

De viandas y brebajes La cocina de Laos

Escancio “Kansho” Almazara

Laos es uno de los pocos países del mundo que ingresan al siglo 21 con un gobierno de corte socialista, sin embargo, presenta un curioso contraste debido a que conserva viva la profunda tradición mística que representa el budismo. Esta costumbre se ve reflejada especialmente en la gran cantidad de magníficos templos que se encuentran en el país y en el hecho rutinario de encontrar en muchas de sus calles monjes ataviados con sus coloridas vestiduras. Esto es porque los varones laosianos jóvenes suelen pasar un tiempo como novicios, como si se tratara de una especie de servicio militar. Para este efecto sus familias realizan ceremonias y celebraciones que para los ojos occidentales resultan muy especiales e interesantes, aunque un poco insólitas. Particular atención merece a este respecto la actualmente pequeña y tranquila ciudad de Luang Prabang, antigua capital del país, asentada alrededor de la colina Phousi y casi en el centro de la península que se forma en la confluencia de los ríos Mekong y Nam Khan, con una historia que se remonta por lo menos al siglo 12. El antiguo nombre de la ciudad era Muang Sawa (Sawa se pronuncia Java), denotando con ello la influencia javanesa que fundara el Imperio Khmer en lo que actualmente es el sur de Laos y el norte de Camboya, sin embargo, cuando recibió de Sri Lanka como regalo una imagen dorada de Buda (*Prabang*), cambió su nombre a Luang (Gran) Prabang, ya que esto le dio mayor importancia espiritual a la ciudad.

En la actualidad se encuentran allí alrededor de 30 magníficos templos, lo que le ha valido recibir de la UNESCO el reconocimiento de Patrimonio de la Humanidad. En efecto, entre los siglos 14 y 19 diversos reyes levantaron gran cantidad de templos como homenaje religioso o para conmemorar victorias militares. Aunque muchos de ellos fueron destruidos por invasores a fines del siglo 19, el entonces Reino de Laos pudo reconstruir alrededor de la mitad de ellos cuando formó parte durante poco más de medio siglo de la Indochina Francesa. Por ello, los vi-



sitantes modernos encuentran en la ciudad vestigios de la arquitectura francesa colonial en un ambiente tranquilo donde la tradición y las costumbres locales se conservan casi intactas, como sólo ocurre en muy pocos lugares del sudeste asiático. En la pequeña comunidad se respira una cálida atmósfera relajada y muy auténtica, donde muchos de los templos se encuentran casi uno al lado del otro en el centro de la ciudad, por lo que los monjes que viven en ellos son vistos diariamente cuando salen ordenadamente muy de madrugada en una típica procesión a solicitar alimentos a los residentes, bajo las miradas curiosas de los turistas madrugadores.

Los templos más impresionantes de Luang Prabang son Wat Mai Suwannaphumaham, famoso por estar rematado por cinco tejados escalonados así como por los relieves dorados en sus paredes y puertas, y Wat Xieng Thong, el más conocido y fotografiado por ser considerado el más hermoso de la región debido a sus originales construcciones y hermosas pinturas que adornan sus exteriores. Asimismo, en todos los templos se encuentran los espidados monumentos llamados *Stupas* (también denominados *Chedi* o *That*) donde se conservan las reli-



quias de los antepasados o supuestamente los huesos de Buda.

Además de los templos, Laos ofrece algunas interesantes aventuras, como navegar por el famoso Río Mekong para conocer las cuevas Pak Ou en la confluencia de los ríos Mekong y Nam Ou donde se guardan cientos de estatuas de Buda que han ido dejando los devotos; visitar pequeños, interesantes y antiguos pueblos de minorías étnicas, para comprar sus artesanías; tomar un baño en las albercas naturales creadas por las cascadas de Khuang Xi; conocer la Gran Stupa en Vientiane, la actual capital del país; recorrer sus mercados llenos de productos exóticos entre los que se encuentran diversas frutas, vegetales y hongos, así como delicadas especias y diversos pescados. Pero en ellos también hay aves silvestres, carne y patas de búfalo de agua, raíces de bambú y variedad de chiles, ya que la cocina de Laos suele ser algo picante. Esto último nos lleva inevitablemente a probar la gastronomía laosiana que muchos consideran como una de las más saludables de Asia.

Algunos de los platillos más interesantes de la cocina de Laos son *aioan chua noeung phset kretni* (pollo frito con hongos y jengibre), *keng no mai sai yanang* (sopa de raíces de bambú, harina de arroz, piel asada de pescado, diversas especias, berenjenas y hojas de varias hierbas), *lap kai pa* (pollo silvestre picado con berenjenas, flor de banana, arroz tostado molido, diversas especias y *or padek* –una especie de salsa espesa de pescado casera), *lap pa keng* (pescado crudo picado con berenjenas, los intestinos asados del pescado, chiles y especias laosianas, ligeramente cocinado en *or padek* y caldo de pescado), *nok kho hum sai kalampi* (codorniz con col), *or lam nok*



kho (estofado de codorniz seca con berenjenas, chicharrón de cerdo, raíces de bambú y de ratán, diversas hojas de vegetales locales y chile), *sousi pa gnon* (pescado picante con crema de coco y especias laosianas) y *ua no mai* (raíces de bambú rellenas en una especie de picadillo de carne de cerdo, cocinadas a las brasas envueltas en hojas de banana y posteriormente empanizadas y fritas). Entre las ensaladas se encuentran *tam som* (de papaya verde laosiana, ajo, tomates cherry, hojas de col y lechuga, cacahuates y chile con aderezo de jugo de lima, salsa de pescado y camarón en polvo), *pla gung* (de camarones, cebolla y hojas de menta con un aderezo de jugo de lima, ajo, jengibre, azúcar de palma y varias hierbas picadas) y *yam yai* (de lechuga china, cebolla, tomate, pepino, chile, flores de col blanqueadas y brotes de frijol, con aderezo de jugos de lima y tamarindo, salsa de soya, azúcar de palma, cacahuates picados y arroz tostado en polvo). La comida incluye siempre *khao neow* o arroz pegajoso (glutinoso o dulce), el que se toma directamente con la mano formando pequeños bolos, que se comen acompañando los platillos y las salsas como si fuera pan.

Como puede comprenderse, muchos de los ingredientes utilizados son regionales y muy difícil de conseguir para nosotros, como *sa-kahn* (una planta aromática), *phak tam nin* (una hoja comestible), *bon waan* (una planta local), *galanga* (una especie de jengibre), hojas de lima cafre (una variedad de cítrico), raíces de bambú, ratán y de otros arbustos, albahaca limón (una variedad de albahaca dulce) y leche de coco. Pero también utilizan pimienta, perejil, cilantro, hinojo, cebolla verde, de rabo o de cambray, chalote, eneldo, hierba limón, tomillo, romero, comino, diversos chiles y aceites de cacahua-

te y de sésamo. Pero no sólo las especias destacan en la cocina laosiana, sino también lo hacen las salsas con que se acompañan los platillos (las hay de soya, de pescado, de chile, de pimienta, de ostión, de tamarindo o de coco), algunas preparaciones caseiras usadas para dar sabor a otros platillos (como el *or padek*), la forma en que se sirven todos los platillos simultáneamente en una especie de mesa redonda de bambú llamada *taat* en pequeños o grandes tazones, así como los utensilios utilizados para cocinar (vaporera y cesto de bambú, para servir o guardar el arroz pegajoso, cucharas de coco y mortero para moler y mezclar las especias, así como para preparar algunas salsas).



Por otra parte, la etiqueta de la mesa es particularmente interesante, ya que en la familia existe una jerarquía que comienza por los padres y continúa en orden descendente por edades. Por ejemplo, los padres deben tomar el primer bocado, ningún comensal puede servirse de los tazones cuando otro lo está haciendo, los visitantes deben esperar a ser invitados antes de empezar, se debe dejar algo de comida en el plato porque de lo contrario los anfitriones pueden suponer que no se preparó suficiente cantidad y, una vez que todos han terminado, no es bien visto que alguien siga comiendo sin que nadie lo acompañe.

Entre los postres puede mencionarse *kuay namuan* (plátanos cocidos en leche de coco), *khao nieow ma muang* (arroz pegajoso con leche de coco y mango), así como diversos budines de arroz y coco, plátanos en crema de coco, naranjas en jarabe de rosas y naranjas en agua de azahar. En cuanto a sus bebidas, destacan la cerveza y el vino de arroz, que suele destilarse artesanalmente en pequeños pobla-

dos, como en San Xai a orillas del Mekong, donde un aguardiente que se obtiene se suele embotellar incluyendo hierbas, serpientes o alacranes y otros bichos en su interior, un poco al estilo de nuestro mezcal con gusano.



La receta fácil

Aunque muchos de los ingredientes así como los utensilios utilizados no nos sean familiares y es necesario comprarlos en tiendas especializadas de alimentos orientales, siempre es posible elaborar algunos deliciosos platillos laosianos. Uno de los más sencillos es pollo frito con hongos, el que se acompaña con arroz pegajoso, para lo cual se requiere disponer de una espátula y una vaporera de bambú.

Aioan chua noeung phset kretni (pollo frito con hongos)

Ingredientes:

6 u 8 hongos chinos secos
1 pollo pequeño
4 dientes de ajo pelados y machacados
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre fresco finamente rallado
2 cucharadas de aceite
1 taza de agua
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picado

Preparación

Remoje los hongos en agua caliente por 30 min. Estrújelos, séquelos, córtelos en cuartos si son grandes, pero descarte los tallos. Troce el pollo con un machete en pequeños pedazos del tamaño de un bocado, incluyendo los huesos (y el pellejo, si lo desea).



Fría los ajos y el jengibre en una cacerola en aceite por sólo unos cuantos segundos, agregue el pollo y deje freír revolviendo hasta que cambie el color. Añada los hongos, el agua y el azúcar, tapano la cacerola y dejando hervir hasta que el pollo esté cocido. Decore con el cilantro picado y sirva con arroz pegajoso.

Khao neow (arroz pegajoso)

Ingredientes:

Una taza de arroz glutinoso, también conocido como arroz dulce. Agua suficiente para la vaporera



Preparación

Ponga a remojar el arroz alrededor de dos horas en agua caliente y unas seis horas, si usa agua fría. Después, lávelo en un colador con agua corriente hasta que ésta salga clara. Ponga a hervir el agua en una cacerola y sobre ella, procurando que ajusten bien, coloque la vaporera con el arroz recién lavado, sin que toque el agua. Para este efecto, y para que el vapor circule libremente y el arroz no cai-

ga en el agua, en Laos se utiliza una tela especial en el fondo de la vaporera, la que puede ser sustituida por una gasa común y corriente, o con el papel con que se envuelven los mixiotes, el cual se encuentra en algunos mercados. Deje hervir el agua hasta que el arroz esté muy suave. Remuévalo con una espátula de bambú para asegurarse de que está bien cocido y sírvalo inmediatamente para acompañar el platillo principal.



CS