

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC

REISGIDS



cambodja

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
**REISGIDS**

# Cambodja





NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
REISGIDS

# Cambodja

Trevor Ranges  
Fotografie Kris LeBoutillier



# INHOUD

## BEWUST OP REIS 6

### ■ UW REIS INDELEN 8

### ■ Geschiedenis en cultuur 12

Het huidige Cambodja 14      Geschiedenis 22      Kunst 38  
Bevolking en geloof 44      Het landschap 52      Eten en drinken 56

### ■ Phnom Penh 60

Phnom Penh-centrum 64      De omgeving van Phnom Penh 88

### ■ Siem Reap en het Tonle Sap-meer 102

Siem Reap 106      De omgeving van Siem Reap 114  
Het Tonle Sap-meer 118

### ■ Angkor 124

Angkor Wat en omgeving 128      Angkor Thom 140  
Rond de Oostelijke Baray 155

### ■ West-Cambodja 166

Battambang en omgeving 170      Tussen Phnom Penh en Battambang 180  
De noordelijke grensprovincies 184

### ■ Midden-Cambodja 192

De provincie Kompong Thom 196      De provincie Preah Vihear 204

### ■ Oost-Cambodja 210

Kompong Cham, Kratie en Stung Treng 214      Ratanakiri 224  
Mondulkiri 230

### ■ Sihanoukville en de provincies langs de zuidkust 234

Sihanoukville en de stranden 238      De zuidelijke kustprovincies 249

### ■ Reiswijzer 266

Hotels en restaurants 284      Winkelen 299  
Uitgaan 305      Actief en sport 307

REGISTER 314      ILLUSTRATIEVERANTWOORDING 319

## BEWUST OP REIS

De bewuste reiziger gaat doelgericht op reis en komt verrijkt weer thuis. Als u op een verantwoorde manier reist, kunt u een bijdrage leveren aan het natuurbeheer, het historische behoud en het culturele erfgoed van de plaatsen die u bezoekt. En daarbij nog meer van uw eigen reiservaringen genieten.

Als bewuste reiziger:

- Onderkent u dat uw aanwezigheid van invloed is op de plaatsen die u bezoekt.
- Besteedt u uw tijd en geld zodanig dat het lokale karakter niet wordt aangetast (daarbij: op die manier wordt uw reis interessanter).
- Neemt u het natuurlijke en culturele erfgoed van uw bestemming in acht.
- Respekteert u de lokale gewoontes en tradities.
- Toont u de lokale bevolking uw waardering voor de dingen die u interessant en uniek vindt: de natuur en de omgeving, de muziek en het eten, de historische plaatsen en gebouwen.
- Laat u uw portemonnee spreken: steun de mensen die de omgeving steunen, steun de bedrijven die zich inspinnen om bijzondere plaatsen in stand te houden. Kies die winkels, restaurants, hotels en touroperators die van hun land houden, die er zorgvuldig mee omgaan en er trots op zijn. Vermijd zaken die het karakter van de omgeving aantasten.
- Verrijkt u uzelf met de herinneringen en verhalen die u mee naar huis neemt, in de wetenschap dat u heeft bijgedragen aan behoud en verbetering van uw bestemming.

Deze manier van reizen wordt geotoerisme genoemd: 'toerisme waarbij het geografische karakter – het milieu, de cultuur, de schoonheid, het erfgoed en het welzijn van de bewoners – van een plek wordt behouden'. Als u meer wilt weten over geotoerisme ga dan naar het Center for Sustainable Destinations van National Geographic op [www.nationalgeographic.com/travel/sustainable](http://www.nationalgeographic.com/travel/sustainable).

# Cambodja

## OVER DE AUTEURS EN DE FOTOGRAAF

Reisboekenschrijver **Trevor Ranges** woont in Bangkok en heeft al verschillende boeken voor *National Geographic* geschreven, waaronder de gids over *Thailand*, alsmede verscheidene bijdragen op de site [www.tourismthailand.org](http://www.tourismthailand.org), de officiële website van de Tourism Authority of Thailand. Ranges is dol op reizen en houdt van andere culturen. Hij zet zich in voor het behoud van het cultureel erfgoed en de natuurlijke rijkdom, onder meer door met reisorganisaties te werken die rekening houden met cultuur en milieu.

**Kris LeBoutillier** maakt foto's voor *National Geographic*, waaronder die voor de gids over Vietnam en voor verscheidene reistijdschriften van *National Geographic* over Azië en Australië. Zo bezocht hij Tasmanië, Rajasthan, Singapore en de Halongbaai en Hue in Vietnam, en enkele van de mooiste stranden van Azië. Daarnaast werkt LeBoutillier ook voor tal van andere bladen en tijdschriften.

**Lis Meyers** schreef het hoofdstuk over Phnom Penh en de stukken over de kust bij Kampot en Kep, alsmede enkele kaderteksten. Meyers heeft tweeënhalf jaar in Cambodja gewerkt, bij ngo's en als freelancer voor een aantal plaatselijke tijdschriften. In die tijd heeft ze zich helemaal ondergedompeld in de Cambodjaanse cultuur. Ze hoopt dat alle lezers van deze gids Cambodja net zo enerverend, charmant en moeilijk te verlaten vindt al zij.

**Nina-Noelle Hall** en **Geoffrey Cain** hebben enkele kleinere bijdragen geleverd. Hall dokterde voor *National Geographic* de Personal Explorer Tours uit in Bangkok en Mexico-stad. Nu werkt ze freelance voor het magazine *Time Out Singapore*. Cain werkt als freelance schrijver in Phnom Penh. Hij heeft geschreven voor de *Economist* en de *Far Eastern Economic Review*, en voor de Verenigde Naties.



# Uw reis indelen

**Veel toeristen worden naar Cambodja gelokt door de wereldberoemde tempels van Angkor, de indrukwekkende resten van de ooit zo machtige Khmer-hoofdstad. Maar daarnaast vind je een agrarisch land met een prachtig landschap, onbekende architectonische hoogstandjes, en een gastvrije en charmante bevolking.**

## De beste manier van reizen

De wegen in Cambodja zijn een stuk beter dan pakweg tien jaar geleden en een auto of bus kan een relatief comfortabele manier van reizen bieden. Vanuit de in het zuiden gelegen hoofdstad Phnom Penh rijden veel bussen naar Siem Reap (poort naar Angkor Wat), de badplaats Sihanoukville aan de Golf van Thailand (3 tot 4 uur rijden naar het zuidwesten), en de meeste grote plaatsen in het land. Tussen deze bestemmingen liggen nog tal van andere bezienswaardigheden. De bussen stoppen hier echter alleen voor een korte eetpauze.

Wie een eigen auto huurt, ziet veel meer van Cambodja. U kunt een Toyota Camry met chauffeur huren – voor een dagtripje, een enkele reis of een hele week. Deze manier van reizen geeft u de mogelijkheid te stoppen waar en wanneer u wilt. Wie een eigen auto te duur vindt, kan een gedeelde taxi nemen. Dat is meestal een Camry of een 4wd pick-up, volgepakt met passagiers. U kunt privéauto's en gedeelde taxi's het beste regelen via uw accommodatie of een plaatselijk reisbureau.

Op veel plekken langs de kust kunt u ook een motor huren. Die zijn niet duur (en niet ongevaarlijk) en een motor is ideaal om van strand naar strand te reizen of om de koloniale overblijfselen van Kampot te bekijken.

Tuktuks – motorfietsen die een klein karretje voorttrekken – zijn ideaal in en rond de stad. Ze zijn goedkoop (spreek met de chauffeur van tevoren een prijs af) en ontzettend leuk. Tuktuks zijn niet de meest comfortabele transportmiddelen, zeker niet in de warmte en

**In de provincie Ratanakiri mag je een ritje op een olifant niet overslaan.**



het stof. Over het algemeen zijn tuktukchauffeurs geen goede gidsen.

Buiten de stedelijke gebieden zijn de meeste secundaire wegen niet meer dan karrensporen, die afhankelijk van het seizoen veranderen in een modderpoel of een harde, bobbelige ondergrond. Om het platteland van Cambodja echt te kunnen ervaren, is een 4wd of een off-roadmotor onontbeerlijk.

## Als u maar één week hebt

Door de grote afstanden tussen de toeristische bestemmingen en het gebrek aan goede binnenlandse vluchten is het moeilijk om tijdens een korte reis veel van Cambodja te zien. Dat gezegd hebbende, zou een verblijf van één week in ieder geval Angkor Wat en het nabijgelegen Siem Reap moeten bevatten, het prachtige Tonle Sap-meer en de gelijknamige rivier, en natuurlijk Phnom Penh. Internationale lichtvaartmaatschappijen vliegen op Phnom Penh en Siem Reap, dus kunt u de hierboven gesuggereerde reis in beide richtingen maken. De reissuggestie hieronder laat de reis beginnen in Phnom Penh. (Er bestaan plannen om de luchthaven van Sihanoukville te heropenen, maar die zijn weinig concreet.)

Afhankelijk van uw tijdstip van aankomst in Phnom Penh, kunt u op **dag 1** per tuktuk verschillende bezienswaardigheden bekijken en de dag beëindigen met een boottocht over de rivier. Op **dag 2** kunt u bijvoorbeeld het Nationaal Museum, de Wat Phnom, het koninklijk paleis of het Tuol Sleng Genocide Museum en de killing fields bezoeken. Als u die al op dag 1 hebt bezocht, dan kunt u op dag 2 misschien ook nog een bezoek brengen aan de vuilnisbelt van Stung Meanchey (zie kader p. 89) of aan de pre-Angkorruïnes in de buurt van Angkor Borei en aan het Phnom Tamao Wildlife Rescue Center.

Als u op **dag 3** wilt doorreizen naar Siem Reap, is een reis per auto handiger dan een

## NIET MISSEN:

**Het Tuol Sleng Genocide Museum en de killing fields, Phnom Penh 83, 86**

**De drijvende dorpen op het Tonle Sap-meer 119–121**

**Zonsopkomst in Angkor Wat 135**

**De circuskunsten van Phare Ponleu Selpak 145**

**Authentieke *apsaradans* 154**

**De Banteay Srei-tempel, Kbal Spean en nabijgelegen bezienswaardigheden 160–163**

**Oude villa's uit de Frans-koloniale tijd en ontspannen langs de rivier in Kampot 256**

## Veiligheidstips

- Draag uw tas dwars over uw lichaam, niet losjes over de schouder, want dan is die een makkelijke prooi voor criminelen.
- Pas in menigten op voor jeugdige zakkenrollers, vaak nog kleine kinderen.
- Houd steeds een klein bedrag apart om tuktukchauffeurs te betalen. Wapper nooit met grote stapels bankbiljetten.
- Wees voorzichtig met oversteken.
- Verlaat in gebieden waar landmijnen liggen nooit de paden.
- Ga in het donker niet alleen op pad.
- Maak in hotels gebruik van de kluis, of sluit in guesthouses de deur van uw kamer met een eigen hangslot af.
- Maak in bars geen ruzie met de plaatselijke bevolking, noch met de politie.
- Gebruik antimuggenmiddelen met DEET als u buiten toeristische gebieden reist.

## Het weer

Het droge seizoen loopt van november tot juni. De koelste maanden zijn november, december en januari; dan is ook de luchtvochtigheid het laagst en valt er minder regen. Van eind januari tot april, de warmste maand, stijgt de temperatuur tot wel 38 °C. De ondraaglijke hitte kan nog erger worden als door stroomuitval airco's en ventilatoren niet meer werken.

Het regenseizoen loopt van juni tot oktober, met dagelijks forse buien die tijdelijk de hitte enigszins temperen. Het landschap wordt weelderig groen en de rivieren vullen zich met vers water. Sommige wegen buiten de toeristengebieden kunnen echter onbegaanbaar worden.

boottocht over de Tonle Sap (zie p. 122), aangezien u op Highway 5 langs een aantal interessante bezienswaardigheden komt. Bewaar de boottocht voor de terugweg naar Phnom Penh. Laat deze keuze echter afhangen van de stroomrichting van de rivier – die wisselt namelijk per seizoen! Met de stroom mee gaat sneller.

Als u met de auto naar Siem Reap reist – wat de meeste flexibiliteit geeft – kunt een stop maken in de voormalige hoofdstad Oudong, in een pottenbakkersdorp en in het drijvende dorp Kompong Chhnang, een duizend jaar oude brug oversteken en enkele tempels bekijken (zie 'Centraal-Cambodja', p. 197–199). Hoewel het tempelcomplex van Sambor Prei Kuk slechts 11 km van de hoofdweg ligt, moet u waarschijnlijk in Kompong Thom overnachten om voldoende tijd voor een bezoek over te houden. Om van de zonsopkomst in Angkor te genieten, moet u ervoor zorgen rond 4 uur in de ochtend bij uw hotel in Siem Reap te zijn. Check in, regel een tuktuk en wees vlak voor zonsopkomst bij Phnom Bakheng. Een driedaagse parkpas die u om

17 uur in de middag koopt, is die middag en de volgende drie dagen geldig.

Bezoek op **dag 4, 5 en 6** de tempels van Angkor door een tuktuk of auto en een gids te huren. De gidsen geven goede informatie en zijn handig om allerlei praktische dingen te regelen. Een van deze dagen zou u een uitstapje moeten maken naar de Banteay Srei (zie p. 161–162), een 10e-eeuwse tempel die beroemd is om zijn steenreliëfs. Bezoek ook Artisans d'Angkor en het bijbehorende zijdeveverscollectief. Als u het Nationaal Museum in Phnom Penh hebt gemist, breng dan een paar uurtjes door in het Angkor National Museum. Probeer in de avond aan apsaradansvoorstelling of een schimmenspel bij te wonen, of bezoek de avondmarkt.

Na een paar dagen tempels bent u waarschijnlijk toe aan het Tonle Sap-meer, het grootste zoetwatermeer van Zuidoost-Azië en van groot economisch belang voor

## Bellen in Cambodja

Het telefoonsysteem in Cambodja is redelijk geavanceerd: in 2008 is een 3G-netwerk aangelegd en ook in de meest afgelegen provincies hebt u mobiel bereik. Bellen met uw eigen abonnement is echter duur, dus kunt u beter een SIM-kaart voor toeristen kopen. U vindt die kaarten op de luchthaven en in sommige hotels en winkels. Zo'n kaart is

twalf dagen geldig en u kunt er zowel binnen Cambodja als internationaal mee bellen. Als de beltijd op is, kunt u niet meer gebeld worden en de kaart kan ook niet opgeladen worden. In de grotere steden vindt u internetcafés. Skype is nog altijd de goedkoopste en makkelijkste manier om te bellen.



**De tuktuk: snel en goedkoop.**

miljoenen Cambodjanen. In de drijvende dorpen of de dorpen met huizen op palen, zoals Chong Kneas en Kompong Pleuk, krijgt u een goede indruk van het leven aan en op het water. Fervente vogelaars bezoeken het Prek Toal Bird Sanctuary, een van de grootste vogelreservaten ter wereld. De meeste kans op het spotten van bijzondere vogels is 's ochtends vroeg, bijvoorbeeld door van dag 6 op **dag 7** hier te overnachten en na een vroeg bezoek aan het park terug te reizen naar Phnom Penh om uw vlucht te halen.

## Als u meer tijd hebt

Zeven dagen is eigenlijk te weinig om Cambodja een klein beetje te leren kennen. Als u een week extra hebt, kunt u meer bezienswaardigheden in de omgeving van Phnom Penh en Siem Reap bezoeken. Er zijn verschillende mogelijkheden.

Maak vanuit Phnom Penh eerst de beschreven éénweekse reis, maar ga na Siem Reap per bus, boot of auto naar Battambang, de tweede stad van Cambodja. Breng hier een of twee dagen door, bezoek de omliggende tempels en andere bezienswaardigheden en maak een tocht over de rivier. Reis vervolgens zuidwaarts (richting Phnom Penh) naar Pursat, van waaruit u het drijvende dorp Kompong Luong kunt bezoeken (auto met chauffeur aanbevelen). Desgewenst kunt u de drijvende dorpen bij Siem Reap dan overslaan. Kompong Luong is minder toeristisch.

Reis voor een paar dagen strand vanuit Phnom Penh naar Kampot, Kep of Sihanoukville.

Wie ook de oostelijke provincies wil bezoeken, heeft een maand nodig, tenzij u het zich kunt permitteren om per vliegtuig te reizen. Redelijk comfortabel, maar minder avontuurlijk. ■

## Kleding en etiquette

**Kleding:** Houd schouders en knieën bedekt als u een tempel of officiële plek bezoekt. Als u tussen de plaatselijke bevolking zwemt, doe dan iets over uw bikini.

**Schoenen en voeten:** Doe uw schoenen uit als u een huis of tempel betreedt. Laat nooit de zool van uw schoenen zien. Als u tijdens een bezoek aan een tempel of een huis gaat zitten, houd uw benen dan naast elkaar en sla uw knieën niet over elkaar. Meer tips, zie kader p. 21.

# Het huidige Cambodja

**De 21e eeuw vormt een nieuw begin voor het koninkrijk Cambodja. Nu de verwoestende oorlog voorbij is en de investeringen binnenstromen, heerst er in het land voelbaar optimisme. Naarmate Cambodja meer deelneemt aan de wereldeconomie groeit de invloed van buitenlandse bezoekers, ideeën en invloeden.**

Dat wil niet zeggen dat het huidige Cambodja is zoals de advertenties beweren: blije dorpelingen die traditionele liederen zingen, stille witte zandstranden met hutjes op palen, een idylle waarin mensen leven volgens hun Angkor-afkomst. Echte Cambodjanen rijden maar zelden op olifanten of zingen in een kring. Het traditionele landbouwbestaan in Cambodja is grondig aan het veranderen. Het 'andere', levende en ademende Cambodja staat voor grote uitdagingen; er is hoop, maar er is ook nog een lange weg te gaan. De samenleving herstelt zich na generaties oorlog en genocide, en de pijnlijke zoektocht naar stabiliteit en democratie

.....

**Cambodjanen stralen merkbaar hoop uit. Nu het koninkrijk zich internationaal weer doet gelden, groeit de nationale trots.**

.....

is bijna voltooid. Behalve een korte renaissance in de jaren zestig kende het land nooit eerder een vrije markt, onafhankelijkheid of een middenklasse.

Veel Cambodjanen worden nog gekweld door de schimmen van hun eigen en van het collectieve verleden, maar krijgen nu toch de kans om vooruit te kijken. Ze kunnen eindelijk vrij reizen, een zaak begin-

nen en vreedzaam leven. Veel mensen zien eindelijk dat het idyllische Cambodja ooit werkelijkheid kan worden. Cambodjanen stralen een gevoel van hoop uit, of ze nu in het weekend in een park aan het spelen zijn of hun herlevende cultuur tonen aan toeristen.

Nu hun koninkrijk weer meedoet als een belangrijke speler op het wereldtoneel groeit ook de nationale trots. In het hele land sieren afbeeldingen van Angkor Wat, een nationaal symbool, de straten, vlaggen en winkelpuien. Laat de glorie van Angkor herrijzen, zegt men. Het tempelcomplex is het belangrijkste stempel dat Cambodja op de wereld heeft gedrukt. In tijden van oorlog en tragedie was het een teken van



eenheid, en een hoopgevende herinnering dat Cambodja ooit weer een welvarende beschaving zou kunnen worden.

De tempels van Angkor hebben de bevolking en de toeristenaantallen in Siem Reap al een paar jaar met 30 procent doen groeien. Ze trekken jaarlijks ruim een miljoen bezoekers, en grote aantallen Cambodjanen komen naar Siem Reap om een graantje mee te pikken van de snel groeiende nationale toeristensector. De enthousiaste kinderen die in acht talen 'Hallo!' roepen en ansichtkaarten verkopen zijn de tempelgidsen van morgen. Een nieuwe generatie kunstenaars leert traditionele dansen en muziek, zijdeweven en beeldhouwkunst. Als trotse culturele ambassadeurs bieden ze bezoekers vermaak en informatie, verwerven een inkomen en maken grootse toekomstplannen. Intussen trainen scholen arme plattelandsjongeren in praktische gastvrijheid en bereiden hen voor op een baan in de stad, en daarmee op een kans uit de armoede te raken.

**In veel Cambodjaanse steden zijn tuktuks en brommers de voornaamste vervoersmiddelen.**





# Eten en drinken

**Traditioneel Cambodjaans eten draait om de basisingrediënten rijst en vis. Vanuit India kwamen kruidenpasta's naar Cambodja, die samen met vis of vlees en veel fruit en groenten een harmonieus evenwicht vormen tussen zout, zoet, zuur en bitter. Dankzij het gebruik van veel verse ingrediënten is de Zuidoost-Aziatische keuken, dus ook de Cambodjaanse, een van de gezondste ter wereld.**

## Eten

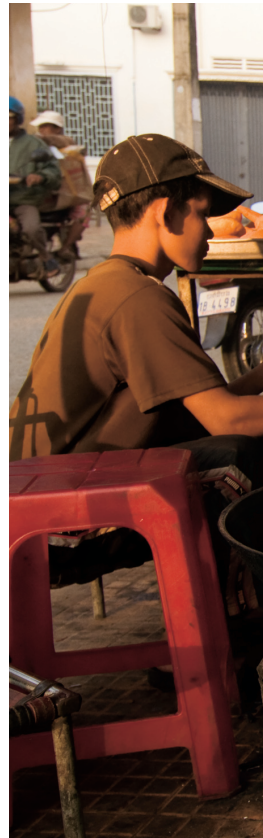
In dit landschap van glinsterende rijstvelden verbaast het niet dat rijst bij de meeste maaltijden centraal staat. Rijst is zo belangrijk voor Cambodjanen dat het Khmer woord voor 'eten', '*nam bai*', letterlijk 'rijst eten' betekent.

Het tweede basisingrediënt is vis. De lange Cambodjaanse kust levert een overvloed aan zeevis, en uit de talrijke meren en rivieren komen schier onuitputtelijke aantallen zoetwatervis. Vis wordt gegrild, gebakken, gedroogd, tot balletjes gerold of tot *prahok* verwerkt, een sterk riekende vispasta die ook wel 'Cambodjaanse kaas' wordt genoemd. Een geliefde lekkernij is vis gestoomd in een bananenblad met kokos, citroen en hete pepers. Veel traditionele Khmergerechten zijn gebaseerd op vis, die 70 procent van de nationale eiwitconsumptie levert.

Daarnaast zijn er geroerbakt of geroosterd vlees van rund, varken en kip, vaak op straat verkocht. Na jaren van hongertijd tijdens eindeloze burgeroorlogen eten Cambodjanen vrijwel alles: insecten, kikkers en slangen worden in het hele land als normale ingrediënten beschouwd. In plaatselijke restaurants tref je je toekomstige maal soms springlevend aan, klaar om op verzoek gedood en klaargemaakt te worden, en op de markt in elke grotere plaats zie je rijen kramen met vers vlees en levende kippen of vis.

**Net als het eten elders in Zuidoost-Azië maken de verse ingrediënten de Cambodjaanse keuken zo gezond.**

Vegetarisch eten is daarentegen een nieuw fenomeen, en veel Khmer zien daar niets in. Toch zijn er in toeristengebieden nu restaurants met vegetarische schotels, die echter nog steeds verborgen vis of vlees kunnen bevatten omdat vissaus en vispasta veelgebruikte ingrediënten zijn. Vegetariërs en andere dierenliefhebbers zullen in het algemeen rillen bij de manier waarop dieren hier worden behandeld. De kans is groot dat u een brommer door de ochtendspits zult zien zigzaggen met achterop een stel slap hangende - vaak verdoofde - varkens,





of een toom fladderende kippen, de poten samengebonden, of in een veel te kleine kooi.

De verrukkelijke keuken van Cambodja heeft in smaak veel gemeen met die van het aangrenzende Vietnam, Laos en Thailand. Omdat daarnaast veel immigrantengemeenschappen hun identiteit hebben bewaard kunt u ook gemakkelijk authentieke buitenlandse gerechten vinden. Langs de Thaise grens vindt u bijvoorbeeld veel pittige curry's die lijken op die in Thailand. Een aantal restaurants in Cambodja bedient de van oudsher bestaande Chinese en Vietnamese gemeenschappen en serveert bijvoorbeeld authentieke geroosterde eend of Vietnamese miesoep met rundvlees. Het groeiende aantal Japanners en Koreanen heeft ook zijn eigen kookkunst meegebracht, zowel scherpgekruid als rauw. In Phnom-Penh en Siem Reap staan tegenwoordig zelfs westerse evergreens als pizza en kipnuggets op het menu.

Maar in tegenstelling tot westerlingen dineren Cambodjanen niet in gangen. Schotels worden opgediend zodra ze klaar zijn, met een aantal tegelijk midden op tafel, en

**Straatkoks frituren snacks bij een oud Frans-koloniaal gebouw in Battambang.**



## ERVAAR: De Khmer-keuken

Hoewel minder bekend dan de Thaise keuken is die van de Khmer heel eigen, en erg lekker bovendien. Helaas krijgen veel toeristen niet de kans om hem echt te proeven, want veel restaurants passen hun recepten aan de westerse smaak aan. Sommige kookscholen leren de echte Khmer cuisine. Deelnemers koken enkele gerechten en eten het resultaat samen op. (Zie ook 'Reiswijzer', p. 307–308.)

### Cooking Cambodian

(77DE2 Sothearos Blvd., Phnom-Penh, tel 855(0)17-602-662, [www.cookingcambodian.com](http://www.cookingcambodian.com)).

Cooking Cambodian begint met een bezoek aan de markt, waarna de lessen buiten op een patio plaatsvinden. De cursisten krijgen informatie over de ingrediënten en leren om Khmer-klassiekers te bereiden, zoals currypasta wrijven voor *amok* (een droge curryschotel, in bananenbladeren

gestoomd). Ten slotte eten ze heerlijk in de schaduw. Er zijn ook avondcursussen.

### Smokin' Pot

Een betaalbare, simpele kookcursus bij de Smokin' Pot (229 Group 8, 20 Ousephea Village, Battambang District, tel 855(0)12-821-400) is inclusief een marktbezoek, gevolgd door lessen in Khmer- of Thaikookkunst. Cursisten krijgen een receptenboek mee.

### Sugar Palm

Na jaren van oorlog kennen veel jonge Khmer hun eigen kooktradities niet. Gelukkig heeft Kethana bij de Sugar Palm (Taphul Rd., Siem Reap, tel 855(0)63-964-838) recepten van haar moeder en grootmoeder die zelfs de staf soms nog niet heeft geprobeerd. De cursuslocatie is een fraai houten huis, even indrukwekkend als de kookkunst.

iedereen neemt ervan. Soep wordt bijvoorbeeld meestal in kleine kommetjes geschept en daarna gecombineerd met rijst. Populaire soepen zijn *samlor machou banle*, een pittige, zurige vissoep, of *samlor ktis*, vissoep met kokos en ananas, en daarnaast diverse *sukisoepen*: een dampend mengsel van groenten, vis en vlees.

Cambodjanen eten graag aan stalletjes op straat, rijdbaar op een bakfiets of op de stoep met zitplaatsen. Mensen drommen 's avonds samen in parken en op pleinen voor een picknick. Dan wemelt het er van een ruime keus aan rijdbare kramen met bijvoorbeeld geroosterde maïskolven, gebakken banaan, bevruchte eieren (zie kader), en zongedroogde slakken(!) besprenkeld met chili en zout. Geurige stalletjes en bakkerijen verkopen ook vers stokbrood, een erfenis van de Fransen. Probeer eens een zalige sandwich van stokbrood met ijs, of zoet-zoute popcorn.

Afgezien van dergelijke hapjes zijn toetjes in Cambodja niet algemeen, hoewel een maaltijd vaak wordt afgesloten met fruit, en tropische vruchten die in het Westen zeldzaam zijn vindt u hier in overvloed. Algemeen zijn *duong* (kokosnoot), *menoa* (ananas) en *chek* (banaan). Vruchten als *tourain* (doerian), bekend om zijn doordringende geur, en *khnuu* (jackfruit of nangka) zijn alleen voor liefhebbers, maar probeer ze eens. Sla vooral de sappige *svay* (mango) of de heerlijke *mongkut* (mangistan) niet over, beslist het heerlijkste wat het land te bieden heeft.

## Drank

Cambodja kent een levendige drinkcultuur. *Tai* (thee) is een nationale drank en plaatselijke restaurants serveren het (vaak gratis) warm of als ijsthee. *Kaa fey* (koffie) is ook overal verkrijgbaar, zwart of op z'n Vietnamees: gezoet met gecondenseerde melk en vaak met ijsblokjes.

Maar de echte nationale drank is Angkor bier, geproduceerd in Sihanoukville en verkocht voor ongeveer \$ 2 per fles, of een paar centen voor tappils.

Geïmporteerde bieren zijn algemeen verkrijgbaar, maar Cambodjanen

houden vooral van sterke, donkere bieren, zoals Black Panther stout van 8%. Drinken is een populair tijdverdrijf, maar volgens de Khmercultuur horen vrouwen geen alcohol te drinken. Vrouwen die bier promoten zijn blijkbaar wel aanvaardbaar, want de 'biermeisjes' die in plaatselijke cafés werken zijn erg populair. Biermeisjes vindt u meestal in biertuinen. Ze promoten een bepaald merk, en als u eenmaal uw keus hebt gemaakt, zullen ze u dat merk de hele avond serveren.

Ook palmwijn en rijstwijn worden plaatselijk gemaakt en gedronken om de opwekkende werking, maar ze hebben ook banden met de geestenwereld. Bij sommige bergstammen is rijstwijn bijvoorbeeld een belangrijk onderdeel van offers om natuurgeesten te verzoenen, vooral bij begrafenissen. Maar bij wereldse feesten verschijnt de wijn in een bijzondere gedaante op tafel: gegist in grote kruiken van aardewerk. Nadat de gegiste wijn met ruim water is vermengd wordt hij gezamenlijk opgedronken door houten rietjes. Rijstwijn wordt ook gebotteld en is samen met buitenlandse wijnen en sterke drank overal verkrijgbaar.

Gezonder zijn *teuk kralohk* (fruitshakes), die in heel Cambodja te vinden zijn. In de blender gaan diverse fruitsoorten met veel suiker en soms een ei. Pas op voor de doordringend ruikende doerian die er soms bij wordt gedaan, en let uiteraard op dat er schoon ijs wordt gebruikt. Veel verkopers bieden ook vers sap van de suikerpalm of van suikerriet aan, rechtstreeks uit de stengel geperst.

Vermijd het Cambodjaanse leidingwater, hoewel het prima is om tanden mee te poetsen. Fleswater is overal verkrijgbaar en goedkoop ■



Geniet van een kom curry bij Malis, een nieuw nachtrestaurant in Phnom-Penh (zie 'Reiswijzer', p. 287).

## Cambodjaanse lekkernijen

Gerechten als miereneierensoep, gebakken insecten en spinnen (ook vogelspinnen), hond en schildpad vindt u in het hele land, maar ze zijn niet exclusief Cambodjaans. De volgende Cambodjaanse schotels maken u misselijk of laten uw smaakpapillen dansen:

**Pong tea khon (bevruchte eieren):** Normaal zijn eieren niet bevrucht, maar deze eenden- of kippeneieren bevatten kleine embryo's. Drink eerst de bouillon, pel dan het ei en eet de dooier en het embryo met wat zout of chili en azijn.

**Prahok:** Deze geperste, gezouten en gefermenteerde vispasta, meestal van modderkruiper, wordt gebruikt als smaakmaker of bijgerechtje. Dankzij de karakteristieke geur heet prahok ook 'Cambodjaanse kaas'.

NATIONAL GEOGRAPHIC REISGIDS

# CAMBODJA

WERELDWIJD NEMEN EXPERTS VAN NATIONAL GEOGRAPHIC EEN KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN EN DRINGEN DOOR TOT DE KERN VAN DE CULTUUR, DE GESCHIEDENIS EN HET VOLK VAN EEN LAND. DANKZIJ DE NATIONAL GEOGRAPHIC REISGIDSEN KAN HUN ERVARING DE JOUWE WORDEN.

**JE REIS INDELEN**, beknopte kennismaking met Cambodja, zodat je je reis op je eigen wensen en interessegebieden kunt afstemmen.

**ERVAAR** bijvoorbeeld waar je zoetwaterdolfijnen kunt zien, waar je per olifant naar watervallen in het oerwoud kunt komen, en hoe je het beste van de zonsopkomst in Angkor kunt genieten.

**INSIDER TIPS** van de schrijvers en fotografen van National Geographic, maar ook van plaatselijke deskundigen, over hun favoriete plekjes, praktische zaken en veel meer.

**WANDELINGEN EN AUTO- EN BOOTTOCHTEN**, voorzien van duidelijke kaartjes. Bijvoorbeeld Phnom Penh per tuktuk, een tocht langs de tempels en de parken van Angkor Wat, en een dagtocht door het Ream National Park.

**EXCURSIES BUITEN DE GEBAADE PADEN**, zoals naar de drijvende dorpen op het Tonle Sap-meer, de afgelegen Preah Vihear-tempel en het ruige Cardamom-gebergte.

**NIET MISSEN** Bij elk hoofdstuk vind je verwijzingen naar nadere informatie over sterk aanbevolen bezienswaardigheden en activiteiten.

**DE PRACHTIGE KLEURENFOTO'S EN GEDETAILLEERDE KAARTEN** maken het eenvoudig te kiezen, je reis uit te stippelen en overal het mooiste te zien.

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
REISGIDS

National Geographic Reisgids maakt deel uit van  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

NUR 517



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)