

Nepals abwechslungsreiche Kultur und Geographie sorgte auch in dessen Küche für eine Variation basierend auf Ethnizität, Boden und Klima. Dhal-bhat-tarkari (dhal=Linsensuppe/-sauce, bhat=rice, tarkari=Gemüsecurry) ist dabei eine Ausnahme und wird im ganzen Land gegessen. Zusätzlich gibt es meist eine kleine Menge und ziemlich scharfem eingelegtem Gemüse oder einer Art Chilipaste (achaar) welches entweder frisch oder eingelegt ist. Viele der Gerichte sind eine Variation asiatischer Speisen. Andere sind tibetische, indischen oder thailändischen Ursprungs. Momos, tibetische Dumplings mit nepalesischen Gewürzen, sind ebenfalls sehr gerne gegessen und fast im ganzen Land erhältlich. So auch Chowmein, eine Art chinesische gebratene Nudeln mit einem nepalesischen Touch.

### **Verschiedene Küchen**

#### Khas and Pahadi – Küche im zentralen Mittelland

- Dhal-Bhat-Tarkari ist das Standardessen und gibt es zwei Mal pro Tag.
- Tarkari kann Spinat oder anderes grünes Gemüse sein (sag), eingelegte oder getrocknetes grünes Gemüse (gundruk oder sinki), weißer Rettich (mula), Kartoffeln (alu), grüne Bohnen (simi), Tomaten (golbeda), Karfiol (kauli), Weißkraut (bandacopi), Kürbis (farsi)
- Die typischen Früchte in der Hügelregion sind Mandarinen (suntala), Limetten (kagati), Zitronen (nibuwa), Nashi Birnen (nashpati). Mangos wachsen bis auf 800 Höhenmeter.
- Joghurt (dahi) und Curry mit Fleisch (masu) oder Fisch (machha) werden als Beilage serviert, wenn vorhanden. (Die Küche ist jedoch überwiegend vegetarisch)
- Streng gläubige Hindus essen niemals Rinderfleisch (gaiko masu). Sie verzichten ebenfalls auf Büffel oder Yak Fleisch, da es zu kuh-ähnlich ist

#### Küche im Himalaya

- Die Himalaya Küche ist maßgeblich von Tibetern und sehr nahen Verwandten Gruppen geprägt.
- Buttermilchtee ist ein sehr gebräuchliches Getränk, vermischt mit tsampa Mehl wird es zu einer Art Fast Food.
- Kartoffeln, Reis und Yak Fleisch sind wichtige Bestandteile der Küche. Fleisch ist vorallem als Momos verarbeitet.

#### Thakali Küche

- Die Thakali Küche ist üblich für den Stamm der Thakali im Thak-Kola Tal. Sie ist weniger vegetarisch als die Pahadi Küche.
- Fleisch von ortsansässigen Schaffern, namens Bheda, Chyangra oder Chiru, ist eine wichtige Zutat und wird von allen Kasten gegessen.

#### Küche der Newar

- Newaris verfügen durchschnittlich über ein größeres Einkommen und dessen Kultur legt großen Wert auf Essen und Festmähler.
- Die tägliche Newari Küche unterscheidet sich nur wenig von der des Mittellandes.
- Jedoch, während Ritualen, Zeremonien und Festivals kann die Newari Küche viel abwechslungsreicher als die der Pahadi sein.
- Die Küche bedient sich einer Vielzahl vergärter Zubereitungen.

### Küche im Terai

- Die Ernährung in der Terai Region kann abwechslungsreicher als die im Mittelland sein, da es eine größere Variation an lokalen Pflanzen und Getreidesorten gibt, sowie Produkte aus nahegelegenen Hügelregionen importiert werden.
- Die typischen im Terai angebauten Früchte sind Mangos (aap), Litchis, Papayas (armewa/mewa), Bananen (kera/kela) und Jackfrucht (katahar/katahal)
- Ein typisches Terai Gericht enthält Basmati Reis mit Ghee, Kichererbsen Daal, Tarkari, Taruwa (eine Platte frittierten Gemüses wie Kartoffeln, Aubergine, Chilli, Karfiol), papadum (dünnes knuspriges frittiertes „Brot“), Mango/Zitronen chutney und joghurt. Nicht vegetarische Gerichte beinhalten oft Fisch oder Ziegencurry.

### **Getränke**

Typische antialkoholische Getränke sind Schwarztee (chiya), normalerweise mit Milch, Zucker und Gewürzen konsumiert, Zuckerrohrsaft (sarbat) und Buttermilch (mahi). Alkoholische Getränke sind raksi (Reiswein), Schnäpse in alten Destillereien gebraut und jard, hausgemachtes Reisbier. Höher in den Bergen kann man auch Millet Bier finden (tongba oder chhaang).

### **Etiquette**

Mahlzeiten werden traditionellerweise sitzend oder hockend auf dem Boden zu sich genommen, obwohl viele der Restaurants und mittlerweile auch Häuser Tische und Stühle haben. Ein großer Topf mit Bhat (gekochter Reis oder ein anderes Getreide) oder ein Berg Rotis (rundes dünn gebackenes Brot) wird auf einem Jharke Thal, einem runden Eisenteller in der Mitte des Tisches platziert. Der Reis ist umgeben von kleineren Portionen von Gemüse, frischem Chutney, eingelegtem Gemüse, und manchmal Joghurt, Fisch oder Fleisch.

Suppenähnliches Dal und Gemüse Curry werden in kleineren Schüsseln serviert und über den Reis gegossen. Das Essen wird mit der rechten Hand zum Mund gebracht. Die linke Hand – traditionell für gewisse Hygienezwecke verwendet- sollte das Essen niemals berühren, kann aber sehr wohl dazu dienen Becher und Schüsseln zu halten. Die rechte Hand sollte vor und nach dem Essen gewaschen werden.

Du wirst recht oft Menschen vorfinden, die aus einem Krug trinken und dabei den Krug nicht mit dem Mund berühren, sondern das Wasser in ein paar Zentimeter Entfernung in den Mund gießen. Dies wird auf Grund von Verunreinigung und Bakterien vermieden. Trotzdem kann Wasser und Essen, dass in Wasser gekocht wurde problematisch sein. Die Regel ist "Wenn du es kochen, oder schälen kannst, kannst du es essen---andererseits vergiss es." Obst und Gemüse sollte mit sauberem, gereinigtem Wasser gewaschen und gekocht werden oder geschält werden. Bei Eiscreme heißt es Vorsicht walten zu lassen, da sie durch einen Stromausfall etc. zwischenzeitig aufgetaut sein kann. Wenn ein Ort und dessen Besitzer sauber und rein aussieht, ist das Essen vermutlich auch in Ordnung. Generell, sind Orte/Restaurants in denen sich viele Touristen und Locals befinden in Ordnung, wohingegen leere Restaurants immer ein fragwürdiges Zeichen sind.