

# MEHIŠKA KUHINJA



# ZGODOVINA MEHIŠKE HRANE:

- pred prihodom španskih osvajalcev v Mehiko, so se »domorodci«
- Azteki in Maji preživljali s:
  - svežimi ribami
  - tropskim sadjem
  - koruzo
  - čokolado
  - čilijem
  - 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
  - med



- Španci so v Mehiko prinesli predvsem nova živila in tudi začimbe
- Še vedno pa mehiška kuhinje večinoma temelji na tradiciji staroselcev



# TRADICIONALNA HRANA:

- 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 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.

# MEHIŠKA HRANA DANES:

- Popotnik se lahko s tipično mehiško hrano okrepi kar na ulici, saj še dandanes pečejo krompirček, piščance in predvsem tortilje, ki so najbolj poznana mehiška hrana
- 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,...)
- Prodajajo jo svežo, posušeno ali vloženo v kisu
- mehiška hrana se razlikuje le po pokrajinah, saj Mehika v svetovnem merilu izstopa že po svoji velikosti in je skorajda primerljiva s površino celotne Evrope.

# OBROKI V DNEVU MEHIČANA:

- Dan začenjajo z obilnim zajtrkom:

- Atole ki je pijača narejena iz koruze in je podobna vroči čokoladi ali pa kava z mlekom
- sladek kruh



- Med zajtrkom in kosilom imajo lahek obrok ali **almurzo**, ki obvezno vsebuje jed iz koruze.

- Nadaljujejo s poznim kosilom oziroma **comida**,

- Kosilo se zavleče v opoldanski počitek ali siesto in končujejo z večerjo oziroma tako imenovano **merienda**



# PIJAČE MEHIKE:

- V Mehiki prevladuje šest pijač:

- Tequila
- Mezcal
- Pulque
- Korona
- Bohemia
- Tecate



- Osnovna pijača je pivo
- Vse so pripravljene iz družine agav
- Razlikujejo se le po vsebnosti alkohola



# PULQUE:





# TEQUILA



# TORTILIJA:

Tortilija je lahko narejena iz treh vrst mok:

- Pšenična
- Koruzna
- Polnozrnata



## NAČINI ZAVIJANJA IN POIMENOVANJE

### BURRITOS način



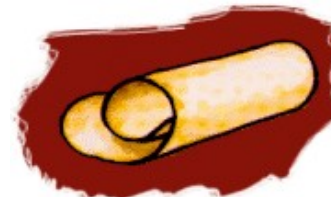
### QUESADILLA način



### TACOS način



### ENCHILADAS način



# RECEPT: pšenična tortillie

- ▣ 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.

# TO JE VSE!

