



Fernanda Uehlinger

Salvador -
Lettre
circulaire n°7

L'histoire courte des *tamales* au Salvador

Le *tamal* est l'un des plats les plus anciens et les plus appréciés du Salvador. Ses origines remontent aux *Mayas* et à d'autres peuples autochtones, qui garnissaient de la pâte de maïs de viande, de légumes ou de haricots, puis la faisaient cuire à la vapeur dans des feuilles de bananier. Aujourd'hui encore, le *tamal* est présent lors des fêtes, des réunions de famille et surtout à Noël. Ce n'est pas seulement un plat traditionnel, mais aussi un symbole de communauté et de la culture salvadorienne.



Tamales – Tradition, temps et patience

La préparation des tamales demande beaucoup de travail. Il faut beaucoup de temps, de patience et d'expérience. On commence par faire cuire le maïs, puis on le passe au moulin pour le réduire en une pâte fine. Ce n'est qu'ensuite que l'on peut commencer à préparer et à farcir les tamales.

Pour préparer un tamal salvadorien, on mélange une pâte de maïs molle (*masa*) avec du bouillon et un peu de matière grasse. La pâte est étalée sur une feuille de bananier et garnie de poulet ou de porc, de pommes de terre, de légumes ou de purée de haricots. Le tout est accompagné d'une sauce tomate épicée. La feuille de bananier est ensuite soigneusement enroulée et le tamal est cuit à la vapeur pendant environ 1 h 30 à 2 heures. Il est servi chaud : un plat traditionnel qui rassemble la famille et la communauté.



SALVADOR



LETTRE CIRCULAIRE N°7

J'ai eu l'occasion d'observer Doña Isi et de l'aider. Elle prépare des tamales depuis son plus jeune âge. Cette expérience a été pour moi comme un petit voyage : les nombreuses étapes de la préparation et le temps considérable que cela demande m'ont beaucoup impressionnée. J'admire toutes les femmes qui perpétuent cette tradition avec tant de dévouement et d'amour.



TRADITION

Projet au Cuscatlán-Cabañas

*« Promotion de l'autonomie et de l'inclusion des
jeunes en situation de handicap »*



Au cours des derniers mois, nous avons pu franchir une nouvelle étape importante dans notre travail : en collaboration avec les jeunes du Comité, nous avons mis en place le projet « **Café Móvil Gadya** » .

Grâce à un don financier provenant d'Espagne, versé par **Asprona**, nous avons pu acheter le matériel nécessaire et poursuivre le développement du projet. Dans le domaine de la communication également, nous avons pu réaliser des progrès : nous avons créé notre propre logo et développé du matériel marketing. C'était agréable de voir comment, à partir d'une idée, un projet concret a vu le jour étape par étape.





Une autre partie importante de mon travail consiste à collaborer avec les **promotoras**. Ensemble, nous élaborons des formations continues et des supports qu'elles peuvent ensuite utiliser elles-mêmes pour mener des activités avec les jeunes. Cela permet de transmettre des connaissances et des expériences, et renforce la capacité des promotoras à poursuivre leur travail de manière autonome.



Le travail avec les parents constitue également un élément important. Dans le cadre de formations continues, nous abordons des thèmes susceptibles de les aider au quotidien. Citons par exemple la gestion des conflits et la manière d'engager le dialogue dans les situations difficiles.

Pour moi, ce processus consiste à apprendre ensemble, à partager les responsabilités et à construire, pas à pas, quelque chose qui pourra perdurer au-delà de mon passage ici. Les progrès réalisés me montrent tout ce qu'il est possible de faire lorsque les gens travaillent ensemble, partagent leurs idées et se soutiennent mutuellement.



Voici ce sur quoi l'équipe et moi-même travaillons actuellement :

- Planification et animation des ateliers
- Planification et animation de réunions et de formations continues pour les promotrices
- Coordination des start-ups des jeunes adultes et recherche de points de vente potentiels

Au cours des prochains mois, nous allons également travailler sur les points suivants :

- Accompagnement des start-ups des jeunes et de celles du **Comité des Jeunes**
- Planification de la passation de pouvoir à la personne qui prendra ma succession
- Préparation et rassemblement des ressources et informations nécessaires pour que le travail puisse se poursuivre sans heurts après la fin de ma mission chez **Los Angelitos**



Au cours des prochains mois, je m'attacherai notamment à consolider les processus mis en place jusqu'à présent tout en préparant une passation efficace. Mon objectif est de faire en sorte que les projets et la collaboration puissent se poursuivre même après la fin de ma mission et que l'équipe puisse continuer à travailler de manière autonome.



Un grand merci à mon vélo



Depuis quelques mois, j'ai renoué avec le vélo et j'en suis infiniment reconnaissante. Grâce au vélo, j'ai eu la chance de rencontrer des femmes courageuses et inspirantes qui ont enrichi ma vie.

Ensemble, nous parcourons à vélo les endroits les plus divers du Salvador. Ce faisant, nous partageons nos expériences, apprenons les uns des autres et réfléchissons à la question de la mobilité dans notre pays. Chaque balade me montre que le vélo est bien plus qu'un simple moyen de transport : il est synonyme de liberté, de solidarité et de confiance en soi.

Grâce au vélo, je fais aujourd'hui partie de Cicla 28, une organisation dirigée par des femmes. Son objectif est d'enseigner le vélo à d'autres femmes et de leur donner le courage de monter en selle malgré la circulation souvent chaotique à San Salvador.

J'espère que beaucoup d'autres femmes oseront franchir le pas. Pas besoin d'être particulièrement forte ou courageuse pour se lancer – parfois, il suffit d'appuyer une première fois sur les pédales pour découvrir un nouveau monde.





Un grand merci

Un immense merci à Gaba, André, Ili et Vale. Merci d'avoir partagé ce moment si spécial avec moi et de m'avoir accompagnée avec tant d'amour, d'attention et de chaleur.

Je suis reconnaissante pour chaque conversation, chaque moment de rire partagé, chaque rencontre et pour tous ces petits instants où vous m'avez donné le sentiment d'être la bienvenue et chez moi. Vous m'avez offert non seulement votre temps, mais aussi votre chaleur, votre amour et votre présence.

Je garderai un souvenir très reconnaissant de ces moments passés ensemble. Merci de m'avoir accompagnée un bout de chemin et d'avoir rendu ce voyage encore plus spécial pour moi. ❤️



