



Thai FOOD

75 authentische Rezepte
aus dem Land des Lächelns

Angkana Sirisaeng • Fotografie: Alex Neumayer

CHRISTIAN



Angkana Sirisaeng • Fotografie: Alex Neumayer

Thai

FOOD

**75 authentische Rezepte
aus dem Land des Lächelns**



Inhalt

Vorwort

EINLEITUNG

Wir Thais und unsere Küche
Thailands regionale Vielfalt
Öko-Tourismus
Die Landesküche
Die wichtigsten Küchen Thailands
Wichtige Zutaten der Thai-Küche
Wichtige Küchenutensilien

DIE REZEPTE VON UNTERWEGS

SUPPEN

SNACKS

SALATE

CONTEMPORARY THAI

CURRYS

FLEISCH- & GEMÜSEGERICHTE

FISCH & MEERESFRÜCHTE

DESSERTS

BASICS

[Register der Rezepte](#)

[Über die Autorin & den Fotografen](#)

[Dank](#)

[Impressum](#)



Vorwort

Sicher fragen Sie sich, genau wie ich vor einiger Zeit, warum ich dieses Buch schreibe. Schließlich gibt es bereits viele Bücher über Thailand und die Thai-Küche. Allerdings verfolge ich einen anderen Ansatz: Mit mir erleben Sie die echte Thai-Küche aus Sicht einer Thai. Meine Reise führt mich zu Freunden und Landsleuten im ganzen Königreich, um Ihnen den Abwechslungsreichtum der Küche und die Gastfreundschaft der Thais näherzubringen.

Die wichtigste Frage, die sich mir vorab stellte, war folgende: Wie unterteile ich die verschiedenen Facetten der Thai-Kulinarik sinngemäß und verständlich? Thailand hat kulinarisch viel zu bieten, weit mehr als nur Currys, Wokgerichte und die im Westen so beliebten Suppen. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Buch die kulinarische Vielfalt Thailands, gegliedert nach Regionen, näherbringen. Erst seit ich in Europa wohne, genauer gesagt im schönen Österreich, und etwas Abstand gewonnen habe, ist mir selbst bewusst geworden, wie raffiniert und facettenreich die Küche meines Landes ist. Ich möchte Ihnen deshalb einen Einblick geben in die verschiedensten Küchen meiner Heimat.

In Thailand ist die Küche und das damit verbundene Essen ein wichtiger kultureller Bestandteil des täglichen Lebens. Ich will Sie mitnehmen auf meine Reise und Ihnen zeigen, wie die Thais essen, und Ihnen mit Rezepten von Köchinnen und Köchen aus ganz Thailand den kulinarischen Lifestyle der Thais näherbringen.

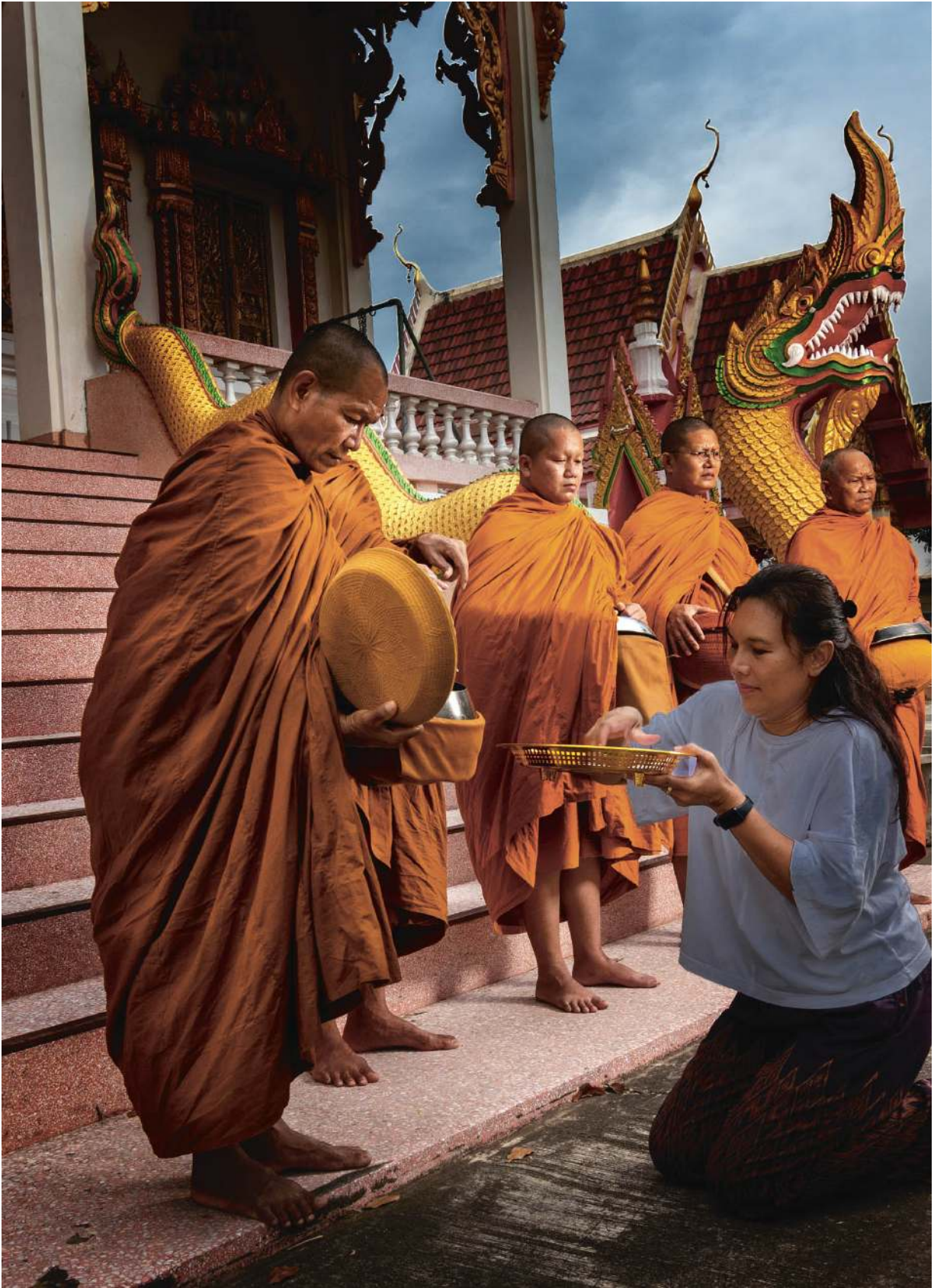
Der Abwechslungsreichtum der Küche spiegelt sich auch in den Landschaften und Lebensformen wider. Auf der einen Seite steht eine der pulsierendsten Metropolen unserer Welt,

Bangkok – eine Stadt, die niemals schläft, mit stylischen, modernen Interpretationen der Thai-Küche, verschiedensten internationalen Einflüssen ausgesetzt. Auf der anderen Seite die Landbevölkerung, die zum Großteil noch im Einklang mit der Natur und ihrer unmittelbaren Umgebung kocht.

Ergänzen werde ich das Ganze durch eigene Rezepte, die ich in den letzten fünfzehn Jahren in Österreich und Deutschland in zahlreichen Kursen und Workshops vorgeführt habe, Rezepte, die mir eine große Stammkundschaft beschert haben. Es sind alltagstaugliche Gerichte, die sich kinderleicht zu Hause nachkochen lassen, und der eine oder andere wird vielleicht sogar in Erinnerungen an eine eigene Thailand-Reise schwelgen.

Eins noch vorab: Wir Thais kochen vorwiegend nach Gefühl, Rezepte werden meist mündlich überliefert und von Generation zu Generation weitergegeben. Zu Beginn meiner Karriere als Köchin war es eine gewisse Herausforderung für mich, die Rezepte aufzuschreiben. Ich hatte mich immer an dem Motto »Ein bisschen was von diesem, ein bisschen was von jenem, etwas mehr davon ...« orientiert. Nach und nach habe ich versucht, mein Bauchgefühl in Angaben von Tee- und Esslöffel, Gramm und Milliliter zu übertragen, damit es auch Ungeübten gelingt, die typischen Thai-Rezepte nachzukochen. Alles das »unter einen Hut zu bringen«, ist eine Herausforderung. Ich gebe mein Bestes.

Viel Spaß mit diesem Buch.



Wir Thais und unsere Küche

Wir Thais sind ein sehr stolzes Volk. Stolz auf unser schönes Land, unsere Kultur und auf unsere vielfältige Küche. Wir wissen die Geschmäcker und Aromen unserer Speisen und Lebensmittel zu schätzen.

Thailand oder Siam, wie es früher hieß, ist das einzige Land Südostasiens, das nie kolonialisiert wurde. Ein Königreich, zuletzt regiert von dem äußerst beliebten König Bhumibol Adulyadej (1927–2016), der sehr viel für unser Land getan hat.

Manche »Farangs« (das ist der thailändische Slang-Ausdruck für »Ausländer«) behaupten, wir Thais seien immer am Essen. Ganz so arg ist es nicht, aber es ist richtig, dass das Essen für unsere Kultur, innerhalb der Familien und gesellschaftlich einen hohen Stellenwert einnimmt. Zum Essen nehmen wir uns viel Zeit, es wird nicht nur gegessen, um satt zu sein, sondern auch diskutiert, Meinungen ausgetauscht. Aber das Allerwichtigste ist für uns: Das Essen muss immer frisch sein. Fertiggerichte aus der Mikrowelle kommen uns nicht auf den Tisch. Es wird selbst gekocht, oder man holt sich verschiedene Speisen vom Streetmarket, frisch zubereitet von den Köchinnen und Köchen in kleinen Garküchen.

Traditionell erlernen junge Mädchen das Kochen von der Mutter. Schon von Kindesbeinen an helfen sie im Haushalt mit. Bei größeren Festen und Veranstaltungen, Begräbnissen oder buddhistischen Segnungen kommen die Frauen aus dem ganzen Dorf und der Umgebung zusammen, um gemeinsam für alle Gäste aufzukochen. An buddhistischen Feiertagen wird meist im Tempelbereich gekocht, bei Familienfesten kommt die ganze Nachbarschaft zusammen und hilft mit. Vor allem bei der ländlichen Bevölkerung ist der Zusammenhalt in diesem

Bereich noch sehr stark ausgeprägt. So wird die Zubereitung bestimmter Gerichte von Generation zu Generation weitergegeben, ganz ohne Rezept.

Ziehen junge Erwachsene zum Arbeiten oder Studieren in die Stadt, wird meist weniger häufig selbst gekocht. Die Wohnungen der Studierenden sind in der Regel klein, mit winzigen Küchen, und das Leben der Jugend in den Städten spielt sich an den einschlägigen »In-Plätzen« ab: Hier trifft man sich zum gemeinschaftlichen Essen, Trinken und Tanzen.

Hauptdarsteller einer Thai-Mahlzeit ist immer Reis, und zwar ausschließlich Reis von guter Qualität, sei es Klebreis im Norden und Nordosten oder Jasminreis in Zentralthailand. Dabei wird Reis fast zu jedem Gang der Mahlzeit gegessen.

In der Regel beginnen wir mit Salaten und kleinen Happen, dann genießen wir eine Suppe und anschließend ein Curry oder das eine oder andere gebratene oder gedämpfte Gericht. Den krönenden Abschluss bilden immer frische, gut gereifte Früchte, gelegentlich begleitet von einem Dessert. Desserts mit Kokosmilch sind besonders bei Europäern sehr beliebt, andere wiederum sind zu süß für den westlichen Gaumen.

Als ich vor knapp zwanzig Jahren mit meinem Ehemann von Thailand nach Österreich übersiedelte, war das Erste, was ich im nächstgelegenen Asialaden kaufte, ein Sack Jasminreis und ein Sack Klebreis.

Wir Thais sind sehr wählerisch, wenn es um Reis geht. Viele der in europäischen Supermärkten angebotenen Reismarken sind für uns Reisliebhaber nicht von angemessenem Standard. Reis ist für uns das, was Brot für den Mitteleuropäer ist. Reis in nicht zufriedenstellender Qualität ist für uns also vergleichbar mit altbackenem Brot.

Den Reis dämpfen wir meist ganz naturbelassen, sogar ohne Zugabe von Salz. Das schmeckt allerdings nur bei qualitativ hochwertigem Reis, und deshalb ist es gut, für

ausgezeichnete Qualität etwas tiefer in die Tasche zu greifen. In der Thai-Küche spielt der Reis wie schon erwähnt die Hauptrolle. Die Nebenrollen gehen an Fleisch, Fisch und Gemüse.

Reis wird nicht wie im Westen üblich nur zum Hauptgericht gereicht, sondern kommt auch in Vorspeisen, Salaten, Suppen und Desserts zum Einsatz.

Eine weitere wichtige Rolle neben Reis spielt die Chili. Obwohl ursprünglich nicht in Thailand heimisch, etablierten sich Chilischoten schnell als zentraler Bestandteil der Thai-Küche. Thai-Food ganz ohne Chilis ist heute unvorstellbar. Wir sind überzeugt, dass etwas Schärfe im Essen auch die anderen Geschmacksrichtungen hebt. Wobei Chili nicht gleich Chili ist, aber das sehen wir später, wenn wir uns gemeinsam auf den Markt begeben.





Ein wichtiger Hinweis noch: In Thailand wird nie alles aufgegessen, hinterlässt man einen leeren Teller, wirft das ein schlechtes Licht auf die Gastgeber. Dann hat er oder sie zu wenig gekocht bzw. im Restaurant zu wenig bestellt. Also bitte immer ein bis zwei Esslöffel auf dem Teller liegen lassen.

Apropos Esslöffel: Bei uns ist es üblich, mit Löffel und Gabel zu essen. Messer benötigen wir nicht, da alles vorab in mundgerechte Stücke geschnitten wird. Mit der Gabel wird das Essen auf den Löffel geschoben, in den Mund kommt nur der Löffel. Stäbchen verwenden wir für Nudelsuppen und Gerichte mit chinesischen Nudeln, chinesische Suppenlöffel für unsere Suppen. Manchmal wird auch mit den Händen gegessen, so zum Beispiel im Norden das dort typische Kantok-Essen (siehe [Seite 86](#)). Klebreis wird mit den Händen

zu einem Klößchen geformt und in die eher suppigen Begleitgerichte getunkt.

Und was trinken wir zum Essen? Traditionell wird kaltes Wasser gereicht, denn es ist neutral und passt zu allem. Männer trinken auch gerne Thai-Bier zum Essen und hinterher Thai-Whisky, mit Sodawasser und Limetten. In den vornehmen Restaurants ist Scotch sehr populär. Whisky bestellt man dort nicht als »Shots« zu zwei oder vier Zentilitern, sondern der Gastgeber bestellt gleich eine ganze Flasche. Wird diese nicht zur Gänze geleert, wird die Flasche mit dem Namen des Gastes versehen und bis zu seinem nächsten Besuch aufbewahrt.

Wein als Begleitung zum Essen ist bei der Stadtbevölkerung neuerdings ebenfalls sehr beliebt. Hier machen sich westliche Einflüsse bemerkbar.



Thailands regionale Vielfalt

Sehr beliebt bei Thailand-Urlaubern sind die Traumstrände im Süden des Landes und die vorgelagerten Inseln, welche zu den weltweit schönsten ihrer Art zählen. Thailands Süden erstreckt sich über mehrere Hundert Kilometer, zwischen der Andamanensee als Teil des Indischen Ozeans im Westen und dem Golf von Thailand, Teil des Südchinesischen Meeres, im Osten, bis hinab zur nördlichen Grenze von Malaysia. Dazwischen liegen tropische Wälder, Kalksteinfelsen, Plantagen, Fischerdörfer und Städte. Am Strand die Sonne genießen, sich mit einer Thai-Massage verwöhnen lassen und die reichlich angebotenen Snacks der vorbeispazierenden Marktfrauen verköstigen: Für viele ist dies Entspannung pur. Wir Thais hingegen sind nicht so erpicht darauf, in der Sonne zu schmoren, tatsächlich ist das für uns kaum nachvollziehbar. Da flüchten wir uns lieber mit einem Hut auf dem Kopf in den Schatten.

Der Süden beherbergt den Großteil der muslimischen Bevölkerung Thailands. Das spiegelt sich in der Küche wider. Schweinefleisch, sonst sehr dominant, ist im Süden tabu. Die Gerichte sind an der südlichen Grenze stark von Malaysia beeinflusst, aber auch indische und indonesische Einflüsse sind durch die Handelsrouten der Schiffe dominant.

Andere bevorzugen den klimatisch gemäßigteren Norden Thailands. Hier können die Gebirge schon bis zu 2500 Meter hoch werden, und auch in kultureller Hinsicht ist mit den Stätten des einstigen Lanna-Königreichs viel geboten. Außerdem leben hier noch verschiedene Gebirgsstämme, welche größtenteils aus Burma, dem heutigen Myanmar, geflohen oder aus China gekommen sind. Manche hatten ihre

ursprüngliche Heimat sogar im weit entfernten Tibet. Einige dieser Stämme leben noch wie vor Generationen im Einklang mit der umliegenden Natur und nutzen die Technik des 21. Jahrhunderts nur sehr eingeschränkt.

Im Norden ist außerdem ein Großteil des über Thailands Grenzen hinaus bekannten Kunsthandwerks zu Hause. Ganze Dörfer leben hier davon, entweder feinstgeschnittzte Holzfiguren zu fertigen, handbemalte Schirme zu produzieren oder Lackkunst herzustellen. Ich liebe es, den Handwerkern bei ihrer Arbeit (oftmals stundenlang) zuzusehen und zu beobachten, mit welchem großem Geschick sie diese Dinge herstellen. Die Küche der Region ist stark von burmesischen und chinesischen Einflüssen geprägt und meist etwas milder in der Schärfe.

Der Nordosten des Landes, der sogenannte Isan, ist die von Touristen am wenigsten frequentierte Region. Doch auch diese Gegend hat einiges an Ausflugszielen zu bieten. Seien es alte Tempelanlagen aus dem Khmer-Reich, archäologische Stätten aus der Bronzezeit oder die fast unberührte Natur in den Nationalparks, die vor allem bei Freunden des Trekkings großen Anklang finden. Der Isan ist außerdem das Zentrum thailändischer Seidenherstellung, die neben dem Reisanbau einer der wichtigsten Wirtschaftsfaktoren ist. Östlich grenzt die Region an Laos und Kambodscha, die Grenze bildet der mächtige Mekong. Ich empfehle den Isan allen, die gerne einen Blick auf das ursprüngliche Thailand werfen möchten, fernab vom Massentourismus. Die Küche des Isan ist sehr scharf, fischlastig und salzig, ähnlich wie im angrenzenden Laos und Kambodscha.

Zentralthailand ist die Reiskammer der Nation. Hier liegt auch die ehemalige Hauptstadt Ayutthaya mit ihren zahlreichen alten Tempeln. Der Chao-Phraya-Fluss ist die Lebensader dieser Region. Er fließt in den Golf von Thailand, sein Flussdelta ist ein landwirtschaftlich sehr reiches Gebiet. Hier

befindet sich unsere heutige Hauptstadt Bangkok. Ein Muss für jeden Besucher sind die kulturellen Highlights der Metropole, dafür sollte man einige Tage einplanen, weil man im Stau gute Nerven und viel Zeit benötigt. Für ein wenig Abhilfe gegen das Chaos haben in den letzten zwanzig Jahren der Skytrain und der Underground-Train gesorgt. Ein Erlebnis ist auch eine Fahrt durch die Stadt mit einem Tuk-Tuk oder durch die Khlongs mit dem Boot. Zentralthailand ist das am dichtesten besiedelte Gebiet des Landes.



Öko-Tourismus

Viele Dörfer in ganz Thailand setzen mittlerweile auf Öko-Tourismus. Sehr beliebt ist es bei den interessierten Reisenden, direkt bei Familien in sogenannten Homestays zu wohnen. Das Essen wird aus den Erträgen der eigenen Landwirtschaft zubereitet, häufig biologisch angebaut, und vor dem Verzehr ist man jederzeit willkommen, dem Koch oder der Köchin über die Schulter zu schauen.

Dieses Konzept ist wirklich sehr zu empfehlen, denn nicht nur das ganze Dorf profitiert davon, sondern auch die Gäste erhalten einen guten Einblick in das alltägliche Leben der Bevölkerung. Darüber hinaus finden sich auch immer mehr nachhaltige Hotels und Resorts. Diesbezüglich hat sich in den letzten zwanzig Jahren, seit ich meine Heimat verlassen habe, sehr viel bewegt.





Die Landesküche

Thailand hat kulinarisch viel zu bieten. Da wären zum einen die so beliebten Garküchen der Streetfood-Märkte, welche teils die ganze Nacht durch geöffnet sind. Und auf der anderen Seite die »Royal Thai Cuisine«, eine typische Thai-Küche, die ursprünglich nur am königlichen Hof serviert wurde, dekorativ und elegant verziert mit handgeschnitztem Gemüse oder Früchten, etwas, das bisweilen zu einer wahren Kunst gesteigert wird. Natürlich gibt es auch bei uns die gutbürgerliche Küche, wie man sie in den meisten Thai-Restaurants wiederfindet, und nicht zuletzt die neue kreative Thai-Küche, die vorwiegend in den Top-Hotels und -Restaurants der Hauptstadt und der Touristenzentren auf den Tisch kommt, mit einer Qualität von internationalem Spitzenniveau.

Das Hauptaugenmerk bei allen Arten der Thai-Küche liegt auf Frische und Geschmack der Produkte sowie dem respektvollen Umgang mit Lebensmitteln, auf den Tellern landet in erster Linie das, was die umliegende Natur je nach Jahreszeit hergibt.

Die Geschmackskomposition ist das Essenzielle in der Thai-Küche, salzig, sauer, süß, scharf und bitter vereinen sich, harmonisch aufeinander abgestimmt, in einem Gericht. Kein niedergeschriebenes Rezept kann dabei den eigenen Geschmackssinn ersetzen. Die Finesse, mit der die verschiedenen Aromen ausbalanciert werden, macht den Unterschied zwischen guten und hervorragenden Thai-Gerichten. Die Geschmacksrichtungen haben nacheinander ihren Auftritt, manche spielen Hauptrollen, andere halten sich im Hintergrund, das Ergebnis soll klingen wie ein perfekt

eingespieltes Orchester von Aromen am Gaumen. Aber wer in dieser Darbietung die erste Geige spielt, das bestimmt einzig und allein der Koch oder die Köchin.

Um ein harmonisches Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, Geschmack und Aroma jeder einzelnen Zutat zu kennen. Deshalb sollte man vorab unbedingt sämtliche Würzsaucen, Kräuter, Blätter und Wurzeln einzeln probieren. Nur so lässt sich beim Abschmecken bestimmen, welche Zutat vielleicht bereits zu dominant ist und welches Aroma noch mehr betont werden sollte. Verwundern mag vielleicht, dass wir in der an und für sich sehr gesunden Thai-Küche relativ viel Zucker verwenden. Dieser dient in vielen Rezepten als Kontrapunkt zu salzigen und sauren Aromen.

Ein Aspekt, der die Küche unseres Landes abgesehen vom vielschichtigen Geschmack auszeichnet, betrifft die optische Aufbereitung: Auch bei uns gilt die Devise »Das Auge isst mit«. Wir Thais sind zudem sehr detailverliebte Leute. Man sieht das überall im Land am oftmals sehr filigran gearbeiteten Blumenschmuck oder am Kunsthandwerk in Form von Holzschnitzereien, Lackarbeiten, Mosaiken und dergleichen. Nicht zuletzt spiegelt sich diese Detailfreude auch darin wider, wie wir Lebensmittel zum Kochen aufbereiten und wie optisch ansprechend wir die fertigen Gerichte servieren. Augen, Gaumen und Nase, keines dieser drei Sinnesorgane darf bei einer Mahlzeit enttäuscht werden. Und ganz besonders gilt das für die Royal Thai Cuisine.

Unsere Küche unterscheidet sich alles in allem sehr von anderen asiatischen Küchen. Obwohl stark von außen beeinflusst, sei es durch unsere Nachbarländer, sei es durch Länder, mit denen wir bereits im Mittelalter Handel trieben, zeichnet sich unsere Küche durch viele Merkmale aus, die nur in Thailand zu finden sind. Ein gutes Beispiel sind die Thai-

Currys, welche aus würzigen Pasten zubereitet werden, auf die wir später noch zu sprechen kommen.



Die wichtigsten Küchen Thailands

Die Royal Thai Cuisine

Die Verehrung der Königsfamilie hat in Thailand eine lange Tradition. Das spiegelt sich auch in den Speisen wider, welche ursprünglich nur für die »Royals« zubereitet wurden: Die aufwendig gestalteten Gerichte bestanden aus teils teuren Zutaten, nur das Frischeste wurde verwendet, nur die exquisitesten Fruchtsorten, welche sich der Normalbürger nicht leisten konnte. Veredelt wurden die Lebensmittel von vielen Frauen, welche in der Palaststadt wohnten. Es galt als Prestige, hier arbeiten und kochen zu dürfen.

Der dekorative Aspekt wurde auch damals schon großgeschrieben. Die Mahlzeiten für die königliche Familie wurden aufwendig mit hübsch in Form geschnitzten Elementen aus Gemüse und Früchten sowie floralen Arrangements serviert. Nicht jedermann konnte sich das leisten, aber für die vom Volk verehrten Royals war das Beste gerade gut genug. Das geht zurück bis in die Ayutthaya-Periode, die im 14. Jahrhundert begann. Durch den Handel mit anderen Ländern, auch europäischen, wurde die Royal Thai Cuisine stark von außen beeinflusst.

Die Royal Thai Cuisine ist sehr harmonisch im Geschmack und vergleichsweise mild in der Schärfe. Es dürfen keine zu harten Stücke im Essen sein, und alle Komponenten sollten essbar sein. Die Mahlzeit wurde in mehreren Gängen aufgetragen (wie in Europa üblich), und alles war farbig aufeinander abgestimmt und aufwendig in Szene gesetzt.

Die Zeiten haben sich geändert, heutzutage ist diese Art der Küche für viele zugänglich und wird auch in diversen

Restaurants praktiziert. Die Präsentation der Gerichte und der dekorative Aspekt erreichen in Thailand ihre Vollendung. Wir Thais lieben es, die Dinge kunstvoll zu gestalten. Ich kenne keinen Thai, der nicht eine gewisse Fingerfertigkeit und Begabung für das Künstlerische und Kreative mitbringt. Wer heutzutage in thailändischen Hotels und Restaurants absteigt, kennt sie, diese filigranen Schnitzereien aus Gemüse und Früchten, welche die Büfets zieren. Ein Aufwand für das Auge des Gastes, der seinesgleichen sucht. Und der seinen Ursprung eben in der Royal Thai Cuisine hat.

Streetfood Hlapre - Phaengloi

Was in Europa in den letzten Jahren hip geworden ist, gehört in Thailand seit langer Zeit zum Lifestyle – die Rede ist von Streetfood. Thailand ohne seine Streetfood-Küchen wäre undenkbar. Zu finden sind die landestypischen Garküchen in den Städten auf Märkten und in geschäftigen Straßen, die engen Gassen oft zu beiden Seiten gesäumt mit Ständen, sodass man mit dem Auto kaum mehr durchkommt, ein wahrer Hindernislauf. Zigtausende Thais und ihre Familien leben davon. Hier bedarf es keiner Geschäftskonzepte oder aufwendiger Foodtrucks, gekocht wird, was es in der Region je nach Jahreszeit gibt. Jede Streetfood-Köchin ist für ein bestimmtes Gericht bekannt, welches sie unvergleichlich gut zubereitet. Überall im Land stößt man auf solche Garküchen, an den belebtesten Straßen, an Baustellen, vor Tempeln.

Und dann sind da noch die schwimmenden Märkte in den Khlongs (Wasserkanälen), die vielen kleinen Boote, die mit einer Kochmöglichkeit ausgestattet sind. Wir Thais lieben sie!

Die einfachste Form der Garküche besteht aus einer auf der Schulter getragenen Bambusstange, an deren Enden jeweils ein Korb hängt. In einem befindet sich oftmals ein kleiner Holzkohlegrill, im zweiten die rohen Zutaten. Dieses »Essen

von der Stange« sieht man auch oft an den Stränden Südthailands vorbeiziehen.

Andere wiederum haben ein Moped zu einem mobilen Essensstand umfunktioniert. Wenn man das Treiben auf den Straßen beobachtet, sieht man, dass die Kreativität der Thais diesbezüglich grenzenlos ist. Es gilt, sich so kostengünstig wie möglich seine kleine, bewegliche Garküche zu erschaffen. Damit kämpft man sich durch das Verkehrschaos der Großstädte.

