1. Michelinstjerne-kokken Bent Stiansen er en ekspert på det vietnamesiske kjøkkenet og har besøkt landet åtte ganger, eller var det ni? 2. And er Festmaten med stor F. 3. Selv på de aller enkleste spisestedene i Vietnam er maten fargerik, velsmakende og superfersk.

Et perfekt balansert kjøkken:

Vietnamesisk **velsmak**

Det er sunt, friskt og smaksmessig nærmere det norske kjøkkenet enn vi kanskje tror. Både råvarer og retter fra Vietnam setter et større og større preg på bybildet – et perfekt balansert måltid er det du bør sette tennene i nå!

Av Birgit Kolboe Foto: Jon Marius Nilsson, Birgit Kolboe og Getty Images

Da jeg var liten snakket vennene mine og jeg om hvordan verden kom til å se ut i fremtiden. Vi så for oss svevesekker og flyvende tallerkener, men først og fremst var vi overbevist om at mat var på vei ut. Når vi blir store, sa vi til hverandre, kommer vi til å overleve på en liten pille.

Mange år senere kan jeg trekke et lettelsens sukk. Vi kan fortsatt glede oss over smakfulle avbrekk i hverdagen, og la smaksløkene bestemme feriedestinasjon. En som har reist verden rundt på jakt etter gode matopplevelser er Bent Stiansen, Norges første vinner av kokkenes verdensmesterskap, Bocuse d'Or. Vi møtte ham på det asiatiske supermarkedet A-food i Oslo for å snakke om et av hans favorittkjøkken.

— Jeg har en spesiell forkjærlighet for Vietnam og vietnamesisk mat. Den er lett og frisk. Delikat, feminin og veldig sunn. Et vietnamesisk måltid er alltid balansert. De bruker forholdsvis lite protein, men desto mer grønnsaker og urter. Fett er nærmest fraværende.

Bent besøkte Vietnam første gang i 1993. Han og resten av kokkelandslaget var invitert på cruise med Royal Viking Sun. Landet hadde nettopp begynt å åpne for vestlige turister, og

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

det flytende luksushotellet, hadde, som ett av de første store skipene, fått tillatelse til å legge til kai i Ho Chi Minh-byen. Det ble en kontrastfylt reise.

— Byen var sjarmerende og eksotisk, men sliten. Husene var svarte av hussopp. I dag er Saigon en internasjonal storby. Jeg er glad jeg fikk sett den som den var, sier Bent og forter seg å legge til at vi fra det styrtrike vest ikke har noen rett til å nekte andre utvikling fordi vi ønsker å koble av i originale og eksotiske omgivelser.

Det første møtet med det langstrakte landet, som i areal og antall kilometer kystlinje, ikke er så ulikt Norge, ble ingen stor kulinarisk opplevelse. Stiansen var på gruppereise, og spiste for det meste på ganske intetsigende restauranter eid av det statlige turistbyrået. Da han kom tilbake noen år senere måtte spisestedene beregnet på turister vike for små, lokale sjapper. Bent var solgt. I Vietnams storbyer er det sjelden mer enn noen meter mellom serveringsstedene. Maten kokes eller grilles på små kullfyrte ovner

1. Bukten Vịnh Hạ Long står på Unescos verdensarvliste, og består av nesten 2000 øyer.
2. Timene rett etter soloppgang er den travleste tiden på markedet i Hội An.
3. De asiatiske supermarkedene i Oslo sentrum har nesten alt.
4. Ikke engang Bent Stiansen vet hva alt er.
5. Smaksatt vann er et godt følge til maten.
6. Mini-bananene brukes både grønne og modne.
7. Blekksprut er et yndet spise i Vietnam.
8. En dampende bolle phở er verdens beste start på en ny dag.

1. Kjøleskap er unødvendig luksus når maten er levende.
2. En enkel grill, friske råvarer og en god kokk er alt som trengs.
3. Utrolig hva man får plass til. Dette er ikke tomgods!
4. Vietnameserne spiser mange ganger om dagen, og litt søtt hører med.
5. Persilledusken møter hard konkurranse i Hội An.
6. Secret Garden i Hội An serverer perfekt tilberedt blekksprut.
7. Bánh xèo på Hanoi-vis.
8. Ris og bønner i alle farger og fasonger på markedet i keiserbyen Huế.
9. Ferskere blir det ikke.
10. Grønn papaya- og biffsalat med peanøtter og friske urter på Nhà Hàng Ngon i Hanoi, eller Hà Nội som byen heter på originalspråket.

på fortauet, og mange spesialiserer seg på én enkelt rett. Oppskriften går i arv i generasjoner. Gjestene er henvist til plaststoler i barnehagestørrelse. Bent, som jo er en forholdsvis røslig kar, innrømmer at han nok har vært en belastning på møblementet.

Akkurat hva som ble den første store matopplevelsen er vanskelig å si. Det var så mange inntrykk. Kanskje var det den enkle, kokte krabben krydret med salt og knuste rekeskall, eller den sursøte svineretten han lærte på et matkurs.

— SAUSEN VAR FANTASTISK FRISK

og lett med naturlig sødme og syre fra tomat og ananas. Milevis fra den tykke, ketchupaktige vi kjenner fra kinesiske restauranter. Jeg husker vi fikk en bitteliten kjøttbit, og at jeg tenkte det var lite, men med litt godvilje holder det kanskje til én person – den var beregnet på fire! Der har vi mye å lære av vietnameserne. De skjærer kjøttet i tynne skiver og legger det på toppen. Da ser det ut som mer. Vi i vesten spiser altfor mange og store biffer. Det er ikke bra verken for oss eller miljøet.

At maten skal være sunn står svært sentralt for vietnameserne, men det er langt fra det eneste som betyr noe når et måltid skal komponeres. Nøkkelordene er balanse og harmoni. Ingen sanser blir glemt. Selv på de enkleste fortausetablissementer, der maten serveres på plasttallerkener med falmet blomstermotiv, vet kokken at vi først spiser med øynene. Klare kontrastfylte farger er et must. Nesen er det neste som melder seg på gildet. Den får sitt gjennom aromatiske krydder og et vell av friske urter. Vi tenker kanskje ikke så ofte på at både ørene og følelsen vi har i huden er med under måltidet, men det gjør vietnameserne. Du hører et lite knas når du tygger, og fingermaten er god å ta på. Men viktigst av alt er selvfølgelig smaken. Det behøver ikke være like mye av det søte, syrlige, salte, bitre og sterke, men alle smakene må være til stede. Til slutt er det ideen om yin og yang. Denne tankegangen gjennomsyrer den vietnamesiske kulturen, og gastronomien er intet unntak. Yin representerer det feminine, yang det maskuline, og det ene kan ikke eksistere uten det andre. Sjømat er for eksempel avkjølende yin, og serveres derfor ofte med varmende ingefær som er yang.

Thai og sushi på vietnamesisk

Det bor over 20 000 vietnamesere i Norge, og ikke rent få av dem tjener til livets opphold i restaurantbransjen. Likevel har vi forholdsvis få vietnamesiske restauranter. Det store spørsmålet er hvorfor så mange velger å servere sushi, thai eller kinesiske spesialiteter når det vietnamesiske kjøkken har så utrolig mye å by på.

Mamma Tran tar seg av kokkeleringen, pappa Tran serverer og sønnen Duan Tran hjelper til når han kan.

— Det føles nok tryggere med sushi og thai fordi folk kjenner det fra før. Det vietnamesiske kjøkken er nytt for mange, og det betyr at det er en del som må forklares. Mange vietnamesere snakker forholdsvis dårlig norsk, selv om de har vært her lenge, forklarer Doan Tran.

Doans mor driver Mamma Trans kjøkken i Waldemar Thranes gate i Oslo. Thi Hang Nguyen har styrt kjøkkenet på det som var en thairestaurant i mange år, og har endret lite på menyen etter at hun tok over driften. Fortsatt er det thairettene som dominerer, men hun har også funnet plass til phở og et par andre av fødelandets spesialiteter. Kanskje blir det flere etter hvert?

Jeg forteller at jeg har vært i Vietnam, og at det for meg er lite som slår det lette og friske vietnamesiske kjøkkenet. Hun peker på kokosmelken, klapper seg på magen og ler. Det er vanskelig å forestille seg den spede kvinnen som overvektig, men det er det hun prøver å vise meg. Hun har helt rett. For den som teller kalorier stiller det vietnamesiske kjøkken i en helt annen liga enn sine mer kjente kulinariske naboer, Kina og Thailand.

For noen år siden snakket jeg med Claus Meyer, deleier på danske Noma, og i manges øyne det nye nordiske kjøkkenets far. Han forklarte at mens nøkkelen til det tradisjonelle franske kjøkken er å finne balansen mellom fett og syre, er det moderne nordiske likere det asiatiske, der grunnpilaren er balansen mellom sødme og syre. Han får følge av Bent Stiansen.

1.

2.

3.

4.

1. Vidunderlige sorbeter på Xích Lô.
2. Kamskjell, rekekake og kongekrabbe på vietnamesisk-fransk manér.

3. Varmelampen på restauranten stiller Minh Minh (t.v.) og Cuong Vu i et lunt lys.

4. Når to fantastiske kjøkken møtes blir én pluss én minst tre.

— Det har jeg tenkt lenge. Vi nordmenn liker det sursøte smaksbildet: Agurksalat og sursild er typisk for vårt kjøkken. De norske sylteagurkene er søte, salte og sure, mens en fransk cornichon kun er salt og sur, sier den trivelige mesterkokken, og plukker med seg noen urteposer fra det velfylte kjøleskapet.

— Alt her er utrolig friskt. Det er egentlig et paradoks at varene kommer like raskt fra markedet i Saigon til denne butikken, som de gjør fra Jæren til Statholdergaarden, sier Bent og legger ytterligere et par pakker i den etter hvert velfylte kurven.

Tidligere startet mattrendene på de fine restaurantene, for så å dryppe nedover i systemet til enklere spisesteder. Cæsarsalaten er et godt eksempel: En gang en populær rett blant Hollywoods superstjerner, nå et fast innslag på McDonald's-menyen. I dag går det andre veien. Det finnes vel knapt en moderne topprestaurant som ikke serverer vårruller, dim sum eller samosa i en eller annen form.

— Kokker elsker street food! sier Bent.

VIETNAMESISK OG FRANSK. Å hente inspirasjon utenfra er noe matglade mennesker har gjort til alle tider. I det vietnamesiske kjøkken finner vi spor av indisk, kinesisk, thai og sist men ikke minst fransk kokekunst. Vietnam var fransk koloni i nærmere hundre år. Iført politisk ukorrekte gastronomibriller, kan vi vel si at det har kommet mye godt ut av tvangsekteskapet.

Crossover og fusion er ikke vanlige begreper i Vietnam, men det går sjelden en dag uten at den jevne vietnameser setter til livs minst ett måltid som fortjener betegnelsen. Nudelsuppen phở har gått sin seiersgang over hele verden, og er trolig en vietnamesisk variant av den franske pot-au-feu, som enkelt og greit betyr gryte på ilden. Grønnsakene og krydderne er ulike, men begge er klare kraftsupper kokt på margben av storfe. Den vietnamesiske varianten er smaksatt med blant annet stjerneanis, brunet ingefær og fiskesaus, det vietnamesiske saltet. Suppen serveres med vårløk, friske urter og sprø bønneskudd. Phở er først og fremst en frokostrett, men suppeselgerne gjør god butikk døgnet rund. Bánh mì, den vietnamesiske bagetten, er et annet eksempel på vellykket fusion. En luftig, sprø bagett fylles med majones, paté og soyabresert ribbe, før det hele toppes med sursøte syltede grønnsaker, chilisaus og koriander. Bedre blir det ikke!

VI HAR BEVEGET OSS VIDERE TIL det fasjonable kjøpesenteret Eger i Karl Johans gate. Ganske bortgjemt i tredje etasje ligger Xích Lô, et ektefødt barn av møtet mellom de to svært ulike men også kompatible matkulturene. Historien om Xích Lô, som uttales siklò og er det vietnamesiske navnet på de allestedsnærværende sykkeldrosjene, startet så langt tilbake

Hva drikker vi til?

Et tradisjonelt vietnamesisk måltid består av flere retter som kommer på bordet samtidig. Hva som serveres varierer med årstidene, men én ting er alltid med: suppe. Vietnamesere drikker ikke til maten på samme måte som vi gjør, og en lett og leskende suppe er helt nødvendig.

Det betyr imidlertid ikke at det er vanskelig å finne passende drikke til et vietnamesisk måltid. Bent Stiansen foretrekker friskpresset limonade, men sier heller ikke nei til et glass øl eller vin.

Hvitvin må bli førstevalget. Det tryggeste valget er en ung og frisk tysk riesling med en liten restsødme. Men hvorfor ikke prøve en østerriksk grüner veltliner? Den litt grønne aromaen med det tydelige preget av hvit pepper komplementerer det urtebaserte vietnamesisk kjøkkenet på en ypperlig måte. En fruktig sauvignon blanc, gjerne fra den nye verden, vil også være et bra valg. Det samme vil en rosévin av den lyse, lette sorten.

Til de mer franskinspirerte kjøttrettene går det fint med rødvin, men spar de tanninrike fatlagrede vinene til en annen anledning. Velg i stedet en ung, saftig og fruktig vin, for eksempel en lett avkjølt gamay eller pinot noir. En fruktdrevet cabernet franc fra Loire eller en bløt syrah fra det nordlige Rhône vil også fungere fint.

Det er også mye alkoholfritt å velge i når vietnamesisk står på menyen. Vi kan gjøre som Bent og drikke limonade av lime eller sitron, eller vi kan prøve oss på en syrlig eplejuice. Både varm, grønn te og hjemmelaget iste med lime eller sitron vil fungere utmerket. På Xích Lô serverer de vann smaksatt med en myntestilk og skiver av appelsin og lime. Det er en fryd både for øyet, nesen og ganen.

Datteren i huset vasker opp i Parfymeelven mens turistene er i land.

som i 1986. Odd Arne Braute, en ung og nysgjerrig norsk kokk, hadde vært på oppdagelsesreise i Sørøst-Asia og forelsket seg i den friske, sunne maten han hadde fått servert i Vietnam. Kanskje er det mulig, tenkte han, å åpne en franskinspirert vietnamesisk restaurant i Oslo? Det skulle ta mange år før drømmen ble virkelighet, men i 2001 kunne Odd Arne Braute og hans to svogere, Tri Hai Le og Cuong Vu, ønske første gjest velkommen til en restaurant der både vietnamesere og europeere kan kjenne seg igjen.

— En av signaturrettene våre er andebryst med ingefærsaus. Når noe skal feires i Vietnam er and en selvsagt ingrediens. Vi har bygget litt om på det som opprinnelig er en vietnamesisk bryllupsrett, og serverer den rosastekt på fransk maner, sier restaurantsjef Minh Minh, som har vært med på laget siden den spede begynnelsen.

— Presentasjonen er fransk, men smakene er hundre prosent vietnamesiske, supplerer kjøkkensjef Cuong Vu.

Vi har fått smake på en annen populær rett, lammekarré med auberginepuré og tamarindsaus. Det supermøre lammekjøttet er rosa i midten som på en fransk restaurant, men smaken sender tankene tilbake til en liten fortausrestaurant i Da Nang. Den lette røyksmaken fra de grillede auberginene og den syrlige tamarindsausen gjør opplevelsen komplett.

Cuong er utdannet etter fransk tradisjon i Norge. Vietnamesisk kokekunst har han lært hjemme av bestemor. Han elsker de vietnamesiske smakene, men foretrekker den europeiske måten å behandle kjøtt på. Han forteller at det er flere grunner til at store kjøttstykker med rosa eller rød kjerne er sjelden vare i Asia.

— For det første bruker de mindre kjøtt enn vi gjør i Europa. Like viktig er det at et slakt blir spist med en gang. Kjøtt som ikke har fått henge, egner seg dårlig til biff.

VIETNAMESERE BOSATT I NORGE

markerer gjerne store begivenheter her. Det være seg doktormiddager, runde dager eller fint besøk fra utlandet. Minh forteller at de aller fleste er tydelig stolte av hvordan det vietnamesiske kjøkken blir presentert, og lever godt med at ikke alt er som hjemme.

— Når vi spiser middag settes alle rettene på bordet samtidig, og alle deler alt. Her gjør vi det på europeisk vis med forretter, hovedrett og dessert sier hun.

Jeg spiser lammekoteletten og merker at jeg smiler. Så heldige vi er, tenker jeg, som kan finne så mye glede i drivstoffet vi er helt avhengige av. Da får det bare være at vi fortsatt må ta til takke med stasjonære ryggsekker.

NØKKELINGREDISENER I DET vietnamesiske kjøkkenet. Hvis vi skal velge oss tre ingredienser som definerer viet-kjøkkenet må det være ris, friske urter og nước mắm, fiskesaus. Denne klare, ravfargede sausen er laget av fisk som har fått fermentere i tønner sammen med salt. Vi kan vel si det så enkelt som at den er vietnamesernes salt. I begynnelsen av forrige århundre spredde bruken seg vestover til Thailand. Har du smakt en ekte thaicurry eller en thaisalat? Ja, da har du også smakt fiskesaus, eller nam pla som thaiene kaller den.

Vietnam er verdens femte største produsent av ris, og dampet ris serveres til de fleste måltider. Ris som ikke er fersk nok til å dampes, blir til nudler, rispapir eller snacks.

Sist men ikke minst må vi nevne urtene. De friske, grønne bladene som serveres til nær sagt hvert eneste måltid, gir maten en frisk og levende smak, en deilig duft og et utseende som får tennene til å løpe i vann. I begynnelsen virker det kanskje litt tilfeldig hva som følger med hvilken rett, men det er det så absolutt ikke. Alle har sin plass. De fleste kjenner mynte, thaibasilikum, koriander og dill. I tillegg finnes det mengder av andre mer ukjente urter som ikke har noe norsk navn. Å bli kjent med dem er ikke gjort i en håndvending. At man må ha at plantenes medisinske, næringsmessige og yin- og yang-egenskaper i bakhodet når middagens planlegges, gjør ikke saken enklere.

Bánh er det vietnamesiske ordet for brød eller kake, men er også betegnelsen på nudler, rispapir og en rekke andre ting. Bánh mì er bagett og betyr hvetebrød. Bánh xèo betyr fresende kake, og er navnet på de lekkert sprø og gule pannekakene som lager en hvesende lyd når de stekes i olje over høy flamme. De er laget av ris, mungbønner og kokoskrem. Fargen får de fra gurkemeie. Å lage dem fra bunnen av er et tidkrevende prosjekt. Heldigvis finnes det pannekakemix å få kjøpt i asiatiske supermarkeder. Pannekakene stekes sammen med vårløk, tynne skiver marinert, stekt svinekjøtt og små reker – med skallet på. For oss som har melk i kostholdet, og ikke det samme behovet for kalsium, er det greit med pillede reker. Pannekakene fylles med bønneskudd og friske urter. Her mangler både bitre, søte og syrlige elementer, sier du? Nei da, noen syltynne skiver med stjernefrukt og umoden banan hører også med. Pannekakene pakkes i rispapir oppbløtt i vann eller salatblader, og spises med fingrene. Det hele dyppes i en dip bestående av lime, sukker, fiskesaus, hvitløk og chili. ■

I Mui Né, nordøst for Ho Chi Minh-byen, produseres det store mengder fiskesaus.

Vietnamesisk mat har en perfekt balanse mellom salt, surt, søtt og sterkt. Månedens forsideoppskrift er en av de mest kjente rettene fra det sunne asiatiske kjøkkenet. De ferske vårrullene finner du på menyen på vietnamesiske restauranter, men du kan enkelt lage dem hjemme for en ekte smak av det fantastiske kjøkkenet.

Gòi cuôn
(ferske vårruller)

Disse vietnamesiske vårrullene serveres ferske, dvs. ikke fritert, og kan fort bli en ny familiefavoritt. Fyllet kan varieres med ulike typer skalldyr, kjøtt og grønnsaker og er perfekte munnfuller med mye smak.

Vanskelighetsgrad: ★★☆☆
Tid: 45 min.
Antall porsjoner: 4

250 g risnudler
4-6 okra, skivet
1 dl soyasaus
1 stilk sitrongress, delt på langs
350 g rå, skrelte reker
2 røde chilier, skivet tynt
16-20 ark rispapir (22 cm i diameter)
1 håndfull thaibasilikum, plukket
16 stilker kinagressløk, delt i 6-7 lange biter, eller 8 vårløk, finsnittet på langs.

Dippsaus:
1 rød chili, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
60 ml risvin
2 ss plum sauce (plommesaus)

Slik gjør du:
1. Kok nudlene etter anvisningen på emballasjen. Hell fra vannet, skyll nudlene i kaldt vann, og la dem renne av i en sil.
2. Kok opp okra, soyasaus og sitrongress i en stekepanne. Tilsett rekene og blansjer dem i 1 min. Ta opp og kast sitrongresset. Ta opp okra og reker med en hullsleiv og skyll raskt i kaldt vann. La det renne av. Ta vare på soyasausen til dippen.
3. Dipp: Rør sammen finhakket chili og hvitløk med risvin, plommesaus og resten av soyasausen. Ha det i en serveringsskål.
4. Fyll en grunn bolle, litt større enn rispapirene, med lunkent vann. Legg ut et fuktet kjøkkenhåndkle ved siden av bollen og ha klart et fuktet håndkle til.
5. Dypp rispapirene, et om gangen, i vannet i 1 min. Legg de forsiktig over på kjøkkenhåndkleet, og legg over det andre håndkleet slik at rispapiret holdes mykt.
6. Fyll et rispapir om gangen. Fordel et tynt lag risnudler, okra, reker, skivet chili thaibasilikumblader og ev. kinagressløk på midten av papiret. Fold den ene enden og sidene over fyllet og rull sammen.
7. Server vårrullene med dippsaus.