

Mat fra Guatemala



Her følger noen korte oppskrifter fra området Comitancillo i San Marcos-regionen i vestre Guatemala. Oppskriftene er levert av Utviklingsfondets samarbeidspartner AMMID, og er basert på

matkulturen til folkegruppen Maya Mam. De viktigste grødene i regionen er mais, bønner og gresskar. Denne treenigheten utgjør grunnpilaren for hver families egen kjøkkenhage – også kalt «milpa».

Tayuyos («Chawin»)

Dette er en typisk matrett laget av mais og bønner. Den spises ofte i forbindelse med den endelige innhøstingen i «milpaen» i oktober og november.

Kok 200 g bønner myke i saltet vann og mos dem. Tilbered en deig av 900 g maismel (av typen Masa Harina som blant annet fås kjøpt på kaktus.no – dette er kalkvannsbehandlet og går an å forme til en deig, i motsetning til andre typer maismel du får kjøpt i Norge). Form maismassen til rundinger, ca. 1 cm tykk og 10 cm i diameter.

Legg 2 spiseskjeer med bønner i midten og form maisdeigen rundt.

Denne pakker du så inn i banan- eller maisblader. Legg dem i en gryte, tilsett en halvliter med vann og dekk med lokk. Dampkok i 30 minutter.



Atol blanco («Qk'wa' sqa'»)

Denne drikken serveres i forbindelse med såing og planting, og ved nyttårsfeiringen i Maya-kalenderen.

Kok 900 g svarte bønner sakte i 2 liter vann over natten (12 timer). Kok opp 3 liter vann, tilsett 1,3 kg maismel (Masa Harina) og salt. La det koke under omrøring i ca. 15 min.

Server drikken i keramikkrus. Tilsett de ferdigkokte bønnene, og smak til med chilipulver.



Mucún («Mukin Tuk'a i'x»)

Denne retten spises vanligvis i september til november (som er sesongen for «elote») (mais som spises fersk) og er typisk for feiring av Allehelgensdag.



Skjær gresskar eller squash i mellomstore biter. Ta bladene av fersk mais og del maisen i to. Putt maisen og squashen sammen med 3 liter vann i en gryte. Kok opp, tilsett brunt sukker («panela») og kanel. La koke på svak varme i 45 min. Server.

Pepian – Guatemalsk kyllinggryte

Suppekjøtt til 4-6 personer (hel kylling eller høne passer fint)

60 g sesamfrø

60 g gresskarkjerner

4-8 tørkede chilifrukt (i Guatemala brukes sortene «Chile Pasa» og «Chile Guaque»)

1, 1 kg tomater + en knyttneve tomatillos

4 fedd hvitløk

1 bunt vårløk, med stilk (eller fem små løker)

1 liten bunt koriander

½ kanelstang

En skive brød

Grønnsaker: grønne bønner, chayote (kan erstattes med squash), gulrot (kokes separat) og poteter.

Ris.

1. Rist chilien i en stekepanne, men brenn dem ikke. Kjør dem et par minutter sammen med vann i en blender. Hell i en stor gryte.
2. Rist sesamfrø og gresskarkjerner hver for seg i en stekepanne sammen med litt olje. Legg dem i vann et par minutter, og kjør dem deretter sammen med vannet i en blender. Hell i gryten.
3. Stek tomat og tomatillo godt, og kjør i blenderen til det ikke er noen skallbiter igjen. Ha opp i gryten.
4. Bryn hakket vårløk/løk sammen med hvitløk og koriander. Kjør i blenderen og hell i gryten.
5. Lag risen: stek først i olje med hvitløk og hakket løk (og grønnsaker hvis du vil). Kok risen.
6. Ha i et stykke mørk sjokolade i gryten.
7. Putt grønnsakene (og kjøttet) opp i gryten i henhold til tiden de trenger for å bli ferdige. Kjøttet kan kokes på forhånd. Kok gulrøttene separat.
8. For en tykkere saus kan en bruke litt mer gresskarkjerner eller tilsette litt jevning.
9. Server den ferdige gryten med riset. Bon provecho!