

Abenteuer Essen

Kulinarische Reiseimpressionen aus Luang Prabang

Wer zum ersten Mal nach Luang Prabang kommt, dem begegnen nicht nur visuelle Impressionen einer sehr schönen Stadt, sondern spätestens mit dem ersten Hunger beginnen auch die geschmacklichen Eindrücke. Es gibt genügend Möglichkeiten zum Probieren und Experimentieren, nur das bekannte »goldene M« sucht man vergeblich.

Michael Reckordt

Wenn man durch Luang Prabang, der zweitgrößten laotischen Stadt geht, ist der koloniale Einfluss der Franzosen kaum zu übersehen. Viele Gebäude erinnern noch heute an die damalige Zeit, vor allem in dem von hauptsächlich Touristen frequentierten Bereich um das Wat Xieng Thong. Die Aufwertung Luang Prabangs durch die Vereinten Nationen, die der Stadt 1995 den Weltkulturerbetitel verliehen, ist sicherlich einer der Hauptgründe, warum gerade eine Großzahl europäischer Touristen die Stadt bereist. Diese prägen gewisse Dienstleistungsangebote, unter anderem die Auswahl der Speisen in den verschiedenen Restaurants.

Ein französisches Erbe?

Nicht nur an der Architektur und den Bauten ist die koloniale Geschichte von Laos zu erkennen, sondern teilweise auch am Essen. Problemlos kann man sich morgens ein Baguette oder ein gutes kontinental-europäisches Frühstück in den Hotels oder Restaurants bestellen. Belegte Baguettes sind zudem auf den lokalen Märkten erhältlich. Dabei werden die Brote je nach Vorliebe frisch zubereitet. Wer weder auf dem Markt noch in einem der Restaurants oder Hotels frühstücken möchte, sollte in eine der vielen Bäckereien gehen. Dort kann häufig ein Frühstück nach Wahl zusammengestellt werden. In diesen Bäckereien sieht man allerdings weniger die lokale Bevölkerung, sondern zumeist Touristen oder seltener, Laoten, die sich diesen Standard leisten können.

Die auf dem Markt angebotenen Frösche erinnern auch an Frankreich. An den Beinen zusammengebunden dienen sie als »Fleischlieferant«. Ebenso ist es

abends möglich, sich zum einem leckeren Lao Beer, welches laut einigen Reiseführern zu den besten Bieren Südostasiens gehört, Froschschenkel zu bestellen.

Die Qual der Wahl

Wer als Tourist zu den teilweise beschämend günstigen Preisen Essen gehen möchte, hat in Luang Prabang die Qual der Wahl. Im eigentlichen Zentrum bekommt man thailändisches, indisches oder europäisches Essen. Große Fast-Food-Ketten sucht man allerdings noch vergeblich.* Fast-Food ist in Laos an den vielen kleinen Ständen erhältlich, wobei Fast-Food natürlich eher im engeren Sinne des Wortes gemeint ist. An diesen so genannten Garküchen kann man, ähnlich der amerikanischen Hot-Dog-Stände oder der deutschen Würstchenbuden, schnell und zumeist unkompliziert essen. Diese Stände, in der Regel von Frauen betrieben, sind kleine mobile Karren als fahrbarer Grill oder bewegliche Kochplatte. Die Mobilität der Karren ist aus mehreren Gründen von Bedeutung. Zum einen kann das Arbeitsgerät so von der Wohnung zu weiter entfernten Standorten geschoben werden und zweitens können die AnbieterInnen im Verlaufe des Tages den Standort wechseln. In diesen Garküchen werden zum Beispiel fleißig kleinere Fleischspieße gegrillt oder auch ganze Gerichte zubereitet. So wird auf einer Herdplatte Reis gekocht, während in einer großen Pfanne neben dem Reis das Gemüse und das Fleisch angebraten werden. Vor allem die kleinen Fleischspieße, die man sozusagen im Vorbeigehen für ein paar Cent auf die Hand serviert bekommt, sind auch bei den Einheimischen sehr beliebt. Einige der Garküchen, vor allem die, die auf dem Markt Luang Prabangs stehen, bieten zudem die Möglichkeit, sich an einen Tisch zu setzen und sein Essen inmitten der einheimischen Bevölkerung einzunehmen.

Wer abends gerne in gemütlicher Atmosphäre Essen gehen möchte, dem sei unter anderem die Gastronomie am Mekong empfohlen. Hier kann man sich

Der Autor ist ehrenamtlicher Mitarbeiter des Asienhauses und studiert an der Universität Münster Geographie, Politik und Soziologie.

durch die lokalen Speisen probieren. Scharfe Salate und in einen würzigen Dipp zu tunkende, gesalzene Fleischspieße, die von der Form her eher an Salzstangen erinnern, gehören zu den beliebten Gerichten vor Ort.

Mindestens genauso interessant ist es, einmal das touristische Zentrum mit einem halbstündigen Fußmarsch zu verlassen und eines der vielen kleinen »Restaurants« zu besuchen. Diese kleinen Familienbetriebe, in dem der Sohn auch mal losgeschickt wird, um noch die letzten Zutaten oder kalte Getränke aus der Nachbarschaft zu besorgen, sind häufig wahre kulinarische Entdeckungen. Vor allem frittierte Nudeln, ob vegetarisch oder mit Schweine-, Geflügel- oder Rindfleisch, oder eine leckere Reissuppe, am bekanntesten ist wohl die Khao Tom, sind dort sehr zu empfehlen. Viele Speisen werden mit Curry zubereitet, wobei zwischen drei verschiedenen Curries unterschieden wird. Es gibt gelbes, rotes und grünes Curry, die sich in ihrer Schärfe gravierend unterscheiden können.

Die Kochstellen, an denen diese Köstlichkeiten zubereitet werden, sind mittlerweile meistens in das jeweilige Wohnhaus integriert. Nur noch an einigen wenigen Stellen der Stadt sind außerhäusliche Kochstellen zu finden. In den nicht ganz zentralen doch noch Innenstadt nahen Wohngebieten, trifft man häufig auf Kleingärten mit Gemüse und Kräutern, kleinere Teiche zur Fischzucht oder zum Anbau von Wasserfrüchten, Bananenstauden, Kokosnusspalmen und Obstbäume. Ebenso ist es keine Seltenheit, wenn Hühner frei zwischen oder unter den Pfahlbauten umherlaufen.

Der Markt

Die Zutaten für die Mahlzeiten werden, wenn sie nicht aus Eigenanbau stammen, auf dem lokalen Markt gekauft. Für die Bevölkerung übernehmen die Märkte die Hauptversorgungsfunktion. Dort werden hauptsächlich Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Reis verkauft. Interessant hierbei sind in dem scheinbaren Chaos die Hierarchien. Die Standvergabe ist nicht wie in Deutschland durch die Stadt und durch zu entrichtende Standgebühren reguliert. Dennoch gibt es fest vergebene Plätze, die über informelle Netzwerke vergeben und in der Regel über lange Zeiträume beibehalten werden.

Aus kleinen Läden heraus, die in den Markt integriert sind, werden verschiedene Reissorten, in unterschiedlichen Preissegmenten verkauft. In Luang Prabang schlängeln sie sich an der Straße entlang zum Hafen. Dadurch müssen die schweren Lasten nicht weit von den Booten transportiert werden. Ansonsten werden die Waren auf dem Markt zum Großteil an kleinen Tischen verkauft, oder gar von einer Matte auf dem Boden. Nur durch den Elan der meist weiblichen Verkäuferinnen werden Insekten von Fleisch und Fisch mit Fliegenklatschen verschreckt. Vor allem Tiergedärme, eine Delikatesse für die Laoten, machen dabei häufig nicht mehr den appetitlichsten Eindruck auf Menschen anderer Kulturkreise.

Die täglichen Märkte machen eine Vorratshaltung wie in den westlichen Kühlschranks-Gesellschaften überflüssig. Große Supermärkte, wie wir sie aus Deutschland oder anderen Staaten kennen, haben wir in Laos nur einen finden können. Einzig und allein über die Stadt verteilte kleine »Tante-Emma-Läden« findet man zahlreich. Diese, teilweise auf die Touristen, zum Teil aber auch auf die lokale Bevölkerung ausgerichtet, bieten vor allem Kaltgetränke, Süßwaren und Snacks, zum Beispiel Krabbenchips oder Chips aus Schweinehaut, aber auch einige Waren des täglichen Bedarfs wie Trinkwasser.

Im Gegensatz zu einer westlichen, meist auf Schnelligkeit ausgerichteten Konsumhaltung ist in Laos die Zubereitung des Essens auch in den Städten noch »Self Made«. So ist es auch überraschend, wenn im Straßenbild Luang Prabangs auf einem Holzgerüst mit Sesam bestreute Plätzchen trocknen oder gesalzenem Fleisch die letzte Feuchtigkeit entzogen wird. Wer auf diese Art und Weise Appetit bekommt, kann spätestens an der nächsten Ecke in einem kleinen Laden wieder etwas Neues entdecken.

Anmerkung

*) Übrigens gibt es nur drei weitere südostasiatische Staaten (Burma, Osttimor und Kambodscha), in denen es bisher kein McDonalds Restaurant gibt (Quelle: <http://ask.yahoo.com/20060706.html>)

Kochstelle

Foto: M. Reckordt