

Himalaya

Höhenflug zu Fuß





Es ist vier Uhr morgens. Nur die Nase aus meinem Schlafsack zu stecken, fällt mir schon schwer. Aber es hilft nichts: Aufstehen ist angesagt. Heute ist der grosse Tag: Wir wollen hoch auf 5 000 Meter, auf den Goecha-La Pass mitten im Himalaya umschlossen von Nepal, Tibet und Bhutan. Nach fünf Tagen stetigem bergauf von 1 700 auf 4 300 Meter sind die letzten 700 Höhenmeter an der Reihe – und danach runter auf 3 800 Meter, um der Höhenkrankheit so schnell wie möglich zu entkommen. Vor uns liegt ein zehnstündiger Fußmarsch.

Noch im Schlafsack gibt es den in Sikkim so beliebten Morgentee. Aus dem Schlafsack raus werden so schnell wie möglich zusätzliche Schichten angezogen – im kleinen Igluzelt eine echte akrobatische Leistung.

Unser Guide Gulchan – ein fröhlicher, zuverlässiger und geduldiger Weggefährte – wartet draußen schon auf uns. Langsam, aber kontinuierlich machen wir uns an den Aufstieg. Nach rund drei Stunden erreichen wir den ersten Aussichtspunkt. Der Himalaya – genauer die Kangchenjunga-Kette – liegt im Licht der aufgehenden Sonne vor uns. Das Gefühl, spätestens jetzt im höchsten Gebirge der Erde angekommen zu sein, ist überwältigend.

Nach kurzem Abwiegen des Kräftestands entscheiden wir uns, den Gipfelsturm zum Goecha-La Pass zu wagen. Die Strecke über ein vom Gletscher geformtes Hochplateau ist noch gnädig, aber dann wird es gnadenlos. Die Kurzatmigkeit durch die Höhe lässt unsere Fitness dahinschmelzen und die ersten Kopfschmerzen machen sich bemerkbar. Langsam kämpfen wir uns voran. Gulchan bringt uns derweil das nepalesische Wort – in Sikkim spricht ein Großteil der Bevölkerung Nepali – für »langsam« bei: »bistari«.

Nach einem letzten steilen Anstieg haben wir es geschafft und der Kangchenjunga, mit 8 586 Metern der dritthöchste Berg der Welt, ist zum Greifen nah. Ich verstehe, warum für viele Nepalesen, Tibeter und Inder dieser

Berg ein Heiliger ist. Ich fühle mich klein und groß zugleich. Und trotz des Pochens in den Schläfen verleiht uns die Herrschaftlichkeit des Himalaya und die Überwindung des inneren Schweinehundes Flügel. Ein unvergesslicher Moment.

Kerosin und kulinarische Genüsse

Um ein Uhr mittags sind wir zurück in unserem Zeltlager. Dort wartet bereits ein warmes Mittagessen auf uns. Ich bin immer wieder erstaunt, welch kulinarische Genüsse unser Koch mit den einfachsten Mitteln in einem Topf auf einem Kerosin-Kocher zaubern kann. Einen gedeckten Apfelkuchen hätte ich jedenfalls mitten in der Hochgebirgswildnis nicht erwartet.

Wir hängen noch zwei weitere Stunden Fußmarsch dran. Dann können wir völlig erschöpft in unsere Schlafsäcke krabbeln, die wir nur noch für das Abendessen kurz wieder verlassen.

Wir haben noch zwei weitere volle Wandertage vor uns, bis wir wieder in Yuksom, dem Startpunkt unseres Treks und das Tor zur Zivilisation, sein werden. Aber ich weiß, dass uns blühende Rhododendron-Wälder, reißende Gebirgsbäche und wilde Orchideen erwarten. Und in Thsoka, unserer vorletzten Station, gibt es in der winzigen Hütte mit der gemütlichen Ecke um den gusseisernen Ofen ein »tongba« – ein Gebräu mit fermentierter Hirse. So fällt der Abschied leichter. Ein Abenteuer geht zu Ende, aber das nächste wartet sicher schon.

Corinna Kielwein (Text + Fotos)

Sikkim

Das ehemalige Königreich Sikkim im Himalaya ist ein Bundesstaat Indiens, der von Nepal, Tibet und Bhutan umgeben ist. Die Bevölkerung ist zum Großteil nepalesischer und tibetischer Herkunft.

www.sikkiminfo.net

www.sikkim-holidays.com



Kochen zwischen Himmel und Erde

Auf einem Himalaya-Trek erwartet man viel: grossartiges Bergpanorama, kalte Nächte im Zelt und Blasen an den Füßen. Womit wir nicht gerechnet haben, sind abwechslungsreiche Genüsse für den Gaumen. Darüber wollte ich mehr von unserem Koch Sures Rai, 33, erfahren. Wie er den knusprigen Teigmantel der Apfeltorte hinbekommen hat, wollte er mir aber nicht verraten. Berufsgeheimnis.

Was ist der höchste Ort, an dem Du bisher gekocht hast?

Auf 5 200 Metern im Himalaya in Ladakh, Indien.

Was sind die besonderen Herausforderungen beim Kochen auf solchen Hochgebirgstreks?

Ich muss alles für acht bis zehn Tage im voraus planen. Auf den Treks habe ich keine Möglichkeit mir zusätzliche Zutaten zu beschaffen. Besonders wichtig sind auch die Kerosin-Vorräte. Ohne den Kerosin-Kocher gibt es hier oben gar nichts – nicht mal heißes Wasser.

Woher weisst Du, wieviel Vorräte und Kerosin Du brauchen wirst?

Das kommt mit der Erfahrung. Ich bin seit 16 Jahren Trekking-Koch und mache rund 15 Treks pro Jahr.

Das macht insgesamt...

...hm, wohl mehr als 200 Treks. Das ist viel. Das hatte ich vorher noch nie ausgerechnet (lacht). Und trotzdem gibt es immer wieder Schwierigkeiten und unerwartete Situationen.

Zum Beispiel?

Die Mechanik des Kerosin-Kochers lässt uns häufig im Stich. Jetzt eben auch wieder (zeigt mir seine vom Ruß schwarzgefärbten Hände). Den musste ich erstmal reparieren, damit Ihr Euer warmes Abendessen bekommt.

Du bist also Logistiker, Mechaniker und Koch in einem. Ist das nicht manchmal stressig?

Doch (grinst). Darum arbeite ich außerhalb der Trekking-Saison auch gerne im Restaurant. Da hat man solche Probleme nicht!

Warum arbeitest Du denn nicht das ganze Jahr im Restaurant?

Ich liebe die Berge.



Let the autumn celebrations begin!

Autumn is in the air— and the season for fun and celebrations is back again!

It's a great time to get together with friends, colleagues and neighbours to share in the traditions of the season with perfectly-prepared bratwursts and other family favourites!

And the best get-togethers always begin with a visit to Swiss Butchery— where you'll always find the freshest and finest premium-quality meats, home-made hams and sausages.

So, stop by, stock up— and then let the good times roll!



www.swissbutchery.com.sg
orders@swiss-butchery.com.sg

Swiss Butchery Main Store
 30-32 Greenwood Ave Tel: 6468-7588 Mon-Fri 10am - 7pm, Sat 9:30am - 6:30pm Closed Sundays and public holidays
 Swiss Butchery at Coronation Plaza
 587 Bukit Timah Rd #01-05 Telephone 6463-8080 Open 10am - 7pm daily
 Swiss Butchery at Tanglin Post Office
 56 Tanglin Rd #01-02 (Friven Building) Telephone 6235-8080 Open 9am - 9pm daily