

Good Morning, Vietnam!

Das Land der traditionellen Rindsuppe namens Phở, der frischen Kräuter, der intensiven Aromen, des unpasteurisierten Biers, der Reismudeln und Frühlingsrollen sowie der hervorragenden Straßenküche: Es gibt eine Vielzahl von Gründen, Vietnam zu bereisen, aber vor allem der gute kulinarische Ruf eilt diesem Land voraus.

TEXT & FOTOS: **Bianca Gusenbauer-Hoppe**





Kräuter, Saucen, Nudeln – so kocht Vietnam

- **Frische Kräuter und Blattsalate:** In keinem anderen asiatischen Land werden solche Unmengen an frischen Kräutern wie Melisse, Minze, Koriander und unterschiedliche Arten von Basilikum verwendet. Frisch gezupfte Salate sind ständige Begleiter zu Frittiertem, aber auch mit Nudeln oder als Einlage in Baguettes werden sie genossen.
- **Saucen:** Die VietnamesInnen sind MeisterInnen der Saucen, die in kleinen Schälchen mitserviert werden.
- **Knoblauch,** klein geschnitten, wird in rauen Mengen roh oder verkocht verzehrt.
- **Limettensaft** ist wesentlich für das Säuern, aber auch verantwortlich für die geschmackliche Leichtigkeit der Gerichte.
- **Zitronengras und Ingwer** liefern Frische in den Gerichten.
- **Fischsauce** ist ein ständiger Begleiter in der vietnamesischen Küche, sie bringt volles Aroma in die Speisen und ist das aromatische Pendant zur Sojasauce. Gewonnen wird die Sauce aus Sardellen, die mit Salz in großen Bottichen aufeinandergeschichtet werden, bis fermentierter Saft austritt.
- **Zucker** wird großzügig für alle Speisen, von Saucen bis Fleischspeisen, verwendet.
- **Chili** kommt gerne zum Einsatz.
- **Reisnudeln und Reisteigblätter** werden für Sommerrollen und eine Vielzahl von Gerichten verwendet.

Wenn man in Vietnam ankommt, drängt sich zunächst kein kulinarischer, sondern ein anderer Eindruck auf: Mopeds, überall Mopeds und endloses Geheupe. Wie soll man hier überleben beziehungsweise eine Straße lebendig überqueren? Tatsächlich habe ich bisher kein anderes Land mit diesem Überhang an motorisiertem Individualverkehr erlebt, der sich besonders in den Ballungszentren zu Stoßzeiten wie ein wilder Infarkt anfühlt. Abgesehen von den TouristInnen geht hier kaum noch jemand zu Fuß.

Die Mopeds sind preisgünstig und werden als kreative Transportmittel genutzt, die scheinbar unbegrenzt ganze Familien, Tiere, Garküchen inklusive Bestuhlung und Handelswaren befördern. Insbesondere im innerstädtischen Verkehr wirken Autos oder Busse wie Fremdkörper, die sich gegen das Meer der sie umgebenden Mopeds kaum durchsetzen können.

MOPED-WIDERSTAND ZWECKLOS

Um den Aufenthalt entspannt zu genießen, empfehle ich, den Verkehr einfach zu akzeptieren, Mopedtaxi selbst zu nützen und zu erkennen, dass VietnamesInnen sehr defensiv und langsam fahren. Widerstand ist zwecklos, denn erst wenn man diese motorisierte Eigenheit akzeptiert hat, kann man sich entspannt am Straßenrand an den Garküchen stärken und das Land erkunden.

Apropos Garküchen: Die VietnamesInnen sind größtenteils selbstständige Unternehmerinnen, sehr fleißig und arbeitsam. Sie werken von frühmorgens bis spätabends, freie Tage oder Urlaub kennen sie nicht. Nur rund um die Feierlichkeiten zum chinesischen Neujahr „Tet“ steht das Land eine Woche lang still. In dieser Zeit ist auch ein Besuch Vietnams nicht ratsam.

Jede Familie ist auf ein bis zwei Gerichte spezialisiert, die in den Abend- oder Morgenstunden zu Hause frisch vorbereitet und in der Garküche dann finalisiert werden. Auf den Mopeds werden anschließend das Essen und die gesamte Ausstattung – von Töpfen, Tellern, Öfen (falls notwendig), bis zu Tischen und Stühlen – zum angemieteten Platz transportiert. Die Eifrigkeit spiegelt sich auch im Angebot in den Straßenküchen wider,

das sich oft mehrmals am Tag ändert. Manche Gerichte werden bevorzugt zum Frühstück und andere abends gegessen. Ja, bereits frühmorgens speisen VietnamesInnen auswärts, da die Garküchen sowohl preiswert als auch gut sind. Daher lohnt es sich kaum, zu Hause selbst zu kochen. Auf den Gehsteigen, Straßen, in den Hinterhöfen und auf den Märkten wird im urbanen Raum von früh bis spät gekocht und gespeist. Jede Hausbesitzerin und jeder Hausbesitzer nützt das als zusätzliche Einnahmequelle und vermietet den eigenen Gehsteig an Garküchen oder als Parkplatz für Mopeds.

STRASSENKÜCHENETIKETTE

Nachdem die KöchInnen jeweils auf wenige Gerichte spezialisiert sind, empfiehlt es sich, ein paar kulinarische Schlagwörter auf Vietnamesisch zu lernen. Keine Sorge, das ist nicht schwierig! Vietnamesisch ist eine lateinbasierte Sprache und daher für uns gut les- und einigermaßen mühelos aussprechbar. Typischerweise wird die Spezialität des Hauses auf einer Menütafel angepriesen, die direkt an der mobilen Küche oder an der Hauswand hängt. Die Preise für das Angebot in den Garküchen sind übrigens fix, und daher braucht man keine Angst haben, über den Tisch gezogen zu werden. VietnamesInnen nennen ihre Straßenküchen auch stolz Restaurants, deren Umfang von wenigen Stühlen bis zu einem großen Gastgarten reichen kann. Einzige Herausforderung für EuropäerInnen sind die flexiblen Sitzgelegenheiten, die oft aus nur 30 Zentimeter hohen Hockern bestehen. Ein leidlich elegantes Setzen und Aufstehen erfordert daher trainierte Muskeln oder eine helfende Hand.

SÜSSE SUPPEN

Eine Reise in Vietnam beginnt normalerweise im Norden, in der Hauptstadt Hanoi oder im Süden in Ho-Chi-Minh-Stadt, von wo aus man mit Bus, Bahn oder Flugzeug bequem weiterreisen kann. Im Land selbst liegen historische Stätten, wunderschöne Buchten, beeindruckende Wüsten und fruchtbare Berge entlang einer endlosen Küste. Die traditionellen Gerichte orientieren sich an den geografischen Gegebenheiten, wobei mittlerweile die Speisen auch durchs ganze Land reisen. >>



Vietnam rund genießen

Sommerrolle mit Erdnussauce

Zutaten für 6 bis 12 Personen

150 g Reismudeln Vermicelli, gekocht, 1/2 Stück Eisbergsalat, dünn geschnitten, 1 Stück Gurke, geschält, entkernt und in Streifen geschnitten, 1 Stück Avocado, in Streifen geschnitten, 24 Stück Shrimps, gekocht und länglich halbiert, frische Kräuter wie Minze, Koriander oder Thai-Basilikum, 24 Stück Reispapier

Für die Erdnussauce:

1 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1 Stück Chili, fein gehackt, 150 g Erdnüsse, geröstet und gemörsert, 1 TL Sesamsamen, 1/2 Zitronengras, fein gehackt, 125 ml Kokosmilch, 2 EL Hoisin-Sauce, 1–2 EL Fischsauce, Zucker

Für die Erdnussauce Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Chili kurz anbraten. Erdnüsse, Sesam und Limettengras dazugeben und anrösten.

Kokosmilch und 125 ml Wasser mit den restlichen Zutaten begeben und aufkochen lassen. Für 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Dann pürieren, abschmecken und abkühlen lassen. Für die Rollen die Nudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und sanft umrühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Abseihen, mit kaltem Wasser durchspülen und gut abtropfen lassen und mit einer Schere zerkleinern.

Das Reispapier in einer Schüssel mit warmem Wasser für 30 Sekunden eintauchen, abtropfen lassen und auf eine gerade Fläche legen. Am unteren Ende mit den Zutaten belegen. Wie bei einem Strudel von drei Seiten einschlagen. Dann, mit etwas Zug von sich weg, Zutaten einrollen. Die fertige Sommerrolle schließlich mit der Erdnussauce genießen.

>> Im Norden, der wesentlich kühler als der Süden ist, wird bereits zum Frühstück eine warme, tiefaromatische Rindsuppe mit Reismudeln, Rindfleisch, Zwiebeln und Kräutern, eine sogenannte Phở, gegessen. In Huế, der ehemaligen Kaiserstadt, legte man immer viel Wert auf eine abwechslungsreiche Küche, und in Hôi An, der pittoresken Laternenstadt, liegen die Salatfelder direkt vor der Stadtgrenze. In Ho-Chi-Minh-Stadt werden gigantische knusprige Omeletts mit Meeresfrüchten oder Fleisch gebraten.

Ein kulinarisches Souvenir aus der Zeit der Kolonialherrschaft der Franzosen beziehungsweise eine gute Fusion mit den heimischen Zutaten sind Bánh mì – gefüllte Baguettes mit frischen Kräutern, Salaten und Wurst. Nicht ganz verständlich für den europäischen Gaumen sind die Süßspeisen, denn im ganzen Land werden als Nachspeise kalte süße Suppen mit Frucht-Geleewürfeln oder mit Obst und geschreddertem Eis angeboten. Das ist ungewöhnlich, aber diese Desserts schmecken trotzdem. ●



Vietnam zieht sich über 1.650 Kilometer am Südchinesischen Meer entlang. Es ist viermal so groß wie Österreich und hat zehnmals so viele BewohnerInnen.

Vietnam anders sehen**Freiwillig Dienst machen in der Suppenküche**

Unweit vom Stadtzentrum Saigon habe ich ein kulinarisches Sozialprojekt besucht. Dort kocht eine Gruppe von Vietnamesinnen täglich, um ein komplettes Mittagessen für einen symbolischen Beitrag von umgerechnet 0,10 Euro auszugeben. Die Plätze sind von Einheimischen mit schmalem Budget immer gut belegt vom versehrten Glücksloseverkäufer, dem das Essen direkt in seinen mobilen Stuhl gereicht wird, dem Bauarbeiter mit Blaumann, PensionistInnen oder jungen StudentInnen. Die österreichische NGO „Grenzenlos“ organisiert freiwillige Arbeitseinsätze weltweit und unterstützt in Vietnam soziale Projekte wie dieses. Sara Paredes ist Geschäftsführerin von „Grenzenlos“.



Die Honduranerin Sara Paredes kam mit „Grenzenlos“ nach Wien. Jetzt ist sie Geschäftsführerin dieser NGO.

Für wen organisieren Sie Arbeitseinsätze?

Sara Paredes: Jugendliche ab 18 Jahren können sowohl ein ganzes Jahr als auch einen mittelfristigen Einsatz von zwei bis fünf Monaten absolvieren. Besonders liegen uns auch Menschen am Herzen, die bereits berufstätig sind und sich nicht mehr ein ganzes Jahr freinehmen können, aber eine besondere Erfahrung im Ausland machen möchten. Hier haben wir Programme für die Zielgruppe bis 49 Jahre und 50 plus. Wichtig war für uns auch, kurz- bis mittelfristige inklusive Programme für Menschen mit Behinderung auf die Beine zu stellen, denn auch hier soll es keine Grenzen geben.

Warum wollen Menschen als Freiwillige im Ausland arbeiten?

Unsere TeilnehmerInnen möchten sinnvoll verreisen oder sich eine Pause gönnen. Bei so einem Arbeitseinsatz kommt man raus aus dem eigenen Umfeld und kann sich weiterentwickeln, neue Kompetenzen erwerben und Einmaliges erleben.

Welchen Zeitraum sollte man für die Planung eines Arbeitseinsatzes kalkulieren?

Für die einjährigen Programme gibt es ein bis zwei Stichtage jährlich, an denen wir die AustauschpartnerInnen auswählen. Man sollte hier drei bis fünf Monate vorher mit der Planung beginnen, da wir den Einsatz sprachlich und kulturell vorbereiten. Bei den kurz- bis mittelfristigen Programmen reichen drei Monate, um auch den gewünschten Platz zu bekommen.

Wie hoch sind die Kosten für einen Auslandseinsatz?

In der EU gibt es gute Förderungen und die Jugendlichen können fast gratis ins Ausland reisen. Grundsätzlich setzen sich die Kosten aus den Fixkosten für die Organisation sowie den variablen Kosten für Unterkunft und Logis zusammen. Je länger man bleibt, desto niedriger werden die Gesamtkosten.

Vietnam kulinarisch erleben**Auf Markttour in Vietnam**

Wenn Sie nach Vietnam reisen, sollten Sie unbedingt auch aktiv an einem Kochkurs teilnehmen oder eine kulinarische Tour buchen. Meine persönlichen Top-Adressen:

Saigon

M.O.M. – sympathische Kochschule neben einem kleinen Markt.

Saigon Cooking Class – eine professionelle Küche mitten in der Altstadt, bei der es sich lohnt, auch einen Privatkurs zu buchen.

Vietnamese Street Food Tour Motorbike – eine lustige Sightseeingtour mit Fokus auf Kulinarik am Moped.

Hanoi

Manh's Farm Tour and Home Cooking Class – Manh wohnt außerhalb von Hanoi, und sie lädt in ihrem kleinen Ort auf den Markt und in ihre private Küche ein.

Rose Kitchen – eine kurzweilige Markttour mit gut strukturiertem Kochkurs.

Hội An

Hội An Eco Cooking Class – ein unterhaltsamer Vormittag! Zuerst besucht man einen kleinen lokalen Markt, bevor man auf kleinen Booten versucht, Krabben zu fischen. Anschließend wird unter strengem Regiment viel gekocht.

Hội An Street Food Tour – mit dem Moped geht es in Hội An zu endlos vielen Verkostungsstationen. Dazu gibt es viele Hintergrundgeschichten.

Thuan Tinh Island Cooking Tour – touristisch, aber lustig. Hier wird am großen Markt zuerst eingekauft, bevor es mit dem Boot zur Küche geht, um die Zutaten gut angeleitet zu verkochen.

Nur noch ein Tipp:

Für den öffentlichen Verkehr empfehle ich „Grab“, eine vietnamesische Alternative zu „Uber“. Es gibt eine „Grab“-App für das Smartphone, damit können Sie ein Moped oder Auto bequem und sicher bestellen.