



Inhalt

Seite

Genügend Lebensmittel	3
Löhne und Preise in Guatemala	4
Rezepte aus Guatemala	5





Genügend Lebensmittel und selbstbewusst gelebte Identität

Guatemala ist eines der am wenigsten entwickelten Länder Zentralamerikas. Die Hälfte der guatemaltekischen Bevölkerung lebt in Armut. Die Projekte von *Fastenopfer* unterstützen die Menschen, ihre Ernährung zu sichern und ihre Identität selbstbewusst zu leben.

Obwohl ein grosser Teil des Landes auf der Halbinsel Yucatán fruchtbar ist, leiden insbesondere die Maya-Gemeinschaften unter grosser Armut. Bergbauprojekte und Monokulturen von Ölpalmen, Zuckerrohr oder Gemüse gefährden die Umwelt und verschlechtern ihre Lebensbedingungen. Auch lange Trockenheitsphasen und wiederkehrende Naturkatastrophen wie Wirbelstürme und Vulkanausbrüche erschweren die Produktion von Nahrungsmitteln. Die Projekte von *Fastenopfer* und den Partnerorganisationen unterstützen die Menschen im Anlegen von Hausgärten zur Eigenversorgung. Durch Obstbäume, Aufforstung mit einheimischen Sorten und eine verbesserte Waldwirtschaft erzielen die Familien zusätzlich kleine Einkommen. Zudem müssen sich die Indigenen gegen vielfältige Formen der Diskriminierung wehren, etwa bezüglich ihres Glaubens. Hier setzen sich *Fastenopfer* und die Partnerorganisationen ein, indem sie Führungspersonen aus den Gemeinden ausbilden zu Menschenrechten und Konzepten der Gerechtigkeit. Gleichzeitig lernen sie, wie sie ihre Maya-Spiritualität und ihre kulturellen Traditionen in den katholischen Glauben einbringen können.

Ziele 2016

- Umweltfreundliche landwirtschaftliche Methoden sowie der Zugang zum Markt werden gefördert.
- Kleinbauernfamilien werden durch Laienjuristen dabei unterstützt, ihren Besitz zu legalisieren.
- Die indigene Bevölkerung wird in Identität und Spiritualität gestärkt.

Löhne und Preise in Guatemala

Einkommen pro Tag / Monat in Quezal, umgerechnet in CHF

	Guatemaltekischer Quezal	CHF
Landwirtschaft	84.35/Tag	10.70/Tag
	(Gesetzlicher Minimallohn, tatsächlich liegen die Löhne aber weit darunter)	
Industrie		
Arbeiter/in:	72.91/Tag	9.20/Tag
Maquilarbeiter/in:	78.20/Tag	9.90/Tag
Lehrer/in oder Büroangestellte/r (Teilzeit)	2'800/Monat	354.00/Monat
Gastronomie/Serviertochter	2'187/Monat	276.50/Monat
Informeller Sektor		
Schuhputzer/in	25.00/Tag	3.20/Tag
Strassenverkäufer/in	50.00/Tag	6.30/Tag

Warenkorb

Artikel	Guatemaltekischer Quezal	CHF
1 Stück Seife	5.00	0.60
1 Softdrink (Coca Cola)	7.00	0.90
1 Kilo Reis	8.75	1.10
1 Kilo Mais	8.50	1.10
1 Kilo Kartoffeln	8.00	1.00
1 Kilo Brot	10.00	1.25
1 Kilo Fleisch	50.00	6.30
1 Kilo Zucker	7.20	0.90
1 Liter Milch	16.00	2.00
1 Eis	5.00	0.60
Beliebte Süssigkeiten	10.00	1.20
1 Ball	50.00	6.30
1 Puppe	Barbie 145.00 Einfache Puppe 50.00	18.33 6.30
1 Bleistift	1.50	0.20
1 Schulheft	2.50	0.30
1 Kinderhose	mit Markenname 550 No-Name 75.00	69.60 9.50
1 Paar Turnschuhe	mit Markenname 700 No-Name 220.00	88.50 27.80
Schuluniform (2 pro Jahr)	250.00 x 2 = 500.00	31.60 x 2 = 63.20
Jährliche Schulkosten	1'000.00	126.45
1 Computer	5'000.00	632.30
1 Handy	250.00	31.60
Monatsmiete eines Zimmers	2'500.00	316.10

Wechselkurs: 1 CHF = ca. 7.9 Guatemaltekischer Quetzal (Sept. 2015)

Rezepte aus Guatemala

Mais: Nahrungsmittel Nummer Eins in Guatemala

Der Mais ist seit jeher das Grundnahrungsmittel der Maya. Auch in ihren Legenden spielt der Mais eine grosse Rolle. Die Maya glaubten, dass die Götter Tepeu und Gucumatz den Menschen aus weissem und gelbem Mais schufen.

Mais (*Zea mays*) ist eine sehr alte Kulturpflanze. Seine Heimat sind die heissen Zonen auf dem amerikanischen Kontinent. Durch Veränderungen der Saat kann der Mais auch in kühleren Gegenden angebaut werden. Er ist dann nur nicht mehr so ertragreich.

Die spanischen Entdecker brachten im 16. Jahrhundert den Mais nach Europa. Zunächst galt er hier nur als Zierpflanze. Später erhielt der Mais zuerst im Mittelmeerraum (z.B. in der Türkei), dann auch in anderen Europäischen Ländern als Nahrungsmittel eine Bedeutung.

An den unterschiedlichen Namen kann man noch heute erkennen, welchen Weg der Mais von seiner Heimat bis zu uns zurückgelegt hat. Die Spanier leiteten die Bezeichnung der Pflanze von dem indianischen „mahiz“ ab. Dann wurde der Mais auch „Indianerkorn“ und „Türkischer Weizen“ genannt. Habt ihr Lust, einer Maispflanze beim Wachsen zuzusehen? Drückt ein paar Futtermaiskörner in einen Topf mit Erde. Die Körner bekommt ihr im Samengeschäft oder beim Bauern. Stellt den Topf in einem warmen Zimmer auf die Fensterbank zum Vorziehen. Ab und zu giessen! Sobald die Maiskörner gekeimt sind, die kleinen Pflänzchen in den Garten oder in einen grossen Pflanzkübel einpflanzen. Nun brauchen eure Maispflanzen nur noch Wasser, Sonne und viel Zeit um zu wachsen.

Mit etwas Glück könnt ihr im Spätsommer ernten. Ihr werdet erstaunt sein über die Grösse der Pflanzen und darüber, wie der Maisstengel seine Früchte verpackt.

Wenn es wenig regnet, giessen nicht vergessen!

Keine Mahlzeit ohne Tortillas

Denken wir an Essen, so fallen vielen von uns gebratene Hähnchen oder Pommes Frites oder Nudeln mit Ketchup ein. Die Kinder in Guatemala denken an Tortillas. Tortillas sind dünne Fladen aus Maismehl, Wasser und Salz. Geröstete Pfefferschoten, schwarze Bohnen, manchmal auch anderes Gemüse oder Eier vervollständigen die Mahlzeit.

Tortillas gibt es zu allen Mahlzeiten, auch zum Frühstück.

Die Frauen müssen sehr früh aufstehen, um die Tortillas rechtzeitig fertig zu haben. Das Maismehl stampfen sie selbst oder holen es – jeden Tag frisch – von der Maismühle. Auf drei Herdsteinen, zwischen denen ein Feuer brennt, liegt eine heisse Ton- oder Blechplatte. Auf ihr werden die Fladen von beiden Seiten gebacken. Zum Warmhalten stapelt man die fertigen Tortillas in einem hohlen Kürbis. Die alte Maya-Sprache kennt viele unterschiedliche Bezeichnungen für die Tortillas, z.B.: Eine Tortilla im Kürbis heisst „Vah“.

Eine Tortilla, die am Vorabend gebacken wurde ist eine „Vayemvah“ oder eine „geschlafene Tortilla“.

Die Menschen in Guatemala fühlen sich sehr verbunden mit der Natur, der Schöpfung Gottes. So denken sie auch bei den Mahlzeiten daran, dass sie den Mais nicht nur ihrer Hände Arbeit verdanken: er ist auch ein Geschenk Gottes und der Mutter Erde.

In vielen Familien ist es – wie bei uns – üblich, ein Dankgebet zu sprechen und die Mahlzeit zu segnen.

In ihren Dank an Gott schliessen sie die ganze Schöpfung ein.

Tortillas

Zutaten für ca. 10 Stück

1 Tasse Mehl

1 Tasse Maismehl

1 TL Salz

50 g Fett

½ Tasse Wasser

Zubereitung:

Das Mehl, das Salz und das Fett werden miteinander verrührt. Das geht ganz gut mit einer Gabel.

Dann kommt nach und nach eine halbe Tasse lauwarmes Wasser dazu. Achtung! Es muss dabei weitergerührt werden.

Der Teig, der jetzt entstanden ist, wird auf einem bemehlten Brett so lange mit den Händen geknetet, bis er glatt ist und Luftblasen enthält.

Jetzt rollen wir den Teig zu einer langen Wurst und schneiden diese dann mit einem Messer in ca. 10 gleich lange Stücke. Diese Stücke lassen sich leicht zu Kugeln formen. Diese Kugeln werden auf einem bemehlten Brett zu dünnen, runden Fladen ausgerollt.

In einer heißen, ungefetteten Pfanne werden die TORTILLAS von jeder Seite etwa 20 Sekunden gebraten. Sie sollen nur etwas braunfleckig sein.

Servieren mit: Gekochten oder gebackenen Kartoffeln, Peperoni (rot, gelb, grün) und rote Bohnen (in der Pfanne mit etwas Fett gedünstet und schön scharf gewürzt!)

B. Metzger/Wesseling



Quiona-Gratin (für 4-5 Personen)

Zutaten:

1 Tasse Quiona

1 Tasse Wasser

½ KL Salz

1 grosse Zwiebel

1 EL Butter

3 Tomaten, in Scheiben geschnitten

3 Eier, zerklopft

120 g geriebener Greyerzerkäse

½ dl Milch

Etwas Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Quinoa mit dem Wasser während 20 Minuten gar kochen.

Salzen. In der Zwischenzeit die Zwiebelringe in der Butter golden rösten.

Die gekochte Quinoa in eine eingölte Auflaufform geben, die Zwiebeln darüber verteilen.

Die Tomatenscheiben auf die Masse legen.

Etwas Kräutersalz über die Tomaten streuen. Die zerklopften Eier, die Milch und den geriebenen Käse miteinander vermischen, wenig Salz und Pfeffer dazugeben und alles über den Gratin giessen.

Den Backofen auf 220° heizen, die Gratinform in den Ofen geben.

Während 15 bis 20 Minuten überbacken. Heiss servieren.

Tortilla-Rezept entnommen aus: MISEREOR Fastenkalender 1992

Quinoa-Gratin Rezept aus der Welt der tausend Düfte, Vereinigung Dritte-Welt-Läden Schweiz 1990

