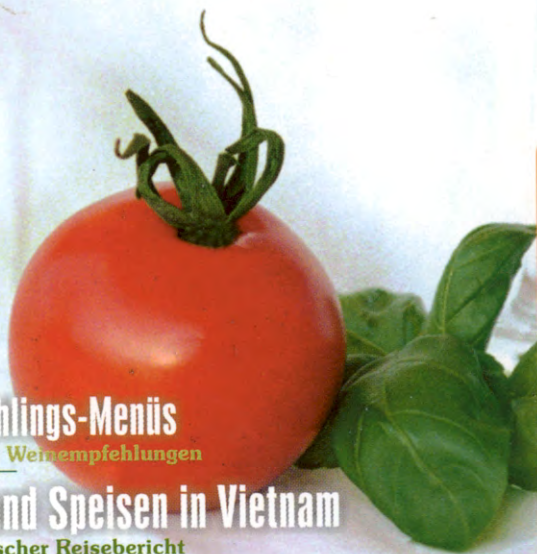


DER REGIONALE GASTRO- & SCHLEMMER-GÜIDE

# gusto

ESSEN & TRINKEN



**Zwei Frühlings-Menüs**

**3 Gänge mit Weinempfehlungen**

**Reisen und Speisen in Vietnam**

**Ein kulinarischer Reisebericht**

**Schlemmer-Adressen in der Region**

**Restaurants und Geschäfte mit ausführlicher Beschreibung**

# Reisen und Speisen in Vietnam

Text und Bilder: Barbara Lang



**“Pass auf, dass sie dir keinen Hund vorsetzen”, witzeln meine Freunde, als ich mich auf meine Reise nach Vietnam mache. Den Tipp noch frisch im Ohr, schwant mir einiges, als ich an Saigons Flughafen Schnaps mit eingelegten Schlangen und Seepferdchen im Duty Free-Shop entdeckte. Ein altes Hausmittel für die männliche Potenz. Den Gedanken ein Fläschchen als Mitbringsel einzupacken verwerfe ich wieder und steige in unseren Bus.**

Südvietnam. Ho Chi Minh City, auch Saigon genannt. Auf dem Weg vom Flughafen zum Hotel geraten wir in die abendliche Rush-Hour. Ein atemberaubendes Spektakel, das uns binnen weniger Minuten in eine fraglos vollkommen andere Kultur katapultiert. Die ohnehin pulsierende Stadt beginnt zu siedeln und zu brodeln. Als Fremder erwartet man jede Sekunde eine Art Vulkanausbruch. In den Straßen wuseln Millionen von Fahrrädern und Mopeds, neben wenigen Autos, umher. Beinahe jedes Zweirad transportiert zwei, jedes fünfte bis zu vier Personen - wahlweise einen mannhohen Stapel Kartons, Körbe oder Taschen. In Saigon gibt es nach Schätzungen etwa zwei Millionen Mopeds. Hupen ist Pflicht. Dauernd. Unser Bus pflügt sich unbeirrt durch das wabernde Menschenmeer. Ich lehne mich aus dem Fenster, zahllose Fotomotive fliegen an mir vorüber. Zierliche Frauen mit fein modellier-

ten Gesichtszügen, in traditionelle Seidenkleider gehüllt, mit Mundschutz und konischen Strohhut auf dem Kopf radeln von der Arbeit nach Hause. Vollständige Kleinfamilien, die sich wie selbstverständlich die Sitzbank eines Motorrollers teilen: Das kleine Kind steht vorne am Lenker zwischen den Armen des Vaters, das größere sitzt als letztes ganz hinten und liest auf dem Rücken der Mutter im Schulheft. Hausaufgaben der etwas anderen Art. Wir steigen am Ben-Thanh-Markt aus dem Bus. Meine Gehörgänge werden von einer Geräuschwelle durchflutet: Motoren, Hundegebell, Weihnachtsmusik, Hupen, Fahrradklingeln, fremdes Sprachengewirr. Durch Straßenlautsprecher verkündet die “Stimme Vietnams” in blechernem Ton Erfolge der Kriminalitätsbekämpfung. Ich hingegen verstehe nur näselnden, langgezogenen Singsang.



## Alles Leben findet auf der Straße statt

Die Hitze der Nacht mischt sich mit Abgasen, Uringestank, Räucherstäbchengengeruch und den betörenden Düften von Reis und Früchten. Alles Leben findet hier draußen statt. Die baufälligen Häuser scheinen lediglich Kulissen zu sein. In Vietnam sagt man, "die Straße ist ein Teil des Hauses". So sitzen die Menschen auf den Gehwegen und Parkplätzen auf ihren kleinen Plastikstühlchen, an ihren kleinen Kochern und bereiten das Abendessen zu. In Mitten von geparkten Motorrädern, streunenden Hunden und Bettlern. Sie schneiden Gemüse, Fisch und Fleisch, und kochen Nudeln, Reis und Suppen. Nach dem Bad in der Menge knurren unsere Mägen. Wir wollen uns hier etwas zubereiten lassen, doch unser Guide rät unseren europäischen Mägen davon ab. Er fährt mit uns in einen sogenannten Biergarten. Am Eingang des "Ra Khoi" schwimmt allerlei Meeresgetier in Aquarien dem baldigen Tod per Kochtopf entgegen. Auf der Dachterrasse fordert mich schließlich ein vollständiger Krebs - tellergroß, frisch gekocht und

krebsrot - zum Kampf heraus. Die Hummerzange wird mir rasch mit abschätzigem Blick vom Kellner entwendet, als er sieht wie hilflos ich Werkzeug und Tier betrachte. Unser Guide lacht mich aus, als ich ihm entschuldigend erkläre, dass ich Krebsfleisch bisher nur als zerkleinerten Bestandteil leckerer Spaghettisoßen kannte, oder zumindest in mundgerechter Form. Seafood, also Fisch und Meeresfrüchte gehören in Vietnam zum alltäglichen Speiseplan. Einige Tage später bekommen wir davon eine ausgiebige und sehr leckere Kostprobe.

## Mit 1 ½ Jahren kommt der Lobster in den Kochtopf

Von Nha Trang, einer Küstenstadt im Südwesten, setzen wir mit dem Fischerboot zu einer der vorgelagerten Inseln über. Auf "Bamboo Island" hat man eine zauberhafte Ruhe-Oase geschaffen. Häuschen aus Bambus reihen sich an der Steilküste entlang, verbunden durch kleine Brücken aus Bambus, umringt von grünen Wäldern aus Bambus. Auf einer Terrasse mit Blick auf ein traumtürkises Meer erwartet uns eine festlich gedeckte Tafel und ein mehrgängiges Seafood-



Menü. Zuerst die obligatorischen feuchten weißen Frottee-Tücher, die hier in jedem besseren Restaurant vor dem Essen gereicht werden, um die Hände zu säubern. Dann die Eiweiß-Bombe: Lobster, Riesengarnelen, Austern, Muscheln, Octopus, gebratener Fisch, gegrillter Fisch, Suppe mit Fisch. Einzig, das Menü-Ende hat nichts mit Meer zu tun: Reis und Auberginen-Gemüse in Knoblauch. Hund und Schlangenschnaps sind längst in Vergessenheit geraten. Wir genießen trockenen australischen Weißwein, der hier nicht unbedingt selbstverständlich und eigentlich nur erhältlich ist, wenn man die Wege des Schwarz-Imports kennt. Die Vietnamesen haben keine eigene Weinkultur. Geschichtsbedingt kann man aber fast überall französischen Wein bekommen, der jedoch nicht immer hochwertig ist. Landesintern heißt alles Wein, was aus Früchten gepresst und alkoholisch ist - Schnäpse inbegriffen. Wesentlich reichhaltiger und gar nicht mal so übel ist das Angebot an heimischen Bieren, beispielsweise "333", gesprochen "Ba Ba Ba". Im Anschluss an unser monströses Mahl besuchen wir einige Lobster-Farmen. Darunter

hat. Nach unserer Bootstour lassen wir uns abends mit einer vietnamesischen Massage im Spa unseres Hotels verwöhnen. Das Ana Mandara Resort zählt zu den teuersten Hotels Vietnams - fünf Sterne - und ist dabei, verglichen zu manch anderen Ländern immer noch erschwinglich. Ana Mandara ist ein Begriff aus der altvietnamesischen Cham-Sprache und bedeutet "schönes Zuhause für den Gast". Mit großer Liebe zum kleinen Detail macht man hier den Namen zum Programm. In idyllischer Lage, direkt am Traumstrand von Nha Trang gelegen, tummeln sich 16 traditionelle vietnamesische Bungalows in Mitten üppigen tropischen Grüns. Mit bestechender Schlichtheit vereint man hier vietnamesische Kultur mit modernem Komfort. Ein sehr zuvorkommender und persönlicher Service rundet den Wohlfühlfaktor auf angenehme Weise ab.

#### Frühstückssuppe und Morgengymnastik

Unser nächster Tag steht unter dem Motto "Vietnam an einem Tag". Vor der Türe warten sieben Mopeds und sieben Fahrer auf uns. Wir früh-

stellt man sich schwimmende Ein-Raum-Häuschen vor, umgeben von quadratischen Unterwasserkäfigen. Je nach Größe können in jedem Käfig zwischen 200 und 250 Tiere gezüchtet werden. Die Lobsterzucht ist eine äußerst zeitaufwendige Zunft. Es dauert etwa 18 bis 20 Monate, bis ein Lobster die richtige Größe und Kruste für den Verkauf

stücken in Nha Trang. Mit der traditionellen Frühstückssuppe Phở, gesprochen "Fö", und dem vietnamesischen Kaffee erwarten uns echte Köstlichkeiten. Der starke Mocca, der ähnlich wie ein Espresso durch ein Sieb ins Glas träufelt - allerdings von oben nach unten - wird mit einer zähflüssigen Masse aus Kondensmilch und Honig gesüßt. Besondere Spezialität: Man gibt einen Eiswürfel dazu. Erst wenn das Eis dann etwas angeschmolzen ist, darf man davon kosten. Schmeckt wie starker Eiskaffee. Und wirkt wie ein Eimer kaltes Wasser in ein verschlafenes Gesicht. Jetzt sind wir fit für die Tour. Endlich geht's on the road. Wir verlassen die Stadt, vorbei an Reisfeldern, Wasserbüffeln, Bananenplantagen, in die Berge. Durch unzählige kleine Orte mit bunten Häusern. Die Kinder rufen lautstark, laufen uns hinterher und winken. Unsere freundlichen Fahrer werden nicht müde, uns alles zu erklären und zu zeigen, was uns ihrer Meinung nach interessieren könnte. Verständigungsschwierigkeiten werden dabei höflich ignoriert. Vorbei an buddhistischen Tempeln, ärmlichen Basthütten und prunkvollen farbenfrohen Villen, pesen wir über Landstraßen, hoppeln über mickrige Trampelpfade und eiern über wacklige Hängebrücken. Am Abend fühlen wir uns alle tatsächlich so, als hätten wir ganz Vietnam an einem Tag gesehen. Sehr glücklich und noch schwindelig von Eindrücken und Bildern falle ich völlig erledigt ins Bett.

Noch ehe ich träumen kann, klingelt mich der Weckruf auch schon wieder aus den Federn. 4 Uhr morgens. Im Dunkel vor dem Hotel warten Cyclos auf uns. Eine vietnamesische Variante der Rikscha, die hier immer noch zum üblichen Straßenbild gehört. Außer den Touristen scheint um diese Zeit keiner mehr zu schlafen. Auf den Straßen tummeln sich einzelne Jogger, am Strand macht jemand Tai Chi, auf einem Platz wird "staatlich verordnete" Gymnastik zelebriert. Hier biegen und beugen sich mindestens 150 Menschen - jeder einen Stock zwischen beiden Händen - im kollektiven Takt, der durch die Straßenlautsprecher sheppert. Ein absurd anmutendes Szenario. Wir cyclen weiter Richtung Innenstadt.

Phở, die Frühstückssuppe: Eine Tradition aus dem Norden.



## Erlebnis Morgenmarkt

Es ist immer noch dunkel. Gehwege werden gekehrt, Ladengitter rattern nach oben, durch die Lautsprecher dröhnt vietnamesische Marschmusik. Eine Stadt wacht auf. Als wir auf dem Fischmarkt ankommen, wird es zögerlich hell. Während die Natur erst langsam zu sich kommt, schwappt uns auf dem Weg zum Hafen schon hektischer Trubel entgegen. Dichtes Gedränge und Geschiebe in knöcheltiefem Schlamm. Eine zahnlose Frau schiebt mich an und schubst mich beiseite, ohne mich anzusehen. Auf ihrer Schulter balanciert sie eine etwa anderthalb Meter lange Holzstange an deren Enden vorne und hinten jeweils ein großer geflochtener Korb voller Fische baumelt. Das schwere Gewicht dieser Last drückt sie in die Knie. Mit kurzen schlurfenden Schritten schiebt sie sich rufend durch die Menge, vorbei an dem hupenden Laster, der hier nur zentimeterweise voran kommt. Im Matsch sitzen Frauen mit Strohhüten auf dem Kopf und wühlen mit Gummihandschuhen in allerlei Plastikbehältern voller Tintenfischen, Krabben und Maden. Überall ruft und hupt es, jeder hier hat es eilig. Ich

lasse mich von der geschäftigen Menschenmasse durch den Markt schieben, es hat keinen Sinn, selbst eine Richtung anstreben zu wollen. Am anderen Ende der Straße spukt mich das quirlige Gedränge wieder aus. Insgesamt besuchen wir heute Morgen drei Märkte. Mal sitzen die Verkäuferinnen mit ihrer Ware direkt auf der Straße, mal haben sie kleine Buden, und mal eröffnet sich eine große Markthalle vor uns. Farbenprächtig werden alle erdenklichen Früchte und Gemüsesorten feilgeboten. Grüne Bananen, geschälte Kokosnüsse, Orangen, Limetten, Mangos, pinkfarbene Drachenfrüchte, Durian, Sapodilla, Sternfrüchte, Rambutan, Avocados, Ananas, Melonen, Artischocken, verschiedenste Salate und Wurzeln, sowie massenweise frischgeschnittene Kräuter. Säcke voller Reis, Tüten voller Nudeln, Schalen voller Eier, Körbe voller Baguette. Das Stangenweißbrot und andere Teigwaren werden als Relikt französischer Besetzung noch heute auf allen Märkten angeboten. Wir landen in einer Markthalle. Plötzlich wird es wieder eng. Ich manövriere mich zwischen Fleischbergen, Tierköpfen und Schweinsohren hindurch, vorbei an gackernden

Hühnern und zuckenden Fischen. Wer möchte, kann hier drüben zu sehen, wie Frösche bei lebendigem Leibe gehäutet werden. Ich verzichte. Gönnen mir lieber eine frische Kokosnuss-Milch und fliehe ins Freie. Neben mir reibt eine Frau eine Bananenblüte zu kleinen Raspeln. Eine beliebte Zutat für Suppen. Das ist mein Stichwort. Acht Uhr. Zeit für eine Frühstückssuppe. Für heute habe ich genug.

## Kochen mit dem Chef

Am Nachmittag trommelt uns Küchenchef Christian Fogliani zu einer Cooking-Class im Garten einer Farm zusammen. Der 25-jährige Australier kann trotz seines zarten Alters bereits auf eine elfjährige Karriere in der internationalen Gastronomie zurückblicken. Nach Eins-A-Adressen in Australien, Italien und Belgien, schwingt der Freestyle-Koch seit dem Sommer 2001 im Ana Mandara den Löffel. Rezepte benutzt er normalerweise nur für klassische Gerichte. Heute muss er sich auch daran halten, denn eine vietnamesische Mama schaut ihm und uns streng auf die Finger. Auf dem Speiseplan steht ein dreigängiges Menü: Pfannkuchen,

Suppe und Clay-Pot. Das ist ein spezieller Tontopf, in dem Meeresfrüchte mit karamelisiertem Zucker, Zwiebeln und Nüssen zubereitet werden. Die vietnamesische Küche ist - beeinflusst von chinesischer und französischer Cuisine - mit frischem Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten und vielen verschiedenen knackigen Kräutern, leicht und erfrischend. Reis, als Grundnahrungsmittel und unverzichtbare Beilage, gehört zu jedem Essen, eskortiert von einer Vorspeise, einer Suppe und Früchten zur Nachspeise. Gewürzt wird mit Minze, Zitronengras, Basilikum, Koriander, Petersilie, Knoblauch, Limonen und Ingwer. Nicht wegzudenken ist die Verwendung von "Nuoc Mam", der typisch vietnamesischen Fischsauce. Wie eine Art Maggi-Würze oder Soja-Sauce wird sie hier zahlreichen Speisen beigemischt und steht zum Nachwürzen auf jedem Tisch. Um die vergorene Fischsauce zu bekommen, legen die Vietnamesen gesalzene Sardellen ein halbes Jahr lang in Holzfässern ein. Christian verrät uns, dass man beim Kauf von Nuoc Mam darauf achten soll, dass sie südlich von Nha Trang hergestellt wurde, das sei die beste. Mischt man Nuoc Mam mit zerkleinerten Chili-Schoten und





**Küchenchef Christian Fogliani beim Kochkurs**

immer in Soße gedippt. Die bereits erwähnte Nudelsuppe Phô ist traditionell eher ein Gericht des Nordens. Als Frühstückssuppe, als Mittags- oder Abend-Imbiss, Phô wird - speziell in Hanoi - immer und überall angeboten. Die Brühe aus Rind- oder Hühnerfleisch, Reisnudeln, frischen Kräutern und Zwiebeln wird am Tisch mit Limettensaft

und weiteren Kräuterblättern - und natürlich mit Nuoc Mam - verfeinert. Verschiedene Variationen von Reispfannkuchen sind ein beliebter Starter. Der Pfannkuchenteig wird aus einem fertigen Reispulver, Kokosnuss-Milch, einem Ei und Gewürzen gemischt. Zuerst brät man mundfertige Meeresfrüchte zusammen mit Speckstreifen, Pilzen und Zwiebeln in heißem Öl an (Teflonpfanne). Dann gibt man einen Schöpflöffel vom Reisteig darüber

und garniert nach kurzem Anbraten eine Hälfte mit Frühlingszwiebeln, Bohnen- und Bambussprossen. Wenn der Pfannkuchen richtig knusprig und



goldbraun ist, klappt man die leere Hälfte über die andere und serviert ihn mit frischen Kräutern und Nuoc Cham. Diese Pancakes werden auch in ganz kleinen Förmchen - etwa handteller groß - direkt am Straßenrand oder bei einem BBQ gebacken - mit Zutaten nach Wahl.

### Und sie essen sie doch

Als Hauptgang kommen in Vietnam nach wie vor so ziemlich alle Tierarten in Frage. Hund ist auch dabei. Den gibt's, ebenso wie Schlange, Aal, Schildkröte und Fledermaus allerdings meist nur in Spezialitäten-Restaurants. Üblich sind Rind, Schwein, Huhn und Ente, sowie Flussfische und Meerestiere aller Art. Wie in vielen Ländern, ist auch in Vietnam die Kochkultur regional sehr unterschiedlich. Rund um Hue, in

der Mitte des Landes, kann man auf Grund der vielen Buddhisten, die dort Leben, auch sehr leckeres vegetarisches Essen bekommen. Im Süden des Landes würzt man scharf und kreativ (häufig mit Zucker), während man im Norden mild und mit weniger Kräutern kocht. So kann man die Küche in etwa mit dem jeweiligen Temperament gleichsetzen, das den beiden großen Städten des Landes nachgesagt wird: Hanoi, die Hauptstadt im Norden, so sagt man, sei "die verschlafene Schwester von Saigon", der pulsierenden Metropole im Süden.

