



Šolski center Slovenj Gradec



Srednja šola Slovenj Gradec in Muta

Koroška ulica 11

2380 Slovenj Gradec

Program: gastronomija in turizem

Predmet: Gastronomija

JEDI MEHIKE



Slovenj Gradec, 20. 12. 2015

KAZALO:

1 MEHIKA.....	3
2 MEHIŠKA KUHINJA.....	3
3 HRANA.....	5
4 PIJAČA.....	6
5 PREHRANJEVALNE NAVADE.....	6
6 MENI.....	7

1 MEHIKA

Mehika je tretja največja država Latinske Amerike in druga po številu prebivalstva. Je obmorska država v Severni Ameriki, ki na severu meji na Združene države Amerike, na jugovzhodu na Gvatemalo in Belize, na zahodu na Tihi ocean, ter na vzhodu na Mehiški zaliv in Karibsko morje.

Naravni pogoji za kmetijstvo so zaradi razgibanega površja in prevlade sušnih območij precej neugodni. Le dobrih 10% površja dobi zadostno količino padavin. Na severu Mehike se nahaja subtropsko in puščavsko podnebje, na jugu pa tropsko. Deževna doba traja od maja do novembra, zapade pa 747 mm padavin letno. Na jugu je januarja povprečna temperatura okoli 25°, v juliju pa 28°C. V prestolnici Mehike so temperature precej nižje, saj je januarja 12, julija pa 19°C.

Pogoji za kmetijstvo so dokaj neugodni zaradi razgibanega reliefa in sušnih območij. Le 10% ozemlja dobi dovolj padavin. Za domače potrebe gojijo koruzo, fižol in buče. Večina obdelovalne zemlje je na osrednji planoti, na severu pa je potrebno namakanje. Izvažajo kavo, sladkorni trst in bombaž.

Obstaja veliko nasprotje med majhnimi revnimi kmetijami in moderno opremljenimi, izvozno usmerjenimi plantažami. Mehika je pomembna svetovna proizvajalka sladkornega trsta, kave, koruze, banan, soje in ananasa. Na severu in v sredinskem delu je obvezno umetno namakanje polj. Hitro se razvijata tudi ribištvo in živinoreja.

2 MEHIŠKA KUHINJA

Mehiška kuhinja slovi po hitro pripravljениh, poceni in okusnih jedeh, ki zadnja leta osvajajo tudi naše kraje. Večina danes znanih mehiških jedi izhaja iz obdobja velikih indijskih civilizacij. Zgodovina pravi, da se je na območju današnje Mehike že stoletja pred prihodom Evropejcev jedlo dobro in zdravo. Jedilnik s koruzo, fižolom, paradižnikom, različno zelenjavo, divjačino in ribami je bil pestrejši od večine evropskih. Na jedilniku so prevladovale našim palačinkam podobne tortilje z različnimi nadevi.

Španci so v 16. stoletju v Novi svet pripeljali pšenico, čebulo, česen, govedino, svinjino, mleko in mlečne izdelke. Pripeljali so vojake in nalezljive bolezni, kar je uničilo cvetoče indijanske civilizacije. Kulinarika se je okrepila z desetlinami novih vrst tortilj. Le sto let kasneje se je obogatena mehiška kuhinja razširila še na jug današnjih ZDA, predvsem v Teksas, Arizono, Novo Mehiko in Kalifornijo, kjer so tamkajšnji staroselci vpeljali še nekaj novih sestavin.

Meja med Mehiko in ZDA je bila nenehen vir kulinaričnega navdiha. S severa so na jug pred roko pravice bežali različni kriminalci, z juga na sever reveži v upanju na debelejši kos kruha. Še danes gre za eno najprometnejših področij, kar se tiče nelegalnih prehodov. Kar je povzročilo, da so nastale nove tortilje. Tokrat predvsem iz pšenične moke, s pikantnimi omakami, piščanci in sirom.

V tropskem območju ob obali uspeva mnogo vrst tropskega sadja kot so papaja, ananas, kokos, mango in avokado.

Danes, ko mehiške restavracije najdemo povsod (mimogrede: strokovnjaki prisegajo, da pri avtentični mehiški kuhinji kuharji hrano pripravljajo pred publiko), lahko pričakujemo nove začimbe, nove vrste mesa in še kaj.

V mehiški kuhinji je zelo priljubljena tudi paprika različnih sort in tako je hrana zelo pekoča. Azteki so jih poimenovali z enotnim imenom čili. Obstaja čez sto sort čili paprike (serrano, jalapeno, poblano, ancho, chipotle), ki jo prodajajo svežo, sušeno ali vloženo kislo.

Samo o salsah obstajajo debele knjige, čilijev poznajo več kot sto vrst, o oblikah tortilj so nastale resne strokovne razprave. Največje merijo kar meter premera, tehtajo pa tudi 70 kilogramov?

V Mehiki uspeva veliko vrst sadja in zelenjave. Glavna mehiška hrana so suha fižolova zrna ali frijoles, pomembna zelenjava pa je še paradižnik in majhne mehiške buče ali chayote.

3 HRANA

V Sloveniji imamo veliko Mehških restavracij. Najbolj značilne jedi katere nam lahko ponudijo na meniju so:

SOPA DE TOMATOS (pikantna paradižnikova juha)

SOPA DE ZAPALLO (bučkina kremna juha)

SOPA DE MAIZ (gosta koruzna juha s piščancem in sirom, chilli salsa)

CHILLI CON CARNE (gosta juha z chilli govedino, piščancem, papriko)

CHIPS AND DIP (koruzni čips z omako po izbiri salse: bela, chilli, nacho, guacamole)

TORTILLA CHIPS CON MOZZARELLA (gratiniran koruzni čips z mozzarelo salse: bela, chilli)

TORTILLA CHIPS CON NACHO (gratiniran koruzni čips z nacho sirom in ribanim sirom salse: bela, chilli)

TORTILLA CHIP CON POLLO (koruzni čips, gratiniran s sirom in nacho sir, mariniran piščanec, jalapeno paprika salse: bela, chilli)

LOSOS TORTILLA (kapre, losos, čebula, olivno olje, kumare, poper salse: nacho)

HUEVOS TORTILLA (pasiran fižol, blagi zelenjavni preliv, origano, jajca salse: nacho)

BURITO TORTILLA (fižol, pečena zelena paprika, riž, blagi zelenjavni pekoč preliv salse: nacho)

LASANA DE TORTILLA Y CALABAZA (pasiran fižol, blagi zelenjavni preliv, origano, jajca salse: nacho)

ENCHILADA VERDES (dve tortilji, polnjeni z bučkami, papriko, koruzo, gobami, čebulo, fižolom, brokolijem, cvetačo in sirom prelit s chilli salso)

QUESADA CON CACHAUATES (tortilja polnjena z bučkami in sirom prelita z arašidovo omako)

TACOS CON TODO (dve koruzni tortilji, polnjeni z mariniranim piščancem, čebulo, koruzo in sirom, posut z ribanim sirom in zapečeni prelit z belo in chilli salso)

CHIMICHANGA DE POLLO (dve tortilji, polnjeni s piščancem, papriko, čebulo, koruzo in sirom, posuti z ribanim sirom in zapečeni prelit z belo in chilli salso)

QUESADA CON MARISCOS (tortilja, polnjena z morskimi sadeži, čebulo, šampinjoni, papriko in sirom prelito z omako iz morskih sadežev)

CHIMICHANGA DE QUESO FRESCO (tortilja, sveži sir, paprika, sir, koruza, piščanec, korenčkov nadev, namaz iz zelenjavne skute, preliv z rdečo salso in gratinirana s sirom)

FINGERS (panirane piščančje rezine priloga: riž z rdečo salso)

POLLO DE VINO BLANCO (filirano piščančje bedro v vinski omaki, popečeno na česnovem olju)

priloga: krompir)

ASADA DE POLLO (piščančje rezine v kikirikijevi omaki priloga: mehiški riž s sirovo quesadilo)

PIMIENTO CON CARNE (mleta chilli govedina s pečeno papriko, gratinirana s sirom priloga: krompir, gratinirana koruza s sirom)

RUMPSTEAK DIABLO (na žaru pečen rumsteak v pikantni chilli omaki z jalapeno papriko)

JACK DANIELS BBQ CHICKEN (na žaru pečeno piščančje bedro marinirano v jack daniels bbq omaki)

STICKY FINGERS (ocvrte piščančje rezine v bbq omaki)

FAJITA LA REDO (svinjski file, slanina, čebula, fižol, koruza, paprika)

ONION RINGS (v pivskem testu ocvrti čebulni obročki)

CHILLITOS (panirana pikantna chilli paprika z nadevom sira in skute)

SOUFFLE Z LIMONO IN TEKILO (limone, jajca, sladkor v prahu, želatina v prahu, tekila, sladka smetana)

4 PIJAČA

V Mehiki prevladujejo tri pijače: tequila, mezcal in polque. Vse so pripravljene iz družine agav, razlikujejo se v vsebnosti alkohola.

MEZCAL SCORPION

TEQUILA LA CHICA

MESCAL GUSANO ROJO

EQUILA JORONGO REPOSADO

MARGARITA (bela tekila, triple seca, limeta, sol, zdrobljene ledene kocke)

EL VAMPIRO (korenček, stebila zelene, sok limone, gomolj rdeče pese, žlica sladkorja, sol)

AGUA DE HORCHATA (skodelica riža, cimetove skorjice, mleko, vaniljev sladkor, sladkor, led, cimet v prahu)

LICUADO DE PIÑA CON PEREJIL (ananas, svež peteršilj, rjavi sladkor, voda)

OHLAJEN HIBISKUSOV NAPITEK (hibiskusovi cvetovi, voda, sladkor, ledene kocke)

5 PREHRANJEVALNE NAVADE

Mehičani za zajtrk uživajo kavo z mlekom in sladek kruh. Med zajtrkom in kosilom imajo lahek obrok, ki vsebuje jed iz koruze. Glavni obrok, je ob poldnevu. Obrok se zavleče v

opoldanski počitek ali siesto. Cena ali pravo kosilo je lahko zelo pozno. Sledi mu lahka večerja. Za zajtrk ali pred spanjem pijejo tudi sladko pijačo atole, ki je iz koruze in je zelo podobna vroči čokoladi.

6 MENI

Za predjed bi jim ponudila gratiniran koruzni čips z mozzarelo ter belo salsa omako. Kot toplo jed bi postregla s SOPA DE MAIZ. To je gosta koruzna juha s piščancem in sirom ter chilli salso. Kot glavna jed bi sledila tortilja polnjena z bučkami in sirom prelita z arašidovo omako. Za na konec pa bi jih pogostila s soufflejem z limono in tekilo kot sladico. Poleg jedem bi jim ponudila osvežilno mehiško pijačo iz hibiskusa.