



Die traditionelle mexikanische Küche

Mit mexikanischem Essen gewinnt man viele "Amigos". Die meisten Gerichte lassen sich sehr gut vorbereiten, dazu sind sie oft Fingerfood-tauglich und die ideale Bestückung für Party Buffets.

Die mexikanische Kochkunst-Kultur ist rund 3500 Jahre alt. Von hier kommt der Mais, Tomaten, Avocados und natürlich Chillies. Mit den spanischen Eroberern kamen dann auch noch weitere Zutaten ins Land wie z.B. Schweinefleisch, Rindfleisch und Hühnchen. Die mexikanische Küche hat aber auch einen amerikanischen Einschlag, daher spricht man manchmal von Tex-Mex Food. Das ‚Tex‘ kommt von Texas, das bis 1845 zu Mexiko gehörte.

Der kulinarische Tag in Mexiko

In Mexiko ist die wichtigste Mahlzeit des Tages das Mittagessen. Es wird allerdings erst am frühen Nachmittag (zwischen zwei und drei Uhr) serviert. Die Mittagspausen dauern darum entsprechend lang, denn die Mexikaner nehmen sich Zeit für den Genuss. Was hierzulande der Brotkorb ist, sind in Mexiko die Tortillas, die warm zu fast allen Gerichten serviert werden.

Der mexikanische Start in den Tag: ‚desayuno‘ (Frühstück)

In Mexiko frühstückt man gerne deftig und reichhaltig. Dazu gehört Obst in Form von frischen Früchten und Saft, Eierspeisen, Bohnen mit Chilisauce und warme Tortillas. Das Frühstücksfinale bildet süßes Gebäck, Kaffee und natürlich Kakao, der hier ja heimisch ist.

Der leckere Höhepunkt des Tages: ‚la comida‘ (Mittagessen)

Ein klassisches mexikanisches Mittags-Menü beginnt mit einer Suppe, gefolgt von einem Reisgericht. Das Hauptgericht besteht aus wahlweise Fleisch oder Fisch mit Gemüse, Bohnen und Salat. Immer mit dabei: Tortillas und Chilisauce. Ein Dessert oder Obst bildet den Abschluss. Danach folgt gerne eine kleine Verdauungs-Siesta.

Am Abend was Leichtes: ‚la cena‘ (Abendessen)

Zum Ende des Tages kommt in Mexiko nur noch eine Kleinigkeit auf den Tisch. Ein Snack, die Reste vom reichhaltigen Mittagessen, etwas Salat oder Obst.

Snacken zwischendurch: ‚botanas‘ (Appetithäppchen)

Zwischen den Mahlzeiten gibt es in Mexiko eine reichhaltige Auswahl an Snacks, wie Tacos, Quesadillas oder Tostadas. Vieles davon wird als Fingerfood gegessen.