

## Co přineslo do naší kuchyně Mexiko



Mexiko je největším státem Střední Ameriky a vyznačuje se velkou kulturní rozmanitostí. Bohatství přírodních zdrojů i rychlý hospodářský růst však do velké míry překryl prudký vzestup počtu obyvatel. V severních polopouštích rostou jen kaktusy a xerofytní rostliny, ve vyšších polohách traviny, křoviny a sukulenty. Směrem k jihu je rostlinstvo stále bohatší, ale značná část lesů byla již vykácena. Pouze na svazích západních hor rostou jehličnaté lesy (borovice vejmutovka a jedle). Ve stepních polopouštních oblastech žijí americké antilopy, jelení zvěř, pásovci, hlodavci...

Pouze 12 % plochy země tvoří orná půda, na které se pěstuje kukuřice, sorgo, luštěniny, sója, ovoce (banány, ananasové melouny, kokosové ořechy) a zelenina (rajčata, chilli paprika). Zejména na vývoz se pěstuje cukrová třtina. Na severu převládá živočišná výroba s rančerským chovem skotu a na jihu spíše chov vepřů. Ryby, zvláště tuňáci, sardinky a garnáti, se loví převážně na vývoz.

Výše uvedené potraviny podmiňují i recepty na jídla v mexické kuchyni, která se skládá z kukuřice, luštěnin, ale i brambor... Z masa převládá hovězí a vepřové.

## Vařená kukuřice vařená

*Pro 4 osoby: 8 klasů kukuřice, 10 dkg másla, sůl, citrón*

Z klasů kukuřice odstraníme listy a vlákna. Připravenou kukuřici vaříme v osolené vodě podle zralosti 30 až 60 minut. Potom vše scedíme a podáváme s máslem a citrónem jako teplý předkrm nebo jako přílohu k pokrmům z masa nebo vaječným jídlům.

Na Ukrajině ke kukuřici (třeba i kukuřičné kaši) k zvýraznění chuti podávají houbu ryzec pepný, kterou osolí a na sucho opečou na plátu kamen nebo na pánvi na uškvařeném špeku (slanině).

# Pečená kukuřice

*Pro 2 osoby: 4 kukuřičné klasy, 5 dkg másla*

Podélně nakrájené kukuřičné klasy opékáme na roštu a během pečení potíráme máslem.

# Kukuřice dušená se slaninou

*Pro dvě osoby: 4 očištěné kukuřičné klasy, 8 plátků slaniny, 3 dkg másla*

Podélně nakrájené klasy potřeme máslem, obalíme plátkem slaniny a dusíme ve vymazané ohnivzdorné míse.

# Kukuřičné klasy v pивním těstíčku

*Pro 2 osoby: 8 malých kukuřičných klásků, sůl, pивní těstíčko, olej, citrón, zelená petrželka*

**Pивní těstíčko:** 1/8 l piva, 200 g hladké mouky, sůl, vaječný bílek, lžíce oleje

Kukuřičné klásky zbavené listenů a vláken podusíme v osolené vodě. Následně je vyjmeme, jemně osušíme, namáčíme do hustšího pивního těstíčka. Smažíme na oleji do zlatova.

Podáváme pokapané citrónem a ozdobené petrželkou.

**Pивní těstíčko:** Hladkou mouku, pivo, sůl zamícháme a necháme stát, až těsto trochu nabyde. Následně v mícháme šlehaný bílek a lžíci oleje.

# Polenta

*1 litr vroucí vody, 250 g kukuřičné mouky*

Polenty jsou husté kaše z kukuřičné mouky, tekutiny a soli. Polenta je surovina i pokrm, přídatek dopolévky, součást pokrmů i hlavní jídlo, polenta může nahradit i chléb.

Nejjednodušší příprava: Do 1 litru vroucí vody vsypeme 250 g kukuřičné mouky a hladce rozmícháme. Na mírném ohni a za občasného míchání necháme asi půl hodiny provařit. Podáváme teplou na vymaštěné míse nebo zchlazenou na plechu a vykrajovanou na kousky.

# Polenta se sýrem a šunkou

Připravíme základní polentu a po zchladnutí z ní vykrajíme noky. Klademe je po vrstvách do ohnivzdorné misky. Každou vrstvu proložíme jemně pokrájenou šunkou, vrstvou strouhaného sýra a zalijeme rozpuštěným máslem. Horní vrstvu polijeme rajskou omáčkou (protlakem, kečupem) a zasypeme strouhaným sýrem. Zapečeme v mírné troubě.

Další důležitou složkou pro kuchyně celého světa, kterou nám dalo Mexiko, je kayenský pepř v Mexiku nazývaný chili, který je zde exportním zbožím. Nedokážeme si bez něj představit pořádný guláš včetně toho „mexického“.

## Gulášové koření

20 %	paprika pálivá
60 %	paprika sladká
6 %	pepř černý
1,5 %	zázvor
1,5 %	kmín
2,5 %	bobkový list
1 %	skořice
1,5 %	muškátový květ
2 %	muškátový ořech
1,5 %	nové koření
2,5 %	kayenský pepř (chili)

Třetí ze zajímavých rostlin příznačných pro Mexiko je **mochyně mexická** (*Physalis euquata* Jacq.) s plody světle zelenými i fialovými (mochyně peruánská má plody jasně červené). U nás je známá jako židovská třešeň a ve volné přírodě se vyskytuje na rumišťích, mezi ploty, na vinicích ... Konzumní částí rostliny jsou sladce nakyslé bobule, které mají příjemnou ananasovou vůni. Obsahují 10 - 12 % cukru, také pektin a vitamín C. Pektiny příznivě regulují trávicí procesy, snižují krevní tlak, obsah cholesterolu v krvi a zlepšují činnost nervové soustavy.

Plody většinou konzumujeme čerstvé nebo sušené. Bobule můžeme upravovat i na různé saláty, polévky a omáčky.

## Mochyňová marmeláda

*1 kg zralých plodů, 700 g cukru, 2 g kyseliny citrónové*

Bobule mochyňe mírně podlijeme vodou a lehce rozvaříme. Následně je propasírujeme na jemném sítu. Tento protlak odpařujeme s přidáním cukru ve dvou dávkách a s kyselinou citrónovou. Celou hmotu vaříme za neustálého míchání tak dlouho, až dostatečně zrosolovají.

## Kompot z mochyňe

*Nálev: 500 g cukru, 1 g kyseliny citrónové, ½ l vody = 0,8 l hotového nálevu.*

Pro výrobu kompotu používáme bobule mochyňe již vybarvené, ale dosud pevné a nikoliv přezrálé. Bobule rozkrájíme na půlky a naplníme do sklenic. Nálevem zalijeme bobule a zavíčkuje a sterilujeme při teplotě 85 °C po dobu 15 minut.

## Sušená mochyňe

K sušení používáme bobule plně vyzrálé, vybarvené a neporušené. Nejjednodušší je sušení na slunci v lískách. Během sušení je nutno lískami občas zatřást, aby se bobule sušily rovnoměrně. Za nepříznivého počasí bobule sušíme v troubě nebo v sušičce při počáteční teplotě 45 °C po dobu jedné hodiny. Následně teplotu zvyšujeme na 60 °C. Při dodržení tohoto postupu sušení trvá 6 - 8 hodin.