



ENODNEVNI KUHARSKI TEČAJ

MEHIŠKE KUHINJE

22. januar 2009

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

Vodja tečaja:
Miha RACMAN

U V O D

MEHIŠKA KULINARIKA

pred prihodom španskih osvajalcev v Mehiko, so se »domorodci« Azteki in Maji preživljali s svežimi ribami, tropskim sadjem, koruzo, čokolado, čilijem in pripravljali omake iz zelenega in rdečega paradižnika. Živila so bila pečena na žaru in pod peko. Na tržnicah stare Mehike je bilo moč kupiti papaje, ananas, olive, avokado, kikiriki, fižol, različne vrste paprik, tabasko, vaniljo, ribe, divjačino, pa tudi med. Španci so v Mehiko prinesli predvsem nova živila in tudi začimbe. Še vedno pa mehiška kuhinja večinoma temelji na tradiciji staroselcev.

Prav zaradi svoje raznolikosti se mehiška kuhinja lahko kosa tako s francosko, kot s kitajsko kuhinjo. Tradicionalna mehiška hrana pa, v nasprotju s splošnim prepričanjem, ni pekoča. Prav nasprotno. Pekoče omake so za ljubitelje »vročih« začimb le dodatek jedem. Prav Mehičani pa omake naravnost obožujejo. Poznane so klasična omaka guacamole, zelena omaka (salsa verde) in dokaj začinjena omaka mole, ki vsebuje več kot 100 različnih sestavin in v mestu Puebla imajo pripravijo celo festival jedi mole. Omaka, ki jo uporabljajo skoraj pri vseh jedeh pa je "salsa de tomate verde", ki sestavljena iz tomatilosa in chilija.

Popotnik se lahko s tipično mehiško hrano okreпча kar na ulici, saj še dandanes pečejo krompirček, piščance in predvsem tortilje, ki so najbolj poznana mehiška hrana - kot špageti v Italiji. Tortilje so navadno pripravljene iz koruzne, pšenične ali polnozrnate moke in so podobne našim palačinkam, le da so v mehiški kuhinji osnova za mnoge jedi: tamale, tostada, burritos, enchiladas, taco, panuchos, papachules, codzitos... V njih so različni nadevi, ki dajejo jedi svojevrsten okus. Pomakajo pa jih v omake (salsas), ki jedem okus le še dodatno izboljšajo. »Originalni« tacos je ocvrta tortilja, navadno posuta z avokadom, kremo in omako. Zanimivo pa je, da v mehiški kulinariki ne boste zasledili veliko sladic, saj prisegajo na sveže sadje, domače piškote, flane in pudingaste jedi.

V mehiški kuhinji predstavljajo neprecenljivo vlogo koruza, paradižnik, fižol in paprike, ki so jih Azteki poimenovali »chilli«. Poznajo preko 100 vrst čili-paprike (serrano, jalapenos, poblano, ancho, chipotle,...). Prodajajo jo svežo, posušeno ali vloženo v kis. Prav chili pa je najbolj značilen za mehiško kuhinjo in pripravo omak.

Mehiška kulinarika je zelo enostavna in s svojo raznovrstnostjo lahko razvaja še tako izbrane okuse. Razlikuje se le po pokrajinah, saj Mehika v svetovnem merilu izstopa že po svoji velikosti in je skorajda primerljiva s površino celotne Evrope. Poleg morja so v deželi s snegom pokriti vulkanski vrhovi, mogočna gorovja, rodovitna polja, pa tudi puščave, pravcati gozdovi najrazličnejših kaktej, močvirja in pragozdovi. Prav na izsušenih področjih rastejo, poleg raznovrstnih kaktusov tudi agave, ki so osnovna surovina za najbolj znano mehiško pijačo, tequillo. Zaradi različnega podnebja, zemljepisne lege in etničnih razlik je različen tudi način prehrane. Nekaj pa je vsem Mehičanom skupnega. Dan začenjajo z obilnim zajtrkom (atole ali pa kava z mlekom in sladek kruh). Med zajtrkom in kosilom imajo lahek obrok ali almurzo, ki obvezno vsebuje jed iz koruze. Nadaljujejo s poznim kosilom (comida), ki se zavleče v opoldanski počitek ali siesto in končujejo z večerjo (merienda).

V Mehiki prevladujejo tri pijače: tequila, mezcal in polque. Vse so pripravljene iz družine agav. Razlikujejo se le po vsebnosti alkohola. Za zajtrk ali pred spanjem pijejo sladko pijačo atole, ki je iz koruze in je zelo podobna vroči čokoladi. Osnovna pijača Mehičanov je pivo, ki je med najboljšimi na svetu (Corona, Bohemia, Tecate). Njihova vina niso najboljša, a so pitna. Med najbolj nacionalnimi pijačami sta poznana še tequilla in miscal - žganje, v katerem plava črv. Za slednjega ni znano kakšno vlogo igra v alkoholu, a videti ga ni prav prijetno. Tequillo postrežejo z limono in soljo, zelo pogosto pa jo mešajo z drugimi pijačami.

Pred vami je zbirka receptov jedi, ki jih bomo pripravili na našem enodnevnem tečaju. Želim, da bi jih z veseljem vzeli v roke tudi doma in s pripravo jedi odkrivali gurmanske užitke ter presenečali sebe in svoje prijatelje. Dober tek!

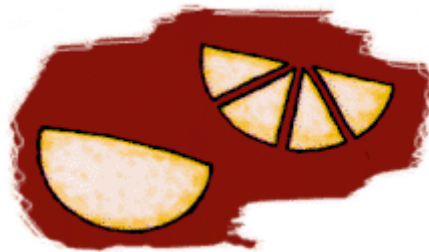
Vodja tečaja: MIHA RACMAN

NAČINI ZAVIJANJA IN POIMENOVANJE

BURRITOS način



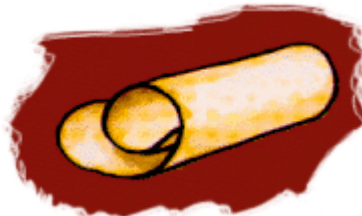
QUESADILLA način



TACOS način



ENCHILADAS način



Kupljene pšenične tortilje so sveže in pripravljene za uporabo, treba jih je samo pogreti:

- v segreti ponvi na vsaki strani po 5 sekund
- v pečici 5 minut pri 180°C
- v mikrovalovni pečici 15 sekund

Lahko pa jih pripravimo kar doma, če imamo pritiskač za tortilje, ki ga sestavljata dve spojeni leseni ali kovinski plošči. Na spodnjo ploščo položimo kroglico testa, nanjo spustimo zgornjo ploščo in jo tako sploščimo. Spečemo jih na segreti plošči ali comalu. Lahko tudi improviziramo, vendar sem mnenja, da je veliko lažje kupiti že pripravljene.

RECEPTI ZA PRIPRAVO TORTILJ

KORUZNE TORTILJE

1 /4 kg gladke pšenične moke
1 /4 kg koruzne moke
5 dag olja
0,125 l vode
sol, kis

Priprava

Sestavine zmešamo v gladko testo. Pokrijemo ga z vlažno krpo in pustimo, da eno uro počiva. Po eni uri testo razvaljamo in z nožem režemo kroge v velikosti palačinke. Testo pečemo na vroči plošči z obeh strani po minuto.

PŠENIČNE TORTILJE

450 g gladke pšenične moke
2 žlici olja
žlička soli
žlička pecilnega praška
180ml mrzle vode (po občutku)
moka za valjanje

Priprava

Testo dobro pregnetemo, da postane elastično in se ne prijema rok. Razdelimo ga na 12 kepic, ki jih čim tanjše razvaljamo. Spečemo jih na teflonski ponvi brez olja. Minuto ali dve na vsaki strani. Pred peko vsake tortilje ponev obrišemo s papirnato brisačo, da se nam ostanki moke ne žgejo.

POLNOZRNATE TORTILJE

125 g gladke pšenične moke
480 g polnozrnate moke
100 g margarine
10 g soli
355 ml vrele vode
moka za valjanje

Priprava

zmešamo moko, polnozrnato moko in sol. V zmes z rokami vtremo margarino, da dobimo gosto kašasto zmes. V sredini naredimo vdolbino in vanjo nalijemo vrelo vodo. Z vilicami dobro premešamo. Posipamo z malo dodatne moke in gnetemo toliko časa, da se testo začne lepiti na prste. Testo mora biti gladko. Iz testa oblikujemo kroglice v velikosti golf žogic, ki jih zložimo na pladenj in pokrijemo s kuhinjsko krpo. Počivajo naj vsaj 1 uro (največ 8 ur). Ponev segrejemo. Na rahlo pomokani površini tortilje razvaljamo na zeleno debelino. Posamezno tortiljo položimo v ponev za cca 10 sekund. Takoj, ko na vrhu vidimo mehurje, jo obrnemo. Pustimo 30 sekund, nato obrnemo in še 30 sekund pečemo prvotno stran. Medtem ko se tortilja peče, razvaljamo naslednjo. Tortilje lahko zamrznemo ali shranimo v hladilnik, vendar jih je potrebno dobro zaviti v prozorno folijo.