

ŠOLSKA TURISTIČNA AGENCIJA VABI V ZAČINJENE OKUSE MEHIŠKE KUHINJE

DEŽELA, KI POZNA VEČ KOT 100 VRST ČILIJ



Foto: Juan Manuel Giraldo Grisales, Unsplash

Mehiška kuhinja ima v svojih jedeh veliko koruze, čokolade in fižola. Pika na i je **pekoči čili**, ki ga posebej radi dodajajo čokoladi. Čili je začimba, ki prevladuje v vseh jedeh, jedem dodajajo tudi koriander, origano, kumino in cimet. Veliko mehiških jedi vsebuje čebulo in česen, a tudi veliko mesa. Za vegeterijance je prav tako poskrbljeno: buče, avokado, sladki krompir, guava, ananas in papaja so le nekatere od sestavin, ki jih uporabljajo v brezmesni kuhinji. Riž so na njihove krožnike prinesli Španci.

Skozi zgodovino so domačini razvili jedi iz lokalnih sestavin, pozna se tudi vpliv Špancev, ki so se naseljevali v Mehiko. Na pestrost kuhinje vpliva obenem velikost države, saj se jedi razlikujejo glede na to, iz katere regije prihajajo. **Kuhinja Mehike je tako skupek ameriške, indijanske in španske kulture** ter na ta način odlično pokaže, kako življenje ljudi vpliva na preobrazbo kuhinje in kulture določene dežele. Mehičani svojih jedi ne smatrajo le kot obrok prehrane, z njimi povezujejo druženje, socialno življenje ter festivale. Tradicionalna mehiška kulinarika je zaradi velikosti države in geografske raznolikosti zelo pestra in raznolika.

V severnem delu uživajo veliko govedine in ovčjega mesa, v obmorskih krajih prevladuje morska hrana, jugovzhodna Mehika je znana po pikantni zelenjavi in piščančjih jedeh, odročne vasice v džungli slovijo po nenavadnih jedeh, v katerih se znajdejo celo klopotače, plazilci, pajki in številni drugi insekti.

S hrano je povezano veliko njihove tradicije, če omenimo samo **praznovanje dneva mrtvih**, ko se za pokojne pripravi posebne jedi in sladice in se jih nato odnese na grobove. **Čokolada** velja za pomemben del mehiške kulinarčne zgodbe. Poznali so jo že Maji in Azteki, imenovali so jo *xocoatl*, kar pomeni »pena in voda«.

Kakavov strok je veljal za simbol življenja in so ga vrezovali v kamne palač in templjev. Iz kakavovih zrn so mešali pijačo, ki so ji dodajali začimbe, sam napitek je pomenil izvor duhovne modrosti in energije.

Čokolada je postala **priljubljen napitek na porokah in pred boji**, ko so jo bojevniki pili za moč in duhovno podporo. Zanimivo je, da so vroč napitek pili z vodo in ne z mlekom, kot ga poznamo danes.

Tudi danes čokolada ostaja kraljica okusov in Mehičani jo dodajajo številnim jedem, za nas tudi v malce čudni kombinaciji z mesom, pekoče čokoladne čilijeve omake so za dodatek, a vedno se lahko posladkate z vročo čokolado in napitkom *champurrado*, ki ga velikokrat postrežejo za zajtrk.

Začinjen je s cimetom, janežem in vaniljo, po navadi je postrežen s *churrosi* oziroma neke vrste ocvrtim pecivom.

Če boste potovali v Mehiko ali zgolj obiskali katero od mehiških restavracij pri nas, potem morate preizkusiti vse jedi iz fižola, recimo *frijoles pintos*, *frijoles negros*, jed iz črnega fižola, zelenjave in začimb, *frijoles charros*, *guacamole* oziroma avokadovo pomako, ki jo strežejo h krompirju, različnim tortiljam in k zelenjavi.



Foto: Marisol Casben, Unsplash

Zelo razširjena sestavina v mehiški kuhinji so **tortilje** iz koruze ali pšenice, iz katerih so narejene enchilade, burritosi, chimichange, taquitosi ...

Mehiške jedi so ponavadi postrežene z različnimi omakami, nekatere so bolj, druge manj pekoče. Sestavine in skupne poteze delajo mehiško kuhinjo zelo prepoznavno in hkrati raznoliko glede na pripravo.

Čiliji so ena od osnovnih sestavin mehiške kulinarike. Poznajo več kot 1 00 različnih vrst čilijev, za posamezne jedi navadno uporabljajo točno določeno sorto čilijev, saj bi druge lahko povsem porušile usklajenost okusov. Velike plodove sorte *poblanos* pripravljajo kot zelenjavo in jih pogosto polnijo z različnimi nadevi, sorti *jalapeno* in *serrano* sta primerni za salse in nadeve, posušene plodove sort *ancho* in *pasilla* pogosto zmeljejo in uporabljajo za zgoščevanje jedi in omak.

Med tradicionalne elemente mehiške kuhinje v širokem pomenu gotovo sodi tudi **tequila**, ena najbolj znanih mehiških pijač, ki se po svoji ostrini povsem sklada z začinjeno mehiško hrano.

Za vas smo pripravili nekaj enostavnih receptov brez mesa, količine so prirejene za 4 osebe.

TORTILJE

- 250 g moko
- 150 ml vroče vode
- ščep soli

V posodo stresemo moko in jo prelijemo z vročo vodo, dodamo sol in zgnetemo v testo, da postane gladko. Testo razdelimo na 8 kroglic, jih tanko razvaljamo v kroge in spečemo na vroči ponvi na obeh straneh. Sproti jih nadevamo z nadevom, saj se drugače rade zlomijo.

GUACAMOLE OMAKA

- 2 zrela avokada
- 3 stroke česna
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici limoninega soka
- 2 ščepca soli
- 2 ščepca čilija v prahu

Česen olupimo in drobno nasekljamo. Avokado po dolžini prerežemo na polovico in odstranimo koščico. Olupimo in odstranimo avokadovo meso ter ga damo v skledo, kjer ga pretlačimo, dodamo limonin sok, kislo smetano in seseklano čebulo. Po okusu dodamo sol in mlet čili ter dobro premešamo.

JALAPENO OCVRTI ČILJI

- 12 jalapeno čilijev
- 200 g sira edamca ali gaude
- 100 g drobtin
- 2 jajci
- olje za cvrtje

Čilije operemo, prerežemo na pol in jim odstranimo semena. Sir naribamo in vsako polovico čilija napolnimo s sirom ter stisnemo skupaj. Jajci razžvrkljamo, vanju previdno potopimo polnjene čilije in jih nato povaljamo še v drobtinah. Segrejemo olje in v njem ocvremo čilije za približno 3 minute, da postanejo zlato rjavi. Postrežemo jih z omakami guacamole, rdečo salso ali jogurtovo omako.

ZELENJAVNE TORTILJE V PEČICI

- 8 tortilj
- 2 žlici olja
- 1 drobno sesekljana mlada čebula
- 1 na kocke narezana zelena paprika
- 2 na kocke narezani bučki
- 1/2 čajne žličke origana
- 1/2 čajne žličke mlete kumine
- 100 g sladke koruze
- sol in sveže mleti črni poper
- 175 g naribanega sira
- 1 kisla smetana

Na vročem olju popražimo čebulo; ko porumeni, dodamo papriko, bučke, origano, kumino in pražimo.

Dodamo sladko koruzo in ostale začimbe, če želimo bolj pekoče, dodamo še mlet čili. Na koncu zelenjavni zmesi dodamo sir. Tortilje napolnimo z zmesjo, jih zavijemo, zložimo v pekač, prelijemo s kisló smetano in jih 15 minut pečemo v pečici, segreti na 180 stopinj Celzija.

KORUZNA KREMNA JUHA

- 500 g koruze (iz konzerve ali zamrznjene, sveža kuhana)
- 1 rumen korenček
- nasekljan peteršilj
- 2 ščepca soli
- mleti poper
- 1 čebula
- 1 dl sladke smetane
- 2 žlici olja
- nariban edamec
- 50 ml pasiranega paradižnika

Najboljši TOP recepti meseca »

Na olju prepražimo nasekljano čebulo, zalijemo z vodo in dodamo narezan korenček, peteršilj, sol, poper in koruzo ter kuhamo do mehkega in zmiksamo s paličnim mešalnikom. Dodamo sladko smetano in odstavimo, serviramo ter po vrhu posujemo dve žlici naribanega sira in žlico paradižnika.

ČILI Z MESOM/ CHILI CON CARNE

- 400 g mletega govejega mesa
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- 1 rumena paprika
- 1 konzerva nasekljanega paradižnika
- 1 konzerva rdečega ledvičastega fižola, sorta kidney
- 1 mala konzerva koruze
- 250 g sesekljane čebule

- 3 čajne žličke orientalske kumine (kumin)
- svež čili po okusu
- 2 stroka česna
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 500 ml vode
- olje
- cimetova skorja po želji, rebro temne čokolade po želji

Seseklano čebulo popražimo na olju, dodamo čili v prahu, mleto orientalsko kumino in sesekljane čilijeve stroke ter sesekljan česen. Dodamo mleto meso in pražimo do rjavega. Dodamo konzervo nasekljanega paradižnika. Zalijemo z vodo. Pokrito kuhamo približno 30 minut. Medtem na kocke narežemo paprike. Po pol ure kuhanja dodamo paprike, tofu, fižol in koruzo ter kuhamo pol ure. Občasno premešamo. Na koncu po želji dodamo cimetovo skorjo in rebro temne čokolade.

ZELENJAVNI CHIMICHANGASI

- 8 tortilj
- 150 ml kisle smetane
- 150 g sira čedar ali nacho
- ½ čebule
- 1 strok česna
- 1 zelen čili
- 1 rdeč čili
- 100 gr krompirja
- olje, sol

Operemo in osušimo krompir in čilije. Krompir zrežemo na manjše kockice, čilija pa na kolobarje. Česen in čebulo sesekljamo, sir naribamo. Olje segrejemo in dodamo čebulo, česen in čili. Pražimo pet minut, dodamo krompir in pražimo tako dolgo, da se krompir zmehča. Tortilje položimo na krožnike. Z žlico zajemamo mešanico iz druge ponve in jo polagamo v sredino tortilj, na sredino vsake mešanice dodamo še žlico kisle smetane in sira. Zvijemo v žepek ali rolo, da ohranijo

obliko in postavimo v hladilnik za eno uro. Vzamemo ponev, dodamo olje in vanj položimo tortilje ter pečemo do zlate barve. Odcedimo na papirnati brisači in ponudimo z omako guacamole.

NACHOSI

- 100 g čedar sira
- 1 čebula
- 1 zelena paprika
- 1 svež zelen čili
- 1 jalapeno čili
- 1 žlička čilija v prahu
- 150 ml kisle smetane
- ½ skodelice olja
- 1 nachos koruzni čips



Zelenjavo operemo, osušimo s papirnato brisačo. Naribamo sir, čebulo in obe sorti čilija zrežemo na kolobarje, pred tem jim odstranimo semena, papriko zrežemo na trakove.

Foto: Calum Lewis, Unsplash

Olje nalijemo v globoko ponev in popečemo nachose ter jih odcedimo na papirnati brisači in nato stresemo v pekač. Pečico ogrejemo na 200 stopinj Celzija. Čips posujemo s sirom, nato nanj zložimo še kolobarje čebule in zeleno papriko. Enakomerno posipamo s čilijem, nato dodamo še jalapeno in zeleni čili. Z žličko zajemamo kisló smetano, enakomerno jo razporedimo. Za pet minut potisnemo pripravek v pečico, da se sir stopi in postrežemo.

CURROSI

[Pošlji prijatelju »](#)

- 1 skodelica moke
- 1 skodelica vroče vode
- 4 žlice masla
- ščepec soli
- 3 jajca
- 6 žlic sladkorja
- 1 žlička cimeta
- olje za cvrenje

Pristavimo lonec z vročo vodo, maslom in soljo. Med segrevanjem postopoma dodajamo moko in nenehno mešamo, da ne nastajajo grudice. Ko vmešamo vso moko in zmes postane bolj gosta, zmanjšamo ogenj in v skodelico ubijemo jajca. Jajca zžvrkljamo, vlijemo k testu,



Foto: Want To Create, Unsplash

vse dobro premešamo in kozico takoj odstavimo z ognja. Testo vlijemo v vrečko za brizganje in uporabimo zvezdast nastavek. V dobro ogreto olje v višji posodi stiskamo trakove, dolge 5-6 cm in jih ocvremo do zlate barve, ocvrte poberemo iz olja in odcedimo na papirnati brisači. V krožnik stresemo sladkor in cimet, zmešamo in v mešanici povaljamo currose.