



Fernanda Uehlinger

El Salvador –
Rundbrief 7

Die kurze Geschichte des *Tamals* in El Salvador

Der Tamal ist eines der ältesten und beliebtesten Gerichte El Salvadors. Seine Ursprünge

reichen bis zu den *Maya* und anderen indigenen Völkern zurück, die Maisteig mit Fleisch, Gemüse oder Bohnen füllten und in Bananenblätterndämpften. Bis heute gehört der *Tamal* zu Festen, Familienfeiern und besonders zur Weihnachtszeit. Er ist nicht nur ein traditionelles Essen, sondern auch ein Symbol für Gemeinschaft und salvadorianische Kultur.



Tamales – Tradition, Zeit und Geduld

Tamales zuzubereiten ist sehr aufwendig. Es braucht viel Zeit, Geduld und Erfahrung. Zuerst wird der Mais gekocht und anschließend in die Mühle gebracht, wo er zu feinem Teig gemahlen wird. Erst danach kann man mit der Zubereitung und dem Füllen der Tamales beginnen.

Für einen salvadorianischen Tamal wird ein weicher Maisteig (Masa) mit Brühe und etwas Fett zubereitet. Der Teig wird auf ein Bananenblatt gestrichen und mit Hähnchen oder Schweinefleisch, Kartoffeln, Gemüse oder Bohnenpaste gefüllt. Dazu wird eine würzige Tomatensauce serviert. Anschließend wird das Bananenblatt sorgfältig eingewickelt und der Tamal etwa 1,5 bis 2 Stunden gedämpft. Serviert wird er heiß – ein traditionelles Gericht, das Familie und Gemeinschaft verbindet.



Ich hatte die Gelegenheit, Doña Isi dabei zuzusehen und ihr zu helfen. Sie macht Tamales, seit sie jung ist. Dies Erlebnis war für mich wie eine kleine Reise: Die vielen Arbeitsschritte und der große Zeitaufwand haben mich sehr beeindruckt. Ich bewundere alle Frauen, die diese Tradition mit so viel Hingabe und Liebe weiterführen.



Projekt in Cuscatlán-Cabañas

*“Förderung der Selbstbestimmung und der
Inklusion von jungen Menschen mit Behinderung”*



In den letzten Monaten konnten wir einen weiteren wichtigen Schritt in unserer Arbeit machen: Gemeinsam mit den Jugendlichen des Comites haben wir das Projekt “Café Móvil Gadya” umgesetzt.

Dank einer finanziellen Spende aus Spanien von Asprona konnten wir die notwendigen Materialien anschaffen und das Projekt weiterentwickeln. Auch im Bereich Öffentlichkeitsarbeit konnten wir Fortschritte machen: Wir haben ein eigenes Logo gestaltet und Materialien für das Marketing entwickelt. Es war schön zu sehen, wie aus einer Idee Schritt für Schritt ein konkretes Projekt entstanden ist.





Ein weiterer wichtiger Teil meiner Arbeit ist die Zusammenarbeit mit den **Promotoras**. Gemeinsam entwickeln wir Weiterbildungen und Materialien, die sie anschließend selbst nutzen können, um Aktivitäten mit den Jugendlichen durchzuführen. So können Wissen und Erfahrungen weitergegeben werden und die Promotoras werden darin gestärkt, ihre Arbeit eigenständig weiterzuführen.

Auch die Arbeit mit den Eltern ist ein wichtiger Bestandteil. In Weiterbildungen beschäftigen wir uns mit Themen, die sie im Alltag unterstützen können. Ein Beispiel ist der Umgang mit Konflikten und die Frage, wie man in schwierigen Situationen miteinander ins Gespräch kommen kann.

Für mich bedeutet dieser Prozess, gemeinsam zu lernen, Verantwortung zu teilen und Schritt für Schritt etwas aufzubauen, das über meine eigene Zeit hinaus weiterwirken kann. Die Fortschritte zeigen mir, wie viel möglich ist, wenn Menschen zusammenarbeiten, Ideen teilen und sich gegenseitig unterstützen.





Daran arbeiten das Team und ich gerade:

- Planung und Durchführung der Ateliers
- Planung und Durchführung von Sitzungen und Weiterbildungen für die Promotoras
- Koordination der Start-ups der jungen Erwachsenen sowie die Suche nach möglichen Verkaufsorten

Daran werden wir in den nächsten Monaten zusätzlich arbeiten:

- Begleitung der Start-ups der Jugendlichen und der Start-ups des **Comité de Jóvenes**
- Planung der Übergabe an die Person, die nach mir meine Stelle übernehmen wird
- Vorbereitung und Zusammenstellung der notwendigen Ressourcen und Informationen, damit die Arbeit nach dem Ende meiner Mission bei **Los Angelitos** gut weitergeführt werden kann



Ein wichtiger Teil der nächsten Monate wird für mich sein, die bisherigen Prozesse zu festigen und gleichzeitig eine gute Übergabe vorzubereiten. Mein Ziel ist es, dass die Projekte und die Zusammenarbeit auch nach meiner Mission weitergeführt werden können und das Team die Arbeit selbstständig fortsetzen kann.



Ein grosses Dankeschön an mein Fahrrad



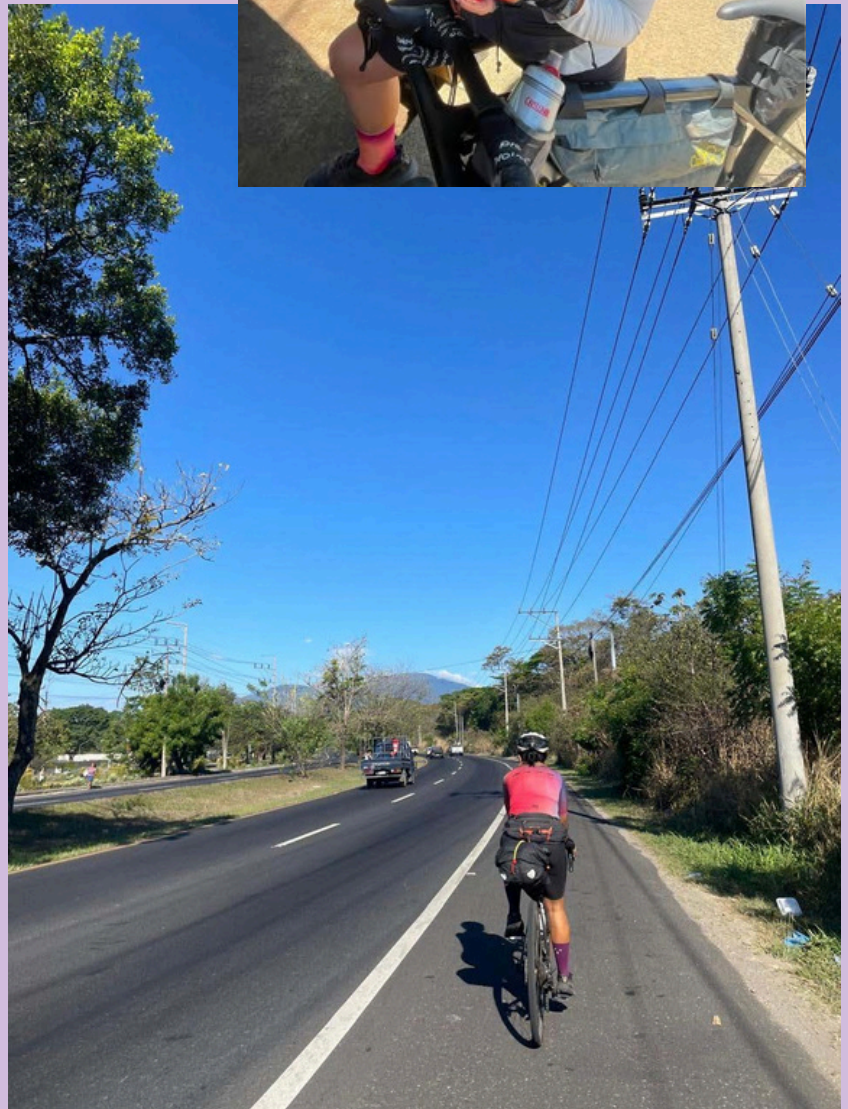
Seit ein paar Monaten habe ich die Verbindung zum Fahrrad wiedergefunden und dafür bin ich unglaublich dankbar. Durch das Radfahren durfte ich mutige und inspirierende Frauen kennenlernen, die mein Leben bereichert haben.

Gemeinsam radeln wir durch die verschiedensten Orte in El Salvador. Dabei teilen wir Erfahrungen, lernen voneinander und setzen uns mit dem Thema Mobilität in unserem Land auseinander. Jede Fahrt zeigt mir, dass das Fahrrad viel mehr ist als nur ein Verkehrsmittel: Es bedeutet Freiheit, Gemeinschaft und Selbstvertrauen.

Dank des Velos bin ich heute Teil von Cicla 28, einer Organisation, die von Frauen geführt wird. Ihr Ziel ist es, anderen Frauen das Fahrradfahren beizubringen und ihnen den Mut zu geben, sich trotz des oft chaotischen Verkehrs in San Salvador auf das Rad zu setzen.

Ich hoffe, dass noch viele Frauen den Schritt wagen. Man muss nicht besonders stark oder mutig sein, um anzufangen – manchmal reicht der erste Tritt in die Pedale, um eine neue Welt zu entdecken.





Ein großes Dankeschön

Ein ganz großes Dankeschön geht an Gaba, André, Ili und Vale. Danke, dass ihr diese besondere Zeit mit mir verbracht und mich dabei mit so viel Liebe, Aufmerksamkeit und Herzlichkeit begleitet habt.

Ich bin dankbar für jedes Gespräch, jedes gemeinsame Lachen, jede Begegnung und für all die kleinen Momente, in denen ihr mir das Gefühl gegeben habt, willkommen und zu Hause zu sein. Ihr habt mir nicht nur eure Zeit geschenkt, sondern auch eure Wärme, eure Liebe und eure Präsenz.

Diese gemeinsame Zeit werde ich mit viel Dankbarkeit in meinem Herzen behalten. Danke, dass ihr mich ein Stück auf meinem Weg begleitet und diese Reise für mich noch besonderer gemacht habt. ❤️



