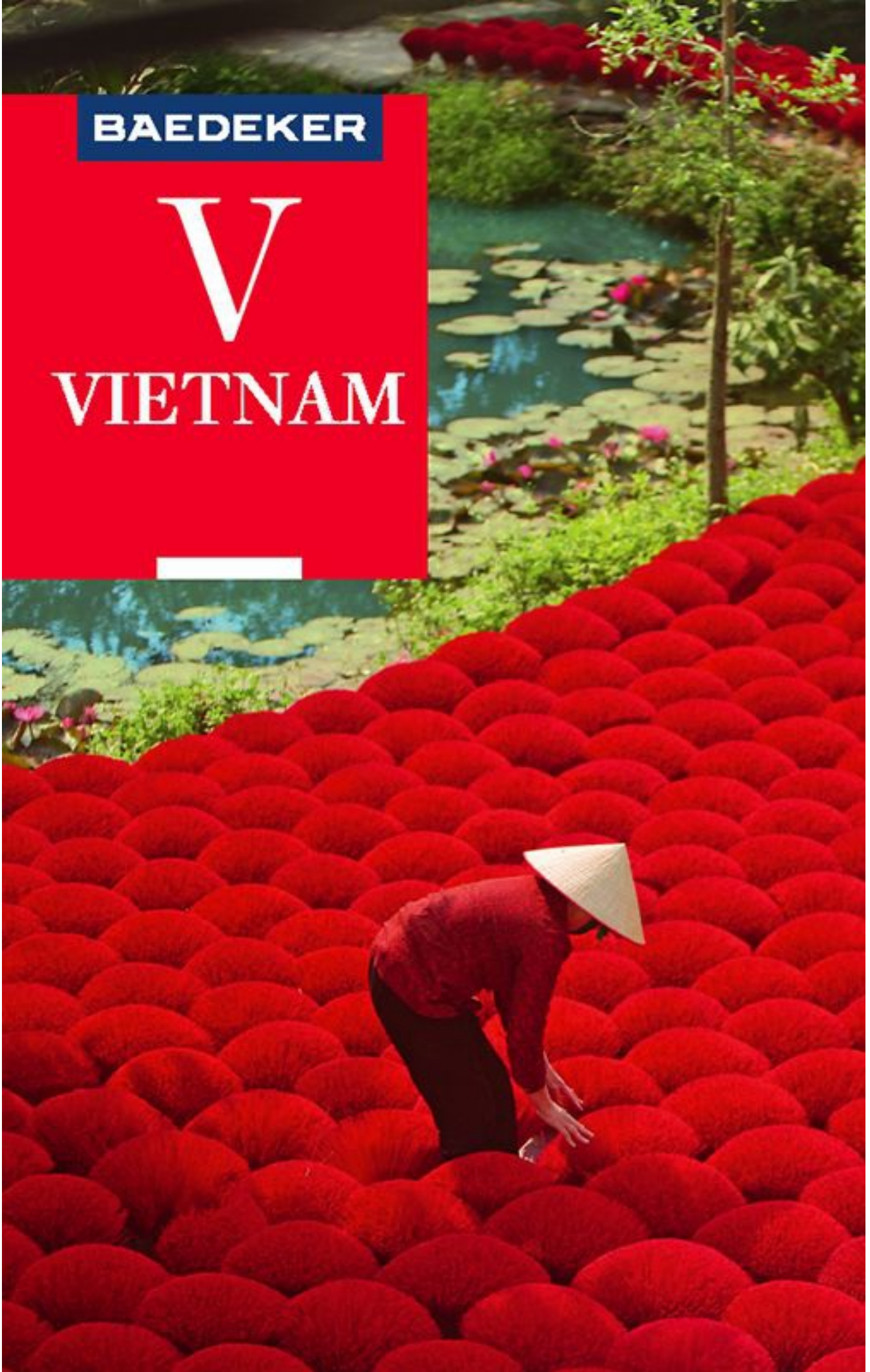


BAEDEKER

V
VIETNAM



WIE die »Glücksrollen« kennt jeder Vietnamreisende bald auch die würzige Suppe namens **Pho** (sprich: Fö): die Reis- oder Weizennudeln, die mit hauchdünnen Rindfleisch-Scheiben (pho bo) oder Huhn (pho ga) und ein paar Sojabohnensprossen gekrönt werden, übergossen mit einer deftigen heißen Fleischbrühe. Schon diese einfache Suppe ist voller Aroma mit Pfeffer, Ingwer, Sternanis, Minze, Koriander, im Süden etwas schärfer mit zerstoßenem Chili und Limettensaft. Auf dem Tisch steht meist zum **Nachwürzen** noch die salzige Fisch- oder Sojasauce und jede Menge Kräuter. Ob nun in der Pho oder im Hot Pot, Gewürze und frische Kräuter beherrschen die Küche Vietnams!

NICHTS FÜR DEN SUPPENKASPER

Die Pho ist der bekannteste Export aus dem Norden Vietnams, heute quasi die **Nationalspeise**. Aufgrund der geogra-fischen Länge Vietnams haben sich regionale Eigenarten entwickelt: Wegen des kühleren Klimas kommen im Norden eher Geschmortes, Frittiertes, Pfannengerichte und Reisbrei auf den Tisch.

Die mehr als 500 Gerichte sind auch beeinflusst durch die Nachbarländer oder die Kolonialmächte wie China (angrenzend im Norden) und Frankreich (die raffinierte kaiserliche Küche im Zentrum) und die beiden schärfsten Koch-Nationen Asiens wie Thailand und Indien (im Süden). In Hue kann man sich außer in Kochkursen in der **künstlerischen Präsentation** der Speisen üben, und so lernt man hier auch die Kunst des Gemüse- und Obstschnezens – echte kleine Kunstwerke, aber leider vergänglich.

DO IT YOURSELF

Die **Kochschulen** sind im Trend, nicht nur in Hoi An, wo fast jedes Hotel und Touristenlokal seine eigenen Kurse im Wokschwingen und Pfannkuchenwerfen anbietet. Am Anfang fast jedes Kochkurses steht das gemeinsame Einkaufen auf dem Markt, denn die Ingredienzen müssen immer frisch sein. Ein Marktbesuch unter Anleitung ist auch ein »**Schnupperkurs**«, denn hier wird erst einmal hingeschnuppert in all die Körbe mit Kräutern, Frühlingszwiebeln, Chilischoten, pinkfarbenen Drachenfrüchten, Sternäpfeln (Mangosteen) und grünen Mangos, zwischen Plastikschüsseln mit Wachteleiern, Fröschen oder Fischen und Käfigen voller piepsender Küken. Im Dorf Tra Que bei Hoi An lernen die Urlauber die Geheimnisse der Küche Vietnams in der Kochschule gleich neben den weiten Feldern, wo Gemüse und Kräuter wie Koriander, Basilikum und Zitronengras angebaut und per Hand gewässert werden.

WAS WIRD GEKOCHT?

Auf dem Kochprogramm stehen meist die **vier Klassiker**: Frühlingsrollen (»goi cuon«, im Norden: »nem cuon«) und Pho, die gelben Pfannkuchen »banh xeo« aus Reismehl und Kokosmilch und »bun bo nam bo«, der Rindfleisch-Nudelsalat, wo die zarten Fleischscheiben scharf und kurz in der Pfanne sautiert werden bis es Flammen schlägt, qualmt und zischt. Streetfood-Snacks wie die proteinreichen frittierten Mehlwürmer und Grillen kann man sich ja für die nächste Reise aufheben ...»**Chuc ngon mieng**«! Guten Appetit!



MITKOCHEN! >>>

Wer Frühlingsrolle oder Feuertopf (Hot Pot) auch zu Hause gekonnt zubereiten will, kann das flinke asiatische Kochen in Vietnam lernen. Die Kochkurse finden mal open-air, mal in der klimatisierten Küche statt – und natürlich verspeist man gemeinsam das Resultat.



Das muss gelernt sein: Die vietnamesischen Frühlingsrollen rollen sich nur mit viel Übung.

ZU BESUCH BEI DEN BERG-STÄMMEN

Immerhin 27 Bergstämme bevölkern den Norden Vietnams in teils weit abgelegenen Bergweilern. Die Welt hier ist voller Geister. Man sieht sie nicht, sie sitzen in der Erde, in den Bäumen, im Reisfeld, in der Küche. Nur Eingeweihte, die Schamanen, haben Kontakt zu ihnen ...



© shutterstock/thi

In luftiger Höhe über den Reisfeldern verzieren diese Damen Stoffe mit feinen Kreuzstich.

DIE Minderheitenstämme in der Gegend um Sa Pa befinden sich mitten in der Zeitmaschine zwischen jahrtausendealter Tradition und modernem Leben. Dazu gehört der Schamanismus genauso wie die Satellitenschüsseln, billige Kunstfasertextilien aus China statt mit Indigo handgefärbter Kleidung, für die