



Den mexické kuchyně v českých školních jídelnách



2018

MÉXICO
MNOHO SVĚTŮ V JEDNOM
visitmexico.com

MENU

TORTILLOVÁ POLÉVKA - SOPA DE TORTILLA



Suroviny	10 porcí
Rajčata (vykrojít stopky)	800 g
Bílá cibule (oloupaná)	200 g
Česnek (oloupaný)	20 g
Voda	2 500 ml
Rostlinný olej	30 ml
Merlík vonný (bylina epazote)	40 g
Sůl	15 g
Kukuřičné tortilly	5 ks
Vyzrálé avokádo	150 g
Mladý nezrající sýr (typ feta, čerstvý sýr)	250 g
Zakysaná smetana	120 ml
Limetka	1 ks

1. Rajčata a cibuli překrojíme na polovinu, spolu s česnekem dáme do hrnce, zalijeme 2 000 ml vody a přivedeme k varu. **2.** Poté slijeme vodu a zeleninu rozmixujeme dohladka. **3.** V dalším hrnci zahřejeme olej a rozmixovanou směs na něj přilijeme. Přidáme sůl a merlík vonný. **4.** Vaříme přibližně 10 minut. **5.** Dochutíme a pokud je potřeba dolijeme vodu, aby výsledná polévka měla konzistenci vývaru (tj. řídká). **6.** Kukuřičné placky nakrájíme na tenké nudličky a v troubě předehřáté na 110 °C sušíme po dobu 5 minut (nebo opečeme na suché páni). **7.** Těsně před podáváním nakrájíme avokádo na malé kostičky (pozor, rychle zčerná).

Servírování: Do hlubokého talíře nebo do misky nalijeme 200 ml polévky, přidáme nudličky z kukuřičné placky, trochu zakysané smetany a pář kostiček sýru a avokáda.

TACOS S KUŘECÍ TINGOU, FAZOLEMI A GUACAMOLE TACOS DE TINGA DE POLLO CON FRIJOLES Y GUACAMOLE

DULEŽITÉ! Na přípravu tohoto pokrmu je třeba koupit 10 kukuřičných tortil.

Suroviny	10 porcí
Celá kuřecí prsa (bez kůže a kostí)	1 000 g
Bílá cibule (oloupaná)	500 g
Česnek (oloupaný)	10 g
Sůl	15 g
Voda	4 000 ml
Rajčata (vykrojít stopky)	2 000 g
Česnek (oloupaný)	30 g
Bobkový list	3 g
Olej	80 ml

1. Kuřecí prsa omýjeme a spolu se 100 g cibule (rozkrojené na polovinu), česnekem (10 g) a solí vložíme do hrnce a zalijeme 2 000 ml vody. Vaříme na středním ohni a v průběhu vaření odstraňujeme vzniklou pěnu. **2.** Když je maso měkké, necháme ho vychlandout a poté natrháme na tenká dlouhá vlákna. **3.** V hrnci přivedeme k varu celá rajčata, cibuli (130 g) a česnek (30 g). Zeleninu poté vyjmeme a rozmixujeme s 2 000 ml vody, ve které jsme ji spařili. Tuto rajčatovou směs uchováme. **4.** Zbylou cibuli (270 g) nakrájíme na tenké proužky. Na páni rozpláme olej, přidáme cibuli a necháme zesklkovatět, přidáme rozmixovanou rajčatovou směs a pováříme bez pokličky na silném ohni asi 5 minut. Poté přidáme trhané kuřecí maso a bobkový list, zakryjeme pokličkou a vaříme 5 – 10 minut na mírném ohni. Nakonec dochutíme. Maso zůstane šťavnaté, ale nemá téct.



GUACAMOLE

Suroviny	10 porcí
Vyzrálá avokáda	1 000 g
Rajčata (odstranit stopky a semínka)	300 g
Bílá cibule (oloupaná)	120 g
Koriandr	20 g
Limetka	150 g
Sůl	10 g

1. Avokáda rozpřílíme, vyjmeme pecku, oloupeme a dáme do mísy. **2.** Rajčata a cibuli nakrájíme na drobné kostičky. **3.** Koriandr nasekáme na jemno. **4.** Avokádo rozmlépníme na hladkou kaši. Poté přidáme nadrobně pokrájenou cibuli, rajčata, koriandr, limetkovou šťávu a sůl a promícháme. **5.** Hotové guacamole uchováme zakryté v ledničci.

Poznámka: Na guacamole lze také použít mražené avokádo. Mexičané do guacamole přidávají také nadrobně nakrájené chilli papričky serrano (20 g).

Vařené fazole:

1. Fazole přebereme, omyjeme a namočíme přes noc. **2.** Ve vysokém hrnci vaříme ve vodě (2 000 ml) fazole s cibulí (100 g), česnekem a bylinkami cca 3 hodiny. **3.** Neustále kontrolujeme množství vody a pokud je potřeba, dolijeme horkou vodu. **4.** Nakonec přidáme sůl a dochutíme.

Restované fazole:

1. Uvařené fazole z předešlého receptu rozmixujeme s cca 150 ml vody, ve které se vařily. **2.** Cibuli (50 g) nasekáme. **3.** V hrnci na oleji orestujeme cibuli a poté přidáme rozmixované fazole. **4.** Snížíme teplotu a počkáme, až směs začne vařit. Nustále mícháme, aby se fazole nepřipálily. Nakonec dochutíme.

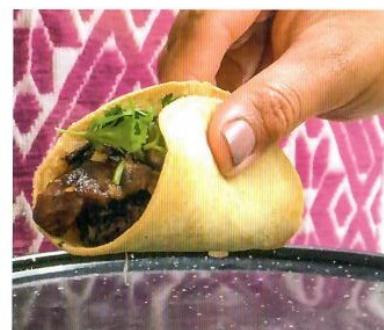
FAZOLE - FRIJOLES

Suroviny	10 porcí
Vařené fazole	
Černé fazole	500 g
Bílá cibule (oloupaná)	100 g
Česnek (oloupaný)	20 g
Merlík vonný (epazote)	12 g
Sůl	20 g
Voda	2 000 ml
Restované fazole	
Cibule (oloupaná)	50 g
Olej	60 ml

Jak si připravit taco?

1. Kukuričné placky ohřejeme z obou stran na suché páni. Tortilla musí zůstat měkká a ohebná. **2.** Na talíř si položíme ohřátou tortillu a naplníme ji dle chuti fazolemi, smaženými fazolemi, kuřecí tingou a guacamole. Konzumace tacos: tortillu přehneme napůl a jíme rukama.

¡Buen provecho! Dobrou chut!



ČOKOLÁDOVÝ TAMAL - TAMAL DE CHOCOLATE

Suroviny	10 porcí
Kukuřičná mouka HARI MASA (MASA HARINA)	250 g
Horček kakao (v prášku)	12,5 g
Rostlinný olej	125 ml
Voda	675 ml
Sirup do těsta	
Cukr	200 g
Voda	200 ml
Ovocná omáčka	
Cukr	50 g
Voda	75 ml
Servírování: Máta na ozdobení	15 g



1. V mixéru si připravíme sirup: mixujeme 200 g cukru s 200 ml vody, dokud se cukr důkladně nerozpustí. Uchováme. **2.** Smícháme kukuřičnou mouku HARINA MASA s kakaem. **3.** Začneme na nízkou rychlost mixovat mouku s kakaem a postupně přiléváme tenkým proudem olej. **4.** Nakonec pomalu přiléváme sirup, který jsme si předem připravili z cukru a vody. Rychlosť mixéru zvýšíme na střední. **5.** Mixujeme, dokud není těsto důkladně propracované a jednotné. **6.** Vzniklé těsto rozteřeme na plech vyložený alobalem. **7.** Dáme péct na 120 °C na 1 hodinu, průběžně kontrolujeme. Po vychladnutí nakrájíme na jednotlivé porce.

Ovocné pyré: Rozmixujeme ovoce (jahody, malinky, borůvky, ostružiny apod., dle chuti a sezónní nabídky) s cukrem a vodou. Poté v kastrálku na mírném ohni přivedeme k varu. Odstavíme a necháme vychladnout.

Servírování: Ohřejeme tamal. Na talíř nalijeme trochu ovocného pyré a vedle položíme kostičku teplého tamalu. Ozdobíme lístky máty.

Partneři:



Menu vytvořila
Šéfkuchařka Cynthia Martinez
<https://samiguelito.com.mx>

México

MNOHO SVĚTŮ V JEDNOM
visitmexico.com

Oficiální název:	Spojené státy mexické (Estados Unidos Mexicanos)
Hlavní město:	Ciudad de México
Počet obyvatel:	128 300 000
Rozloha:	1,943,945 km ²
Zeměpisná poloha:	Severní Amerika
Státní zřízení:	Prezidentská federativní republika složená ze 32 států
Úřední jazyk:	Španělština
Měna:	Mexický peso

Geografie Mexika

Mexiko se nachází v Severní Americe. Na severu sousedí se Spojenými státy americkými a na jihu s Guatemaleou a Belize.

- Mexiko je 14. největší zemí světa.
- V celosvetovém měřítku je jednou ze zemí s nejrozmanitější faunou a flórou.



Image: Tourismn Office of Yucatán

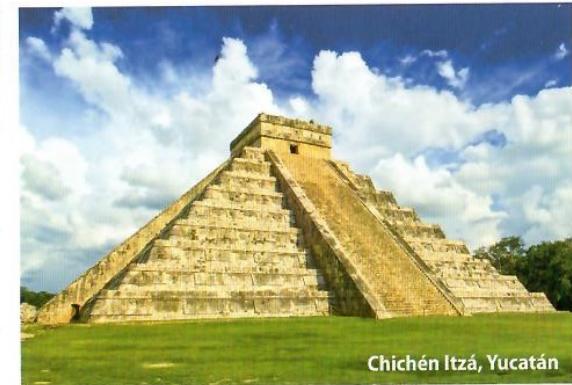


Historie Mexika

Mexiko je kolébkou velkých civilizací pocházejících z období před 3 000 lety: Olmékové, Mayové, Toltékové a Aztékové. Jejich odkaz je stále přítomný v mexické kultuře, tradicích, architektuře i gastronomii.

Historická období Mexika:

- 2200 př.n.l. - 1521 n.l. – předkolumbovské (prehispánské)
- Od 13. srpna 1521 – koloniální
- Od 16. září 1810 – nezávislé
- 20. listopadu 1910 – Mexická revoluce
- Moderní Mexiko



Chichén Itzá, Yucatán

Mexická kultura a tradice

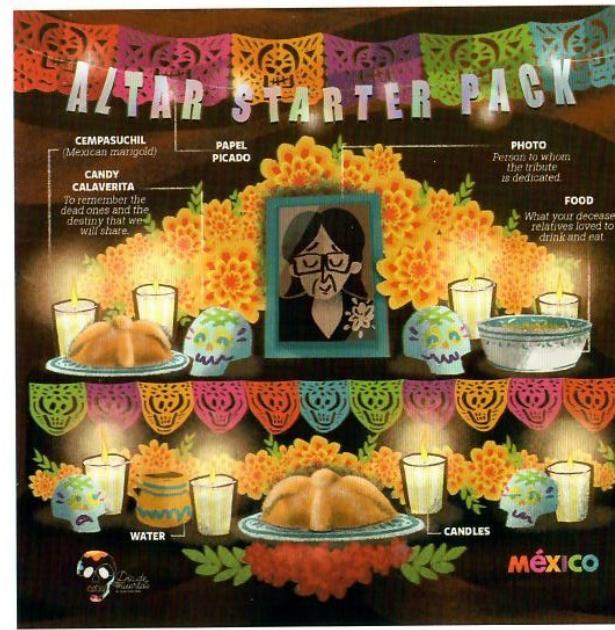


Image: CPTM

Mexická kultura se pyšní rozličnými folklórními tanči, tradičními regionálními kroji a hudbou mariachi.

Mexiko se obtisklo také do svého jedinečné umění: je přítomné v obrazech malířky Fridy Kahlo, v dílech spisovatele Octavia Paze i v ruční práci lidových umělců a řemeslníků.

Významného uznání se mexické kultuře dostalo zapsáním následujících tradic na seznam nemateriálního kulturního dědictví lidstva UNESCO:

- v roce 2008 svátek Dne mrtvých (Día de muertos)
- v roce 2010 tradiční mexická kuchyně
- v roce 2011 mexická hudba Mariachi

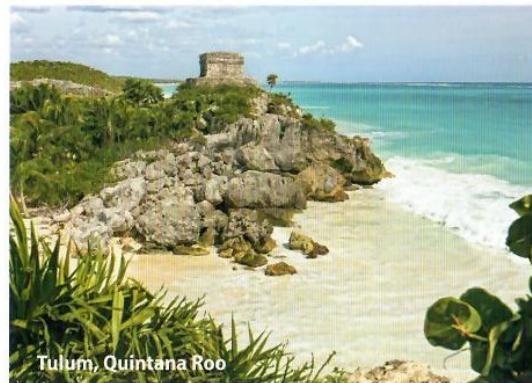


Cestovní ruch v Mexiku

Mexiko je jedinečnou turistickou destinací s okouzlující přírodou, vynikající gastronomií a kulturou, kterou obdivuje celý svět.

Mexiko:

- je 8. nejnavštěvovanější zemí světa. Ročně přijme více než 36 milionů turistů.
- je lemováno více než 14 400 km pobřeží, na kterém se nachází 450 světově známých pláží.
- nabízí mnohem více než slunce a pláže. Najdeme zde 189 archeologických nalezišť rozprostřených po celé zemi.
- můžete zde navštívit také 111 „magických měst“, tedy míst výjimečných svou kulturou, historií a architekturou. Díky jejich jedinečnosti jim mexická vláda udělila vyznamenání *Pueblo Mágico*.



Tulum, Quintana Roo

Století přátelství mezi Mexikem a Českou republikou

- Mexiko navázalo diplomatické vztahy s Československou republikou v roce 1922, tedy čtyři roky poté, co byla vyhlášena za svrchovaný stát. Tyto vztahy pokračovaly i po rozdělení Československa 1. ledna 1993.
- Mexiko podpořilo československý lid při neblahých událostech 20. století:
 - * Prezident Lázaro Cárdenas odmítl Mnichovskou dohodu z roku 1938.
 - * Mexičané nazvali jednu z částí hlavního města Mexika „San Jerónimo de Lidice“, aby tak uctili památku lidické tragédie v roce 1942.
 - * Mexická vláda odsoudila vpád vojsk Varšavské smlouvy do Československa v roce 1968.



Víš, kdo byl Benito Juárez? Dokážeš najít v České republice jeho památník? Každoročně se zde koná slavnostní slavnostní vzpomínkový akt.

Víte že?

- Název Mexiko pochází z jazyka náhuatl a znamená „pupek měsíce“?
- Olméká civilizace postavila první pyramidu v Mezoamerice (zhruba 1200 př. n. l.)?
- Mayové jsou známí svými přesnými kalendáři a znalostmi astronomie a matematiky? Zároveň nám zanechali důležitý odkaz, neboť jako jediní ve své době používali v matematice nulu.
- Tři Mexičané získali Nobelovu cenu?
 - * Alfonso García Robles získal Nobelovu cenu míru (1982) za svou vůdčí roli při schválení smlouvy z Tlatelolca, díky které vznikla bezjaderná zóna v Latinské Americe a Karibiku.
 - * Octavio Paz získal Nobelovu cenu za literaturu (1990).
 - * José Mario Molina Henríquez získal Nobelovu cenu za chemii (1995). Svou prací přispěl k odhalení příčin vzniku ozonové díry.

Mexická gastronomie

Organizace Spojených národů pro vzdělávání, vědu a kulturu (UNESCO) zařadila v roce 2010 tradiční mexickou kuchyni na seznam nemovitého kulturního dědictví lidstva UNESCO (PCI).

Co je tradiční mexická kuchyně?

Jedná se o starodávnou směs chutí, kulinářských postupů a tradic. Tento kulturní projev se dědí po tisíciletí a vyniká svými původními postupy založenými především na zpracování kukuřice, fazolí a chilli papriček.

Mexiko je jednou z osmi oblastí, ve kterých byly domestikovány tyto plodiny: kukuřice, dýně, chilli paprička, kakao, papája, nopál, rajčata, tabák, vanilka, bavlna, maguey (agáve), avokádo a fazole.

Jejich užití je rozmanité. Mexická kuchyně má například více než 600 pokrmů, které by se neobešly bez kukuřice. Široká škála prehispánských surovin je výsledkem spojení bohaté biodiverzity a kulturní rozmanitosti.

