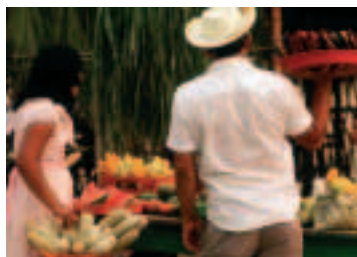




PETER BLEUER

Maria Heer zusammen mit ihren Töchtern Isabel (9) und Silvia (16). Mexikanisches Essen weckt Erinnerung an die alte Heimat. Doch nur mit Chili in möglichst vielen Varianten ist die mexikanische Küche perfekt, sagt Maria Heer.



GARY BRAATISCH

Mexiko bildet geographisch die Verbindung zwischen dem nord- und südamerikanischen Kontinent: Das riesige Land (ungefähr achtmal so gross wie Deutschland) grenzt im Norden an die Vereinigten Staaten, während die südlichen Gebiete bis weit in den lateinamerikanischen Kulturkreis hinein reichen. Mexiko zählt hundert Millionen Einwohner und zeichnet sich durch verschiedene Klimazonen und unterschiedliche Vegetationen aus. In den trockenen Hochebenen etwa, in Zentralmexiko, herrscht kühles Klima. Der Süden des Landes ist wegen der häufigen Niederschläge tropischer; vor allem entlang der Küsten und auf der Halbinsel von Yucatan ist es immer warm und feucht. Dort gedeihen sämtliche tropischen Früchte.

Chili con Lollipop

Ohne **Mais** und **Chili** ist die mexikanischen Küche undenkbar. Das heisst aber nicht, dass alle Speisen scharf sind. Und dass eine Tortilla nicht auch einmal aus Weizenmehl gemacht werden kann.

VON SIBYLLE STILLHART

Die Küche in dem Reihenhäuschen am Zürcher Stadtrand ist hell erleuchtet. Popmusik scheppert aus dem Radio. Es herrscht ein emsiges Treiben, wenn Maria Heer, gebürtige Mexikanerin, mit ihren beiden Töchtern kocht. Die neunjährige Isabel schält eine Avocado und zerdrückt das Fruchtfleisch mit der Gabel. Silvia, die 16-jährige Schwester, hackt den frischen Koriander, und Maria, die Mutter, brät die Tortillas – das Fladenbrot – in der Pfanne. «Das muss schnell gehen», erklärt sie. «Die Teigfladen sollen nicht mehr als ein

paar Sekunden erwärmt werden.»

Gibt es im Hause Heer mexikanisches Essen, werden alte Erinnerungen wach. Bis vor fünf Jahren, als man nach Zürich übersiedelte, wohnte die 4-köpfige Familie in Mexiko City. «Dort findet das Leben im Gegensatz zu der Schweiz draussen statt», sagt Maria Heer. Viele Mexikaner verpflegen sich auswärts, auf der Strasse, wo fast an jeder Ecke ein Esstand steht. Rund um die Uhr gebe es Tacos, gerollte Tortillas, zu kaufen. Die Teigfladen werden je nach Geschmack mit Fleisch,

Fisch, Gemüse oder Bohnen gefüllt. Tochter Silvia schwärmt von den Früchten, die sie in ihrer alten Heimat täglich verzehrt hat: Mangos, Wassermelonen, Papayas, zusammen mit Zitronen und – für Europäer äusserst ungewöhnlich – Chili. «Auch Lollipops werden in Mexiko mit Chili gegessen», sagt Silvia.

Heute abend steht bei den Heers eine traditionelle Mahlzeit auf dem Speiseplan. Die Tortillas hat Hausfrau Maria so zubereitet, wie sie es in Mexikos Norden, wo sie aufgewachsen ist, gelernt hat: Sie hat Weizenmehl und Salz in eine Schüssel gegeben und mit Butter und Milch gemischt. Aus dem Teig wurden Kugeln geformt, mit dem Nudelholz ausgerollt und in der Bratpfanne – ohne Fett – gebraten. Zu den Tortillas gibt es Guacamole (Avocadepüree), würziges Salsa garcea (gehackte Tomaten mit Zwiebeln und kleinen grünen Chili), Frijoles refritos (Bohnenpüree) und Rindfleisch mit Chilorio – während Stunden weich gekochtes Fleisch mit getrocknetem Chili gewürzt. Dazu serviert Maria Heer Kaktusblättersalat und Reis.

Zu den Grundnahrungsmitteln gehören in Mexiko nebst Mais, Bohnen, Tomaten, Avocados, Kaktusblätter, Zwiebeln und Blattgemüse auch Chili. Ursprünglich war die mexikanische Küche rein vegetarisch – mit der spanischen Eroberung kam der Einfluss der europäischen Küche, die sich mit der mexikanischen Esskultur vermischt. Seither gehört Fleisch von Schafen, Ziegen und Rindern zur mexikanischen Küche dazu.

Bei Heers sind inzwischen sämtliche bunten Töpfe auf dem Esstisch arrangiert, die Mädchen nehmen Platz, der Vater hat sich

abgemeldet. Er arbeitet noch immer. Zu Trinken gibt es Mineralwasser. «Mexikaner haben keine Weinkultur», sagt Maria Heer. Zu den Mahlzeiten werde vorwiegend Wasser, Cola oder Bier getrunken.

Die Tortillas werden nun mit Fleisch und den verschiedenen Saucen bestrichen, danach gerollt. Isabel nimmt sich ein Fladenbrot und trägt Guacamole (Rezept s. TABULA 2/2004) auf. Geschickt rollt sie den Teigfladen zu einer Roulade, nimmt den ersten Biss. «So wie meine Mutter die Tortillas macht, sind sie am besten», ist sie überzeugt. Das Weizenmehl Sorge dafür, dass das Fladenbrot weicher sei, als wenn der Teig aus Mais gemacht werde, sagt Maria. Entgegen der Erwartungen sind die gefüllten Tortillas alles andere als scharf. Sie schmecken je nach Füllung – vor allem mit dem vorzüglichen Bohnenpüree – sogar mild.

Das hat damit zu tun, dass die mexikanische Küche über 20 verschiedene Chilisorten kennt, die sich in Geschmack und Schärfe unterscheiden. Da gibt es etwa den «Chile ancho» (ausgereift, hell, getrocknet, mittelscharf), den «Chile güero» (gelb bis hellgrün, konserviert erhältlich, mild) oder den «Chile mulato» (braunschwarz, getrocknet, mild) – sie alle bieten ungeahnte Geschmacksrichtungen, die fast nichts mit den scharfen, dunkelroten Chili gemein haben.

Die Mahlzeit (Comida) wird üblicherweise mit Kaffee abgeschlossen. Die Mädchen von Maria verzichten. Lieber wäre ihnen die heisse Schokolade, die in Mexiko in einem Tonkrug geschlagen und danach getrunken wird. «Doch für heute reicht's allemal», sagt Isabel und streicht sich über ihren satten Bauch. □



SUSANA PALAZUELOS

Ensalada de nopales

Dieser Salat aus Kaktusblättern wird in Restaurants eher selten serviert. Zu Hause ist er zusammen mit heissen Tortillas eine beliebte Speise.

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Glas Nopales (Kaktusblätter)*
- 4 Tomaten, Stielansatz entfernt, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zwiebel in dünnen Scheiben
- 2 EL Korianderkraut, fein geschnitten
- ½ Zitrone, Saft
- 2 Chili serranos oder jalapeños, aus der Dose*
wenig Chili-Flüssigkeit für die Sauce
- 1 Avocado
- 100 Gramm Frischkäse, Salz

Zubereitung

Nopales (Kaktusblätter) unter fliessendem warmen Wasser gut waschen. Zehn Minuten in kaltes Wasser einlegen. Danach herausnehmen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei den Chili Stielansatz entfernen. Hacken. Nopales, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Koriander und Chili mischen. Mit Salz, dem Zitronensaft und Chili-Saft abschmecken.

Rezept für Frijoles refritos (Bohnenpüree)

Zutaten

- 500 Gramm frijoles bayos*
- 2 ½ Liter Wasser
- 1 EL Epazote* (mexikanisches Teekraut, sehr aromatisch)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Öl
- 1 ½ TL Salz
- 1 Chorizo (rezente Schweinswurst) in Schreibern, nach Belieben

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einlegen und am nächsten Tag zusammen mit den Kräutern im frischen Wasser aufkochen. Auf kleinem Feuer zugedeckt 75 bis 90 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind. Am Schluss würzen, Bohnenbrühe abgiessen. Zwiebeln und Chorizo im Öl glasig dünsten. Gegarte Bohnen zusammen mit wenig Bohnenbrühe dazugeben. Mit der Gabel gut zerdrücken, damit man eine breiähnliche Masse erhält.

* erhältlich in Spezialgeschäften