Mexiko auch auf dem Teller

PARTYSNACKS Von Tacos bis Agua Fresca: Kulinarisches für einen gelungenen WM-Fußballabend

IM NORDWESTEN/BZFE – Wenn zur Fußball-Weltmeisterschaft Freunde und Familie vor dem Fernseher mitfiebern, gehören kleine Snacks und unkomplizierte Gerichte einfach dazu. Ein Gastgeberland ist Mexiko. Die mexikanische Küche ist farbenfroh und aromatisch – mit typischen Zutaten wie Mais, Bohnen, Tomaten, Chilischoten, Avocado, Limette und frischen Kräutern. Viele Gerichte lassen sich gut vorbereiten und gemeinsam genießen – ideal für einen entspannten Fußballabend. Ob gefüllte Tortillas, Quesadillas oder würzige Dips – mexikanische Speisen bieten viele leckere Möglichkeiten für eine ausgewogene Küche mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten.

Ein Klassiker sind Tacos. Die kleinen Tortillas aus Mais oder Weizen werden nach Geschmack gefüllt – zum Beispiel mit Bohnen, Paprika, Mais, Tomaten und Salat. Auch Gemüse- und Salatreste lassen sich darin gut verwerten. Als Topping passt eine würzige Tomaten-Salsa (Pico de Gallo) mit Tomatenwürfeln, roten Zwiebeln, Limettensaft, Knoblauch, grünen Chilischoten und Koriander.

Für Quesadillas werden Tortillas mit Käse und weiteren Zutaten wie Pilzen, Paprika, Bohnen und Mais belegt, zusammengeklappt und in einer heißen Pfanne goldbraun gebacken. Anschließend in Stücke schneiden und warm servieren.



Ein Klassiker der Mexikanischen Küche sind Tacos. Die kleinen Tortillas aus Mais oder Weizen werden nach Geschmack gefüllt BILD: PIXABAY

Guacamole ist ein bekannter Begleiter zu mexikanischen Gerichten. Für den Dip wird das Fruchtfleisch reifer Avocados zerdrückt und mit Limettensaft, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern wie Koriander abgeschmeckt. Da die Früchte lange Transportwege haben und der Anbau je nach Herkunft und Bedingungen viel Wasser benötigen kann, lohnt ein bewusster Einkauf. Avocados aus europäischen Anbaugebieten haben kürzere Transportwege und sind auch in Bio-Qualität erhältlich.

Ein beliebtes Streetfood in Mexiko ist Elote – Maiskolben nach mexikanischer Art. Dafür werden die Kolben gekocht oder gegrillt und anschließend mit einer Creme aus Mayonnaise, saurer Sahne, Limettensaft und Gewürzen bestrichen.



Guacamole ist ein bekannter Begleiter zu mexikanischen Gerichten. BILD: PIXABAY

Für Erfrischung sorgt alkoholfreies Agua Fresca (übersetzt „frisches Wasser“). Das in Mexiko beliebte Getränk besteht aus pürierten Früchten, Wasser und etwas Limettensaft – zum Beispiel mit Wassermelone, Erdbeere, Ananas oder Mango. Serviert wird es gut gekühlt mit Eiswürfeln und frischer Minze.

So wird der Fußballabend nicht nur sportlich spannend, sondern auch zu einer kleinen kulinarischen Reise nach Mexiko.

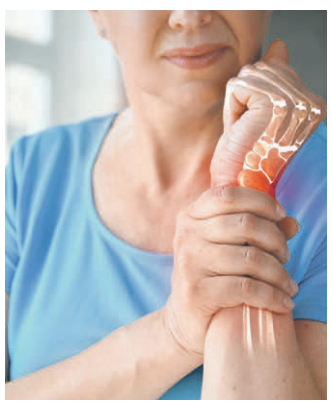
Medizin ANZEIGE

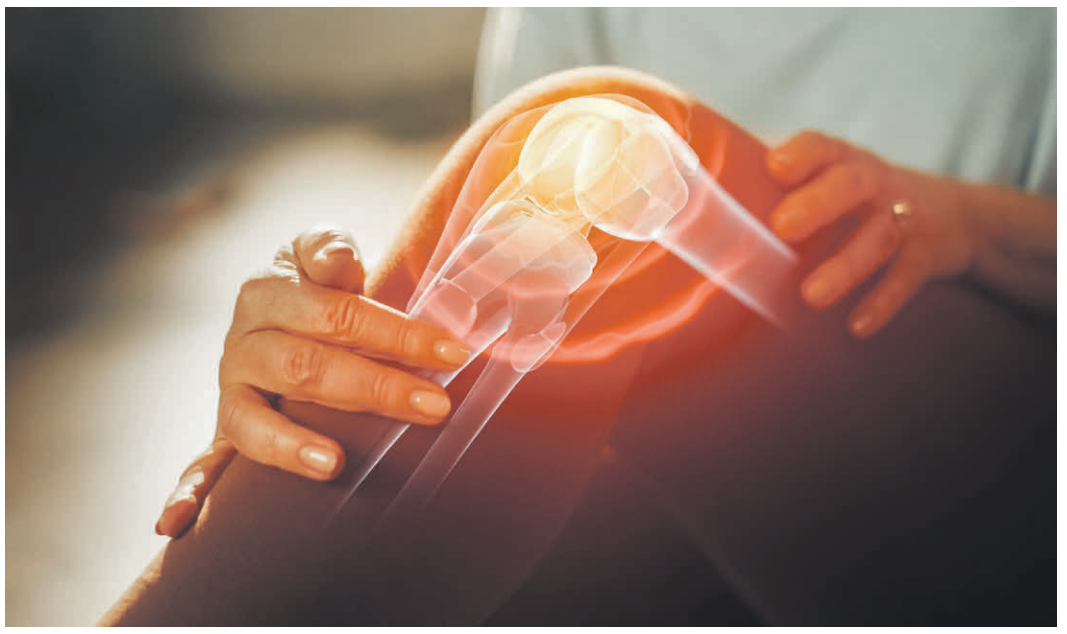
Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell[1] im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.





Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing