



Guatemala

Inhalt

- Landesprogramm Guatemala 3
- Löhne und Preise in Guatemala 5
- Rezepte aus Guatemala 7



Bilder Fastenopfer



Landesprogramm Guatemala

Auf dem Weg zur Selbstbestimmung der indigenen Bevölkerung

Seit der spanischen Kolonialisierung leidet die indigene Bevölkerung von Guatemala unter Diskriminierung und wird vom sozialen, politischen und wirtschaftlichen Leben ausgeschlossen. Nach dem Ende des Bürgerkriegs 1996 kamen viele der vertriebenen Menschen zurück in ihre ursprüngliche Heimat. Seit 1999 können sie offiziell ihr Land legalisieren lassen. Doch dies ist nicht so einfach, noch immer ist 67 Prozent des fruchtbaren Bodens in den Händen von 1,5 Prozent der Bevölkerung. Und noch immer ist es vor allem die indigene Bevölkerung, welche von Armut und Analphabetismus betroffen ist.

Die Partnerorganisationen von Fastenopfer unterstützen deshalb vor allem die indigene Bevölkerung. Unter anderem geht es darum, ihr Recht auf Land zu verteidigen und ihre Felder zu legalisieren. Damit sie aber nicht nur Land besitzen, sondern auch davon leben können, werden die Bauernfamilien in nachhaltiger Landwirtschaft ausgebildet. So können sie genug erwirtschaften und sich selbst ernähren. Überschüsse können auf dem Markt verkauft werden. Der Besitz von Land bedeutet jedoch mehr als die Sicherung der Lebensgrundlage. Denn das Land, welches die Menschen bewohnen und bebauen, ist der Dreh- und Angelpunkt der indigenen Kultur.

Ein wichtiger Teil der indigenen Kultur ist die Spiritualität. Die katholische Kirche, zu der sich 60 Prozent der Bevölkerung bekennen, praktiziert ihren Glauben jedoch unabhängig von der indigenen Kultur. Fastenopfer unterstützt deshalb die Bewegung, welche dazu beiträgt, dass innerhalb der katholischen Kirche die kulturellen und religiösen Werte des Mayavolkes Quiche vermehrt respektiert und einbezogen werden. Dadurch wird die Identität der Menschen gestärkt und sie können selbstbewusst einzustehen für mehr soziale Gerechtigkeit und einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt.

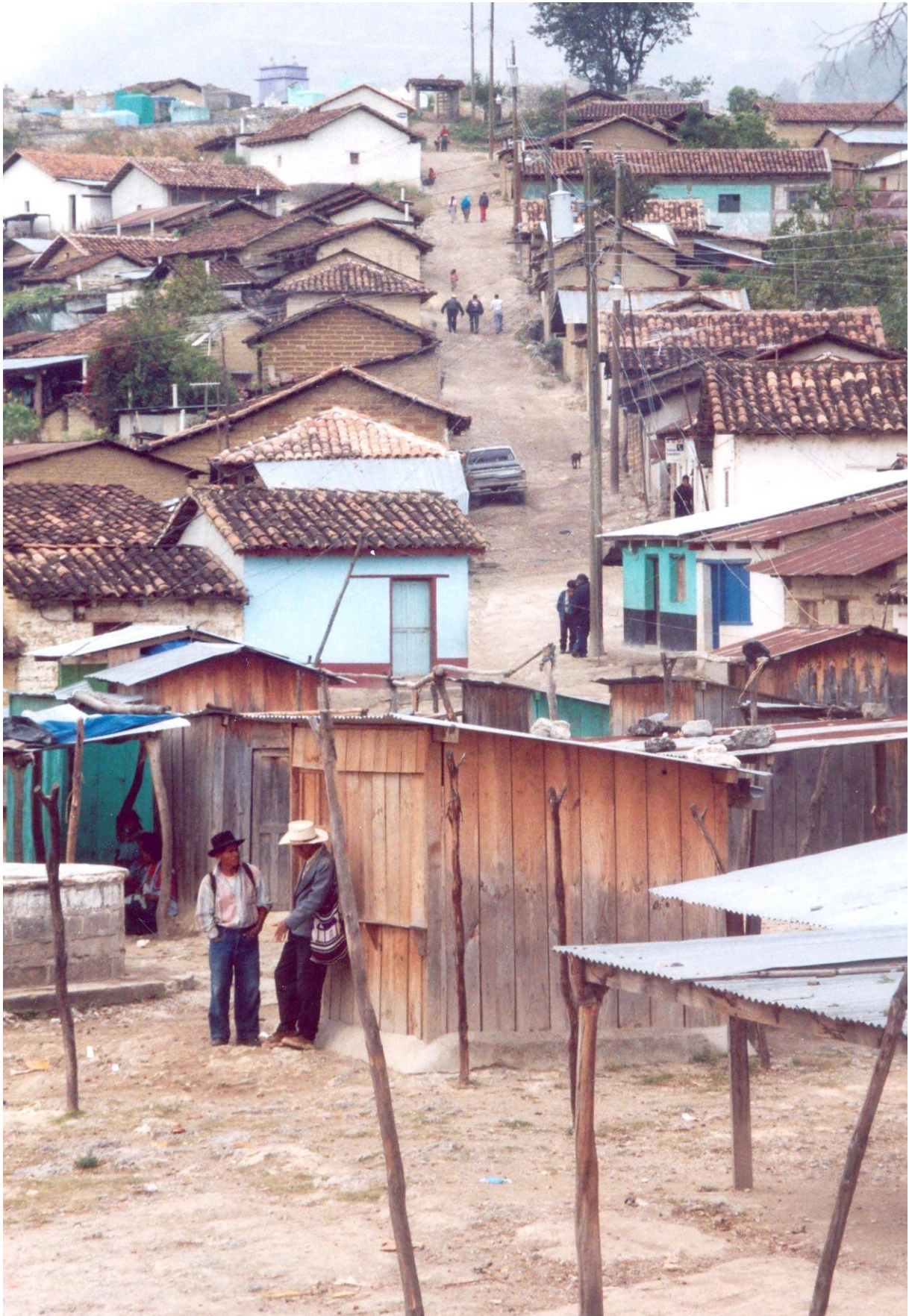


Bild Roman Berger

Löhne und Preise in Guatemala

Einkommen in Quetzal (Tag / Monat)

Landwirtschaft	30.00 Q/Tag	=	4.00 CHF/Tag
	(Gesetzlicher Minimallohn, tatsächlich liegen die Löhne aber weit darunter)		
Industrie			
Arbeiter/in:	56.00 Q/Tag	=	7.46 CHF/Tag
Maquilarbeiter/in:	51.75 Q/Tag	=	6.90 CHF/Tag
Lehrer/in oder Büroangestellte/r	1'200 Q/Monat	=	160.00 CHF/Monat
Gastronomie/Serviertochter	900 – 1100 Q/Monat	=	120 – 146.65 CHF/Monat
Informeller Sektor			
Schuhputzer/in	10 – 15 Q/Tag	=	1.30 – 2.00 CHF/Tag
Strassenverkäufer/in	20 – 25 Q/Tag	=	2.66 – 3.33 CHF/Tag

Warenkorb

Artikel	Quetzal	Schweizer Franken
1 Stück Seife	4.00	0.50
1 Softdrink (Coca Cola)	3.00 – 5.00	0.40 – 0.65
1 Kilo Reis	3.00	0.40
1 Kilo Mais	1.00	0.15
1 Kilo Kartoffeln	2.50	0.35
1 Kilo Brot	4.00	0.50
1 Kilo Fleisch	3. Qualität 16.00 1. Qualität 25.00	2.20 3.30
1 Kilo Zucker	2.00	0.25
1 Liter Milch	8.00	1.10
1 Eis	Einheimisch ab 1.00 Nestlé 9.00	Einheimisch ab 0.15 Nestlé 1.20
Beliebte Süssigkeiten	0.75 – 3.00	0.10 – 0.40
1 Ball	1.50 – 3.00	0.20 – 0.40
1 Puppe	Einheimisch 30.00 – 40.00 Barbie 175.00 – 200.00	Einheimisch 4.00 – 5.30 Barbie 23.30 – 26.70
1 Bleistift	1.50	0.20
1 Schulheft	3.00	0.40
1 Kinderhose	50.00	6.70
1 Paar Turnschuhe	100.00 – 250.00	13.30 – 33.30
Schuluniform (2 pro Jahr)	je 200.00	je 26.70
Jährliche Schulkosten	Land 500.00 – 700.00 Stadt 700.00 – 900.00	Land 66.70 – 93.30 Stadt 93.30 – 120.00
1 Computer	10'000.00	1'333.30
1 Handy	600.00 – 1300.00	80.00 – 173.30
Monatsmiete eines Zimmers	400.00 – 500.00	53.30 – 66.60

Wechselkurs: 1 CHF = ca. 7.5 Quetzal 1 Quetzal = ca. 0.13 CHF



Bilder Fastenopfer



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
50g	Fett
½ Tasse	Wasser

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

Quinoa-Gratin

(für 4-5 Personen)

1	Tassen Quinoa
1	Tassen Wasser
½ KL	Salz
1	grosse Zwiebel
1	EL Butter
3	Tomaten, in Scheiben geschnitten
3	Eier, zerklopft
120g	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