



Tom yum

Moja podróż | Mój smak | Tajlandia



Izabella
Wit-Kossowska

Izabella Wit-Kossowska

Tom yum

Moja podróż | Mój smak | **Tajlandia**



Słowo od Autorki

Każdy kraj i region świata ma do zaoferowania unikalne dania – specjały lokalnej kuchni. Potrawy, które nie tylko działają w sposób wyjątkowy na nasze kubki smakowe, ale również przekazują nam ważne informacje na temat lokalnej kultury, obyczajów czy historii. Warto poznawać świat „od kuchni”, ponieważ jedzenie jest jednym z najprzyjemniejszych doznań i podobnie jak piękne widoki czy ludzie, których spotykamy po drodze, dostarcza nam niezapomnianych wrażeń.

Tajskie potrawy są zaskakująco odważne i pomysłowe. Można śmiało powiedzieć, że kuchnia Tajlandii jest jedną z najlepszych kuchni fusion na świecie – kształtowała się przez wieki, posiłkując się filozofią kuchni chińskiej, korzystając z aromatów kuchni hinduskiej i czerpiąc to, co najlepsze, z kolonialnych wpływów Europy. Jednak to, że dzisiaj jest tak niezwykle różnorodna i że ma swój niepowtarzalny charakter, tajska kuchnia zawdzięcza przede wszystkim zamiłowaniu mieszkańców tego kraju do jedzenia oraz temu, że mają oni dostęp do nieprzebranego bogactwa świeżych składników i przypraw. Tajscy kucharze wysoko przy tym cenią wywodzącą się z buddyzmu równowagę, dlatego istotą tej kuchni jest doskonałe połączenie 5 smaków: słodkiego, słonego, ostrego, kwaśnego i gorzkiego. Dzięki temu potrawy mają wzmacniać i leczyć

nie tylko ciało, ale i duszę.

Jak smakuje Tajlandia? Na pewno ryżem, który jest dla Tajów tym, czym dla nas chleb i ziemniaki. Występuje on w różnych postaciach i stanowi najważniejszy element każdego posiłku, a słowo *khao*, czyli „ryż”, jest bardzo często stosowane jako synonim słowa „jem”.



▲ Na tajskim bazarze

Kiedy Taj pyta: „Jak się masz?“, mówi: „Czy jadłeś już ryż?“, a kiedy życzy: „Smacznego!“, usłyszymy: „Jedz ryż!“.

Można więc spytać, dlaczego to nie pad thai – potrawa, której głównym składnikiem jest makaron ryżowy – została bohaterką tej książki. Powstała przecież jako danie narodowe Tajlandii, gdy na przelocie lat 30. i 40. XX wieku ówczesny premier, Plaek Pibulsonggram, rozpoczął reformę tajskiej tożsamości i kultury. Zlecił także przygotowanie dania, które byłoby definicją smaków tajskiej kuchni. Tak się stało i dzisiaj zarówno w Tajlandii, jak i na całym świecie pad thai jest rozpoznawany jako typowe tajskie danie. Jednak to tom yum, tradycyjna tajska zupa, została w 2020 roku zgłoszona przez ten kraj do wpisania na Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO.

Przepis na potrawę przetrwał w ustnej tradycji tajskich rodzin, przekazywany przez wieki z pokolenia na pokolenie. Jej sekret tkwi niezmiennie w połączeniu 5 składników – trawy cytrynowej, galangalu, liści kaffiru, papryczki chili i świeżego soku z limonki. Do tego pachnącego wywaru dorzucano to, co w danym regionie Tajlandii akurat było pod ręką – krewetki, ryby, wołowinę, kurczaka...



▲ 5 składników zupy tom yum



▲ Kolorowa kuchnia tajska – *tom yum pla*

Dzisiaj spotkamy także tom yum w wersji wegetariańskiej, z tofu i grzybami, ale nadal z charakteru jest to ta sama zupa, którą od rana do wieczora raczą się Tajowie, odkąd sięga ich pamięć. Toteż oficjalnie uznano, że to właśnie tom yum odzwierciedla prostotę i sposób życia mieszkańców Tajlandii, ich samowystarczalność, jak również zależność od natury. W ten sposób ta rozgrzewająca, sycąca i wybuchająca w ustach bukietem różnorodnych smaków zupa być może już wkrótce dołączy do uznanych wcześniej za niematerialne dziedzictwo kulturowe UNESCO tak bardzo tajskich zjawisk, jak dramatyczny taniec w maskach *khon* oraz tradycyjny masaż *nuad thai*.

Książka zabierze nas więc do świata zupy tom yum, która jest tym dla Tajów, czym dla Polaków rosół. Dowiemy się, jak to się stało, że choć naj-

prawdopodobniej urodziła się na królewskim dworze, to... skończyła na ulicy. Poznamy wiele przepisów na tom yum, często związanych z regionem Tajlandii, w którym ją gotowano. Poznamy także specyfikę poszczególnych regionów tego kraju, ich historię i zwyczaje, zabytki oraz zapierającą dech w piersiach przyrodę. Dowiemy się, gdzie w Tajlandii można nauczyć się gotować tom yum i inne potrawy prawdziwie po tajsku, jak również gdzie zjeść autentyczne, „certyfikowane” tom yum poza granicami kraju pochodzenia, jako że jakości tajskiej kuchni na całym świecie pilnuje kapituła państwowego programu Thai Select. Po to, aby tom yum i inne dania należą się naszym kubkom smakowym, przypominając, jak kolorowa, pełna wrażeń, smaków i zapachów jest Tajlandia.



▲ Targowisko w północnej Tajlandii

Tajska kuchnia otwarta na wpływy

Kuchnia Tajlandii jest niezwykle kreatywna. Potrawy są zawsze tak komponowane, aby mogły przemawiać do wielu naszych zmysłów – pięknie podane kolorowe dania cieszą oczy i aromatycznie pachną, a kontrastowe smaki uzupełniają się i łączą w zaskakujące kompozycje, podobnie jak tekstury składników wykorzystanych do ich przygotowania. Ponadto dodawane często do potraw chili działa „ostro” nie tylko na nasz organizm, ale i na psychikę. Podczas jedzenia mogą nam wprawdzie popłynąć z oczu łzy, ale równocześnie ta zadziorna papryczka rozgrzewa całą jamę ustną, co z kolei wywołuje reakcję ze strony naszego mózgu – zostają w nim pobudzone ośrodki wywołujące uczucie szczęścia i zadowolenia. Może to jest tajemnica tajskiego uśmiechu?



▲ Na patio tajskiej restauracji

Pierwzór kuchni fusion

Chociaż tajskie jedzenie może wydać się nam wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju, w rzeczywistości jest jedną z najlepszych kuchni fusion na świecie. Taką zatem, która łączy w sobie elementy wielu tradycji kulinarnych, wywodzących się z różnych krajów, regionów czy kultur. Zderzenia rozmaitych, wydawałoby się niepasujących smaków, są co najmniej odważne. Mięso miesza się z rybami, mleko kokosowe z papryką, a rosół z miętą – wydaje się to nie do pogodzenia, jednak Tajowie potrafią osiągać wspaniałe rezultaty.

Tajscy kucharze przez wieki chłonęli obce wpływy. Sztuka kulinarna tego kraju stanowi przede wszystkim wypadkową smaków charakterystycznych dla kuchni chińskiej oraz indyjskiej (głównie zachodniej, czyli kuchni Bombaju oraz wyspy Goa).

To właśnie Chińczykom zawdzięczamy, że w Tajlandii, podobnie jak w większości azjatyckich krajów, stosowana jest metoda smażenia warzyw i mięsa w woku – charakterystycznej głębokiej patelni do szybkiego smażenia, o kształcie miski z rączką lub dwoma uszami. Dzięki niej przygotowywanie potraw trwa krótko, a poddawane obróbce w bardzo wysokiej temperaturze warzywa i inne składniki zachowują większość cennych walorów odżywczych oraz chrupkość. W woku można smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu albo w głębokim oleju, a także gotować na parze, korzystając z koszyeczka bambusowego.



▲ Kurczak *stir-fry* z woka

Chińskie wpływy w tajskiej kuchni widać także w postaci dań z makaronem i zup, bo historia wszystkich azjatyckich *noodles* – przygotowywanych z ryżu, pszenicy, soi, tapioki czy gryki – zaczęła się właśnie w Chinach. To tam naukowcy odnaleźli prehistoryczne nudle z prosa sprzed 4 tysięcy lat! I tak na przykład pad thai, który rozpowszechnił się jako typowe danie z Tajlandii, wywodzi się właśnie z Chin, choć zdarza się słyszeć o tym, że został raczej przywieziony do Tajlandii przez wietnamskich kupców.



▲ Tajskie kokosowe curry



▲ Foi thong

Dzięki zastosowaniu indyjskich przypraw wiele chińskich dań zyskało w Tajlandii ostrzejszy smak i bardziej wyrazisty charakter. A ponieważ kraj ten sąsiaduje z Mjanmą (Birmą) na zachodzie i północnym zachodzie, Kambodżą i Laosem na wschodzie i Malezją na południu, to również wniósł one do tajskiego świata swoje smaki i zasady sztuki kulinarnej. Ich echa łatwo dostrzeżemy na przykład w potrawach takich jak satay i kokosowe curry.

Swój wkład w kuchnię tajską ma też Zachód, a głównie Portugalczycy. Jedno z popularniejszych dań kuchni tajskiej, *foi thong*, pochodzi od portugalskiego *fios de ovos* – słodkiego deseru sporządzanego z żółtek jaj, rozciąganych w cienkie pasma i gotowanych w syropie cukrowym. Prawdopodobnie zo-

stał sprowadzony z Portugalii do Tajlandii przez Marię Guyomar de Pinha, która objęła stanowisko nadwornej kucharki w czasach króla Narai i jest uznawana za królową tajskich deserów. Tajowie uważają, że żółty kolor *foi thong* przynosi szczęście, gdyż przypomina im złoto. Na bazie tego deseru powstało w Tajlandii wiele innych słodkości w złocistym kolorze, których podstawę stanowią cukier palmowy i żółtko.

Prawdziwy przełom w tajskiej kuchni, który nastąpił dzięki wprowadzeniu chili, także zawdzięczamy Portugalczykom – to właśnie oni na przełomie XVI i XVII wieku sprowadzili w te rejony pieprz chili z Ameryki Południowej. Dzięki Portugalczykom i Hiszpanom w potrawach tajskich pojawiły się pomidory, kukurydza, papaja, bakłażany, ananas, dynia czy orzechy nerkowca i orzeszki ziemne.

Warto podkreślić, że istotę kuchni tajskiej stanowi wykorzystanie lokalnych składników – tanich i łatwo dostępnych. Toteż nietrudno zauważyć różnice w tym, co jedzą mieszkańcy Tajlandii w różnych regionach kraju. Na chłodniejszej Północy potrawy są łagodniejsze w smaku, za to używa się sporych ilości pożywnego mięsa (w szczególności wieprzowiny). Im dalej na gorące Południe, tym potrawy stają się ostrzejsze, a jednym z ich najważniejszych składników staje się kokos (mleczko i olej). Znajduje to odzwierciedlenie w słynnej zupie tom yum, do której – jak się przekonamy – oprócz podstawowych składników lokalni kucharze dodają miejscowe smaki.

Co region, to co innego w garnku

Kiedy zachwycamy się kosmopolitycznym, gwarnym Bangkokiem możemy odnieść wrażenie, że mieszkańcy Tajlandii są mieszczanami. Pod wieloma jednak względami ten kraj pozostaje głównie rolniczy, a jedzenie, które większość Tajów spożywa na co dzień, odzwierciedla ich prosty styl życia, zdominowany przez pracę na polach ryżowych. Wiele tajskich rodzin gotuje w kuchni na świeżym powietrzu. Najprostszy posiłek składa się z ryżu, grillowanej ryby i słodkiej podsmażanej pasty z czerwonego chili, *nam phrik*, dodawanej do większości smażonych potraw i zup.

Na obszar Tajlandii składają się cztery odrębne regiony, zróżnicowane geograficznie. Każdy z nich charakteryzuje się specyficzną przyrodą, może tak-



▲ Pasta *nam prik* z chili i limonką

że poszczycić się odrębną kulturą i unikalną tradycją kulinarną, która czerpie pełnymi garściami z bogactwa lokalnych składników.

Północna Tajlandia to górzysta kraina, w której panuje klimat zdecydowanie chłodniejszy niż w pozostałej części kraju. Dlatego też, jak będziemy mogli zauważyć, kuchnia tego regionu jest nieco cięższa,

tłustsza i pożywniejsza. Jest ponadto bardziej kwaśna niż słona. Bazuje w dużej mierze na mięsie – wieprzowym, wołowym i drobiowym. Na kuchnię północnej Tajlandii miały również wpływ kuchnie takich sąsiadów, jak stan Szan w Mjanmie, północny Laos i prowincja Yunnan w Chinach.

Północno-wschodnia Tajlandia to rejon wprawdzie bogaty w zabytki, ale nieurodzajny w ziemię. Dlatego jego kuchnia jest bardziej surowa i obfituje w potrawy nietypowe dla reszty kraju, które wręcz mogą wydać się nam egzotyczne. Lokalnymi specjałami są bowiem smażone... świerszcze, żaby i jaszczurki łapane na rozległych polach ryżowych. Podobnie jak na całej Północy je się tutaj także sporo mięsa.

Tajlandia Południowa jawi się jako upalna nadmorska kraina piaszczystych plaż i palm kokosowych. Dlatego jej kuchnia jest zupełnie inna, dostosowana do panujących tutaj wysokich temperatur – bardzo pikantna, oparta na curry i zupach, obfitująca w owoce morza i ryby oraz pełna kokosa. Potrawy z tego regionu zawierają duże ilości mleka kokosowego oraz świeżej kurkumy, co jest również popularne w kuchni malezyjskiej i indonezyjskiej.

Tajlandia Centralna to rozległe pola ryżowe, ale przede wszystkim stolica, Bangkok, w której łączą się smaki całego kraju. To właśnie tutaj kucharze, z których wielu było związanych z dworem królewskim, przekształcili zapożyczone składniki i techniki gotowania w coś wyraźnie tajskiego, łącząc je z tradycyjnymi smakami czosnku, pieprzu, korzenia kolendry, trawy cytrynowej, ostrych ziół, kwaśnej limonki kaffir, tamaryndowca, galangalu, szalotki azjatyckiej, kokosa, cukru palmowego, sosu rybnego i pasty krewetkowej.



▲ Tropikalna plaża na wyspie Koh Kood

Przyprawy te, z których każda ma swój odrębny wyrazisty smak i aromat, kuchnia tajska łączy w pełne wdzięku dania, w których żaden smak i zapach nie dominuje nad innym. Niezależnie bowiem od regionu, w całym kraju panuje jedna zasada komponowania smacznego posiłku. Jest nią odpowiednie doprawienie dań zgodnie z zasadą 5 smaków, która zapewnia równowagę yin i yang. Jej podstawę stanowi filozofia tradycyjnej medycyny chińskiej – Tajowie wierzą w zdrowotne znaczenie wszelkich potraw, które mają leczyć nie tylko ciało, ale i duszę. Kwintesencją kuchni tajskiej stanowi odpowiedni balans wspomnianych 5 smaków: słonego, słodkiego, gorzkiego, kwaśnego i ostrego. Każdy z nich ma określone właściwości i inaczej wpływa na nasz organizm, jego funkcjonowanie, nasze nastroje, a także ogólny stan zdrowia.

Równowaga 5 smaków

Smak słony zapewnia w kuchni tajskiej przede wszystkim aromatyczny sos rybny (*nam pla*). Używa się go w tym samym celu co chińskiego sosu sojowego oraz soli. Wydobywa i podkreśla smak potraw. Stosowany jest nie tylko do doprawiania, ale również do marynowania składników. Źródło smaku ostrego to głównie różnego



▲ Nam pla

rodzaju tajskie papryczki chili, które występują w postaci świeżej, suszonej lub marynowanej. Słodkiego smaku nadają potrawom trzcina cukrowa, ananas i kokos (zarówno pod postacią cukru kokosowego, który dodaje delikatną, karmelową nutę, jak i subtelnego oraz kremowego mleczka kokosowego). Smak kwaśny to głównie soczyste limonki, trawa cytrynowa, ocet ryżowy i pasta z tamarindowca. Za smak gorzki odpowiada natomiast przede wszystkim balsamka ogórkowata zwana gorzkim ogórkiem lub gorzkim melonem (*mara*). Wszystkie te smaki zostały zamknięte w aromatycznej, gorącej misce tom yum. Sos rybny i pasta z krewetek dodają jej słonego smaku, chili działa rozgrzewająco, a cukier kokosowy i palmowy przydają słodczy. Danie równoważą kwaśne, lecz orzeźwiający cytrusowe nuty liści limonki kaffir i trawy cytrynowej.

Warto podkreślić, że tym, co wyróżnia kuchnię Tajlandii na tle innych kuchni azjatyckich, jest intuicyjne przyrządzanie posiłków (w przeciwieństwie na przykład do dokładnych chińskich receptur). Nie znajdziemy w tym kraju kucharzy gotujących według sztywnych przepisów, każdy z nich jest wirtuozem-improvisatorem, polegającym na swoim zmyśle smaku. Dlatego nie ma dwóch identycznych misek tom yum – za każdym razem ta zupa będzie nas czymś zaskakiwała.

Warto podkreślić, że tym, co wyróżnia kuchnię Tajlandii na tle innych kuchni azjatyckich, jest intuicyjne przyrządzanie posiłków (w przeciwieństwie na przykład do dokładnych chińskich receptur). Nie znajdziemy w tym kraju kucharzy gotujących według sztywnych przepisów, każdy z nich jest wirtuozem-improvisatorem, polegającym na swoim zmyśle smaku. Dlatego nie ma dwóch identycznych misek tom yum – za każdym razem ta zupa będzie nas czymś zaskakiwała.

Kuchnia tajska to kuchnia królewska!

Wpływy rozmaitych zagranicznych kuchni przerodziły się we wspaniałą kuchnię tajską głównie dzięki kucharzom gotującym na królewskim dworze. Kuchnia królewska wywodzi się z czasów królestwa Ajutthai. Stolicę o tej nazwie (oznaczającej w sanskrycie niezdobytą) założył około 1350 roku Ramathibodi I, król Syjamu (historyczna nazwa Tajlandii). Ulokowanie miasta w środkowym biegu

Menamu okazało się świetną decyzją, a samo królestwo w ciągu niespełna dwustu lat podporządkowało sobie większą część terenów współczesnej Tajlandii. Handlowano w nim między innymi ryżem i przyprawami. Według źródeł zamieszkiwali i działali w nim kupcy ponad 40 narodowości, nie tylko Chińczycy, Portugalczycy, Holendrzy, Anglicy czy Francuzi. Królewscy kucharze mieli więc jak czerpać z bogactwa smaków.

Cechą kuchni królewskiej, w odróżnieniu od prostoty tajskiej kuchni wiejskiej, były niezwykle skomplikowany sposób przyrządzania dań i wyrafinowane dekorowanie ich artystycznymi rzeźbami wykonanymi z warzyw i owoców. W Europie sztukę tę nazywamy *carvingiem* – wyraz pochodzi od angielskiego słowa *carve* oznaczającego „ciąć, wycinać, rzeźbić”. Natomiast tradycyjna tajska nazwa tej sztuki to *kae-sa-luk*. Początkowo uprawiano ją jedynie na królewskim dworze, a jej tajemnice były ściśle strzeżone i zarezerwowane tylko dla elity. Dzisiaj upowszechniła się i wielu Tajów potrafi wykonywać misterne owocowe lub warzywne rzeźby, którymi dekoruje swoje potrawy w myśl zasady, że je się także oczami.

Jest kilka wersji tajskiej legendy dotyczącej powstania sztuki tworzenia dekoracji z warzyw i owoców, ale zawsze są one związane z osobą Nang Nophamas, która w okresie dynastii Sukhotai była damą na królewskim dworze. Według jednej z wersji podczas święta Loy Krathong, zapragnęła ona, aby



▲ Sztuka *kae-sa-luk*



▲ Arbuz – przykład sztuki *kae-sa-luk*

jej tratwa wyróżniała się spośród innych, ozdobiła ją więc kwiatem wyciętym z owocu, dodając też małego wyrzeźbionego ptaszka.

Według innej wersji Nang Nophamas chciała podczas tego ważnego buddyjskiego święta wzbogacić wystrój pałacu oraz cesarskiego stołu i wykonała rzeźby z owoców na wzór pięknych kwiatów, stworzyła także figurę ptaka i ze wszystkich tych elementów utworzyła zapierającą dech w piersiach kompozycję. Na pewno natomiast wiadomo, że gdy panujący wówczas król ujrzał wspaniałe dzieło, zarządził, aby tej umiejętności nauczyły się natychmiast wszystkie królewskie damy dworu.

Od tego momentu sztuka *kae-sa-luk* stała się popularna na cesarskim dworze nie tylko w święto Loy Krathong, a z czasem przeniknęła poza cesarskie komnaty – na stoły zamożnej tajskiej elity. Rzeźbiono i nadal rzeźbi się dekoracje o wyszukanej formie kwiatów i zwierząt, niezwykle bogate w szczegóły. Do tworzenia dzieła wykorzystywany jest cały owoc lub warzywo razem ze skórą. Ponoć pierwsze oficjalne zawody w rzeźbieniu warzyw i owoców zorganizował król Rama I (panujący w latach 1782–1809), a Rama II pisał o nich wiersze.

Współcześnie uznano, że ta tajaska tradycja nie może zagać i naukę rzeźbienia w owocach i warzywach wprowadzono do szkół – rozpoczyna się

ją w wieku 11 lat i kontynuuje w kolejnych klasach, a także, fakultatywnie, na uniwersytecie! Dlatego w Tajlandii nie tylko w najlepszych hotelach i restauracjach dostaniemy potrawy przystrojone misternie powycinanymi warzywami i owocami – o piękne podanie dbają także kucharze w najskromniejszych garkuchniach na tajszych ulicach i możemy mieć pewność, że nasza miska zupy tom yum zawsze będzie wyglądała tak apetycznie, jak to tylko możliwe, przyciągając wzrok czerwienią papryczki chili i zielenią kolendry.

Gotowane, smażone, duszone...

Unikalny smak azjatyckich dań to nie tylko zasługa odpowiednio dobranych składników, ale także sposobu, w jaki zostały przygotowane. Rodzaje naczyń, których używają tajscy kucharze, jak i metody obróbki termicznej związane są z historią tego kraju. Na przykład masowa wycinka lasów połączona z ich wypalaniem pod pola uprawne sprawiła, że drewno, które zapewniało podczas gotowania ogień i wysoką temperaturę, stawało się w Tajlandii coraz cenniejsze. Dlatego zaczęto stosować takie metody kulinarnej obróbki, które trwają krótko lub pozwalają wykorzystać dogasający żar paleniska.

W kuchni tajskiej krótko gotuje się głównie warzywa, makarony oraz ryż. Natomiast wiele zup, szczególnie na bazie mięsa, powstaje przez długotrwałe gotowanie na wolnym ogniu, podobnie jak nasz tradycyjny rosół. Gwarantuje to, że bulion wchłonie ze składników jak najwięcej smaku, na czym zyska cała potrawa.

Z kolei gotowanie na parze pozwala zachować nie tylko doskonały smak, ale i kształt składników, zwłaszcza tak bardzo delikatnych, jak na przykład ryby. Tajscy kucharze przygotowują na parze również: ryż, bułeczki, ciasteczka rybne czy chińskie pierożki *dim sum*. Ta technika przyrządzania potraw także przywędrowała z Chin (podobnie jak wok) – często



▲ Tajska przekąska ugotowana na parze w liściu bananowca

można zobaczyć, jak nad naczyniem z wrzącą wodą kucharz ustawia parownik, czyli koszyczek wykonany z bambusa, bywa, że wielopiętrowy.

Podczas takiej obróbki termicznej warzywa, ryby i mięso zachowują swoje prozdrowotne właściwości, a posiłki są pełne witamin, minerałów i wszystkich składników korzystnie wpływających na nasz organizm. Czasami na dnie parownika tajscy kucharze kładą liście bananowca, można również zawinąć w nie składniki dania i umieścić na grillu, w parowniku lub piekarniku. Wilgoć znajdująca się w środku takiego pakunku powoduje, że pod wpływem wysokiej temperatury powstaje para i danie zachowuje soczystość.

Do przygotowywania zup lub aromatycznego curry Tajowie wykorzystują duszenie. W pierwszej kolejności krótko podsmażają produkt w niewielkiej ilości tłuszczu, a następnie gotują go pod przykryciem w małej ilości wody lub bulionu. Potrawy można dusić nie tylko na wolnym ogniu, ale także w piekarniku czy woku. Ważne jest jednak to, aby składniki zostały pokrojone w podobny sposób, na przykład w słupki, dzięki czemu uduszą się równomiernie. W pierwszej kolejności wrzuca się te, które powinny dusić się najdłużej.

W przypadku przypraw, takich jak suszone zioła, nasiona czy orzechy, tajscy kucharze często wykorzystują prażenie, aby maksymalnie wydobyć ich aromat. Składniki należy rozsypać na gorącej patelni i podgrzewać przez około minutę, aż lekko się zrumienią i zaczną silnie pachnieć. Następnie, na przykład przygotowując pastę curry, uprażone przyprawy łączymy w moździerzu z pozostałymi składnikami (między innymi szalotką, papryczkami chili, skórką z limonki).

Typowe tajskie smażenie odbywa się z użyciem znacznie niższych temperatur niż w Chinach, choć często używa się do tego celu woka. Składniki smaży się na średnim ogniu, wcześniej podgrzewając w woku czy na patelni odrobinę oleju. Na początku wrzuca się przyprawy, potem mięso, rybę lub owoce morza (pokrojone na równe kawałki)



i smaży, ciągle mieszając przez 1–2 minuty. Następnie dodaje się twarde warzywa (marchew, fasolkę, paprykę), natomiast minutę później te dodatki, które są najdelikatniejsze (na przykład szpinak, kietki czy świeże zioła).

Wszelkiego rodzaju pierożki oraz warzywa w cieście smaży się w głębokim tłuszczu. Ta technika wymaga użycia oleju, który można podgrzewać do wysokiej temperatury, na przykład arachidowego. Składniki wrzuca się małymi porcjami, a po wyjęciu z oleju dokładnie odsącza. Popularną uliczną przekąską w Tajlandii jest na przykład kurczak satay, czyli szaszłyki z kurczaka nadziane na drewniane patyczki i grillowane nad żarzącym się węglem. Sprytnym trikiem tajskich kucharzy jest to, że przed grillowaniem namaczają patyczki w wodzie, dzięki czemu się nie palą.

W kuchni tajskiej rzadko spotykamy potrawy pieczone, a jeśli, to z reguły pochodzą z Chin, jak na przykład pieczona wieprzowina, którą wcześniej marynuje się w specjalnej czerwonej zalewie. Popularne jest natomiast blanszowanie warzyw. Dzięki temu nie są surowe, więc stają się łatwiej strawne, a jednocześnie nie tracą swojej chrupkości, smaku oraz intensywnego koloru, co dla Tajów jest równie ważne ze względu na estetykę potraw. Jak to zrobić? Wrzucamy warzywa na chwilę do wrzątku, a następnie wyjmujemy i natychmiast hartujemy, zalewając zimną wodą (musi być wręcz lodowata, więc dobrze jest dodać do niej kostki lodu). Warzywa muszą się schłodzić, aby zatrzymał się proces gotowania, który postępuje jeszcze długo po wyjęciu ich z wrzątku.



▲ Tajski kurczak satay