. (siehe Himachal Pradesh) werden in allen Restaurants angeboten. Daneben kommen aber auch, wie überall im Nordosten Indiens, diverse Fermentationsprodukte zum Einsatz – und ein höllisch scharfer Chili.*

Bambus | In Sikkim kennt man 23 Arten von Bambus, die essbare Sprossen produzieren.

Chang | Ein leicht alkoholisches Getränk meist aus Hirse, die mit einer aus Produkten des Waldes hergestellten Hefe vergoren wird. Traditionell füllt man die vergorene Masse in spezielle Holzzylinder, gießt mit etwas heißem Wasser auf, lässt kurz ziehen und saugt dann die Flüssigkeit mit einem Strohhalm ab. Der Prozess wird etwa zehn Mal wiederholt bis die Masse ausgelaugt ist. Chang schmeckt ziemlich sauer, ganz leicht süß, mit einem feinen Hefearoma, das an Sake oder lauwarmen Sherry erinnert.

Churpi | Eine harte Version dieses Käses wird meist aus Yak-Milch hergestellt, eine weichere Variante aus Buttermilch. Das weiche Churpi hat eine Konsistenz von festem Hüttenkäse, es schmeckt frisch und säuerlich, aber nicht sehr salzig, mit dezentem Stallaroma. Es wird oft mit kleingeschnittenen Pickles zu *Churpi ka achar* vermischt, einer Art Dip. Hartes Churpi kaut man wie ein Kaugummi und spuckt es oft wieder aus.

Dalle khursani | Ein kleiner, rundlicher Chili aus Sikkim, der fast ebenso scharf ist wie sein berüchtigter Cousin aus Nagaland.

Farn | Auf dem Gebiet wachsen mehr als 300 verschiedene Farne, von denen einige essbar sind.

Gundruk | Senf- oder Blumenkohlblätter werden getrocknet, dann in Tontöpfen fermentiert und erneut getrocknet. Gundruk bereichert Suppen oder wird zu einem Pickle verarbeitet, es hat ein erdiges, leicht säuerliches Aroma und behält auch nach dem Kochen noch einigen Biss.

Kinema | Eine Paste aus leicht zerdrückten Sojabohnen, die mit etwas Holzasche in Blätter gepackt und fermentiert wird. Kinema wird meist mit Zwiebeln, Tomaten, Kurkuma und Chili zu einem Chutney verarbeitet. Das Aroma erinnert ein wenig an ein mildes Sauerkraut, im Nachklang auch an einen reifen Rotschmierkäse (Limburger, Münsterter).

Phing | Suppe aus Nudeln, Fleisch, Pilzen und Gemüse.

Schwarzer Kardamom | Sikkim ist Indiens größter Produzent von *Amomum subulatum*. Frisch sind die Kapseln dunkel purpurrot und riechen stark nach Eukalyptus. Sie werden über Feuer getrocknet, was dem Gewürz einen charakteristischen, leicht rauchigen Duft verleiht.

Sinki | Das in einer Grube fermentierte Kraut des weißen Winterrettichs, bereichert Suppen oder wird zu einem Pickle verarbeitet. Ungekocht riecht es säuerlich und frisch.

* Viele Informationen zu den Speisen in der nachfolgenden Liste haben wir von den Marktfrauen in Jorethang, Legship, Tashiding, Yuksom

und Pelling bekommen. Sehr hilfreich war uns Schering Ongmu Bhutia vom *Pema Homestay* in Tashiding. Einige Informationen liefert auch

Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 196ff.



Pilze sind beliebt in Sikkim und werden meist mit viel Knoblauch, etwas Kurkuma und grünem Chili gebraten.



Bambussprossen werden traditionell in Bambusrohren fermentiert (*Masu*), für den Markt aber in Gläser verpackt.



Das weiche *Churpi* wird in Plastikbeuteln verkauft und hat eine Konsistenz von festem Hüttenkäse.



Die harte Version von *Churpi* wird aus Yak-Milch hergestellt, ein Stand in Jorethang verkauft ihn auch in Stücken.



Stilleben mit *Kinema* und Sikkim-Chilis am Stand einer Marktfrau beim Eingang zum Kloster von Tashiding. (1/2018)



Sinki ist das in einer Grube fermentierte und dann getrocknete Kraut des weißen Winterrettichs.



Salzfrei, krümelig und milde käsig: **Kinema** wird nicht mit Salz, sondern mit Hilfe von Holzasche fermentiert.



Sikkim-Dinner im *Pema Homestay*, mit **Gundruk-Suppe**, **Phing** mit Pilzen, diversen Pickles und Reis.



Chang ist ein herrliches Getränk mit einem Hefearoma wie Sake – betrinken kann man sich damit kaum.



Unterwegs zur Suppe – auf einem Stalldach beim Khechuperi Lake trocknet **Gundruk** in der Sonne. (1/2018)