

## ĜENERALA ENKONDUKO

Vjetnamio estas agrikultura lando en la tropika zono kun musona klimato. La lando estas dividita en 3 regionojn: en la Nordon, la Centron kaj la Sudon. La malsameco en geografiaj, kulturaj, etnaj, klimataj karakter-trajtoj rezultigas apartajn ecojn laŭ la regiono.

Ĉiu regiono havas sian propran kuirartan guston. Tio kontribuas al la riĉeco kaj diverseco de la vjetnama kuirarto. Temas pri gastronomia kulturo, kiu uzas multe da legomoj (boligitaj, subrostitaj, saŭrkraŭtitaj, krudaj); multe da specialaj supoj, ekzemple acidaj supoj.

La nutraĵoj de animala deveno estas malpli multaj. Plej ofte oni uzas viandon de porko, bovo, koko kaj anaso; el la akvaj animaloj: salikokojn, fiŝojn, mitulojn, krabojn ktp. Vjetnamoj havas ankaŭ vegetaranajn manĝaĵojn por budhanoj.

La vjetnaman kuirarton krome karakterizas ĝusta proporcio en la kombino de la ingrediencoj, ne tro akra, ne tro dolĉa, ne tro grasa. La spicoj estas tre diversaj inkluzive de aromaj herboj kiel akva mento, bazilio, aneto, koriandro, *Perilla frutescens*, cepo, fenkolo, paniko (*Panicum*) kaj similaj.

Estas uzataj ankaŭ plantaj spicoj kiel papriko, pipro, abrotano, ĉina poreo (*Allium odorum*), ajlo, zingibro, citrono (frukto kaj junmola folio); fermentitaj spicaĵoj kiel kuirita kaj fermentita rizo, salikoka peklaĵo, karamelo, kokoslakto ktp.

La supre menciitaj spicaĵoj, karakterizaj por la popoloj de la tropika Sudorienta Azio, estas harmonie kombinitaj laŭ la principo de “jino-jango-ekvilibro”. Ekzemplo je tio: manĝaĵoj, kiuj povas malvarmigi la abdomenon neprigas aldonon de akra kaj varma spicaĵo.

Alia karakteriza trajto de la vjetnama kuirarto, aldone netrovebla en aliaj landoj kaj certe ne en Okcidento, estas la uzo de *nước mắm* [prononcu: nŭok mam]. *Nước mắm* estas saŭco, regule uzata en preskaŭ ĉiuj manĝaĵoj de vjetnamoj.



Krom ĝi ekzistas ankoraŭ diversaj aliaj saŭcoj el sojo. La bovlo de *nước mắm* en la manĝopleta plibonigas la guston, karakterizas la manĝon kaj esprimas la komunumecon de la Viet-popolo.

Trajto, kiu pli-malpli diferencigas la vjetnaman kuirarton de la aliaj, kuŝas en la fakto, ke la vjetnama gastronomio zorgas ĉefe pri la bona gusto, sen doni prioritaton al la nutraĵvaloro de la manĝaĵoj. Pro tio en la kuirarta sistemo de la Viet-popolo malofte troveblas tre komplikaj, longtempe kuirendaj manĝaĵoj, kiel ĉe la ĉinoj, nek arte prezentitaj, kiel la japanaj pladoj.

Vjetnamoj preferas la subtilan kombinadon de spicaĵoj por bongustigi la manĝaĵon, aŭ uzas ledecajn, kraketantajn ingrediencojn, kiuj plezurigas la gustumanton, sed ne havas nutrovaloron (kiel ekzemple bambuburĝonoj, kokpiedoj, kokflugiloj ktp). Tiel eblas diri, ke la plej karakteriza vorto por la vjetnamaj manĝaĵoj estas BONGUSTAJ. Tamen, tiu trajto nuntempe pli kaj pli paliĝas kaj malidentigiĝas kun la daŭre kreskanta monda integriĝo.



*Nước mắm* (esperantigita nomo: nŭokmam/o) estas vjetnama spicaĵo farita per macerado de fiŝo en peklaĵo kun posta fermentado. Ĝi estas baza ingredienco en multaj pladoj kaj saŭcoj.



## Rizo

Rizpladoj estas kuirataj el longaj rizgrajnoj kun taŭga kvanto da akvo por ke la preta rizo estu nek tro seka, nek tro pasteca. Oni konsideras ĝin ne plado, sed la ĉefa nutraĵo por ĝissata manĝado.

Ekzistas tre multe da rizo-specoj kun kuir-varioj, depende de la regiono: ordinara blanka rizo; rizbulo; rompita rizo; (glu)rizo kuirita en bambutrunketo; rostita rizo; rizo kun mitulo ktp.

## Cháo (Rizkaĉo)

Ĝia preparo similas al tiu de rizo, sed la proporcio de la akvo estas pli granda ol ĉe la ordinara rizo, por ke la finprodukto estu pasteca. Oni ofte uzas glurizon kun ordinara rizo. Kelkfoje la rizo estas pistita antaŭ la kuirado, kiu okazas en buljono de koko, de mitulo kaj ostro, de porko ktp. Ekzistas multaj specoj de rizkaĉo, depende de la aldonita ingredienco: blanka rizkaĉo sen ajna aldono, aliaj kun cepo, kun angilo, kun ribo, kun porksango, kun koro kaj hepato de porko, kun kokaĵo, kun fiŝaĵo, kun ostro kaj mitulo, kun porkokruro.

*Cháo lòng* estas farita el diversaj porkaj tripoj, inkluzive de koagulita sango. Estas ankaŭ kutimo manĝi rizkaĉon dum malsano, ĉar laŭdire rizkaĉo estas nutraĵo facile digestebla kaj fortiga.

## Diversaj nudeloj, vermiĉeloj

La vjetnama gastronomio fieras havi multege da specoj de nudeloj kaj vermiĉeloj. Pro tiu diverseco ne eblas trovi taŭgan esperantan nomon por ĉiu speco. Oni povas aŭ konservi la vjetnaman nomon, aŭ esperantigi ĝin se temas pri internacie konata manĝo.

## Phở (esperantigo: fo/o)

Foo estas konsiderata kiel “spirito kaj genio de la nacio”, malgraŭ tio ke ĝi ne troveblas en ajna dokumento antaŭ la franca koloniado. Foo estas tre nutraj riznudeloj, kies tre klara buljono estas preparita el viando, ostoj kaj aromaj ingrediencoj (krade rostitaj zingibro kaj cepo, cinamo, stel-anizo, kardamomo) kuirita dum pluraj horoj laŭ persona sekreta recepto.

Ekzistas multaj varioj de foo, sed la plej ŝatataj estas tiuj el bovaĵo kaj kokaĵo. La provincoj Hanojo kaj Nam Dinh estas famaj pro sia bova foo.

Ekzistas granda diverseco de *bún*, la plej famaj estas:

- *bún đậu mắm tôm* (bún kun fritita tofuo kaj salikoka peklaĵo);
- *bún bò* (bún kun bovaĵo);
- *bún chả* (bún kun rostita porkaĵo);
- *bún riêu* (bún kun acida krabsupo);
- *bún ốc* (bún kun heliko).

## Mì (nudeloj el tritiko)

La diferenco inter *mì* kaj *bún* estas la ingredienco.

La nudeloj de *mì* estas faritaj el tritika faruno.

*Mì* estas konsumata kun diversaj buljonoj aŭ oni rostas ĝin kun diversaj viandoj aŭ akvoproduktoj kiel salikokoj, kraboj ktp.

## Miến (celofan-nudeloj)

*Miến* aŭ celofan-nudeloj (ankaŭ konataj kiel ĉinaj vermiĉeloj, fabaj fadenoj, kristalaj nudeloj, aŭ vitronudeloj) estas speco de travideblaj nudeloj faritaj el amelo de verdaj aŭ aliaj faboj.



Foto: Pho Hoang - Creative Commons

## Bánh chưng (esperantigita nomo: banĉun/o)

Unu el la plej tradiciaj specialaĵoj por Novjaro (Tet-festo) de Vjetnamo estas banĉuno aŭ glurizkuko.

Banĉuno estas nepraĵo inter la manĝaĵoj, kiujn oni dum la Tet-festo metas sur la altaron de la prapatroj. En la malnova tempo unu aŭ du tagojn antaŭ Tet, ĉiu familio prepariĝis kaj kuiris la banĉunon ĉirkaŭ la varma fajro. Tio donis okazon por la gepatroj rakonti al siaj infanoj folklorajn rakontojn. Hodiaŭ familioj, kiuj vivas en vilaĝoj, daŭre flegas tiun kutimon, sed homoj en la grandurboj ne plu. Ili ne havas tempon kaj preferas aĉeti sian banĉunon preta.

Banĉuno estas farata el glurizo, porkaĵo kaj verdaj faboj. Ĉiujn ingrediencojn oni envolvas en specialan folion nomatan *Dong* [prononcu: zon]. Fari banĉunon postulas prizorgon kaj precizecon je ĉiu paŝo. La rizo kaj la verdaj faboj estas trempitaj en akvo dum unu tago por igi ilin pli gluiĝemaj. La porkaĵo estas kutime trempita en pipro dum pluraj horoj. La kvadratigo kaj ligado de la kukoj per bambu-ŝnuroj postulas lertajn manojn por havi la perfektan kvadratan kukon.

Spektu kiel oni envolvas banĉunon:

<http://www.youtube.com/watch?v=lj-4Jg9jLMw>



Foto: *Nguyen Thanh Quang* - Creative Commons

## Xôi (vaporkuirita glurizo)

La ĉefa ingredienco estas glurizo. Post akvotrempado ĝi estas kuirata en speciala marmito funde kun truoj. Oni enmetas diversajn aldonaĵojn, depende de la speco de *xôi*.

La plej oftaj *xôi*-specoj estas:

*xôi vò* (glurizo kuirita kun kaĉo de fazeoloj);

*xôi xéo* (glurizo kun kaĉo de verdaj fazeoloj, porkosebo, rostita cepo)

*xôi lạc* (glurizo kun arakido);

*xôi đậu đen* (glurizo kun nigra fazeolo),

*xôi gấc* (glurizo kun grajnoj de hindoĉina

kukurbo (latine: *Cucurbita cochinsinensis*).

Menciendas, ke *xôi ngô* estas preparita ne el glurizo, sed el maizo.



*Xôi gấc (xôi gấc kun semoj de hindoĉina kukurbo, kiu donas ruĝan koloron.)*

## Nem rán (en la Sudo: Chả giò)

*Nem rán* estas populara plado en la vjetnama kuirarto. En la Sudo ĝi estas konata sub la nomo *chả giò*.

La ĉefa ingredienco de *nem rán* ofte estas muelita viando, fungoj kaj kubetigitaj legomoj rulitaj en humidan rizpaperon. Poste oni fritas la rulaĵon ĝis kiam la rizpapera mantelo ore bruniĝas.

La ingrediencoj, aliflanke, ne estas fiksitaj. Plej ofte oni uzas viandon de porko, sed eblas uzi ankaŭ krabon, salikokojn kaj kokidon. La plado krome povas enhavi ĝermojn de fazeolo kaj celofan-vermiĉelojn. Oni laŭplaĉe aldonas ovon kaj diversajn spicojn.

*Nem rán* povas esti manĝata enpakita en laktuko, trempita en miksita *nuoc mam* (fiŝo-sauco kun citrona suko aŭ vinagro, akvo, sukero, ajlo kaj kapsiketo).



### Chả Cá (Kradrostita fiŝtorto - Ĉaka/o)

Ĉakao estas unika specialaĵo de hanojanoj, tial strato en Hanojo estas nomita Ĉakao-Strato (*phố Chả Cá*).

Ĉakao estas farita el serpentformaj ŝlimfiŝoj, sed la plej bona estas la tiel nomata *Cá Lãng* (*Hemibagrus elongates*). Oni forigas la fiŝostojn kaj konservas nur la fileojn. Tiam oni aldonas spicaĵon, metas la tuton sur bambuajn stangojn kaj rostas ĝin super karba forno. Tiaspeca varmigilo estas necesa por konservi la fiŝkarnon daŭre varma.

Ĉakao estas servata kun rostitaj arakidoj, sekaj krespoj, molaj rizvermiĉeloj (*bún*), spicaj legomoj kaj salikoka peklaĵo kun citrona suko.

Restoracio "Ĉakao La Vong" (*Chả Cá Lã Vọng*) ĉe N-ro 14 en strato *Chả Cá* estas la "pra-restoracio" de la plado.



La nura nomo "silkemola magra pasteĉo" elvokas pensojn pri la aspekto de tiu specialaĵo. Gio-Lua estas farata el sengrasa porka viando, kiun oni marteladas per pistilo, ĝis kiam ĝi fariĝas gluiĝema pasto. Freŝaj bananfolioj estas ligitaj tre streĉe ĉirkaŭ la pasto, kaj tiam ĝi estas zorge kuirita. Bona Gio-Lua havas bele blankan koloron, estas firma kaj havas parfumitan kaj dolĉecan guston.

Gio-Lua estas aĉetebla ĉie en Vjetnamio, sed la plej bona Gio-Lua estas tiu de la vilaĝo *Ước Lễ* (Hanojo), kie la faka scio pri Gio-Lua estas strikte flegata.

### Bánh cuốn (Rulita rizkrespo)

*Bánh cuốn* estas populara plado por vjetnama matenmanĝo. La prepara procezo inkludas vaporkuiradon de rizfaruno kaj ŝmiradon per oleo por havi bonan odoron. La plado estas nomita *Bánh cuốn Thanh Trì* pro sia origino: la vilaĝo *Thanh Trì* en la suda parto de Hanojo. *Bánh cuốn Thanh Trì* estas rulita rizkrespo kun farĉaĵo el orelfungo (aŭrikulario) kaj parfum-hava agariko. Estas la saŭco de la krespo, kiu fascinas la klientojn.

La krespo-faristoj havas sian propran fakan scion, kelkaj el ili preparas la saŭcon de *bánh cuốn* kun esenco de la insekto belostomatido (*Lethocerus indicus*) por ke tiu havu dolĉan, allogan odoron.



*Bánh cuốn*

## Cốm (Kradrostita verda rizo)

En ĉiu aŭtuno, ĉirkaŭ septembro kaj oktobro, kiam la freŝa nordokcidenta vento alportas malvarman roson, la gluiĝemaj rizospikoj fleksas sin en arkojn. La maturaj grajnoj, t.e. la rizeroj, estas ĉe la supra parto de la planto. La grajnoj entenas densan rizo-lakton kaj tio signifas, ke la rikolt-sezono ĵus alvenis. Pli bone ol iu alia persono, la kamparano scias, kiam la rizospikoj estas sufiĉe maturaj por esti rikoltataj kaj taŭgaj por produktado de cốm. Oni faras ĝin el verda glurizo, kiu estas rikoltita en la floradperiodo, multfoje rostita, diserigita kaj fine kribrita.

Cốm estas tre-tre populara specialaĵo. Oni povas ĝui cốm kun matura tieu-banano. Kiam vi manĝas cốm, vi maĉu malrapide kaj tre konscie por apreci ĉiujn odorojn, gustojn, kaj la



flekseblon de la juna rizo.

Cốm estas aĉetebla ĉie en la Nordo, sed la plej bongusta cốm estas pretigata en la vilaĝo Vồng, je 5 km de Hanojo, kie tra multaj generacioj oni profesie faras ĝin.

## SPECIALAĴOJ DE LA CENTRO

### Bún bò Giò heo (riznudela supo)

La supo pretiĝas el bovo kaj porka gambo. La preparado de *Bún bò Giò heo* estas tre komplika. La porkan gambon oni purigas, razas, hakas en egalajn tranĉaĵojn de ostoj, viando kaj haŭto. La pecojn oni miksas kun magra bovaĵo kaj trempas en salon, pipron, fiŝsaŭcon, sekan cepon kaj spicojn.



## Bánh bèo (benjeto)

Bánh bèo estas kuko, kiu sen bongusta saŭco fariĝus senvalora. Dum la servado oni nepre uzu bambubastoneton por traigi la kukon tranĉitan en pecojn, ĝin piki kaj manĝi. Vi havos poreternan impreson manĝante *bánh bèo* en verda ĝardeno kun akompano de Hue-folkloro kanto de sur la Parfuma Rivero.



### Mì Quảng (Quang mola nudela supo)

*Mì Quảng* estas variaĵo de foo (riznudela supo), ĝiaj nudeloj estas faritaj el rizo kaj servitaj kun supo.

La suposaŭco, kiu estas aldonita, devenas el miksaĵo de ostoj de bovo aŭ porko, salikokoj, kraboj, kokido kaj anaso.

La nudeloj estas flavaj, iom aliaj ol tiu de foo.



*Mì Quảng* gustas plej bone, kiam ĝi estas servita kun gamo da herboj, kiel ekzemple mento-folioj, *Houttunia cordata*, brasiko, cepo, koriandro, bananfloro ktp. Normale oni servas bovlon da *Mì Quảng* kun pecoj de rizpapero, rostitaj arakidoj, salikokoj aŭ porkaĵo.

## SPECIALAĴOJ DE LA SUDO

### Lẩu mắm

Se vi volas gustumi la plej bonan manĝaĵon, ni proponas viziti la Sudon kaj tie manĝi *lẩu mắm*. Ĝi konsistas el fiŝo, salikokoj, krabo, sepio, bovaĵo, porkaĵo... kaj abundo de diversspecaj legomoj. Peklaĵo estas la ĉefa ingredienco.



### Cá kho tộ

Tiu ĉi plado estas fiŝo kun pektrakvo kuirita en terpoto.

Oni kuiras la fiŝon en terpoto, tial ĝi konservas varmon kaj la molecon de la fiŝo. En ĉiu poto estas kuirata unu peco da fiŝo. La pladon oni kutime manĝas kun blanka rizo, boligita konvolvulo kaj acida supo.



Vjetnamaj nudeloj - Fotomontaĵo de Graham Holliday - Creative Commons