

Die Feinschmecker

Von Klebreis, Fischpaste und Eichhörnchen

Laoten sind Feinschmecker, für gutes Essen fahren sie auch mal quer durch die Stadt oder sehr weit raus. Das laotische Essen ist – verglichen mit dem Thailands – auf den ersten Blick weniger vielfältig und ausgegogen. Doch kennt man erst einmal die Feinheiten, eröffnet auch die laotische Küche eine enorme Vielfalt.

Anke Timmann

Zusammen zu essen ist in Laos sehr wichtig. Es ist »Muan lai« – ein sehr großes Vergnügen. So folgt auch gleich nach der Begrüßung in Laos als erste Frage: »Gin leo, bo?« – »Hast du schon gegessen?«

den hohen Stärke-Anteil beim Kochen zu einem Klumpen wird. Es ist unmöglich, ihn mit Löffel und Gabel zu essen. Man isst ihn mit der Hand, indem man vom großen Ganzen kleine Klümpchen abbricht, diese mit der rechten Hand zu einer Kugel rollt und dann in eine Soße tunkt oder etwas anderes damit aufnimmt.

Der aus geraspelten Papayaschnitzeln zubereitete Salat »Tam Mak Hung« ist ein, auch im Ausland sehr bekannter und beliebter Salat. Zu den Papaya kommen noch Tomaten, Chili, Zitronensaft, kleine getrocknete Garnelen und Erdnüsse. Die Soße wird mit der berühmten Fischpaste »Pa dek« angemacht, die nicht jedermanns Sache ist. Diese, für westliche Nasen übel riechende Soße besteht aus rohem gesalzene Fisch, der in großen Tonkrügen monatelang in der Sonne fermentiert wird. Neben der Fischpaste spielen Fischsoße, Austernsoße und Krabbenpaste eine wichtige Rolle in der laotischen Küche. In Laos bestehen die meisten Würzmittel auf Fischbasis.

Fisch und Fleisch werden oft in getrockneter Form gegessen. Getrocknetes Rindfleisch »Nuea Savanh« – wörtlich übersetzt Himmelfleisch ist eine beliebte Nahrungsergänzung und durch die Art der Zubereitung auch ohne Kühlschrank lange haltbar.

Überall im Land gibt es die von den Vietnamesen übernommene »Pho«. Eine kräftige Reisnudelsuppe mit Fleischbällchen, kleinen Fleischscheiben, ab und an auch Ochschwänzen, und vielen verschiedenen Kräutern wie Pfefferminze, Koriander, Thai-Basilikum, sowie Lauchzwiebeln und Sojasprossen, dazu lange Bohnen. Gewürzt wird mit einer speziellen Chili-Soße, Zitrone, Zucker und Erdnüssen.

Baguette, ein Überbleibsel der französischen Kolonialherrschaft, gibt es als knuspriges Sandwich, belegt mit allerlei Leckereien wie Karotten, Gurken und Paté nach französischem Vorbild.

Besondere Delikatessen

Natürlich gibt es auch Sachen, die einen ungewohnten Gaumen große Überwindung kosten. Da wären



Eine Auswahl laotischer Gerichte

Foto: A. Timmann

Komischerweise werden in Laos auch Bier, Kaffee und Wasser gegessen – sprachlich natürlich nur. Das Wort für trinken heißt eigentlich »duem«, aber die Laoten benutzen oft »gin«, das Wort für essen, wenn sie etwas trinken.

Als typisch laotische Nahrungsgrundlage kann man den Klebreis »Khao niau« bezeichnen. Er wird in großen, aus Bambus geflochtenen Trichtern über einem Topf mit Wasser gegart. Klebreis heißt er, weil er durch

Die Autorin beschäftigt sich seit Jahren mit Laos und arbeitet als Landeskundetutorin für InWEnt.

zum Beispiel die angebrüteten Hühnereier »Kai luk«. Je nachdem wie lange die Henne noch gebrütet hat, sind die Küken von sehr klein bis zu fast ausgewachsen mit Schnabel und Krallen im Ei zu finden. Auch getrocknetes Eichhörnchen ist eine Delikatesse in Laos. Es gibt kaum ein Tier, das nicht auf der Speisekarte steht. Tiger, Frösche, Ameisen, Ratten, Zikaden, Käfer, Hunde, Echsen und Gürteltiere gehören zum laotischen Speiseplan. Der Handel mit Wildtieren ist zwar offiziell verboten, doch jeder weiß, wo die Wildtiermärkte sind. Sie liegen meistens außerhalb der Stadt. Oft bieten unterwegs Händler den Durchreisenden Wildtiere an. In Luang Prabang kann man ein riesiges Tigerweibchen im Käfig bewundern. Sie ist vor ein paar Jahren von Tierschützern auf einem Wildtiermarkt vor dem Verzehr gerettet worden. Inzwischen gibt es Umweltschutzverbände, die mit Kampagnen und auf Postern und Plakaten aufklären und dazu aufrufen, den vielfältigen Wildtierbestand in Laos zu schützen. Ein beliebter Witz unter Ausländern ist die Frage: »Warum ist es so still in den laotischen Wäldern?« – Die politisch nicht ganz korrekte Antwort: »Weil alle Tiere aufgegessen sind.«

Deutlicher Stadt- Land- Unterschied auch beim Essen

In Laos besteht ein gravierender Unterschied zwischen der städtischen und der ländlichen Bevölkerung, der sich auch in den Essgewohnheiten und -gelegenheiten widerspiegelt, vor allem auf dem Land, bei den ethnischen Minderheiten. Diese leben im Gegensatz zu den Tieflandlaoten überwiegend an den bewaldeten Hängen im Norden des Landes oder auf Plateaus. Sie ernähren sich hauptsächlich von Mais, Wurzeln, Beeren, Sprossen, Pilzen und Kleintieren. Für den Trockenreis-anbau betreiben sie intensiv Brandrodung. Liegt der Boden zwischendurch lange genug brach, erholt er sich wieder. Da die Felder in Abstimmung mit den Programmen der Regierung zur Bekämpfung der Armut anders als früher aufgeteilt werden und die Lebensgrundlage durch die Zunahme der Bevölkerung kleiner wird, liegen Felder jedoch immer seltener brach und können sich nicht mehr erholen. Das hat zur Folge, dass der ausgelaugte Boden nicht mehr viele Ernten zulässt. In den ärmeren, nördlichen Provinzen ist selbst das Grundnahrungsmittel Reis nicht ausreichend vorhanden. Aufgrund von Dürreperioden und der Auslaugung des Bodens, kann nicht genug Reis geerntet werden. Seit 1997 ist die Deutsche Welthungerhilfe in Nordlaos vertreten. Sie kümmert sich um die Entwicklung der ländlichen Regionen – einer der Schwerpunkt der deutschen Entwicklungspolitik in Laos. Vermittelt werden verbesserte Bewässerungs- und Anbautechniken wie Nassreisfeldbau, die die Ernteerträge steigern sollen. Durch veränderte Tierhaltung und zusätzlichen Obst- und Gemüseanbau soll die Ernährungssicherung gewährleistet werden.¹

Die Bekämpfung von extremer Armut und Hunger gehört auch zu den »Millenniums-Entwicklungszielen«. In Laos gilt als arm, wer seine Grundbedürfnisse nicht befriedigen kann. Zu den Grundbedürfnissen zählen Kleidung, Wohnung, medizinische Versorgung, Bildung, ausreichende Kommunikationsmöglichkeiten und mehr als 2.100 Kalorien am Tag pro Person. Als Indikatoren für Hunger dienen Mangelernährung bei Kindern und der tägliche Kalorienverbrauch. 1990 waren 44 Prozent der unter fünfjährigen Kinder mangelernährt und hatten infolgedessen Untergewicht. Das Ziel ist, diesen Prozentsatz bis 2015 zu halbieren. Die Zahlen im Jahr 2000 sehen nicht gut aus. Immer noch sind 40 Prozent der unter fünfjährigen Kinder untergewichtig.² Die Mangelernährung ist den meisten ethnischen Minderheiten deutlich anzusehen. Sie sind in ihrer Statur deutlich kleiner und viel dünner als die im Tiefland lebenden Laoten. In Laos verhungern zwar keine Menschen, aber einige leiden an den Folgen des Hungers. Die Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten nehmen ab, die Menschen sind geschwächt, ihnen fallen die einfachsten Dinge schwer. Vor allem Kinder leiden unter einer Mangelernährung. Sie bleiben oft in ihrer geistigen und körperlichen Entwicklung zurück. Weit verbreitet sind Erkrankungen der Atemwege und Durchfall.



Getrocknetes Fleisch und Fisch

Foto: A. Timmann

Die meisten Laoten sind Selbstversorger

Insgesamt 80 Prozent aller Laoten leben von der Landwirtschaft, viele davon als Selbstversorger. Fast jeder, der einen Garten hat, pflanzt darin auch Essbares an: Kokosnüsse, Mangos, Kräuter, diverse Gemüsesorten. In fast jedem Dorf gibt es einen kleinen Teich, in dem Fische gezüchtet werden. Trotzdem wird Fisch und ein großer Teil der Früchte aus Thailand importiert. Dank den Programmen des Internationalen Reisforschungsinstitutes auf den Philippinen (IRRI) und der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) der Schweiz muss Laos seit 2001 keinen Reis mehr importieren. Allerdings konnten die Menschen im Hochland bisher kaum von der wirtschaftlichen Entwicklung profitieren, weshalb der Schwerpunkt dieser Programme zurzeit auf der Verbesserung der Reisproduktion der Bergregionen liegt.³

Erster Supermarkt eröffnet

Bisher hat es McDonalds noch nicht nach Laos geschafft, auch KFC, Dunkin' Donuts, Baskin Robbins und wie sie alle heißen prägen das städtische Leben in Laos noch nicht. Zwei kleine Supermärkte im Zentrum haben bis vor kurzem vor allem die ausländischen Experten mit westlichen Luxusnahrungsmitteln wie Nutella, Cornflakes, Oliven, Pastasauce und Käse versorgt. Vor zwei Jahren eröffnete etwas außerhalb des Stadtzentrums im International Trade Exhibition & Convention Center (ITECC) der erste Supermarkt der laotisch-französischen Kette Tang Frères. Hier gibt es abgepacktes Obst, eingeschweißtes Fleisch in der Kühltheke, lange Spaghetti aus Italien und Sahne. Die überwiegende Zahl der Einkäufer sind jedoch Ausländer, die in Laos leben und die neu entstehende Mittelschicht. Westliche Nahrungsmittel, bzw. importierte Nahrungsmittel zu westlichen Preisen, können sich bei einem durchschnittlichen Monatseinkommen von 30 bis 50 US-Dollar nicht viele leisten. Bisher gab es Supermärkte dieser Größenordnung

nur im thailändischen Nachbarort Nong Khai. Die meisten importierten Lebensmittel aus Thailand, China und Vietnam sind durch den Import jedoch deutlich teurer als in den Nachbarländern.

Mit der Entwicklung des Landes gehen auch Veränderungen der Essgewohnheiten einher. Mehr Nahrungsmittel sind erhältlich, darunter viele Luxusnahrungsmittel, bisher vor allem für die städtische Bevölkerung. Das Essen wird länger konservierbar dank steigendem Wohlstand, der auch Kühlschränke und importierte Konserven ermöglicht. So gibt es für die einen nicht genug, die anderen können zwischen Pasta oder Pizza wählen.

Tam Mak Hung – Papayasalat mit Erdnüssen

Für 6 Personen

Ein unvergessliches Gericht aus Hühnerhaut, die mit einer Garnelen- und Fischpaste bestrichen, dann gedämpft und mit einer fein gewürzten Ingwer-Soja-Sauce serviert wird. Im Allgemeinen reicht man dieses Gericht als Beilage oder als »himmlische« Unterbrechung zwischen größeren Gängen.

Zutaten

2 Messbecher in dünne Streifen geschnittene grüne Papaya	3 EL geröstete Erdnüsse
5 kleine Knoblauchzehen	1 EL Fischsoße
6 grüne und rote Chilischoten	1 EL Palmzucker oder Kokoszucker
2 lange Bohnen	1 EL Zitronensaft
3 Cocktail-Tomaten, halbiert	1 EL kleine getrocknete Shrimps
	½ EL Tamarindensaft

Geben Sie den Knoblauch und die Chilischoten in einen Mörser und stampfen sie sie grob.

Schneiden Sie die Bohnen in kleine Stücke. Zusammen mit den Tomaten geben Sie die Bohnen in den Mörser.

Fügen Sie die Erdnüsse hinzu. Die Erdnüsse sollten nur grob gestampft werden. Würzen Sie den Salat mit Zucker, Fischsoße, Zitronensaft und Tamarindensaft. Fügen Sie die getrockneten Shrimps und die Papayastreifen hinzu und stampfen Sie alles im Mörser, bis es gut vermischt ist. Schmecken Sie ab. Der Salat soll süß-sauer, salzig und scharf schmecken.

Servieren Sie den Papayasalat mit gegrilltem Hähnchen oder mit gegrillten Schweinespießen und Gemüsebeilagen wie lange Bohnen, Wasserspinat oder Chinakohl.

Literatur

- 1) URL: www.welthungerhilfe.de
- 2) Millenium Development Goals Progress Report Lao PDR der Vereinten Nationen und der Laotischen Regierung, Januar 2004.
- 3) Eine Welt. Das DEZA-Magazin für Entwicklung und Zusammenarbeit. Nr. 3/2003