



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 rozpůlíme, vyjmeme pecku, oloupeme a dáme do mísy. 2. Rajčata a cibuli nakrájíme na drobné kostičky. 3. Koriandr nasekáme na jemno. 4. Avokádo rozmělníme na hladkou kaši. Poté přidáme nadrobno pokrájenou cibuli, rajčata, koriandr, limetkovou šťávu a sůl a promícháme. 5. Hotové guacamole uchováme zakryté v lednici.

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

FAZOLE - FRIJOLES

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Suroviny | 10 porcí |
| Vařené fazole | |
| Černé fazole | 500 g |
| Bílá cibule (oloupaná) | 100 g |
| Česnek (oloupaný) | 20 g |
| Merlík vonný (<i>epazote</i>) | 12 g |
| Sůl | 20 g |
| Voda | 2 000 ml |

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.

Jak si připravit taco?

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

¡Buen provecho! Dobrou chuť!



ČOKOLÁDOVÝ TAMAL – TAMAL DE CHOCOLATE

| | |
|--|-----------------|
| Suroviny | 20 porcí |
| Sádlo nebo pokrmový tuk | 275 g |
| Prášek do pečiva | 15 g |
| Kukuřičná mouka typu <i>Maseca</i> nebo <i>Harimasa</i> | 350 g |
| Voda | 230 ml |
| Cukr | 100 g |
| Rozinky | 100 g |
| Ořechy (pekanové nebo vlašské) | 50 g |
| Kvalitní čokoláda na vaření | 250 g |
| Kukuřičné listy/ papír na pečení, potravní fólie, nebo alobal 16x16 cm | 20 ks |
| Ovocné pyré | |
| Drobné ovoce (čerstvé nebo mražené) | 800 g |
| Cukr | 100 g |
| Voda | 150 ml |
| Máta na ozdobení | 30 g |



4. Do těsta z mouky a vody přidáme cukr, rozinky, nasekané ořechy a rozpuštěnou čokoládu. 5. Obě směsi promícháme a uhněteme těsto. 6. Tři lžice tohoto těsta položíme na připravený čtverec pečicího papíru a rovnoměrně rozetřeme. Přehneme kraje papíru směrem ke středu a těsto tak zabalíme. Tímto způsobem vytvoříme jednotlivé tamales. 7. Tamales umístíme do napařovacího hrnce a po dobu jedné hodiny vaříme v páře. 8. Poté uvařené tamales vybalíme z pečicího papíru.

Ovocné pyré: Rozmíxujeme ovoce (jahody, maliny, borůvky, ostružiny apod., dle chuti a sezónní nabídky) s cukrem a vodou, vložíme do kastrůlku a na mírném ohni přivedeme k varu. Odstavíme a necháme vychladnout.

Servírování: Na talíř nalijeme trochu ovocného pyré a vedle položíme jeden teplý tamal. Ozdobíme lístky máty.

1. Tuk s práškem do pečiva šleháme na vysokou rychlost po dobu přibližně 5 minut. 2. V jiné nádobě smícháme mouku s vodou, vznikne nám hladké těsto. 3. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni.

Partneři:



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

Den mexické kuchyně v českých školních jídelnách



2018



MENU

TORTILLOVÁ POLÉVKA - SOPA DE TORTILLA



| | |
|---|-----------------|
| Suroviny | 10 porcí |
| Rajčata (vykrojit stopky) | 800 g |
| Bílá cibule (oloupaná) | 200 g |
| Česnek (oloupaný) | 20 g |
| Voda | 2 500 ml |
| Rostlinný olej | 30 ml |
| Merlík vonný (bylina <i>epazote</i>) | 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 pánvi). 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 pár 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 (vykrojit stopky) | 2 000 g |
| Česnek (oloupaný) | 30 g |
| Bobkový list | 3 g |
| Olej | 80 ml |

1. Kuřecí prsa omyjeme 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 vychladnout 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 spářili. Tuto rajčatovou směs uchováme. 4. Zbylou cibuli (270 g) nakrájíme na tenké proužky. Na pánvi rozpálíme olej, přidáme cibuli a necháme zesklovatět, přidáme rozmixovanou rajčatovou směs a po-vaříme 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.

México

MNOHO SVĚTŮ V JEDNOM
visitmexico.com

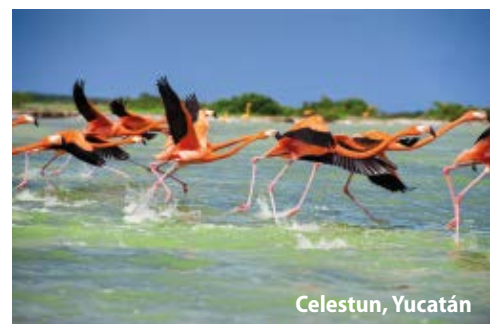
| | |
|--------------------------|--|
| Oficiální název: | Spojené státy mexické (Estados Unidos Mexicanos) |
| Hlavní město: | Ciudad de México |
| Počet obyvatel: | 128 300 000 |
| Rozloha: | 1,943,945 km ² |
| Zeměpisná poloha: | Severní Amerika |
| Státní zřízení: | Prezidentská federativní republika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

Geografie Mexika

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



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



Celestun, Yucatán



Los Cabos, Baja California

Image: Tourism 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 tanci, 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 zapláním následujících tradic na seznam nehmotného 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 prohlášena 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 vzpomínkový akt.

Víte že?

- Název Mexiko pochází z jazyka náhuatl a znamená „pupek měsíce“?
- Olmécká civilizace postavila první pyramidu v Mezoamerice (1 500 př. n. l.)?
- Mayové jsou známí svými přesnými kalendáři a znalostí 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 nehmotného 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 prehispanických surovin je výsledkem spojené bohaté biodiverzity a kulturní rozmanitosti.

