



## Mexiko

### Inhalt

Projekte Mexiko .....	2
Rezepte aus Mexiko.....	3

## Mexiko

### Friedensförderung in einem angespannten Umfeld

Analysen deuten darauf hin, dass in den nächsten Jahren gewalttätige Konflikte im südlichen Mexiko wieder stark zunehmen werden. Denn die Situation durch wird einerseits verschärft durch die globalen Krisen im Finanz- und Nahrungsmittelbereich, andererseits sind wesentliche Teile der Bevölkerung aufgrund der wenig kooperativen Haltung der Regierung desillusioniert und bereit, die bestehenden Konflikte gewalttätig anzugehen. Serapaz, Servicios y Asesoría para la Paz, entstand als Reaktion auf den zapatistischen Aufstand in Chiapas 1994. Die Organisation wurde in der Folge der Friedensbemühungen der Diözese San Cristobal gegründet. In den Jahren nach der zapatistischen Erhebung spielte Serapaz eine wichtige Rolle in der Konfliktvermittlung zwischen der Regierung und der Guerilla. Dadurch hat sich die Organisation sowohl in Mexiko wie international einen Namen als Mediatorin in Konflikten gemacht.

Die Unterstützung von Fastenopfer konzentriert sich auf *Serapaz* in der Stadt Ocosingo. Ihre Mitarbeitenden kümmern sich um viele verschiedene Konflikte in und zwischen den Gemeinden in Chiapas. Gemeindevertreterinnen werden in Menschenrechtsfragen geschult und ausgebildet, Konflikte rechtzeitig zu erkennen und mit den Beteiligten Lösungen zu erarbeiten.

### Frieden und Menschenrechte fördern

Das *Comite de Derechos Humanos Fray Pedro Lorenzo de la Nada* ist ein Menschenrechtszentrum mit Sitz in der Stadt Ocosingo, im Bundesstaat Chiapas. Das Komitee wurde 1994 gegründet und arbeitet eng mit der Pfarrei Ocosingo zusammen, die von Dominikaner-Patres geleitet wird.

In einer Region, in der sich die mexikanische Armee und die Bewegung der Zapatistinnen und Zapatisten gegenüber stehen, setzt sich das Zentrum für die Rechte der indigenen Bevölkerung ein. Es begleitet Gruppen und Aktivitäten in rund 80 Gemeinden und bildet die Menschenrechtspromotorinnen und -promotoren der Gemeinden aus. Sie lernen, Konflikte anzugehen und werden sensibilisiert für Menschenrechts- sowie Geschlechterfragen, damit sie in ihren Gemeinden Konflikte selbst lösen können.

Das Zentrum setzt sich für den Frieden, die Respektierung der Rechte aller Menschen sowie die Rückkehr der Vertriebenen in ihre ursprünglichen Wohngemeinden ein. Ein besonderes Augenmerk gilt der zunehmende Migration von Menschen aus lateinamerikanischen Ländern, deren Rechte geschützt werden müssen.

## Rezepte aus Mexiko

### Scharfer Indianerbohnen-Brotaufstrich

#### Zutaten

240 g (1 Dose) gekochte Indianerbohnen	2 Sardellenfilets
2 Esslöffel Zitronen- oder Limettensaft	Wenig fein gehackte rote Chilischote
0,4 dl/40 ml natives Olivenöl extra	Meersalz
1 Esslöffel gehackter Koriander oder glattblättrige Petersilie	Frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung

Bohnen, Zitronensaft, Öl und Sardellen nicht zu fein mixen. Kräuter und Chili unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Auf gerösteten Brotscheiben oder zu Maischips servieren.

**Variante:** Den Brotaufstrich mit weissen Bohnen zubereiten.

### Reis mit Chorizo

#### Zutaten

250 g parboiled Reis oder weisser Langkornreis	½ l Hühner- oder Gemüsebrühe
150 g Chorizo, ohne Haut, gewürfelt	100 g tiefgekühlte grüne Erbsen
Öl zum Dünsten	Salz
2 Zwiebeln, fein gehackt	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Tomate, geschält, Stielansatz entfernt, gewürfelt	Tomaten- und Avocadospalten für die Garnitur

#### Zubereitung

Den Reis in einem Drahtsieb ausgiebig mit warmem Wasser überbrausen. In eine Schüssel geben und mit abgekochtem Wasser bedecken, 10 bis 15 Minuten stehen lassen.

Nun die Reiskörner zwischen den Handflächen reiben, so dass das Wasser trüb wird. Den Reis in das Drahtsieb giessen und mit warmem Wasser überbrausen. Den Vorgang mit kaltem Wasser wiederholen, bis das Wasser klar ist. Den Reis gut abtropfen lassen.

Chorizo in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen.

Die Zwiebeln in der Bratpfanne in wenig Öl andünsten, zuerst den Reis zufügen und mitdünsten, dann die Tomaten. Die Hühnerbrühe angiessen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die grünen Erbsen 2 bis 3 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chorizo beifügen.

Den Reis anrichten, mit den Tomaten- und Avocadospalten garnieren.

### Tomatenreis

#### Zutaten

Öl zum Dünsten	250 g Langkornreis
1 Zwiebel, fein gehackt	4-5 dl/400-500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	Salz
400 g Tomaten, Stielansatz entfernt, klein gewürfelt	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln, in feinen Ringen	Öl zum Braten
Je 1 grüne und rote Peperoni/Paprikaschote, halbiert, entkernt, in feinen Streifen	

#### Zubereitung:

Den Reis in einem Drahtsieb ausgiebig mit warmem Wasser überbrausen, abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in wenig Öl andünsten, die Tomaten kurz mitdünsten. Den Reis und die Gemüsebrühe zufügen, aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebelringe mit den Peperoni in wenig Öl unter Rühren knapp weich braten.

Den Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Peperoni-Zwiebel-Mischung darauf verteilen.



### Mexikanische Bohnensuppe mit Tortillas

#### Zutaten für 6 Personen:

250 g Borlottibohnen  
2 Fleischtomaten  
1 EL Erdnussöl  
1 mittelgrosse Zwiebel  
1 l Hühnerbrühe

#### Einlage

12 Tortillas  
2 EL Erdnussöl  
4 Chiles Pasillas, frittiert  
100 g fein zerbröckelter Feta  
wenig Epazote

#### Tortillas (für 50 Stk.)

1 kg Masa harina  
1.4 l lauwarmes  
Wasser  
20 g Meersalz

#### Zubereitung:

Die Borlottibohnen über Nacht in etwa 1½ Liter Wasser einlegen. Die Bohnen am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Kochtopf geben, aufkochen, abschäumen, bei schwacher Hitze weich kochen, etwa 60 Minuten. Mit der Flüssigkeit pürieren.

Für die Tortillas Mehl und Salz vermengen, das Wasser beifügen und zu einem glatten Teig zusammenfügen. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 50 Portionen teilen, am besten mit einer Waage. Kugeln formen und diese mit Öl bepinseln. Mit dem Nudelholz (im Mexikoladen gibt es Tortillas-Pressen zu kaufen) zwischen 2 Klarsichtfolien zu dünnen Rondellen von 11 cm Durchmesser ausrollen. Die Tortillas in einer nicht klebenden Bratpfanne bei mittlerer Hitze (keinesfalls Höchststufe) ohne Fettstoff 15 bis 20 Sekunden braten.

Die Tomaten schälen, vierteln, den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Tomaten und Zwiebeln pürieren.

Das Erdnussöl erhitzen, das Tomatenpüree unterrühren, bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen, die Hühnerbrühe und das Bohnenpüree unterrühren, 10 Minuten köcheln lassen.

Die Tortillas in Streifen schneiden, im Öl knusprig braten. Die Chiles Pasillas zerbröckeln.

Die Bohnensuppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Tortillastreifen, Käse, Chiles und Epazote dazugeben.

**Variante:** Feta durch geriebenen Cheddar ersetzen. Die Suppe mit wenig Crème fraîche garnieren. Oder einige Avocadowürfelchen als Garnitur dazugeben.

**Tipp:** Die Tortillas können auch tiefgefroren werden.

### Mexikanische Tortillas

Tortillas sind richtige Vielzweckbrote. Die dünnen Maismehlfladen passen zu jedem (mexikanischen) Essen. Wenn man sie nur auf einer Seite brät und um eine Chili-Bohnenfüllung rollt, heissen sie „gefüllte Taco“. Manchmal gebraten und mit Sauce übergossen, kennt man sie als Enchillada. Und ausserdem können sie, süss bestreut, als Dessert serviert werden.

#### Zutaten:

225 g Maismehl (Polenta)	25 g Schweineschmalz oder Margarine
1 Teelöffel Salz	0,30 l warmes Wasser
225 g Weizenmehl (Typ 405)	

#### Zubereitung:

Maismehl, Salz und Weizenmehl in eine grosse Schüssel geben. Das Schweineschmalz oder die Margarine hineinreiben, bis es bröselig aussieht. Das Wasser dazu giessen. Zu einem Teig formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten, bis er glatt ist. Zu vier gleichen Teigballen rollen. Mit einem feuchten Tuch zudecken und eine Stunde ruhen lassen. Jeden Ball zu einem dünnen Pfannkuchen ausrollen (Durchmesser 25 cm). In einer unbefetteten, schweren Eisenpfanne bei grosser Hitze braten. Einmal umdrehen und braten, bis sie rundherum leicht gebräunt sind.

### Mexikanischer Fleischartopf mit Zuckermais und grünen Bohnen

#### Zutaten für 8 Personen:

Chiles-Püree	1,2 kg Ragout vom Rind
2 getrocknete Chiles poblano	2 Markknochen
2 getrocknete schwarze Chiles (Chiles pasilla)	2 Esslöffel Epazote
1 mittelgrosse Zwiebel	6 Zucchini
3 Knoblauchzehen	2 Karotten
4 schwarze Pfefferkörner	150 g grüne Bohnen
<b>Beilagen:</b>	8 kleine Kartoffeln
Fein gehacktes Korianderkraut	3 frische Zuckermaiskolben
Fein gehackte Zwiebeln	1 grosse Zwiebel
Limonenscheiben	

#### Zubereitung:

Die Chiles entstielen, die Früchte von Hand aufbrechen, die Samen herauslösen. Bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten trocken rösten. Dann 15 Minuten in heisses Wasser einlegen. Gut ausdrücken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und zerkleinern, zusammen mit den Chiles und den Pfefferkörnern pürieren.

Die Maiskolben von den Blättern und den Barthaaren befreien, in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini beidseitig kappen, in 5 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen entstielen. Die Kartoffeln schälen und halbieren. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden.

Ragout, Markknochen, Epazote und 2 Liter Wasser in einen grossen Kochtopf geben, aufkochen und einige Minuten bei starker Hitze kochen lassen, den Schaum abschöpfen. Mit Salz würzen. Das Chiles-Püree unterrühren. Bei schwacher Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Zucchini, Karotten, Bohnen, Kartoffeln, Zuckermais und Zwiebeln beifügen, köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Knochen entfernen.

#### Variante:

Das Originalrezept enthält Tomatillos.

Da frische Früchte nur selten erhältlich sind und man sie durch Konserven ersetzen muss, am besten ganz weglassen. Geschmacklich ist kein grosser Unterschied auszumachen.