



Yam Hua Phli, Bananenblütensalat

Essen und Trinken

Thailands Küche gilt zu Recht als eine der besten der Welt. Sie ist vielfältig und besteht fast immer aus frischen Zutaten, Gemüse, Kräuter, Fisch und Fleisch. Auch Innereien und Insekten, Schalentiere roh oder gekocht stehen auf dem Speiseplan. Vegetarier gibt es hierzulande besonders in der chinesischen Glaubensgemeinschaft und so ist es den Köchen nicht fremd. In größeren Städten gibt es vegetarische Restaurants, sie sind mit gelben Wimpeln gekennzeichnet, auf denen rote chinesische Schriftzeichen prangen. Auch die vegane Welle rollt mit den Touristen so langsam nach Thailand, hier steckt das Land noch in den Kinderschuhen. Man sollte einfach beim Bestellen so ordern, dass man im Vorfeld sagt, was man möchte und was nicht. In Chiang Mai gibt es vegane Restaurants.

Die Küche der Landesteile

Grundsätzlich gliedert sich die Thaiküche in vier Gebiete: die südthailändische Küche, die Küche des Nordens, die Gerichte Zentralthailands und die Kü-

che des Nordostens, des Isan. Die Thais lieben es zu essen und sind sehr probierfreudig, so sind auch alle vier Küchen der Landesteile im ganzen Land vertreten und man kann in der tiefsten Provinz des Nordens ebenso Currys essen wie in Bangkok. Auch ist die Isan-Küche im ganzen Land verbreitet, ebenso die scharfen Würzpasten des Nordens.

Die Thai-Küche gilt grundsätzlich als eine sehr scharfe Küche, das bezieht sich aber nicht auf alle Gerichte. So sind die Speisen des Isan überwiegend scharf, weil dort Chili einfach hineingeht. Gerichte wie gebratenes Gemüse oder Frittiertes, Pfannengerührtes mit Ingwer oder süß-sauer kommen nicht scharf auf den Tisch, man würzt nach. Und wenn man sich nicht sicher ist, einfach „mai phet“ (nicht scharf) bestellen.

In den **südlichen Provinzen** ist die Küche geprägt von malaysischen und chinesischen Einflüssen. Bekannt ist das Massaman-Curry, das muslimische Khao Mok Gai sowie alle Arten von Khanom Chin, Curry-Gerichten, serviert

auf weißen Nudeln, dazu werden eingelegter Kohl, Zwiebeln und Gewürze gereicht. Auch Meeresfrüchte und frischer Fisch schmecken im Süden besonders gut.

Aus der **Zentralregion** kommen die klassischen Currys, die sich durch den großzügigen Gebrauch von Kokosmilch auszeichnen, so das Gaeng Kiew Wan Gai oder das Gaeng Luang. Gaeng Phet ist ebenfalls ein sehr typisches Gericht. Landesweit beliebt ist auch das Phad Khapao. Die weltweit bekannte Tom Yum hat ihren Ursprung in Zentralthailand und steht auf der Welterbeliste der UNESCO.

Aus dem **Isan**, der nordöstlichen Region Thailands, beeinflusst von Laos und Kambodscha, stammt der Som Tam, der beliebte, überall erhältliche Papayasalat. Außerdem ist das Laab bekannt für die Region des Isan.

Die **Küche des Nordens** ist weniger scharf, aber trotzdem schmackhaft. Hier herrscht der laotische und burmesische Einfluss vor. Ein traditionelles Currygericht ist das Gaeng Hanglay. Beim Nam Prik handelt es sich um diverse Pasten, die mit gekochtem Gemüse gegessen werden. Und besonders die Khao Soy, eine Nudel-Curry-Suppe mit gelben Nudeln serviert mit Zitrone, rohen Zwiebeln, eingelegtem Kohl und gerösteter Chili-Paste ist allseits beliebt bei Einheimischen und Touristen.

In allen Landesteilen gehören auch Insekten zu den Snacks. Heuschrecken, Maden und Käfer werden gerne frittiert gegessen und sind sicherlich einen Versuch wert.

Lokalitäten

Viele Thais essen auswärts oder holen sich ihr Essen, das dann meist gemeinsam mit Freunden und der Familie daheim verspeist wird. In den meisten Haushalten arbeiten beide Personen, und der Aufwand, für eine oder zwei Personen zu kochen, ist zu groß, wenn

man doch pro Essen nur zwischen THB 50 und 70 in einer Garküche bezahlt. Hausgekohtes oder BBQ gibt es an Wochenenden oder wenn Besuch kommt. Auf dem Land wird mehr zuhause gekocht, dort lebt man oft in der Großfamilie und einer kocht. Außerdem sind dort die Garküchen nicht so zahlreich wie in dichter besiedelten Gebieten.

Die **Garküchen** und **Suppenstände** sind einfache Restaurants, man sitzt auf kleinen Hockern entlang der Straße, im Garten oder im Wohnzimmer des Hauses. Man bestellt, setzt sich, das Essen wird frisch gemacht und ist schnell auf dem Tisch. Einige sind auf die Zubereitung von Nudelsuppen spezialisiert, andere bieten Pfannengerührtes an, wieder andere haben das Essen bereits vorgekocht in Aluschalen hinter einer Glasvitrine und es wird auf den dampfenden Reis geschöpft. Die meisten Gerichte werden lauwarm gegessen, nicht heiß, wie bei uns.

Neben den Grills der Garküchen ist in der Regel auch ein **Som-Tam-Stand** zu finden, denn Gegrilltes und Papayasalat sind unzertrennlich, dazu noch Sticky Rice und das Isan-Menü ist perfekt.

Die **mobilen Garküchen** auf den Märkten und entlang der Straßen, um 16 Uhr vor den Schulen und auch sonst bei Festen, bestehen aus Mopeds mit Beiwagen. Eingebaut sind kleine Schaukästen, ggf. ein Grill oder die Kochstelle. Dann werden noch Plastiktische und Hocker aufgeladen und nichts fehlt in der fahrbaren Küche.

In den Shoppingmalls und auch im Tesco oder Big C gibt es die sog. **Food courts** – viele Essensstände bieten ihre Speisen an, meist ist ein Kinderspielfeld in der Nähe und man hat Garitchen Feeling in Aircon.

Die **Thai-Restaurants** haben meist einen großen Außenbereich, einige auch Räume mit AC. Zum Teil in schön angelegten Gärten, mancherorts in kleinen Innenhöfen oder auch in gro-



Mobile Garküche mit Grill und Som Tam

ßen überdachten Arealen sind die nicht immer liebevoll eingerichteten Lokale untergebracht. Besonders in den Städten findet man hübsch eingerichtete AC-Restaurants, wobei momentan der Vintage-Stil auf dem Vormarsch ist.

Neben den Thai-Restaurants gibt es in den größeren Städten Chiang Mai und Chiang Rai auch **internationale Restaurants**. Bei den Thais sehr beliebt sind die japanischen. Sushi, Salate, Gyoza, Sashimi, Teriyaki und Ramen lassen das Herz der Japan-Küchenliebhaber höher schlagen. In einigen Restaurants gibt es „All you can eat“ und die Speisen rattern auf einem Mini-Fließband an den Tischen vorbei. Pizza ist ebenfalls sehr beliebt und man findet sie in vielen kleineren Orten. Auch deutsches Essen, wie z. B. im Happy Frog in der Soi Nimman in Chiang Mai, ist bei Thais sehr beliebt. Es gibt eine gute Auswahl an indischen Restaurants, französische Bistros stehen ebenso auf dem Plan wie italienische Trattorien, mexikanische Lokale oder das bekannte The Duke's mit amerikanischer Hausmannskost. In den kleineren

Städten und Dörfern ist die Auswahl an Restaurants begrenzter. Es herrschen Thai-Lokale, Karaoke-Bars und Garküchen vor. In den Shoppingzentren Big C oder Tesco Lotus sind Mc Donald's und Pizza Company, Fuji Restaurants sowie Dunkin'Donuts vertreten.

In den letzten Jahren sind Coffee-shops und Bäckereien wie Pilze aus dem Boden geschossen. Es ist hip, in schicken Cafés, egal ob Vintage oder modern, Kaffee und Tee zu trinken. In jedem kleinen Dorf gibt es sie. Auch pappsüße Kuchen fehlen nicht. Natürlich gibt es auch deutsche, französische und amerikanische Bäckereien in Chiang Mai. So bekommt man im Tops gutes Sauerteigbrot, frisch aus dem Ofen, auch Semmeln stehen auf dem Programm, während man im La Chouquette Baguette und Croissants bekommt sowie feinste Patisserie.

In den Garküchen liegen die **Preise** für Tellergerichte bei THB 60 bis 680 „rad khau“, also auf Reis. Nudelsuppen kosten zwischen THB 40 und 70, Khao Soy zwischen THB 60 und 100. Wer im Restaurant isst, zahlt mehr, hier liegen

die Preise pro Gericht um die THB 100, Seafood ist vergleichsweise teurer, es geht oft nach Gewicht. Eine Pizza beim Italiener liegt um die THB 350, Pasta bei THB 250. In japanischen Restaurants zahlt man für Sushi und Sashimi zwischen THB 300 und 400 pro Teller. Bei französischer und deutscher Küche kann man von europäischen Preisen ausgehen. In den touristischen Orten wird der Geschmack oft den Gaumen der Touristen angepasst; wer es authentisch möchte, sollte sagen „Bep Thai“.

Preiskategorien Essen

Die im Buch angegebenen Preissymbole beziehen sich auf ein Tellergericht.

€	bis THB 100
€€	THB 110–250
€€€	THB 260–400
€€€€	über THB 400

Essenszeiten

Zum **Frühstück** isst man entweder eine Khao Tom, eine Reissuppe mit Hackfleischinlage, die an sich sehr geschmacklos ist, gewürzt wird sie dann mit frisch geraspelt Ingwer, Koriandergrün, Fischsauce, Chilis und Lauchzwiebeln. Auch beliebt sind gebratener Reis, gebratene Nudeln oder einfach ein Omelett auf Reis.

Mittags geht man eher in die Garküchen für einen schnellen Snack, hier bieten sich pfannengerührte Gerichte wie das Phad Khapao oder das Phad King an. Auch die Nudelsuppe ist ein köstlicher Mittags- oder Mitternachtssnack.

Die Hauptmahlzeit des Tages ist das gesellige **Abendessen**. Zu bestimmten Anlässen geht man gerne ins Restaurant. Hier wird bestellt, was das Herz begehrt. Eine typische Kombination wären diverse pfannengerührte Gerichte mit Fleisch, z. B. Schweinefleisch in schwarzer Pfeffersauce oder Hühnchen mit Cashewnüssen, ein gebratener oder gedünsteter Fisch, Meeresfrüchte, evtl.

eine Suppe oder ein Curry, frisches Gemüse wie Morning Glory und verschiedene Yams. Alle Gerichte werden gleichzeitig auf den Tisch gebracht und der Kellner schöpft aus einer großen Schale den Reis auf die Teller, dann bedient man sich an den Köstlichkeiten, die auf dem Tisch stehen. Wer noch nicht satt ist, bestellt einfach nach. Die Kellner sind allzeit bereit und legen Reis nach, auch die Getränke werden permanent unaufgefordert nachgeschickt.

Currys

Massaman Curry: ein indisch anmutendes Curry mit Kartoffeln und Erdnüssen.

Khao Mok Gai: muslimisches Gericht, Huhn gegart mit gelbem Reis, Kardamom und Zimt.

Gaeng Kiew Wan Gai: grünes Curry mit scharfem Basilikum, Auberginen und Limonenblättern.

Gaeng Luang: gelbes Curry mit cremiger, nicht so scharfer Sauce.

Gaeng Phet: Curry mit grünen Bohnen und roter Currypaste sowie Fleisch.

Gaeng Phanaeng: rotes Curry mit wenig Kokosmilch, kleinen Auberginen und Limonenblättern.

Hanglay Curry: die burmesische Variante, auf Thai verfeinert. Meist mit Rind oder Schwein mit einer dunklen Sauce, eher indisch anmutend mit Kardamom, Nelken und Ingwer.

Pfannengerührte Gerichte

Phad Khapao: ein Gericht aus gehacktem Fleisch mit grünen Bohnen und Basilikumblättern.

Phad Prik (Mu/Gai/Gung): Pfannengerührtes mit großen roten und grünen Chilis oder Paprika.

Mu Krop Phak Khanaa: Schweinekrusten mit Thai-Brokkoli.

Phad King (Mu/Gai): Schwein/Hühnchen mit Ingwer und Chili.

Phad Prio Wan (Mu/Gai/Gung): süß-saure Gerichte.



Großes Essensangebot auf der Walking Street (Chiang Mai)

Laab: bekannt für die Region Isan. Ein Gericht aus gehacktem Fleisch, zerstoßenem Reis, Koriander und Minze, manchmal roh, meist jedoch gebraten. Dazu werden rohes Gemüse, Kohl und Basilikumblätter serviert. Laab Gai mit Huhn, Laab Mu mit Schwein und Laab Pla mit Fisch.

Nam Prik: diverse Pasten, die mit gekochtem Gemüse gegessen werden.

Mu Prik Thai Dam: Schweinefleisch in schwarzer Pfeffersauce.

Gai Phad Med Mamuang: Hühnchen mit Cashewnüssen.

Fisch/Meeresfrüchte

Von Bangkok geht täglich frisches Seafood in die großen Städte des Nordens, daher kann man, besonders in Chiang Mai, bedenkenlos sehr gutes, frisches Seafood essen. In Mae Sot bekommt man Seafood fangfrisch aus der Andamanensee, importiert aus Burma. Auch in anderen Orten wird tiefgefrorenes Seafood zur Zubereitung von z. B. Omelette hergenommen und auch Garnelen und Tintenfische sind aus der Thai-Küche des Nordens nicht wegzudenken. Frittiert werden Tintenfische als „Pla Muek Tschup Baeng Thod“, auch Pfannengerührtes kann man anstatt

mit Fleisch mit „Pla Muek“ (Tintenfisch) oder „Gung“ (Garnelen) bestellen. „Phu Dam“, schwarze Krabben, sind eine Delikatesse und machen sich hervorragend in Currysauce (Phoo Dam ob Gaeng Gari). Süßwassergarnelen oder Meeresgarnelen sind gebraten mit Knoblauch und schwarzem Pfeffer sehr fein, dazu wird eine scharfe Sauce gereicht (Gung Phad Kratiam Phrik Thai). „Gung Chae Nam Pla“ ist ein beliebtes Gericht, hier werden kleine rohe Garnelen auf einem Teller drapiert, dazu Chili und Knoblauch und Nam Jim Talay, die scharfe Meeresfrüchtesauce aus Koriander, Chili, Limone und Fischesauce. Austern werden auch roh verspeist mit Röstzwiebeln, Chili, Knoblauch und Zitrone – alles auf die Auster träufeln und die Geschmacksexplosion genießen.

Meeresfische sind in Restaurants des Nordens oft sehr teuer, daher kann man sich mit dem „Pla Tubtim“ behelfen; der Tilapia wird auf Farmen gezüchtet und hat festes weißes Fleisch. Am besten schmeckt er gebraten mit frittierten Kräutern (Pla Tubtim Thod Samun Prai). Wer ihn lieber gedünstet möchte, bestellt „Pla Tubtim Nüing Manao“ und bekommt ihn in Zitronensauce und Kräutern.

Suppen

Ghau Thiew: Bei der normalen Nudelsuppe entscheidet man sich für die Art der Nudeln, „mi-khau“ sind dünne Reismnudeln, „sen lek“ sind dünne Glasnudeln und „sen yai“ sind dickere Glasnudeln, „bami“ gelbe Eiernudeln. Dann trifft man die Wahl der Fleischeinlage, üblich ist „mu daeng“, gekochtes Schwein, „mu sap“, Schweinehackfleisch, oder „chin“, Klößchen, dann werden die Zutaten in Sieben in dem riesigen Topf warm gemacht, anschließend mit der Suppe in eine Schale gefüllt. Gewürzt wird mit Zutaten, die auf dem Tisch stehen: Chilipaste, Jalapenos in Essig eingelegt, Chilipulver, gemahlene Erdnüssen und Zucker.

Khao Soy: die Spezialität des Nordens, eine Nudelsuppe mit gelben Nudeln.

Tom Yum Gung/Gait: scharf-saure Suppe mit Zitronengras, Limonenblättern, Chilis und Garnelen oder Huhn.

Nudeln und Reis

Weißer Reis, „Khau Niau“, ist die Beilage zu jedem Gericht. In seiner gebratenen Form „Khau Phad“ schmeckt er besonders gut mit Krabbenfleisch (pho), ansonsten mit Phak (Gemüse), Gai (Huhn), Mu (Schwein).

Phad Thai: gebratene Nudeln mit Sojasprossen und leicht süßer Note, entweder in ein Omelett eingewickelt oder mit Eistich und Tofu.

Phad Wunsen: gebratene Glasnudeln mit Gemüse.

Gung ob Wunsen: im Ofen geschmorte Glasnudeln mit Speck und Ingwer am Boden, dann folgen Glasnudeln in Sojasauce getoppt von Garnelen.

Salate und Gemüse

Som Tam: der beliebte, überall erhältliche Papayasalat. Der Som Tam, auch Bok Bok genannt, hat verschiedene Zubereitungsarten. Grundbestandteil ist die unreife Papaya, sie wird in feine

Streifen geschnitten, fürs Auge kommen meist auch noch ein paar Streifen Karotten dazu. Bei einem „Som Tam Thai“ werden dann Knoblauch, Chilis, Limone, Tomate und Palmzucker sowie Chilipaste in einem Mörser zerstoßen, dann kommt die Papaya hinzu, gut gestampft wird der Salat mit Fischsauce abgeschmeckt, getrocknete Krabben und Erdnüsse kommen oben drauf, dann ist der Salat fertig zum Servieren. Bei der Variante „Som Tam Tahi Phu Dam“ wird eine schwarze Krabbe roh mit zerstoßen. Bestellt man „Som Tam Pala“, kommt ein ordentlicher Schuss dunkelbraune Fischsauce dazu und ebenfalls eine schwarze Krabbe.

Tam Mamuang: Sehr gut schmecken die frischen scharfen Salate auch mit unreifen grünen Mangos. Die Zubereitung ist identisch zu der des Papayasalats.

Yam: die scharfen Salate, die die Thai-Küche so gut wie keine andere Küche Südostasiens hinbringt, z. B. Yam Hua Phli, Bananenblütensalat, oder Yam Wunsen, der beliebte Glasnudelsalat. Ein Highlight ist der Pamelosalat Yam Som-O.

Phad Phak Boon Fai Daeng (Morning glory): Wasserspinat an Austernsauce.

Phad Phak Ruam Nam Man Hoi: gemischtes Gemüse an Austernsauce.

Snacks

Maden, Heuschrecken und frittierte Käfer (Malaeng Thod) sind proteinreiche Snacks und werden gerne zum Bier geknabbert. Die frittierte Schweinehaut (Moo Kep) wird gerne zu den Nam-Phrik-Pasten gereicht. Saté-Spieße (Sate Mu, Gai) werden zu jeder Zeit gesnackt: eintauchen in die Erdnuss-Kokos-Sauce, Chili und Gurken in Essig eingelegt dazu und vom Stäbchen abziehen – ein schneller Genuss. Auch Frühlingsrollen (Pho Pia Thod) und vietnamesische Frühlingsrollen (nem) werden gerne zwischendurch gegessen, ebenso frittierte Bananen (Gluai Thod) und Kürbisscheiben (Fakthong Thod).

Kuchen/Süßes

Die Thais haben einen sehr süßen Gaumen, sodass die Kuchen, die in den Bäckereien und Supermärkten angeboten werden, für den europäischen Gaumen einfach nur pappstüssig sind. Es werden europäische Rezepte nachgebacken, etwa Schokoladenkuchen oder Schwarzwälder Kirschtorte, aber auch Macha-Grüntee-Kuchen und Passionsfruchtschnitten kann man in den Auslagen finden.

Oft werden nach dem Essen sehr süße, in Kokosmilch schwimmende Geleefrüchte gereicht – auch nur etwas für ganz Süße.

Früchteerlebnis

Früchte sind ein erfrischender Snack über den Tag hinweg, besonders an heißen Tagen eine willkommene Abkühlung. Man kann sie auf den Märkten kaufen oder auch schon frisch geschnitten bei den Straßenhändlern, hier liegen die Tüten mit den portionierten Früchten auf Eis. Oft werden sie auch an den roten Ampelphasen verkauft und man kann beim Weiterfahren herrlich naschen. Wassermelonen (daeng mo), Passionsfrüchte (sawarot), Papaya (malagor), Ananas (sapparot) und Mangos (mamuang) sind ja mittlerweile in Europa auch nicht mehr

aus den Supermärkten weg zu denken. Es kommen aber noch einige tropische Früchte hinzu, die die Vielfalt abrunden. Etwa die Dürian (turi-en), die Königin der Früchte, die Jackfruit (khanun), die schwerste Frucht der Welt mit ihrem sehr süßen, stark riechenden Fruchtfleisch. Hübsch anzusehen sind die rot behaarten puscheligen Rambutans (ngaa), deren festes Fruchtfleisch in der Mitte einen Stein hat. Es gibt Litschis (linchi) und Mangostan (mangkhot) – die lila-farbenen mit der dicken Schale, die innen fast ein bisschen wie Rhabarber schmecken, sind aufgrund der Färbung, die die Schale zurücklässt, in vielen Hotels verboten. Guaven (farang) werden gerne mit Chili und Zucker gegessen. Für grüne Mangos gibt es scharfe Fischsaucen zum Dippen, und Drachenfrüchte (gaew mangon) kommen in der dunkelroten und weißen Variante auf die Märkte. Longan (lay), die aussehen wie kleine Marzipankartoffeln; die schmecken süß-bitter und lassen sich wie Litschis handhaben.

Während der Mango-Zeit von Mai bis Juli sprießen Stände aus dem Boden, die Sticky rice mit Mango (Khau Niau Mamuang), Klebreis mit Kokossauce und süßen reifen Mangos verkaufen. Ein reichhaltiger süßer Snack.

Frittierte Maden, ein gesunder Snack



Kaffee und Tee

Auf guten **Kaffee** (Gafä) muss man in Thailands Norden nirgends verzichten. Coffeeshops sind in den kleinsten Dörfern zu finden. Viele Orte haben eigene Röstereien, der Kaffee wird im Hochland von Chiang Mai angebaut und die kleinen Shops bieten von Americano über Espresso bis hin zu Latte und Cappuccino alles an, wahlweise warm, geist oder als Frappé. Café-Ketten sind in den letzten Jahren auch wie Pilze aus dem Boden geschossen, allen voran Amazon Cafe mit einem unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis. Doi Wawee und Doi Thung sind thailändische Ketten und auch Starbucks fehlt nicht im Repertoire.

Für Nicht-Kaffee-Trinker gibt es den typischen **Thai-Tee (Cha)**, einen schwarzen Tee versetzt mit Kardamom, Vanille und Tamarinde. Er wird wahlweise mit Zitrone, „Cha Manao“, oder Milch, „Cha Nom“, serviert und schmeckt kalt (jen) oder warm (rohn). Auch der **grüne Thai-Tee Cha Khiau** ist sehr erfrischend.

Wasser/Erfrischungsgetränke

In Garküchen bedient man sich selber mit Eis und **Trinkwasser**, es ist gratis.

Trinkwasser kann man auch in Flaschen in den Läden kaufen, in Restaurants ist es oft in Glaspfandflaschen abgefüllt und in Garküchen sind es 20-Liter-Kanister, die in Kannen abgefüllt werden. In Restaurants werden Getränke grundsätzlich mit Eis serviert. Das Eis wird aus Trinkwasser hergestellt und ist völlig unbedenklich. Ein Kellner schenkt immer fleißig nach, füllt das Glas mit Eis und gießt die Getränke ein. Biertrinker aufgepasst! Auch Bier wird mit Eis getrunken, der Zaubersatz „mai sai nam kheng“ (ohne Eis) hilft. Man kassiert ein unverständliches Lächeln des Kellners, der das Bier nachschenkt, meistens dann ohne Eis.

Softdrinks wie Cola, Pepsi, Sprite und Fanta bekommt man überall zu kaufen. Wer Energydrinks mag, findet eine große Auswahl.

Milch und Milchgetränke wie Kakao oder Erdbeermilch findet man auch in den lokalen Supermärkten auf dem Land.

Eiswürfel kann man in jedem kleinen Thai-Shop erstehen, der Preis richtet sich nach Größe der Tüte, THB 5, 10 oder 20. Eis wird ausschließlich aus Trinkwasser hergestellt und kann bedenkenlos getrunken werden.

Coffeeshop in der Provinz



Beliebt bei Touristen und Thais sind **Fruchtsakes**. Thais trinken die Sakes sehr süß, wer mehr Frucht und weniger Zucker will, sollte sie „mai sai namtan“ bestellen.

Bier und Spirituosen

Thailand hat eigene Brauereien, mit, wie sie sich brüsten, deutschen Braumeistern. Die gängigsten **Biersorten** sind Chang, Singha und Leo. Cheers Beer gibt es nur in wenigen Restaurants, wohl aber in Supermärkten, ebenso das Archa. Craft-Biere kommen immer mehr auf den Markt, sie sind in den Bars der Städte zu finden und einige Kreationen der Brauereien wie Erdbeerbier von Cheers oder Weizenbier von Singha findet man auch in den Supermärkten.

Außerdem wird gerne zum Essen oder zum Feiern, ob am helllichten Tag oder abends, **Thai-Brandy** (Regency) getrunken oder **Thai-Rum** (Saengsom), auch hier mit viel Eis und Soda.

Wein

Wein ist auf dem Vormarsch in Thailand. Monsoon Valley in Hua Hin produziert einheimischen Wein und importierte Weine gibt es in fast allen Restaurants. Dort beginnen die Flaschenpreise bei ca. THB 1000, in gehobenen Restaurants sind sie entsprechend teurer. Supermärkte und 7/11 Tesco haben Wein im Sortiment, auf dem Land ebenso wie in der Stadt. Wer etwas Besonderes will, geht in die Wine Connection oder zu Tops in den Central Festival oder Central Plaza Malls.

Kochschulen

Bei solch einer mundwässernden lokalen Küche will man einfach wissen, wie das denn nun geht und was man denn dazu braucht – und das kann am besten bei einem Kochkurs herausgefunden werden. Es gibt die klassischen Kochkurse, die in einer Gruppe stattfinden. Man wird am Hotel abgeholt, geht anschließend gemeinsam auf den Markt. Es macht Spaß, mit Einheimischen gemeinsam die Lebensmittel zu kaufen, erklärt der Lehrer doch auch noch Besonderheiten und Gemüse und Früchte, von denen man vorher keine Ahnung hatte. Mit allem ausgestattet geht man zur Kochschule und beginnt gemeinsam unter Anleitung die Speisen zuzubereiten. Meist beginnt man mit einer selbstgemachten Currypaste, macht weiter mit einer Vorspeise, einem pfannengerührten Gericht und einer Suppe. Man isst gemeinsam mit den Kursteilnehmern, bekommt ein Rezeptbuch mit nach Hause und nimmt sich fest vor, daheim in den Asia-Laden zu gehen, um das Urlaubsgefühl wieder aufleben zu lassen.

Kochschulen mit Homestay sind das **Khum Lanna** in Phrao und das **Golden Teakhouse** in Saraphi bei Chiang Mai. Auch in der Stadt gibt es Kochschulen. In Pai und Chiang Rai sind es Mitglieder der Bergvölker, die Kochkurse geben (→ S. 153).

/mein.Tipp Wer öfter thailändisch kochen möchte, kann sich folgenden Kochbuchklassiker mit Gerichten, die wirklich schmecken wie in Thailand, anschaffen: **The Elegant Taste of Thailand: Cha Am Cuisine**, 1989, Sisamo Kongpan und Pinyo Srisawat.