

## GASTRONOMICKÝ SPECIÁL ANEB PRŮVODCE MEXICKOU KUCHYNÍ

Vážení a milí čtenáři!

Tak se Vám opět hlásím z našeho mexického dětského domova.

Vzpomněla jsem si, že kdysi jsem Vám slíbila článek o tom, jak se tu stravujeme, a vzhledem k tomu, že zatím jediná informace, jež jsem Vám ohledně této záležitosti poskytla, byla ta, že každé pondělí snídáme *cornflakes* s mlékem, rozhodla jsem se to napravit. Ještě bych Vám chtěla doporučit jednu věc: přečtěte si tento článek raději po jídle, v opačném případě hrozí, že během čtení dostanete šílený hlad.

Takže nejdříve trochu obecně: mexická kuchyně je tak dobrá, rozmanitá a jedinečná, že v roce 2010 byla zapsána do seznamu světového nehmotného kulturního dědictví UNESCO. My Češi máme asi všichni povědomí o tom, co jsou *burritos*, *nachos*, *tacos*, *tequila*. Nicméně mexická kuchyně je mnohem pestřejší. Záleží samozřejmě na tom, kde se člověk zrovna nachází. Například v Ciudad Juárez či v Nogales (města nacházející se na severu Mexika) není taková různorodost jídel jako v teplejších přímořských oblastech (například Colima).

Na severu se často konzumuje hovězí maso v různých podobách a úpravách a výjimkou nejsou ani hamburgery, neboť Mexičané žijící poblíž hranic již převzali stravovací návyky z USA.

Další – na severu Mexika poměrně rozšířenou – potravinou je *nopal* – jedlý kaktus. Tato rostlina dorůstá zhruba do velikosti malé zakrslé jabloně a má veliké placaté sukulentní „listy“, na nichž rostou ostny. Aby byla požitelná, musí se nejprve zbavit ostnů a oloupat a pak už se může upravovat stejně jako kterákoliv jiná zelenina. Například nakrájená na proužky se opeče na grilu a jí se k masu. Nebo se nakrájí na kostičky a podusí trochu na oleji třeba s cibulkou a rajčaty a tato směs se následně použije k přípravě míchaných vajíček.

Mimochodem třeba právě vajíčka s *nopales* je velmi ne-oblíbený pokrm našich holek tady v domově, to vždycky s nimi „bojujeme“, aby snědly vše, co mají na talíři. Já osobně nopál zbožňuju a k snídani mi přijde naprosto bezvadný, neboť obsahuje spoustu vlákniny, takže je to opravdu velmi zdravá potravina.

V Colimě máme – co se hojnosti jídla týká – doslova přímo „ráj na zemi“. Po celý rok tu roste nějaké ovoce nebo zelenina. Například v květnu začíná mangová sezóna, tak baštíme mango ve všech možných úpravách. Dalšími typickými plodinami jsou zde kokosy, citrony (takové ty malé zelené, kterým v ČR říkáme „limetky“), káva, kakao, vodní meloun, banány, ananas a další rozmanité druhy tropického ovoce, které jsem nikdy předtím neměla možnost ochutnat a v českých a moravských supermarketech se ani běžně sehnat nedají.

Nejen v Colimě, ale v úplně celém Mexiku se dennodenně konzumují *tortillas*, což jsou placky z kukuřičné mouky, které mohou mít velikost dlaně (tyto menší se běžně používají k přípravě *tacos*), ovšem jako příloha se obvykle konzumují ty větší (o průměru asi 15 centimetrů), které se podávají úplně ke všem slaným jídlům. Kromě nopálu je kukuřice, spolu s avokádem a fazolemi, typickou středo-americkou plodinou, takže tady v Mexiku se servíruje ve všech možných provedeních. Kromě *tortillas* se z kukuřice připravují *tamales* (zkuste si to představit jako podlouhlý knedlík z vařené kukuřičné krupice, plněný směsí kuřecího / vepřového masa s červenou či zelenou omáčkou, nebo plněný dušenými zelenými paprikami a sýrem, nebo třeba také s mořskými řasami uvnitř).

*Tamales* mají i svoji sladkou verzi – například s ananase; to se přiznám, že jsem zatím neochutnala, neboť tato kombinace mě upřímně příliš nepřitahuje). V pouličních stáncích je též možné zakoupit si celý kukuřičný klas (vařený či pečený), který se obvykle dočutí majonézou, citronovou šťávou, solí a strouhaným sýrem – velká dobrotka! Dále se zde v hojné míře baští *tostadas* – tvrdé křupavé a kulaté kukuřičné tortilly, které – když jsou nalámané na kousky – se nazývají *totopos*, což my v ČR známe pod názvem *nachos*. V Mexiku *nachos* = *totopos* + vařené fazole s cibulí a červenými rajčaty + pečené hovězí maso nakrájené na proužky + sýr (toto všechno se navrství do pekáčku – *totopos* jsou úplně vespod – a jen krátce zapeče, aby se roztekl sýr, protože všechny ostatní ingredience jsou již tepelně upravené).

Dalším rozšířeným mexickým kukuřičným pokrmem je *pozole* – vařená kukuřičná zrna s kuřecím nebo vepřovým masem. Existuje více variant: *pozole rojo* – s červenou omáčkou, *pozole verde* – se zelenou omáčkou. V Colimě se připravuje místní specialita – *pozole seco* – doslova „suché pozole“; to je bez omáčky, jen vařená kukuřičná zrna smíchaná s trhaným vepřovým masem. Na dochucení se ke všem typům *pozole* obvykle používá na proužky nakrájený ledový salát, limetková šťáva a nadrobno nakrájená syrová bílá cibule, také samozřejmě rozemleté čili papričky zamíchané v oleji – stačí pár kapek. Do *pozole rojo* / *verde* se obvykle ještě přidává troška sladké smetany (každý podle chuti do svého talíře).

Co mě na mexické kuchyni fascinuje ovšem asi úplně nejvíc, je fakt, že je přirozeně bezlepková a Mexiko tudíž představuje úplný ráj pro celiaky, bez přehánění. Když se zamyslím nad tím, co jíme tady v dětském domově, tak až na výjimky se skutečně jedná o jídla bez obsahu lepku. Těmi výjimkami jsou *tortas* – obložené housky, které občas míváme k večeři, *pan dulce* (doslova „sladký chléb“) – což je v podstatě jakékoliv sladké pečivo, které občas od někoho dostaneme darem a sníme si to jako zákusek po snídani nebo po večeři, no a pak také někdy míváme špagety, nudle nebo „kolínka“ z pšeničné mouky. Ovšem i přesto, pokud bych byla alergická na lepek (což díky Bohu naštěstí nejsem), neměla bych s místní stravou problém, přesněji řečeno, nemusela bych se tolik hlídat a neustále vyptávat jako v Čechách, kde – s prominutím – cpeme pšeničnou bílou mouku všude, kde se dá. Samozřejmě, že se mě občas lidé (tady v Mexiku i tam, v ČR) ptají, jestli se mi stýská po českém jídle. Víím moc dobře, že co teď napíšu, bych raději neměla, neboť později to může být použito proti mně (ha ha), ale upřímná odpověď zní „ne“. I když musím přiznat, že se mi stalo, že jsem jednou dostala chuť na makový koláč a na meruňkové knedlíky. Ty knedlíky by se tu ještě daly nějak vytvořit, ovšem mák je v Mexiku nezákonná plodina (kvůli omamným látkám, které se získávají z nezralých makovic). Jinak já opravdu českou kuchyni v lásce zas až tolik nemám a jsem naopak nadšená z toho, co připravuje naše zdejší paní kuchařka Linda, popřípadě co nabízejí místní pouliční stánky a restaurace.

Tak, a teď už se konečně dostávám k tomu, co obvykle jíme tady s našimi dětmi.

Takže stravujeme se pětkrát denně. Snídáme občas kukuřičné lupínky s mlékem (obvykle v pondělí, nejvýše třikrát do měsíce), často míváme vajíčka (se šunkou nebo s klobáskou nebo s rajčatovou omáčkou nebo s bramborami nebo s fazolemi nebo s dušenou zeleninou nebo s nopály); brambory s klobáskou, směs dušené zeleniny s klobáskou; závitky z kukuřičných tortill s fazolemi rozemletými na kašičku a sýrem; závitky z kukuřičných tortill s hustou rajčatovou omáčkou a sýrem; *chilaquiles* (to jsou *totopos* s hustou rajčatovou omáčkou, smetanou a nastrouhaným bílým, lehce aromatickým sýrem). K vajíčkám, bramborám a dušené zelenině se vždy jí kukuřičné tortilly jako příloha. Součástí snídaně je hrnek mléka, někdy místo mléka bývá studené kakao nebo mléčný banánový koktejl.

K dopolední svačině bývá zpravidla sezonní ovoce a zelenina (banán, papája, pomeranč, jablko, mandarinka, vodní meloun, okurka, *jicama* – bílý tuřín, jehož chuť se nachází zhruba mezi kedlubnou a ředkvičkou); občas mléčná rýže, želatina, sušenky.

Obědváme každé úterý *ceviche* (rybí salát s nadrobno nakrájenou cibulí, rajčetem a koriandrem. Ryba není tepelně upravená, marinuje se 24 hodin v limetkové šťávě), pokud je zrovna k dispozici avokádo, tak k tomu máme i *guacamole*. Příloha k *ceviche* bývá rýže nebo studený těstovinový salát (kolínka + majonéza + nadrobno nakrájená šunka, případně zelenina z konzervy) a vždy křupavé kukuřičné tortilly (*tostadas*). Jinak v pondělí a ve středu obvykle obědváme směs vepřového masa nakrájeného na malé kousky s dušenou zeleninou nebo omáčkou ze zelených rajčat, někdy bývá mleté hovězí maso se zeleninou. Občas boloňské špagety. Ve čtvrtek obvykle jíme kuřecí maso (ve vývaru se zeleninou nebo s omáčkou „birria“ nebo s omáčkou „mole“). Jako příloha k masu obvykle bývá rýže (různě ochucená, třeba s nastrouhanou mrkví nebo s kukuřičnými zrny nebo „červená“ – s rajčatovou šťávou), vždy kukuřičné tortilly, občas zeleninový salát (obvykle směs nakrájených rajčat, cibule a ledového salátu). Přibližně jedenkrát za dva měsíce hovězí játra na cibulce – k těm se obvykle podávají také vařené fazole. Asi dvakrát za měsíc míváme jako první chod rajskou polévku se semolinovými nudlemi (jinak obvykle jsou obědy bez polévky). Po obědě vždy následuje sklenice nějakého studeného domácího nápoje, který se připravuje rozmixováním čerstvého ovoce s vodou a doslazuje se třtinovým cukrem (např. papájový, melounový, kvajávový, ananasový, okurkový, tamarindový, karambolový nápoj, ledový ibiškový čaj), občas míváme také nápoj ovesný, rýžový nebo kokosový).

Děti dostávají s sebou do školy svačinu každý den; obvykle to bývá domácí popcorn, balíček sušenek, okurka nebo *jicama* nakrájená na špalíčky a dochucená solí, limetkovou šťávou a mletým čili, pomeranč rozkrojený napůl s mletým čili uvnitř, kvajáva (tropické ovoce), nakrájené mango nebo ananas s mletým čili, houska s majonézou a šunkou nebo s mletými fazolemi a sýrem.

Večeříme většinou jídla bez masa; například vařené fazole s bílou rýží + kukuřičné tortilly, quesadillas (kukuřičné tortilly přehnuté napůl s náplní z rozpečeného sýra připomínajícího goudu); vařené fazole rozemleté na kašičku posypané sýrem, který trochu připomíná sušší vyzrálší sýr balkánského typu + kukuřičné tortilly; směs dušených rajčat a cibule se sýrem tvarohového typu + kukuřičné tortilly; *tostadas* (křupavé kukuřičné tortilly) s fazolovou kaší, nadrobno pokrájeným ledovým salátem a nastrouhaným bílým lehce aromatickým sýrem, přelité

řídkou rajčatovou omáčkou); tuňákový salát se zeleninou a s *totopos*; těstovinový „kolínkový“ salát s majonézou, šunkou a zeleninou z konzervy podávaný s *totopos*; směs dušené zeleniny + kukuřičné tortilly. Občas také míváme ovocný salát (zpravidla směs papáji a cukrového melounu) s ochuceným jogurtem (ořechový, jahodový) a kukuřičnými lupínky. Někdy bývá čočková polévka s vařenou zeleninou a párkem + kukuřičné tortilly, příležitostně večeříme i sendvič / housku s majonézou, šunkou, cibulí, rajčetem a papričkou *jalapeño* (tu si může každý dát podle chuti, ale není to povinnost). Jednou za čas máme k večeři pizzu. Na závěr se vždy podává sklenice mléka (plnotučného nebo polotučného; záleží, co je zrovna „na skladě“).

Přes všechny snahy se ovšem stejně občas stává, že děti nechtějí jíst a raději drží „protestní hladovku“ (tak nemůžeme do nich to jídlo rvát násilím, že, a když nechtějí, tak nechtějí a nic jiného nedostanou). Překvapuje mě také, třeba kolik holek není vůbec zvyklých jíst zeleninu, tady v dětském domově možná častokrát poprvé v životě ochutnají mrkev, cuketu nebo nopály. A když nechtějí sníst snídani, tak jim to schováme a dostanou to pak znovu dopoledne na svačinu. Když si nechtějí sníst oběd, dáme jim ho do ledničky a dostanou jej k večeři. Tento postup obvykle funguje a holky to nakonec nějak sní.

Když jsem loni začátkem července odjížděla do Mexika, docela dost jsem se obávala, zda mi místní jídlo nebude způsobovat problémy; představovala jsem si totiž, že všechny pokrmy jsou pikantní a že Mexičané zkrátka nikdy nevaří bez použití čili koření. Naštěstí to byl jen mylný předsudek. Především pak tady, v dětském domově, se mleté papričky k vaření používají jen výjimečně a s velkou opatrností, aby to mohly bez problémů jíst i zdejší děti. Navíc jsem se setkala i s dospělými Mexičankami a Mexičany, kteří pálivá jídla téměř vůbec nejedí. Obecně mi tedy jídlo velmi chutná, jak v našem dětském domově, tak i mimo něj, a nezpůsobuje mi žádné mimořádné obtíže.

Dokonce se mi i díky mému dobrovolnickému pobytu podařilo překonat některé mé osobní předsudky a nelibosti související s jídlem (například naučila jsem se jíst jen rukama, bez příboru; zvykla jsem si jíst přímo na ulici, naučila jsem se konečně jíst játra a pochutnat si na nich, také jsem si začala vážit jídla obecně, i když vím, že něco pro lidský organismus třeba není úplně optimální, tak jsem zkrátka přestala být vybíravá a zvykla si jíst, co je právě „k dispozici“).

Asi některé z Vás v průběhu čtení napadlo, jak to tu vlastně funguje s nákupem jídla a odkud dostáváme všechny potřebné ingredience. Je to různé. Například maso, zeleninu a tortilly kupujeme. Ovoce občas kupujeme a občas nám někdo něco daruje (třeba jednou nám darovali tolik papáji, že už jsme fakt nevěděli, co s ní). *Ceviche* – rybí salát, který máme k obědu pravidelně každé úterý, nám přiváží z jedné restaurace tady v Colimě jako „sponzorský dar“. Občas nám někdo daruje sladké pečivo nebo housky. Od kluků z místní univerzity, kteří hrají fotbal („Loros“ – jezdíme se dívat na jejich zápasy každou druhou sobotu v měsíci), nám pravidelně chodí *despensa* – to jsou velké igelitové tašky s jídlem a základními hygienickými potřebami; trochu se to podobá těm, které rozesílají jako potravinovou „první pomoc“ při tzv. přírodních katastrofách; obvykle obsahují konzervy se zeleninou, s tuňákem a s papričkami *jalapeños*, sáčky s kakaem, těstovinami a kukuřičnými lupínky, lahve se slunečnicovým olejem, 1 kg balení rýže, 1 kg balení fazolí, 1 kg balení cukru, 1 kg balení ovesných vloček, prášek na praní, mýdlo, zubní pastu atp. V areálu našeho dětského domova roste několik druhů ovocných stromů, které pravidelně dávají své plody (mango, fíky, limetky, kvajávy). Také máme velký kurník se čtyřmi desítkami slepic, které pravidelně snášejí vajíčka; úkolem kluků a holek z 2. stupně je dávat jim jídlo a vodu a pravidelně čistit kurník. Letos v červenci jsme zasadili kukuřici (jejíž výnos sice nebyl příliš veliký, ale něco se přece jen urodilo) a také máme na pozemku k dispozici skleník (který je sice momentálně prázdný a nevyužívaný, nicméně v minulosti už se tam něco pěstovalo). V plánu také máme založení bylinkové zahrádky, ale až skončí období dešťů, aby nám rostlinky neuhnily.

Nyní bych se chtěla zmínit o objevování a zkoušení nových mexických chutí a kombinací, kterým jsem po delší době konečně přišla „na chuť“. Například ovoce s mletým čili (používá se méně pálivý druh), zpočátku mi to nechutnalo, ale zvykla jsem si a opravdu je to dobré. V takovéto úpravě se nekonzumuje všechno ovoce; třeba banány, jahody nebo cukrový meloun se s čili kořením obvykle nekombinují. Dobrý je třeba pomeranč, vodní meloun, papája, jablko nebo okurka (která se zde v Mexiku skutečně považuje za ovoce). Občas se na dochucení přidává také sůl a citronová šťáva, což je kombinace vhodná třeba právě pro okurku nebo vodní meloun, které samy o sobě nemají příliš výraznou chuť.

Další zajímavou věc pro mě představují sladkosti. Dají se shrnout do dvou druhů: ty se sladkou chutí a ty s chutí sladko-slano-kyselo-pálivou. První zmíněná skupina zahrnuje sladkosti, které obsahují oříšky, kokos, mléko, karamel, kakao, med a ohromnou spoustu cukru, takže člověk si dá jeden malý kousek a hned ho přejde chuť na

sladké. A pamlsky se sladko-slano-pálivou chutí jsou v Mexiku velice oblíbené, ale upřímně ty mi doposud tak úplně nezachutnaly, stejně jako jsem se zatím neodvážila ochutnat taktéž velmi oblíbený nápoj *michelada*, který se připravuje smícháním piva s rajčatovou / limetkovou šťávou, se solí, mletým čili, s omáčkou Maggi a dalšími ingrediencemi, podává se s ledem a bez pěny.

Když už jsem u té konzumace nápojů, tak musím přiznat, že mě dost překvapilo, v jak velké míře se zde konzumují limonády jako je Coca Cola, Fanta, Sprite a další jim podobné. Dokonce Ciudad Juárez je prý celosvětově na 1. místě v konzumaci Coca Coly, tzn. pijí ji opravdu ve větší míře než vodu. Další věc, která s tím částečně souvisí, je vysoké procento obézních dětí v Mexiku. Mnoho lidí má ve zvyku dát si nějaké „typické mexické“ jídlo, třeba *tacos*, *tamales* nebo *pozole*, a k tomu Coca Colu. Já se tomu upřímně nepřestávám divit, když přihlédnu k faktu, že na spoustě míst, kde se vaří, se prodávají také *aguas de sabor*, což by se dalo přeložit jako „ochucené vody“; jsou to čerstvě připravované domácí nápoje slazené třtinovým cukrem, například *agua de jamaica* – z ibiškového květu, *agua de horchata* – chuť připomíná mléčnou rýži se skořicí. Když je zrovna sezona nějakého ovoce, tak se dá připravit i nápoj rozmixováním plodů s vodou a cukrem (ochutnala jsem třeba z jahod nebo z marakují). V Colimě není problém sehnat nápoj z kokosové vody dochucený limetkovou šťávou a cukrem. Všechny tyto nápoje se vždy podávají dobře vychlazené. Takže fakt nechápu, jak vůbec mohou průmyslově vyráběné limonády konkurovat takovým dobrotám!

Jedinou výhodu mají v tom, že vydrží. Pokud si koupíte nějaký čerstvý domácí nápoj, musíte jej samozřejmě ihned zkonzumovat, jinak už to není dobré. A v malých supermarketech Oxxo nebo Kiosko (něco jako naše „Žabka“) si je samozřejmě koupit nemůžete. Naopak masírování reklamou na Coca Colu tu dost „jede“. Možná by bylo načase vyhlásit bojkot všem těm umělým limonádám, ha ha.

A ještě bych se chtěla zmínit o jedné věci a pak už budu opravdu končit, slibuji. Takže, podle toho, co se tak povídá „mezi námi dobrovolníky“, snad není dobrovolníka ani dobrovolnice, co by během svého pobytu nepřibrali na váze (mám teď na mysli samozřejmě ty, kteří pracovali / pracují v Mexiku, ať už se jedná o samotné Mexičany nebo cizince). A opravdu, já sama to mohu potvrdit; přibrala jsem téměř 5 kilogramů, podobně na tom byla i má bývalá spoludobrovolnice Cynthia; i má současná spoludobrovolnice Leslie už přibrala asi 4 kilogramy za ty tři měsíce, co je tady. Naše paní kuchařka totiž cukrem nikdy nešetří, jídlo bývá občas docela dost masné a k tomu ty všudypřítomné tortilly, to pak jde váha snadno „nahoru“, ovšem hůře potom už dolů. Já subjektivně mám pocit, že se hýbu mnohem méně, než když jsem žila v Praze – tam jsem běhala po eskalátorech v metru a lítala z jedné části města na druhou, podle toho, kde jsem zrovna měla učit, div jsem netrhala rychlostní rekordy. Tady by se mohlo zdát, že pořád běhám za dětmi, ale není tomu tak. Třeba když si hrají na hřišti, tak tam sice s nimi jsem, ale spíše jako dozor, většinou se do her nezapojuji.

Abych se vrátila k tématu přibírání na váze, tak já mám radost, že se mi pár kilogramů podařilo přibrat, protože jsem to už docela potřebovala. Srandovní ovšem je, že mi tu všichni pořád říkají, jak jsem hubená; tady v Colimě má totiž spousta lidí nadváhu. Já se tomu vůbec nedivím, protože nemít tak rychlý metabolismus, co mám, byla bych už taky pěkně „kulatá“.

Ze země tisíce chutí a vůní vás všechny srdečně zdraví Kamila.

P.S. Těm z Vás, kteří by rádi ochutnali něco z mexické kuchyně a bydlí v Praze nebo poblíž, vřele doporučuji restauraci „Little Mexico“, která se nachází na Žižkově hned u tramvajové zastávky Lipanská. Troufám si tvrdit, že to je nejautentičtější podnik s mexickými pokrmy v Praze; vaří a obsluhují tam Mexičané. Pojmenovala jsem jej slovem *restaurace* z toho důvodu, že Vás tam obslouží číšník u stolu, ovšem interiér je skromný (vyzdobený v mexických národních barvách), žádný honosný přepych a právě v tom se podobá 99 % míst v Mexiku, kam se dá zajít na jídlo. I cenově to vyjde dost dobře, a určitě si nezapomeňte objednat *agua de horchata*!