

JAN WISCHNEWSKI

Taste of Thai land



GU

Inhalt



Begeisterung und Leidenschaft	6
Thailändische Sprache	10
Zu scharf?	13
Würzsaucen	14
Vegan oder vegetarisch	17
Die wichtigsten Küchenutensilien	18

Bangkok – kulinarische Metropole

Bangkok	23
Rezepte	26
Chef Gaa	46
Chinesisches Neujahrsfest	57
Phu Chai Kai Cafe	69

Zentralthailand – viel Natur und Kultur

Zentralthailand	73
Rezepte	76
Ban Krut	93
Erawan Falls	103



Thailands Norden und der Isan

110

Norden und Isan	113
Rezepte	116
In der Kochschule	118
Das Dorf Mae Kampong	123
Lichterfest	131
Beim Weltmeister des weißen Tees	146

Südthailand – mit vielen Facetten

166

Südthailand	169
Rezepte	172
Ausflug mit dem Boot	183
Elephant Sanctuary	199
Best View Point	219
Hühnerbrühe als Basis für Suppen	228
Aromen der thailändischen Küche	230
Register	232
Impressum	240



Zu scharf?

In der thailändischen Küche werden Chilis in vielen Gerichten verwendet. Ganz ohne Chilis wäre der Geschmack nicht wirklich authentisch. Warum aber sind Chilis scharf – oder warum empfinden wir sie als scharf?

Chilis enthalten Capsaicin und weitere Capsaicinoide, die an unseren Rezeptoren Reize auslösen, welche wir als wärmend, scharf oder sogar schmerzhaft empfinden. So werden Durchblutung und Schweißfluss angeregt; was wiederum zur Kühlung des Körpers bei heißen Temperaturen beiträgt.

In Marinaden wirkt Capsaicin antibakteriell. Auch bei der Verdauung ist Capsaicin förderlich: Es regt die Magenmotorik an und steigert die Magensaftsekretion. Deine Verdauung wird angekurbelt. Fettiges Essen kann durch die erhöhte Magensaftproduktion besser verdaut werden. Die gefäß-erweiternde Wirkung des Capsaicins führt zu einer verbesserten Durchblutung der Schleimhäute, wodurch auch das Geschmacksempfinden sensibilisiert wird.

Außerdem werden durch den Schmerzreiz des Capsaicin Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet. Ganz klar also, weshalb Thailänder ihr Essen als Glück empfinden. Der Austausch von körperlichen Zärtlichkeiten ist in Thailand – besonders in der Öffentlichkeit – nicht üblich. Freunden oder der Familie ein Essen zuzubereiten, hat dagegen einen ähnlichen Stellenwert. Es ist ein Beweis der Zuneigung!

An Schärfe kannst Du Dich gut gewöhnen. Dafür müsstest Du aber eine Zeitlang mit der Schärfe an Deine Grenzen gehen. Es gibt aber auch Tricks, wie Du Chilis etwas „entschärfen“ kannst:

1. Du halbst die Chilis der Länge nach und entfernst die Kerne und die Kernstände. Dort wird nämlich das Capsaicin gebildet. Wasche Dir unbedingt die Hände danach, damit Du Dir keinesfalls etwas in die Augen reibst! Auch unter den Nägeln kann Capsaicin schmerzhaft brennen.

2. Du schneidest die Chilis möglichst klein, legst sie in ein großes Glas und füllst dieses mit Wasser auf. Die Kerne sinken auf den Boden des Glases und die Chilistückchen können oben abgeschöpft werden. Lässt Du das Ganze noch eine Weile ziehen, geht auch ein Teil der Schärfe ins Wasser. Die Chilistücke werden danach ein wenig milder sein.

3. Du halbst eine Chilischote, kochst oder brätst sie nur kurz mit, damit sie auch nur wenig Schärfe abgeben kann, und fischst sie wieder aus dem Essen. So erhältst Du ein milderer Chili-Aroma.

Wenn Dir das Essen zu scharf ist, trinke kein kaltes Bier oder andere kohlenensäurehaltige Getränke. Das macht es nur schlimmer! Capsaicin ist fettlöslich. Nutze also fettreiche Milch oder Pflanzenmilch mit Fettzusatz (z. B. Hafermilch mit Raps- oder Sonnenblumenöl). In Thailand werden zu „spicy“ Gerichten oft Gurkenscheiben serviert. Die finde ich persönlich ganz hervorragend, um sie sich im Notfall auf die Zunge zu legen.