

ཚུམ་པའི་ཨེ་འདྲ་བཟོ་གི་ཡོད་མ་རེད། དེང་སང་ ད་ལྟོ་བྱེ་གིས་བཟོ་ཡ་ཨེ་འདྲ་ཚོག་ཏོ་འདུག་ལ། ད་ཚུམ་པ་གི་དེ་
འདྲ་སྒྲོན་མ་ཡོད་མ་རེད་པ་ དེ་ལྟ་དེ་ཡང་ཚོང་ཁང་དེ་འདྲ་ ཚོང་ཁང་དང་ 公 司 མང་པོ་ཞིག་གི་ཨེ་འདྲ་ས་བཟོ་
གི་བཟང་དུ་གྱུ་ག་རེ། ཚུམ་པའི་དེ་དང་པག་ལེབ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཨེ་འདྲ་བཟོ་ ཨེ་འདྲ་བཟོ་ ཨེ་འདྲ་བྱེས་གི་ ཨེ་ནས་ཚུམ་པ་
དེ་ཡང་པད་སྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིང་དུ་གྱུ་ག་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་ལམས་ཡིན་ན་ ཨེ་མདོ་ཡིན་ན་ལྷ་ས་ཡིན་ན་གང་གོ་ལོ་ཚུམ་དེ་
ཟེ་གི་རེད། བོད་ས་ཆ་མང་བ་དུ། ཨེ་ནས་ད་གང་རེད་ཟེར་ན་ཚུམ་པ་སྒྲོན་མ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་འབྲོག་པ་ཡིན་ན་ ད་
འབྲོག་པའི་ས་ཆ་ཡིན་ན་ད་ཚུམ་པ་ཟེར་བ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། གང་རེད་ཅེ་ན། ད་ཚུམ་པ་དེ་ཁྱེད་
ཡ་ལས་སྐྱོ་པོ་ཡོད་རེད། ད་ག་རེ། རྒྱ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཁྱེད་ཕྱིན། ཨེ་ནས་འབྲོག་པ་ཟེར་བ་དེ་ས་ཆ་གཅིག་ནས་གཅིག་
ལ་མང་པོ་འགོ་གི་བཟང་ཚང་ཚུམ་པ་དེ་ལས་སྐྱོ་པོ་ཞིང་དུ་གྱུ་ག་ཡོད་རེད། ལ་ཤས་ ད་འབྲས་འདྲ་བཟོ་ཡ་ཡིན་ན་ ཡང་
འབྲས་མཉམ་དུ་ཚལ་དང་དེ་དག་གང་གོ་ལོ་དགོས་རེད། ལྟོ་བྱེ་བཟོ་ན་ཡང་ཐབས་ཆས་དེ་ཡང་འདྲ་མི་འདྲ་དགོས་
རེད་པ། བཟོ་ཡ་དེ་དག་འདྲ་མི་འདྲ་དགོས་རེད། ཚུམ་པ་དེ་ད་ག་རེ་ རང་ལོག་མར་ཞིག་སྐྱུག་རྒྱ་ར་ཞིག་སྐྱུག་ར་ཞིག་
བཞོལ་ན་དེ་འདྲ་ཨེ་ནས་ nutrition བེ་བཅུད་ལྟོ་ཡག་པོ་ བཅུད་ལྟོ་ཡག་པོ་ཞིང་དུ་གྱུ་ག་ཡོད་རེད། ལྟོ་དེ་ལས་
བཅུད་ཆ་ཡོད་རེད།

ལ། ཨེ་ནས་ཚུམ་པ་དེ་དེ་འདྲ་གོ་བྱེ་དང་འབྲས་ནང་བཞིན་བཟོ་དགོས་མེད། འདྲ་མི་འདྲ་སྐྱུག་དགོས་མེད་ཚང་དེ་
ཡོལ་ཡ་དེ་འདྲ་ཡོད་ལ། ཚུམ་པ་དེ་གལ་སྲིད་པག་དེ་བཟོ་ཚར་ན་རོས་ཡ་དེ་འདྲ་ཡོད་ལ།

ཀ། ཚུམ་པ་རོས་ཡ་ལག་པོ་ཞིང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཚུམ་པ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིང་པོ་རྟེན་གི་རེད། ག་རེ་ཟེར་ན། ད་སྒྲོན་མ་ཡིན་
ན་ང་ཚོའི་པག་པའི་ད པོ་སྐྱུགས་གིས་པག་པའི་བཟོ་བའི་རྒྱ་བཟོ་བ་ཞིག་མི་འདུག་པེ། རྒྱའི་ནང་ལ་སྐྱུག་གི་རེད།

ལ། ཐང་ཁྱུག་ལགས།

ཀ། ག་རེ། དེ་པོ་སྐྱུགས་གི་པག་པ་ པག་པ་མེད་པེ་ པག་པའི་སྐྱུ་དེ་དག་དེ་མར་བཤུ་ཚར་སོང་ན་དེའི་རྒྱ་རྒྱ་ ད་རྒྱ་བཟོ་གི་རེད།
ཁྱུག་མ་སོ་ཞིག་བཟོ་ཅེ། མང་ཆེ་ སྒྲོན་མ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་མང་ཆེ་དེ་ནང་ལ་སྐྱུག་གི་རེད། ད་དེའི་ནང་ལ་སྐྱུག་ན་ཡང་ཡུན་རིང་
པོ་ཞིང་པོ་བཟང་གི་རེད། ཚུམ་པ་དེ་དག། ཡང་མར་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་དོག་ཚམ་ལག་པོ་ཡོད་རེད། ད་ལྟོ་ལ་ཡིན་ན་ མར་དེ་ བོད་ཀྱི་
ས་ཆ་ད་ལྟོ་ལ་མར་དེ་ཡང་ཡག་པོ་ཡུན་རིང་པོ་ཉག་ཐུབ་གི་རེད། བོད་ཀྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་ད་ཆ་བ་ཡོད་མ་རེད་ གང་མོ་རེད་ གང་
མོ་ཡོད་ཚང་ཡང་མར་དེ་རོས་ཡ་ལག་པོ་ཡོད་རེད། ད་བྱར་ལ་ཡིན་ན་ ཡང་མར་མང་ཆེ་ད་ག་རེ་པོ་སྐྱུགས་ཡིན་ཚང་བསོག་བསོག་
རྒྱུ་དགོས་མ་རེད། Fridge ད་ཨེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད། འཁྱུག་སྐྱུག་དེ་འདྲ་མེད་ཚང་ད་མར་སོ་སོའི་ད་ པ་སྐྱུགས་གི་ད་མར་ཡོད་
རེད་འ ད་ པ་སྐྱུགས་ནས་མར་ཡོང་ ད་དེ་ལོ། ཟོས་མ་ཚར་ན་མར་དེ་བཟོང་ ད་ཨེ་འདྲ་བྱེ་གི་རེད། བྱས་ཚང་ཉག་དགོས་ལེལ་གི་མ་
རེད། ཨེ་ནས་ད་ལྟོ་ལ་ཡིན་ན་དོག་ཚམ་ཉག་ན་ལས་གལ་ཡོད་མ་རེད། ག་རེ་ཟེར་ན་ ད་ནམ་གཤིས་དེ་དག་དང་མོ་སོང་ཚང་
ལམ་སང་རོས་གི་མ་རེད། ད་ཚུམ་པ་དེ་རོས་ཡ་ལག་པོ་ཞིང་པོ་ཡོད་རེད། དེང་སང་འགྲུག་གི་ཁྱུག་མ་མེད་པེ་ འགྲུག་གི་ཁྱུག་མ་བཟོ་
བ་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་སྐྱུག་ན་ཡང་དེ་ལས་ཡུན་རིང་བཟང་གི་རེད།

English translation:

Interviewer: Sonam, can you talk about some of the unique food we have in Tibet?

Interviewee: Like any western countries, Tibet also has many varieties of food and among those, I would say *tsampa* is the most unique one. It is the most common food that people eat in Tibetan areas. First of all *tsampa* is very good for your body because it is all naturally grown and unlike the food in here, it does not contain any chemical components. *Tsampa* is clean, organic and it is easy to make. You grow the barley, fry it and then grain it and finally you have *tsampa*. Most of the Tibetan areas mix butter and cheese with *tsamba*, and with hot tea, you make a *tsamba* dough.

Interviewer: Is it *bak*¹?

Interviewee: Yes, it is *bak*. There is another way we eat *tsamba* in my hometown, first you mix butter and cheese with *tsampa* in a bowl and then flatten it and pour tea on the top. After the tea gets settled down in the bowl for a little while, you drink it. And then use your tongue to eat the top *tsamba* layer that is wet. Then you pour tea again, drink it and eat the wet top layer. You repeat this until you finish everything. In my area, for babies, or newborns, it is not always a good idea only to breastfeed the baby, so people usually feed the baby with *tsamba* soup, which is mix *tsamba* in warm milk, this helps the growth of the baby. Nowadays, in some areas, people make small cookies, which [we] refer [to] as “biscuit” in English. People mix sugar in *tsampa* and make biscuits. There were only wheat biscuit factories in the area, however, nowadays *tsampa* factories are getting popular. These factories make *tsampa* biscuits and it is getting more and more popular. *Tsampa* is found in all regions in Tibet, Lhasa, Kham and Amdo. *Tsampa* is especially popular and important among nomadic communities. Tibetan nomads practice seasonal rotation, and *tsampa* is very important. For instance, if you take rice, you also have to bring vegetables. If you make bread, you also have to bring tools. But for *tsampa*, all you have to do is mix butter and cheese in it, *tsampa* is more nutritious when comparing to wheat.

Interviewer: As you said unlike rice and wheat, *tsampa* does not have to be cooked or have to go with other dishes. Does it go bad quickly? After making *bak*, will it go rotten?

Interviewee: *tsampa* usually lasts for a very long time. Traditionally, it is kept in a yak-skin made bag called *rgyo*.

Interviewer: Bags?

Interviewee: Yes, a bag made of yak-skin. After removing the hair, you use the leather to make a bag. Traditionally, Tibetans keep food in that kind of bag. It is little hard to keep butter, most of the Tibetan areas are cold in the winter, so in the winter, you can keep

¹The name that the central Tibetans use for *tsamba* dough.

butter for a while. For summer, people either eat the butter they have or sell it to others because nomads don't have refrigerators to keep it. In the winter, you can keep anything longer in Tibetan areas. *Tsampa* often lasts very long. With the help of plastic bag, people are able to keep food longer.

About CultureTalk: CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use every day. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants. Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.

© 2013 Five College Center for the Study of World Languages and Five Colleges, Incorporated