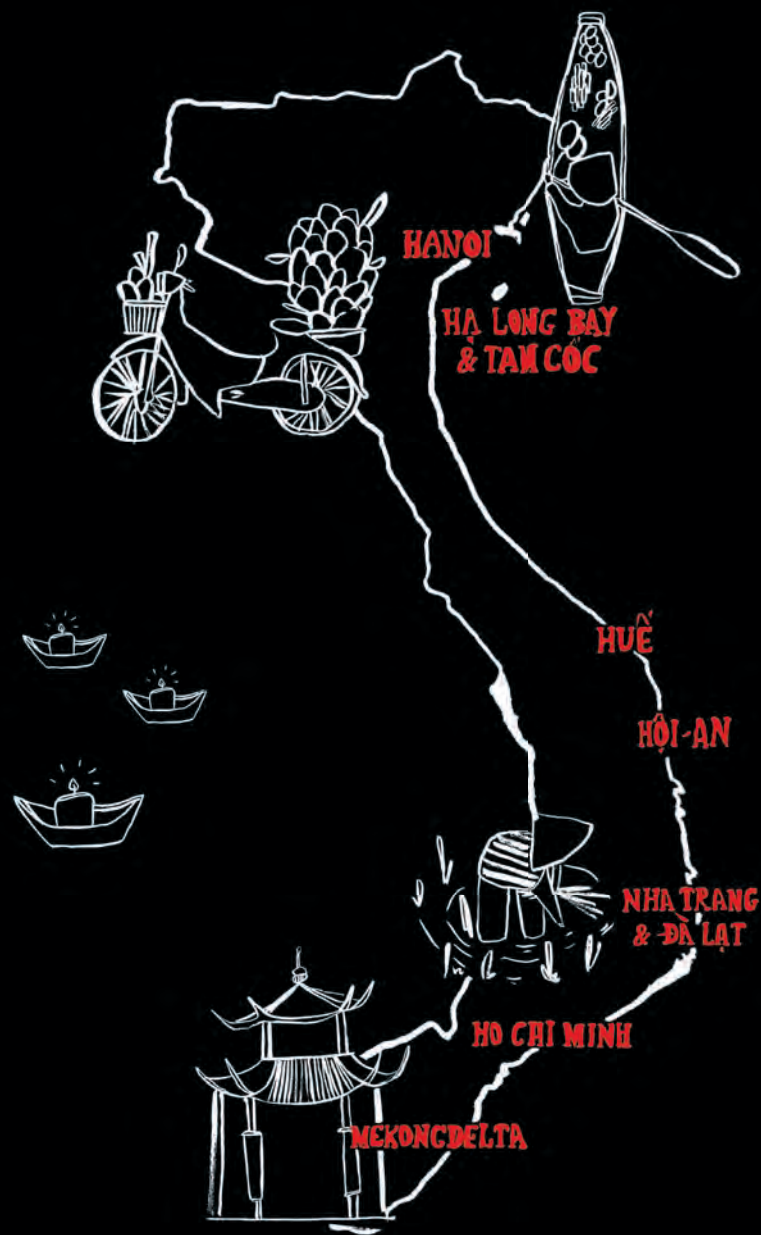


# **Miljuschka's Street Food Vietnam**

**Miljuschka Witzenhausen**

# Inhoudsopgave

<b>8</b>	<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>78</b>	<b>Hoofdstuk 3</b>
	<b>Mekongdelta</b>		<b>Nha Trang &amp; Đà Lạt</b>
	[Zuidwest-Vietnam]		[Zuidwest-Vietnam]
11	Travel	81	Travel
21	Recepten	87	Recepten
<b>40</b>	<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>104</b>	<b>Hoofdstuk 4</b>
	<b>Ho Chi Minh</b>		<b>Hội An</b>
	[Zuid-Vietnam]		[Centraal-Vietnam]
43	Travel	107	Travel
49	Recepten	112	Recepten



**132 Hoofdstuk 5**

**Huế**

[Centraal-Vietnam]

134 Travel

141 Recepten

**158 Hoofdstuk 6**

**Hanoi**

[Noord-Vietnam]

161 Travel

171 Recepten

**192 Hoofdstuk 7**

**Hạ Long Bay & Tam Cốc**

[Noord-Vietnam]

195 Travel

201 Recepten

216 Verklarende woordenlijst

220 Register

224 Colofon



# Vietnam

## Vers, verser, verst!

Een keer per jaar ga ik op vakantie naar een plek die me culinair kan inspireren. Vietnam stond al langer op mijn lijstje. De eerste keer dat ik er was, bracht ik slechts drie dagen door in Ho Chi Minh. Maar ik was direct verkocht. Op elke straathoek struikelde ik zowat over iets wat ik in mijn mond wilde stoppen. Ik vond het *mind blowing*, dit had ik nog nooit meegemaakt! Als ik terugdenk aan de *slippery noodle crab soup* of *bánh xèo*, ben ik in staat om acuut opnieuw een ticket te boeken. Zo lekker was het allemaal! *Bánh xèo* is het allerlekkerst in Ho Chi Minh. Het zijn warme rijstpannenkoekjes waarin je groente, vis en vlees wikkelt. Knapperig, vet en verrassend. Heerlijk! Daar komt nog eens bij dat de bereiding puur theater is. Alles wordt op hoge vlammen gemaakt. Dat doet een *foodie*-hart goed.

Ik wil Nederland graag laten kennismaken met de veelzijdige Vietnamese keuken. Waar wij onze menukaarten vaak vullen met wel dertig verschillende gerechten, focussen de Vietnamezen zich juist op één ding. En dat doen ze dan heel erg goed. Ze gaan prat op vers. Wij vinden het normaal dat een koe wordt geslacht, in delen verder wordt verwerkt en een week later pas op ons bord belandt. Dat is in Vietnam ondenkbaar. Als ik ergens kippensoep bestelde, werd er – jawel – een kip uit haar hok getrokken. Met het schaamrood op de kaken keek ik toe hoe die werd geslacht. Gaandeweg mijn reis leerde ik dat het overal zo gaat in Vietnam. Vers, verser, verst.

De Vietnamese keuken is een ratjetoe. De Chinezen, Fransen en Amerikanen hebben er allemaal hun –culinaire – voetafdruk achtergelaten, maar de Vietnamezen zijn op hun beurt weer zo vindingrijk dat ze aan elk gerecht een eigen draai hebben gegeven. In dit boek neem ik je mee op reis, van het zuiden naar het noorden van Vietnam. We beginnen in de Mekongdelta en reizen via Ho Chi Minh langzaam verder omhoog. Vietnam is een uitgesproken land. In het zuiden zijn de mensen wat zachter, vriendelijker en toegankelijker dan in het noorden. In het zuiden is het warmer en dat proef je in de lokale keuken. Sla en verse kruiden worden in vrijwel elk gerecht gebruikt. In het noorden wonen echte *tough cookies*. Zij hebben niet voor niets de oorlog van de Amerikanen gewonnen. Ik vond de mensen er wel wat minder hartelijk en gastvrij. Het eten is er vrij minimalistisch, rechttoe rechtaan. In het noorden is het ook wat kouder en daardoor zijn er minder tropische toepassingen in de keuken: minder vruchten en meer groente zoals pompoen en koolrabi.

Mijn reis door Vietnam was één grote culinaire inspiratiebron. Het heeft mij gestimuleerd anders naar eten te kijken. Vietnamezen gooien bijvoorbeeld niets weg, en dan ook echt helemaal niets. Van de klauwen van een kip tot de snavel van een eend, alles wordt gebruikt. Ik heb me voorgenomen hetzelfde te doen. Ook al past er geen hele koe in mijn koelkast.

In Nederland hebben we het steeds vaker over complexe smaken, over verschillende structuren en over umami. In Vietnam vind je dit alles op elke straathoek. Ik hoop dat mijn reis, het tv-programma *Miljuschka's Street Food Vietnam* op 24Kitchen en natuurlijk dit boek bijdragen aan het ontwikkelen van een nieuw smaakpalet. Voor de beste ingrediënten moeten we af en toe uitwijken naar een toko. Dat kost wellicht iets meer moeite en tijd, maar de beloning is groot. Dat beloof ik je. Ik ben er klaar voor. Jij ook?

Kook, deel en geniet!

Liefs, Miljuschka

An aerial photograph of a river delta in South West Vietnam. The water is a muddy brown color. Numerous boats of various sizes are scattered across the scene. In the upper right, there is a large, long building with a white corrugated metal roof and blue walls. The boats are mostly covered with blue or grey tarps. The overall scene depicts a busy waterway in a rural or semi-rural area.

**HOOFDSTUK 1**

# ME KONGC DEL TA

**[ ZUIDWEST-VIETNAM ]**



Dit prachtige waterlandschap vol rijstvelden, rivieren, bootjes en waterbuffels is de rijstkom van Vietnam. Door de vruchtbare bodem kunnen boeren wel twee tot drie keer per jaar rijst oogsten. Maar er is meer! De zee, rivieren en kwekerijen leveren een enorme rijkdom aan vis, schelp- en schaaldieren op, en het gebied staat vol bomen met tropisch fruit als mango, citrus, sterappel en doerian. Dit zie je terug in de keuken, die zoeter, pittiger en kruidiger is dan in de rest van het land. En een must see zijn de drijvende markten op bootjes, echt fantastisch!

De Mekongdelta is een doolhof van waterwegen. Het levert prachtige plaatjes op, maar ook minder charmante taferelen. Je ziet mensen hun groenten, dieren en zichzelf wassen, allemaal in dezelfde rivier. De Mekong doet me ergens ook wel denken aan onze grachten met woonboten. Het is hier wat lastiger om met de lokale bevolking in contact te komen dan in bijvoorbeeld de Vietnamese steden. Je moet echt ergens aanmeren en op zoek gaan naar vriendschap. Op de rivier is er altijd een grote *floating market*. Een gigantische trekpleister voor toeristen, maar ook dé manier om je waar te verkopen of juist te kopen. Vaak wordt per boot een product aangeboden; ik zie er boten vol met bijvoorbeeld alleen maar ananassen. Of juist alleen maar kokosnoten. Met een bootje vaar je langs de markt. Als je wat wilt kopen, wordt je boot met een haak vastgemaakt aan de verkopende boot. De waar wordt hangend aan stokken overgeheveld. Ik kijk mijn ogen uit als ik iemand een stuk of zestig watermeloenen zie kopen. Die worden via een 'treintje van mannen' ingeladen. Af en toe wordt er eentje overboord gekieperd. Niet goed genoeg, of voorzien van een rotte plek. Hoe dan ook, de plons die het geeft, is hilarisch. Bij de drijvende markt liggen ook boten die kleine gerechtjes verkopen: noedelsoep, broodjes, vers gesneden fruit, Vietnamese koffie. Heerlijk! *Food boats* in plaats van trucks, een topidee!

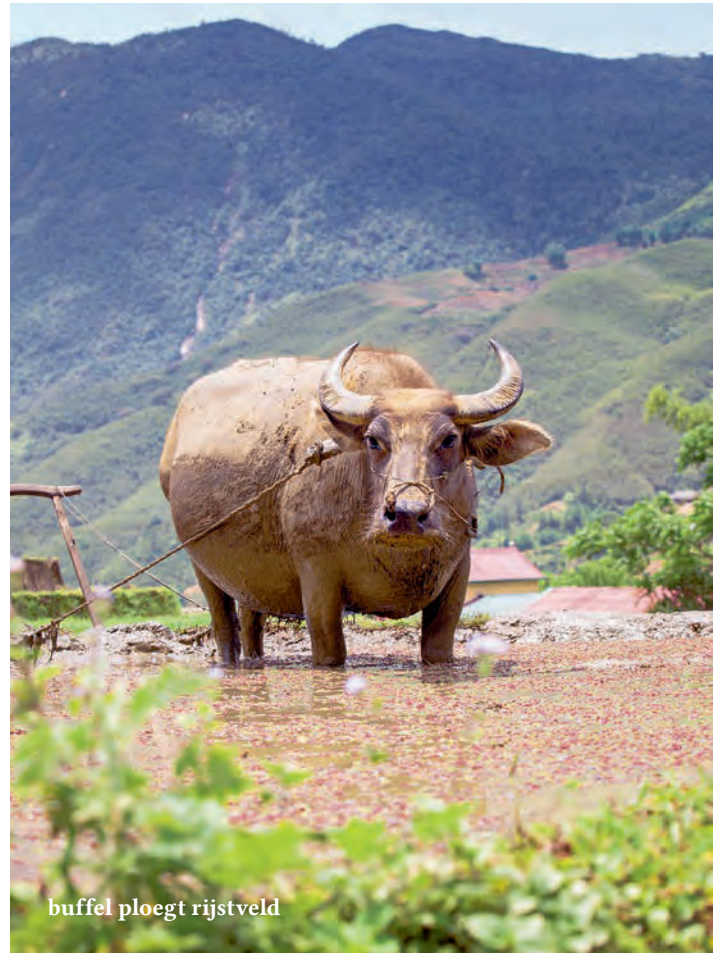
## RIJSTKOM

Rijst is ontzettend belangrijk in de Vietnamese keuken. Een maaltijd is niet compleet zonder rijst en lange tijd was rijst ook vrijwel het enige wat mensen aten. Perioden van slechte oogsten of verwoesting van landbouwgrond door oorlog liepen dan ook vaak uit op hongersnood en daarom wordt rijst tegenwoordig nog steeds gezien als een geschenk van de goden. Een Vietnamees gezegde luidt: 'geen rijst bij een maaltijd is niet gegeten'. Wij kennen het vooral als bijgerecht, maar hier stoppen ze het ook in toetjes, ze maken er noedels van, je kunt het zo gek niet verzinnen.

Rijst is niet alleen culinair van belang, ook economisch. Al wordt dat langzaam minder. Twintig jaar geleden was 90% van de bevolking afhankelijk van de rijstteelt, nu nog maar 50% want veel mensen verlaten het platteland om in de stad in de ICT te gaan werken. Vietnam is een van de grootste exporteurs van rijst ter wereld en het land staat hoog in de lijst van grootste rijstconsumenten. De belangrijkste rijstgebieden zijn de Rode Rivierdelta in het noorden en de Mekongdelta in het zuiden. Er wordt wel gezegd dat Vietnam als een bamboestok is, vanwege de lange, dunne vorm, met aan elk uiteinde een rijstmand. De Mekongdelta produceert de meeste rijst en een groot deel van de lokale bevolking is betrokken bij de rijstproductie. Veel rijst wordt nog verbouwd door kleine boerenbedrijven, vaak in handen van één familie. Hoewel je nu ook dorsmachines ziet verschijnen, gebeurt het oogsten en dorsen vaak nog met de ▶



rijstvelden



buffel ploegt rijstveld

hand. Dorsen is het verwijderen van de rijstkorrels uit de rijpe aren, door die hard op de grond te slaan of tegen een draaiende machine aan te leggen. Hierna gebeurt het frezen: bij de eerste keer frezen gaat het buitenste vlies eraf en heb je zilvertviesrijst. Daar zit wat mij betreft meer smaak en karakter aan. De Vietnamezen slijpen de rijst vaak verder tot witte rijst. Om te frezen mag het vochtgehalte niet te hoog zijn en daarom wordt de rijst eerst in de zon te drogen gelegd. Het frezen gebeurt ook vaak in kleine machines, waar de korrels tegen elkaar gewreven worden. Vietnamezen verspillen geen eten en gooien niets weg. Dat valt me keer op keer op. Zo worden de vliezen van de rijst gebruikt als brandstof, in plaats van gas. Gebroken rijst wordt goedkoper verkocht. Boeren kopen het gruis vaak op, als voer voor de varkens.

#### VRUCHTBARE GROND

Ik heb een kleine rijstfabriek aan het water bezocht. Werkelijk fascinerend. Een kleine ondernemer die veelal met de hand werkt, maar wel een oude machine heeft staan die helemaal van hout is gemaakt. Om 'm aan de praat te krijgen, moet hij eerst wat olie toevoegen. Daarna begint dat bakbeest een potje te loeien, puffen en steunen. Prachtig om te zien. In het laagseizoen verwerkt hij vijfhonderd kilo per dag, in het hoogseizoen loopt dat op tot een ton per dag. Een ton! Halleluja! De hele familie werkt dan mee. Als alle rijst is geogst, wordt het land

verbrand om te zorgen dat de grond weer vruchtbaar wordt. Een vader die met zijn vijfjarig zootje een heel veld in de fik steekt. Ik heb vol verbazing en misschien ook wel bewondering toegekeken. Terwijl ik aan dat veld stond, hoorde ik dat overledenen begraven worden in het rijstveld. Na drie jaar worden de schoon gegeten botten opgegraven, in een kist gedaan en verbrand. Daarna wordt er een altaar gemaakt. Zo leven de voorouders voort in de grond. Heel bijzonder.

### **'VIETNAMEZEN VERSPILLEN GEEN ETEN EN GOOIEN NIETS WEG. DAT VALT ME KEER OP KEER OP.'**

#### VIETNAMESE VIS

In de Mekongdelta kun je nauwelijks om vis heen. En dat is goed nieuws, want de vis smaakt hier fantastisch. Wat dacht je van vis gerookt in rijstvelden? Ik heb gekeken bij het mod-





de vis wordt geprepareerd om te roken



olifantoorvis

dervissen en gezien hoe de palingkatvis wordt bereid: deze cá nướng trui gaat in zijn geheel, van kop tot staart op een bamboestok. Die gaat eerst door z'n bek en komt er bij de staart uit. Dan worden er gedroogde bananenbladeren omheen gewikkeld en die worden in brand gestoken. 'Wat is dit nou weer', merk ik hoofdschuddend en ook wel lachend op. Die beesten zitten helemaal onder de modder en worden live verbrand. En ik sta op het punt dat te gaan eten... Na een minuut of tien wordt de zwartgeblakerde huid van de vis getrokken. Wat overblijft is een malse, witte visfilet, met een rokerige (ja duh!) barbecuesmaak. Ik eet het in een rijstvel met dun gesneden ananas eroverheen. Dat geeft het gerecht een lekkere fris-zure tegenhanger.

Niet alleen is de Mekongdelta de grootste producent van vis (zowel van kweekvis als gevangen vis), maar je hebt ook soorten die alleen hier voorkomen, zoals olifantoorvis en de palingkatvis. De bekendste kweekvis hier is pangasius, die je ook in onze supermarkt veel ziet. Hij is de laatste jaren erg populair, om zijn lage prijs en neutrale smaak. Bijna negentig procent van de pangasius die wordt verkocht op de internationale markt komt uit de Mekongdelta. Je hoort in dit kader tegenwoordig veel over negatieve gezondheids- en milieuaspecten. De Mekong is inderdaad sterk vervuild, omdat veel industrieën hun chemisch en industrieel afval hier dumpen. De pangasius wordt hierin geweekt. Maar er zijn ook veel kwekerijen die niet in de rivier hun vis kweken, maar in kweekvijvers waarvan het water

regelmatig wordt ververs. Al met al krijgen we vooral tegenstrijdige berichten te lezen en is de waarheid moeilijk te achterhalen. Een beetje oppassen dus en juist ook andere vis eten!

#### GEFERMENTEERDE VIS

In Vietnam wordt vis vers gegeten, maar ook op andere manieren. Zo kennen we de gefermenteerde vis inmiddels wel van de vissaus, maar daarvoor wordt alleen de afgeleide vloeistof gebruikt. Wist je dat er ook hele gefermenteerde vis wordt gegeten? Dit is vooral populair in het zuiden en je ziet de visjes op alle markten in stapels liggen. Vis wordt hier in het zuiden ook gedroogd, vaak gewoon langs de kant van de weg. De meest gebruikte vis hiervoor is de slangenkopvis, maar ook wandelende meerval wordt gebruikt. Vis wordt natureel of met chilisaus, zout en suiker ingesmeerd en op netten in de zon te drogen gelegd. Dit duurt zo'n drie dagen en dan heb je van 10 kilo verse vis zo'n 2,5 kilo gedroogde vis over. Dat hele fermenteren fascineert me. Het is schitterend om te zien hoe vissaus wordt gemaakt. Gefermenteerde vis kun je een klein beetje vergelijken met onze gepekde haring. Van gefermenteerde vis maken de Vietnamezen bouillon voor de bún mắm. Dat is een noedelsoep >

met gefermenteerde vis die ook wel 'de Mekongdelta in een kom' wordt genoemd. Alle ingrediënten die typisch zijn voor deze regio vind je in de soep: rijstnoedels, vis, inktvis en schaaldieren, groenten (aubergine, waterspinazie, bananenbloem), kruiden, citroengras en tamarinde. Er wordt ook vaak varkensvlees gebruikt; bún mắm wordt ook wel de Vietnamese *gumbo* genoemd (een stoofpot uit Louisiana). En *last but not least* de gefermenteerde vis- en/of garnalenpasta mắm (mắm cá sặc, mắm cá lóc of mắm tôm). De naam bún mắm komt van noedels (bún), die als het goed is worden gestoomd, en de pasta (mắm).

De basis van de soep is troebeler dan andere bouillons die je in Vietnam zult vinden. Daarnaast stinkt de mắm nogal en geeft het een zoute, indringende smaak, waar je eerst misschien van zult schrikken maar waar je al snel dol op zult worden! Deze vispasta wordt apart gekookt van de bouillon.

Er is niet één recept te vinden van bún mắm, want in elke regio of stad in de Mekongdelta hebben ze weer hun eigen variant van de soep. In de Mekongdelta gebruiken ze natuurlijk lokale vis, het liefst slangenkoppennis of meerval. Maar thuis kun je elke soort witvis gebruiken. Als je maar op zoek gaat naar een pot gefermenteerde vispasta!

## 'IK DROOM NOG STEEDS VAN DE OLIFANTOORVIS, DIE IN ZIJN GEHEEL WORDT GEFRITUURD.'

### SMAAKEXPLOESIE

Het hele gebied is ingesteld op toeristen. Ik kijk mijn ogen uit en ook hier proef ik zo veel lekkers. Mijn smaakpapillen maken overuren. Bovenaan mijn lijstje te importeren producten staan met stip de rijstcrackers die voor mijn neus worden geroosterd en geserveerd met dunne plakjes banaan. De knapperige rijst in combinatie met de *chewy*, gekaramelliseerde banaan... mmmmm. Dat wil ik in Nederland ook eten!

Van een barbecueplateau kies ik zelf uit waar ik zin in heb, ik zie veel kleine gerechtjes die op stokjes geprikt zijn. Die worden voor m'n neus geroosterd en daarna bij mijn tafeltje gebracht. Ik zie en proef Thaise invloeden, maar de Vietnamezen weten

goed hoe ze een gerecht met kruiden heel eigen moeten maken. Fris-zure smaken zijn kenmerkend voor de Mekongdelta. Vietnamezen zijn ontzettend vindingrijk. Ze maken overal werk van. Aan de oevers van de Mekong groeien waterkokosnoten. Dat zijn steranijsvormige bollen, zo groot als een voetbal. Er zitten kleine segmenten in die ze openhakken en daarin zitten kleine waterkokosnootjes. Zo ongeveer ter grootte van een golfbal. Wat een werk om die eruit te halen! Ze hebben geen pit en smaken geconcentreerder dan gewone kokosnoot. Het doet mij denken aan een fijne mix van macadamia, lychee en cashewnoot.

Mijn reis is een aaneenschakeling van smaakexplosies en bijzondere ontmoetingen. Op een dag zie ik een schattig oud mannetje bij een scooter staan waarop een doos is bevestigd met zijn ingrediënten en tools. Hij trekt direct mijn aandacht. In zijn handen houdt hij een staaf waar hij steeds suiker vanaf haalt. Vervolgens trekt hij de suiker in sliertjes en doopt die in maïzena. Net zo lang tot er een soort warme suikerspin overblijft. Die serveert hij op een rijstpannenkoek, met verse kokosnoot, pinda's en gecondenseerde melk. Heel verrassend, heel lekker!

### GEFRITUURDE OLIFANTOORVIS

Ik droom nog steeds van de olifantoorvis, die in zijn geheel wordt gefrituurd (ja, met schubben, graten, alles!). Zó knapperig... En dan eten met rijstpapier, kruiden en dipsaus van vissaus, limoen en peper. Het bijzonderste van de olifantoorvis is dat de schubben dun zijn en tijdens het frituren heerlijk knapperig worden. Helaas werkt dit niet bij alle vis én komt de olifantoorvis alleen voor in de Mekongdelta. Je kunt dus alleen met me mee dromen... Of een andere vis nemen en een soortgelijk gerecht maken. Als alternatief kun je dorade of tilapia nemen (hele vissen, geen filets).

Ik houd enorm van *fried chicken* en dit komt het dichtst in de buurt. Tien minuten frituren, het vet trekt in de filets. De combi van vet, knapperig en zacht wit vlees van de vis; ik vind het verrukkelijk. ■



---

[ BON MAAM ]

# BÚN MẮM

*(de; m)*

Noedelsoep met gefermenteerde vis die ook wel 'De Mekongdelta in een kom' wordt genoemd. Met rijstnoedels, vis, inktvis en schaaldieren, groenten, kruiden, limoengras en tamarinde.

---

# BÚN MẪM

/ 60 minuten // voor 5-6 personen

## INGREDIËNTEN

2 tenen knoflook  
2 sjalotten  
4 stengels citroengras  
200 g buikspek  
4 el olie  
350 ml visfond  
2 l water of varkensbouillon  
3 el vissaus  
2 el suiker  
1 aubergine  
zout naar smaak  
400-500 g dunne rijstnoedels  
400 g witvisfilet  
250 g schoongemaakte inktvis  
300 g waterspinazie  
400 g gepelde garnalen  
1 chilipeper  
gemengde groene kruiden (koriander, lange koriander, munt, Thaise basilicum dille etc.)  
2 limoenen  
150 g taugé

## EXTRA NODIG

soeppan

Pel en pers de knoflook. Pel de sjalotten en snijd ze fijn. Verwijder de buitenste bladeren en de uiteinden van 2 stengels citroengras. Hak het citroengras zeer fijn.

Verhit de olie in een grote soeppan en voeg de knoflook, sjalot en het fijngesneden citroengras toe. Bak circa 4-5 minuten op zacht vuur tot alles bruin kleurt. Voeg het buikspek toe, bak kort mee en blus af met de visfond en het water of de varkensbouillon. Kneus de 2 andere stengels citroengras. Voeg de vissaus, suiker en gekneusde citroengrasstengels toe en laat circa 30 minuten zachtjes koken.

Snijd intussen de aubergine in blokjes en leg ze in gezouten water. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel ze af met koud water.

Snijd de witvis en inktvis fijn. Snijd de stengels van de waterspinazie grof en houd het blad apart.

Breng de bouillon eventueel op smaak met wat zout en verwijder het citroengras. Haal de aubergine uit het water, voeg toe aan de bouillon en kook enkele minuten mee.

Voeg circa 5 minuten voor het serveren de witvis, inktvis, garnalen en de stengels van de waterspinazie toe aan de bouillon en laat zachtjes meetrokken.

Halveer de chilipeper in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de chilipeper fijn. Snijd de kruiden fijn en de limoenen in partjes. Verdeel de noedels over de kommen, gevolgd door de soep en maak af met de fijngesneden chilipeper, het waterspinazieblad, de kruiden, partjes limoen en taugé.











# Crispy citroengrasspiesen

/ 25 minuten // voor 12 stuks

## INGREDIËNTEN

1 limoen  
250 g gepelde rauwe gamba's  
100 g inktvis of witvisfilet  
2 takjes koriander, plus extra ter garnering  
2 takjes dille, plus extra ter garnering  
1 tl zout  
versgemalen zwarte peper  
6 stengels citroengras  
panko  
olie om in te frituren  
lente-ui ter garnering  
nước mắm chấm\*

## EXTRA NODIG

grote wok of frituurpan

Rasp de schil van de helft van de limoen. Meng de gamba's, inktvis (of witvis), koriander, dille, limoenrasp, zout en peper in de keukenmachine tot een gladde pasta.

Halveer de stengels citroengras in de lengte. Draai 12 bolletjes van de vispasta. Maak de handen vochtig en knijp ieder bolletje rond een gehalveerde citroengrassstengel tot een langwerpige kebabvorm.

Verdeel een ruime hoeveelheid panko op een groot bord en rol de spiesen erdoor zodat ze volledig bedekt zijn. Vorm ze eventueel nog bij in de palm van je hand.

Verwarm een ruime hoeveelheid olie in de wok (of frituurpan) tot 180 °C. Leg de spiesjes tegen de rand van de pan, met het garnalen-vismengsel in de olie en bak krokant en goudbruin.

Snijd de lente-ui in mooie sliertjes. Garneer de spiesen met lente-ui, een takje dille en wat koriander en serveer warm met de nước mắm chấm om ze in te dippen.

---

## \*NƯỚC MẮM CHẤM

100 ml water  
15 ml rijstazijn  
30 g suiker  
90 ml nước mắm  
45 ml limoensap  
4 tenen knoflook, gepeld en geperst  
2 chilipepers, in ringetjes

Verwarm het water met de azijn in een pannetje. Los de suiker op. Laat afkoelen en meng met de rest van de ingrediënten.

Laat minimaal een uur staan. Maximaal een week houdbaar in de koelkast.

---