



*„Ernährungssouveränität ist das Recht von Menschen, über die Art und Weise der Produktion, der Verteilung und der Konsumation von Lebensmitteln selbst zu bestimmen“
(Franziskus Forster)*

Suppe ändert Leben: in Guatemala

Inhalt

Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand	3
Das Land Guatemala	4
Die Schönheit des Landes	5
Konflikte	7
Historischer Exkurs	7
Mayras Geschichte	8
Modellprojekt AMOIXQUIC	10
Segen	13
Anhang	14
Quellen und nähere Informationen	15

Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Gutes Essen für alle verfügbar zu machen ist ein besonderes Anliegen der Aktion Familienfasttag. Im Zentrum der weltweiten Nahrungsmittelproduktion stehen längst nicht mehr der Mensch und sein Wohlergehen, sondern Profit und Wachstum. Mit ihrem Bildungsschwerpunkt „Ernährungssouveränität“ will die AFFT die Vision davon stärken, wie es besser gehen kann: Ernährungssouveränität steht für eine Welt, in der die Menschen selbst über ihre Ernährung bestimmen, ein Ernährungssystem, das seine natürlichen Grundlagen erhält und allen Menschen ein gutes Leben ermöglicht.

Das Motto der AFFT 2020/21 „Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand“ zielt genau darauf ab. Es geht darum, die eigene Zukunft und die dafür nötigen Mittel – als KleinbäuerInnen, als Frauen, als Menschen – selbst in die Hand zu nehmen, unabhängig von Banken, Marktdruck und Agrarkonzernen, aber auch unabhängig von Ehemännern und Autoritäten. Selbst über die Grundlagen der eigenen Existenz zu verfügen bedeutet Freiheit – Freiheit von existenziellen Nöten, Freiheit von Abhängigkeiten, vor allem aber auch Freiheit, das eigene Leben selbst und das gemeinschaftliche Leben mitzugestalten.

Die AFFT betreut aktuell 66 Projekte in unterschiedlichen Ländern des globalen Südens. Dazu zählen z.B. Indien, Nicaragua, Tansania, Kolumbien und Guatemala. Letzteres stellt das diesjährige Schwerpunktland dar.

Das Land Guatemala

Guatemala ist ein vielseitiges Land, das in einigen Aspekten Ähnlichkeiten zu Österreich aufweist. So sind diese beiden Länder ähnlich groß, wie in den nachstehenden Fakten-Kästen ersichtlich wird. Auch hinsichtlich des Klimas gibt es Gemeinsamkeiten, besonders im Bezug auf die Kaltphasen im Hochland Guatemalas.

Guatemala
Fläche: 108.889 km ²
Bevölkerung (2018): 17,2 Mio.
Durchschnittsalter (2015): 21,25
Lebenserwartung (2016): 73,41

Österreich
Fläche: 83.878,99 km ²
Bevölkerung (2020): 8.901.064
Durchschnittsalter (2020): 42,9
Lebenserwartung (2017): 81,64

Guatemala und Österreich unterscheiden sich aber auch in vielen Punkten wesentlich voneinander. So leben in Guatemala fast doppelt so viele Menschen wie in Österreich. Das Durchschnittsalter der Bevölkerung Guatemalas liegt jedoch unter jenem Österreichs. Das bedeutet, dass die Sterblichkeit in Guatemala höher ist, was sich in der geringeren Lebenserwartung niederschlägt.

Die Schönheit des Landes

Um die schönen Seiten des Landes kennenzulernen, werden wir nun eine Reise durch Guatemala machen, beginnend im Süden.

Costa Sur

Die Region an der Pazifikküste wird als *Costa Sur* (Südküste) bezeichnet. Es handelt sich um einen 40 bis 50 Kilometer breiten, rund 240 Kilometer langen Flachland-Streifen. Die Küstenlandschaft besteht im Wesentlichen aus Schwemmland, das sich aus den Ablagerungen der Flüsse gebildet hat.



Foto: Wikipedia Commons

Izabal-See

Der Nordosten des Landes, der Izabal-See und die Karibikküste sind von reichlich Niederschlägen und tropischem Regenwald geprägt.



Foto: Wikipedia Commons



Bild: Wikipedia Commons

Petén Itza See

Der nördlichste Landesteil, *Petén*, ist Tiefland mit fast durchgehendem tropischen Regenwald. Die Region macht den größten Teil der Landesfläche aus, ist aber nur dünn besiedelt. Die weltberühmten Maya Ruinen von Tikal sind auch hier.



Foto: Wikipedia Commons



Foto: Wikipedia Commons

Altiplano

Das zentrale Hochland, der *Altiplano*, macht rund ein Viertel der Landesfläche aus, erreicht eine Breite von 100 bis 150 Kilometern und ist von mehreren von Nordwest nach Südost verlaufenden Gebirgsketten geprägt. Im Westen befindet sich einer der höchsten Vulkane Mittelamerikas, der Tajumulco. Mit seinen 4220 Metern überragt er das Hochland von Guatemala. In Richtung Osten nimmt die Höhe der Vulkane ab. Es handelt sich mehrheitlich um vergleichsweise junge Schichtvulkane, die durch das Aufeinandertreffen von Cocosplatte, Karibischer und Nordamerikanischer Platte entstehen. Im zentralen Hochland befindet sich auch die Projektregion, die anschließend thematisiert wird.

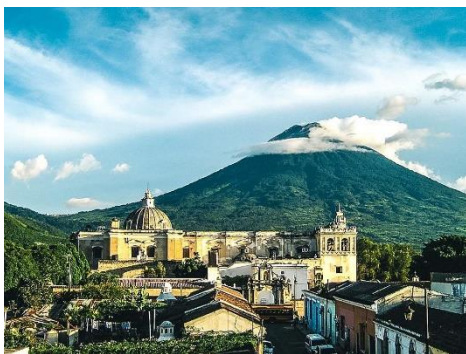


Foto: Wikipedia Commons



Foto: Wikipedia Commons

Guatemala ist also ein vielseitiges, wunderschönes Land, in dem man sowohl tropische als auch gemäßigte Zonen finden kann. Trotz dieser Schönheiten hat das Land unterschiedliche Probleme. Unser Ziel ist es, gemeinsam etwas zu unternehmen, damit das besser wird und die Menschen unterstützt werden können, die sich selbst helfen möchten.

Konflikte

Guatemala ist eines der ärmsten Länder in Lateinamerika. 54% der Bevölkerung leben in Armut, wobei die Armutsquote weiter ansteigt. Das führt unter anderem dazu, dass die Hälfte der Kinder chronisch unterernährt ist (laut Daten der Weltbank betrifft das 47% aller Kinder unter 5 Jahren und 58% der indigenen Kinder). Guatemala weist bei chronischer Unterernährung die höchste Rate in Lateinamerika und weltweit betrachtet die sechst-höchste Rate auf. Das ist unter anderem Guatemalas langer Geschichte von Konflikten geschuldet. Die indigenen Maya-Völker, die eine knappe Mehrheit der Bevölkerung bilden (etwa 7 Mio. Menschen), werden bis heute an der Ausübung ihrer Rechte gehindert. Eine hohe AnalphabetInnenrate, gesellschaftliche und kulturelle Ausgrenzung gehen mit geringer Schulbildung, extremer Armut, Emigration und alltäglicher Gewalt einher. Dies spiegelt eine Situation wider, die an die Kolonialzeit erinnert, welche offiziell bereits vor 200 Jahren endete.

Historischer Exkurs

Das heutige Guatemala ist eine formale Demokratie, die immer wieder durch Militär-Regimes unterbrochen wurde. Von 1960-1995 erschütterte ein BürgerInnenkrieg das Land, bei dem ganze Dorfgemeinschaften ausgerottet und zahlreiche Menschen ihres Zuhauses beraubt wurden. Insgesamt kostete dieser Krieg 200.000 Menschenleben und es wurden 200 Maya-Dörfer zerstört. Der Höhepunkt des bewaffneten Konflikts war zwischen 1979 und 1983. Das Militär weitete die Aufstandsbekämpfung auf die gesamte ländliche, speziell die indigene, Bevölkerung aus. Dieser BürgerInnenkrieg war, betrachtet im Verhältnis zur EinwohnerInnenzahl, die blutigste interne Auseinandersetzung im 20. Jh. in Lateinamerika. Seit 1997 gibt es eine Schein-Demokratie, unter der Straffreiheit herrscht. Auch Genozid an Maya-Völkern zieht keine Verurteilungen nach sich.

Die verlässlichen politischen Strukturen, die es für grundlegende Veränderungen bräuchte, sind in Guatemala demnach nicht vorhanden. Es gibt auch keine Pläne zur staatlichen Förderung der Kleinbäuerlichen, geschweige denn der biologischen Landwirtschaft. Guatemalas Innenpolitik ist stark durch äußere Interessen geprägt, es fließt viel Kapital ins Ausland anstatt dieses im eigenen Land zu investieren. Das ist auch der Grund, weshalb besonders die indigenen Völker unsere Hilfe benötigen.

Mayras Geschichte

Um sich in die Lage der indigenen Frauen in Guatemala hineinversetzen zu können folgt nun Mayras Gesichte. Mayra hätte in diesem Jahr Österreich besucht, doch da dies aufgrund der Covid-Situation nicht möglich ist, hat sie stattdessen ihren Weg zu einem besseren Leben aufgeschrieben. Mayra Magalí Carreto Rivera wurde im August 1984 geboren und lebt in San Isidro Ixcolochil, San Antonio Sacatepéquez, San Marcos.



Foto: Eva Gaderer

„Hallo! Mein Name ist Mayra

Magalí Carreto Rivera. Ich bin 35 Jahre alt und stamme aus dem Dorf San Isidro Ixcolochil in der Gemeinde San Antonio Sacatepéquez, im Departement San Marcos. Als meine Mutter mit mir im achten Monat schwanger war, brachte mein leiblicher Vater sie zu meiner Großmutter. Er machte sich nichts aus mir und meiner Schwester und erkannte mich nicht als sein Kind an. Da meine Mutter später bei einem anderen Mann lebte, wuchs ich bei meiner Großmutter auf. Sie war es auch, die mich in der

Schule einschrieb. Sie wollte, dass ich etwas lernen konnte. Meine Onkel unterstützen mich und meine Schwestern so gut sie konnten. Ein Onkel unterstützte meine Großmutter mit Grundnahrungsmitteln wie Mais und Bohnen und ab und zu auch mit etwas Bargeld fürs Essen. Ein anderer gab meiner Großmutter Geld, damit ich zur Schule gehen konnte. Doch für meine Großmutter war klar, dass sie mich nur bis zum Ende der Volksschule unterstützen würde. Täglich mussten wir um sechs Uhr in der Früh aufstehen, um Feuerholz zu suchen. Danach war es unsere Aufgabe, den eingeweichten Mais zu zermahlen, aus dem unsere Großmutter Tortillas fürs Frühstück zubereitete. Anschließend gingen wir zur Schule. So ging das jeden Tag. Mit neun Jahren begann ich als Haushaltshilfe zu arbeiten, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen und etwas besser essen zu können. Denn das Geld, das die Onkel an meine Großmutter schickten, reichte schon lange nicht mehr. Drei Jahre lang arbeite ich als Haushaltshilfe. Als ich 13 Jahre alt wurde, nahm mich meine große Schwester zum Arbeiten nach Guatemala City, die Hauptstadt von Guatemala mit. Ich begann als Kindermädchen zu arbeiten. Mit 14 Jahren ging ich wieder zur Schule. Mit 17 Jahren hatte ich (endlich) die zweite Schulstufe der Mittelschule abgeschlossen. Ich wollte gern weiter zur Schule gehen. Doch meine Großmutter brauchte das Geld, um ihr Haus an die Trinkwasserleitung anschließen zu lassen, die endlich im Dorf meiner Großmutter errichtet wurde. Seither hat sie einen eigenen Wasserhahn vor der Haustüre. Mit 18 lernte ich meinen heutigen Mann kennen. Noch im selben Jahr bekam ich meine Tochter. Sie kam in der Hauptstadt



Bild: Wikipedia Commons

zur Welt. Erst vier Jahre später zogen mein Mann und ich nach San Marcos zurück, denn auch er stammt aus demselben Dorf wie ich. In San Isidro bekam ich meine beiden Söhne José David und Ángel Rodrigo. Das Leben an der Seite meines Mannes war sehr schwer. Er fing an, mich zu misshandeln, physisch, aber auch psychisch. Wir wohnten bei seinen Eltern. Ich hatte keinen sicheren Ort, wo ich hingehen konnte, oder Grundstück, von dem ich leben hätte können. Aber ich hatte eine Schwiegermutter, die mich schützte, unterstützte und gegen ihn verteidigte, wenn er wieder zuschlug. Sie wies ihn zurecht und verwies ihn des Hauses, sodass ich bleiben konnte. Erst wenn er sich beruhigt hatte und wieder zur Einsicht gelangt war, dass er mich nicht so behandeln durfte, ließ sie ihn wieder herein. Meine Schwiegermutter ist eine ausgesprochen gute Person! Mittlerweile habe ich fünf Jahre lang weder Schläge, Misshandlungen oder Erniedrigung erlitten. In meinem Leben hat sich einiges verändert! Seit vier Jahren nehme ich an den Gruppentreffen AMOIXQUIC teil. Das ist ein Frauenverein im Westlichen Hochland von Guatemala. Der Verein hat mir dabei geholfen mich weiterzubilden, meinen Charakter zu stärken, von jenen Gesetzen zu erfahren, welche die Rechte von Frauen schützen und mich klarer zu artikulieren. In unserer lokalen Gruppe herrscht keine Diskriminierung, sondern gegenseitiges Verständnis und moralische Unterstützung. Die Frauengruppe von AMOIXQUIC hat mir auch dabei geholfen eine „Düngerin“ (Abonera) zu werden. Ich habe gelernt, Pestizide aus natürlichen Inhaltsstoffen herzustellen, um die Gemüsebeete vor Befall zu schützen. Außerdem weiß ich jetzt wie eine gesunde Ernährung aussieht, ohne Chemie, Insektizide oder Herbizide, die für den menschlichen Körper, aber auch der Umwelt schaden. Zusätzlich habe ich erfahren, wie man natürliche Seife herstellt und häkelt. Mit Seife und den gehäkelten Häubchen für Kinder und Frauen verdienen wir am meisten Geld. Aber auch mit Kuchen und Donuts nehmen wir ein wenig ein. Eine enorme Hilfe ist die örtliche Spargruppe- Auf diese Weise lege ich Geld zu Seite und kann meinen Mann bei den Schulkosten der Kinder finanziell unterstützen. AMOIXQUIC hat uns außerdem Fortbildungen über die Gesetze unseres Landes ermöglicht, von denen wir teilweise bis dahin noch nicht einmal gehört hatten. Ich kenne jetzt meine Rechte als Frau und weiß, dass ich das Recht auf ein Leben frei von physischer und psychologischer Gewalt habe. Ich danke allen, die durch Ihre Spende die Arbeit von AMOIXQUIC unterstützen! Ohne diese finanziellen Mittel könnte AMOIXQUIC uns Frauen nicht bestärken, wir hätten weder das Wissen, noch wären wir dieselben, eigenständigen Frauen wie heute. Vielen Dank für Ihre Hilfe!“



Foto: Eva Gaderer

Modellprojekt AMOIXQUIC



Foto: Eva Gaderer

An Mayras Beispiel lässt sich sehr gut erkennen, dass indigene Frauen in Guatemala einer 3-fachen Diskriminierung ausgesetzt sind:

- Diskriminierung als Frau (Machismo): Patriarchale Strukturen führen in Familie und Gesellschaft zu massiven Einschränkungen für Frauen.
- Diskriminierung als Indigene (Rassismus): Die indigene Bevölkerung wird im kolonial geprägten Staat Guatemalas weiterhin strukturell diskriminiert und in ökonomischer, sozialer und politischer Hinsicht benachteiligt. Auch vom 36-jährigen BürgerInnenkrieg war die indigene Bevölkerung besonders stark betroffen.
- Diskriminierung als Kleinbäuerin (weil rückständig) bzw. praktische Benachteiligung als Bewohnerin des ländlichen Lebensraums: Die ländlichen Gebiete sind nur schwach an die staatliche Infrastruktur von Verkehrsnetzen, Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen angebunden.

Aufgrund ihres geringeren Bildungsgrades haben die indigenen Frauen kaum Chancen auf eine Anstellung außerhalb der Landwirtschaft, wie man auch an Mayras Geschichte sehen kann. Indigene Frauen tragen einen großen Teil der Arbeitslast in ökonomischer Hinsicht in der familiären (Subsistenz)wirtschaft. Über das Einkommen bestimmen aber meist die Männer. Frauen verfügen nur selten über eigenen (Land)Besitz und finanzielle Mittel. Zudem haben Mädchen geringere Chancen auf Schulbildung und Lohneinkommen, da sie bereits früh im Haushalt mitarbeiten müssen und oft in jungen Jahren schwanger werden. Zusätzlich befördern der verbreitete Machismo in Kombination mit der ausweglosen Armutssituation und der BürgerInnenkriegsvergangenheit eine Kultur der Gewalt gegen Frauen.

Für die Rechte von Frauen wie Mayra setzt sich die Frauenorganisation AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) ein. Die 1997 als Forum für Frauen gegründete Organisation beruft sich auf IXQUIC, die mythische Maya-Figur, die für Selbstbestimmtheit und Fruchtbarkeit steht. AMOIXQUIC wird mehrheitlich von Angehörigen unterschiedlicher indigener Ethnien getragen. Die Organisation arbeitet in sieben Zielgemeinden im westlichen Hochland von Guatemala. Dort herrschen teils alpine Verhältnisse, in denen es auch Kaltphasen (ca. von November bis Ende Februar) gibt.

Die Landwirtschaft in diesen Gemeinden ist immer noch klein strukturiert. Der durchschnittliche

landwirtschaftliche Betrieb in Österreich ist wesentlich größer als die überwiegende Mehrheit der landwirtschaftlichen Betriebe im westlichen Hochland. Ein weiteres Problem des Hochlands ist die Atomisierung der Grundstücke von Klein- und Kleinstbauern/-bäuerinnen aufgrund des steigenden Bevölkerungsdrucks. Statt Grundstücke landwirtschaftlich zu nutzen, werden darauf Häuser für die Familienmitglieder gebaut. Das sind Themen, denen sich AMOIXQUIC annimmt.

AMOIXQUIC's Kernthemen sind jedoch die Rechte von Frauen und Indigenen sowie die Mitsprache von Frauen. Mittels Bewusstseinsbildung und politischer Ermächtigung der Frauen wird die Überwindung der ökonomischen Abhängigkeit als Voraussetzung für die Durchsetzung der eigenen Rechte erzielt.

Dazu werden einkommenssteigernde Maßnahmen gesetzt in denen die Frauen z.B. Seifen, Häkelhauben, medizinische Produkte (wie Salben etc.) aus natürlichen Heilpflanzen herstellen. Die Organisation setzt sich gegen Gewalt an Frauen, für die Stärkung der ethnisch-kulturellen und geschlechtsspezifischen Identität von Frauen sowie für die Anwaltschaft und ökonomische Ermächtigung von Frauen ein. Ökologische Aspekte wie Müllvermeidung sollen bei diesen einkommenssteigernden Maßnahmen berücksichtigt werden. Im Projekt wird auf die Erzeugung von Primärprodukten gesetzt, die in den eigenen Gemeinden entstehen oder zumindest leicht verfügbar sind.

AMOIXQUIC erkannte, dass die Arbeitslast der Frauen und Machtverhältnisse im Haushalt diesen emanzipatorischen Prozess behindern und erst eine Überwindung der ökonomischen Abhängigkeit die Voraussetzung für die Durchsetzung der eigenen Rechte bildet. Daher unterstützt AMOIXQUIC Frauen dabei, mit Hilfe biologischer Landwirtschaft und produktiver Projekte ihre Ernährung zu



Foto: Eva Gaderer

sichern und ein eigenes Einkommen zu erlangen. Workshops und Lehrgänge für Multiplikatorinnen vermitteln das nötige Know-how in biologischer Landwirtschaft und lokaler Produktion. Die biologische Landwirtschaft ist für die Frauen günstiger als konventionelle Landwirtschaft, da sie für Letztere den Dünger selbst kaufen müssten. Es gibt keine staatlichen Subventionen dafür. Selbstverwaltete Sparvereine stellen die nötigen finanziellen Mittel bereit, da Geld über das herkömmliche Bankensystem für indigene Frauen meist nicht zugänglich ist. Die Sparvereine wurden mittlerweile gut aufgenommen. Allerdings wurden 2019 keine Kleinkredite von den Frauen

für eigene Investitionen aufgenommen. Bis jetzt werden sie also tatsächlich nur als Sparvereine genutzt. In einer der beteiligten Gemeinden hat sich das gesparte Kapital im Jahr 2019 verdreifacht, in den anderen hat das Finanzvolumen eher stagniert.

Auf diese Weise entstehen Modellprojekte eines neuen Produktions- und Ernährungssystems, das auf lokalen Ressourcen, ökologisch nachhaltigen Methoden, indigenem Wissen und Selbstverwaltung beruht. Diese von Frauen getragene Transformation fördert die Ernährungssouveränität der Gemeinden und bildet die wirtschaftliche Basis für die Veränderung der familiären Geschlechterverhältnisse.

Ein weiteres Feld von AMOIXQUIC ist die Einführung von agroökologischen Nutzgärten. Dabei besteht das Problem, qualitativ hochwertiges, biologisches Saatgut zu beschaffen. Ziel ist, gutes, biologisches Saatgut zu finden und dieses selbst zu vermehren. Auch die Kaninchenzucht wird ausprobiert, da sie viele Vorteile für die indigene Bevölkerung mit sich bringt: das Fleisch ist gesund, die Reproduktionsrate höher als in der Hühnerzucht und das Hochland eignet sich für die Zucht. Da in Guatemala vor allem eine Mangelernährung in Bezug auf tierisches Eiweiß herrscht und Frauen zuletzt etwas vom Fleisch bekommen (nachdem alle Männer und Kinder satt sind) bzw. überhaupt kein Fleisch essen können, kann dieser Situation mit der Kaninchenzucht entgegengewirkt werden.

AMOIXQUIC will durch diese Arbeit dazu beigetragen, dass Frauen sich und ihre Kinder ernähren können und ein Einkommen haben. Ihre Arbeit baut auf lokalen Ressourcen, ökologischen, nachhaltigen Methoden und indigenem Wissen sowie Selbsterverwaltung auf. Derzeit profitieren von diesem Projekt etwa 500 Menschen.

Bereits an Mayras Geschichte konnten wir sehen: Wenn man Frauen stärkt, stärkt man ihre Familie.

Wir Frauen kämpfen dafür, dass es in Zukunft weitere positive Erfahrungsberichte von Frauen aus Guatemala geben wird – danke, dass Sie mitkämpfen, indem Sie Suppe kochen!

Segen

*Gottes Segen komme zu uns,
dass wir stark sind in unserer
schöpferischen Kraft,
dass wir mutig sind in unserem Recht.*

*Gottes Segen komme zu uns,
dass wir Nein sagen, wo es nötig ist,
dass wir Ja sagen, wo es gut ist.*

*Gottes Segen komme zu uns,
dass wir schreien, wo Unrecht ist,
dass wir schweigen, wo Entsetzen ist.*

*Gottes Segen komme zu uns,
dass wir Weisheit suchen und finden,
dass wir Klugheit zeigen und geben.*

*Gottes Segen komme zu uns,
dass wir die Wirklichkeit verändern,
dass wir das Lebendige fördern.*

*Dass wir Gottes MitstreiterInnen
sind auf Erden.*



Foto: Pixabay: Kerze: https://pixabay.com/de/users/myriams-fotos-1627417/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1926414>Myriams-Fotos auf Pixabay [Zugriff: 01.12.2020].

Anhang

Als virtuelles Geschenk und Dankeschön gibt es ein **Guacamole-Rezept aus Guatemala** für Sie zum Ausprobieren.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Gesamtzeit: 5 Minuten

Personenzahl: 4

Dieses schnelle und leichte Rezept für Guacamole aus Guatemala dauert nur knappe 5 Minuten und eignet sich als Vorspeise, als Snack mit Tortilla-Chips oder als Beilage zu Tacos. Für die indigenen Frauen aus Guatemala ist Guacamole eines der wichtigsten Nahrungsmittel.



Bildquelle: Guacamole: <https://pixabay.com/de/photos/avocado-salat-frisch-lebensmittel-829092/> [Zugriff: 05.11.2020].

Zutaten

- 3 Avocados, geschält und entkernt
- ½ Tomate, gewaschen und fein geschnitten
- ½ Zwiebel (rot oder weiß), fein geschnitten
- 1 TL getrockneter Oregano
- Saft von ½ frischen Limette
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

- Zerdrücken Sie das Fleisch der Avocado mit einer Gabel in einer Schüssel bis eine glatte Masse entsteht
- Fügen Sie die Tomatenstücke, den Zwiebel, den Oregano und den Limettensaft bei und rühren Sie die Zutaten gut ein
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Anmerkungen

- Verwenden Sie reife Avocados für besseren Geschmack (die Frucht muss weich sein)
- Braune Stellen im Fruchtfleisch der Avocado sind unbedenklich
- Bewahren Sie die fertige Guacamole zugedeckt im Kühlschrank auf – dort hält sie 24-48 Stunden

Quellen und nähere Informationen

Aktion Familienfasttag: <https://www.teilen.at/> [Zugriff: 17.11.2020]

Bildung für alle – eine globale Herausforderung. Bausteine für die Gestaltung von Gottesdiensten (2011)

Bildung für alle – eine globale Herausforderung. Bausteine für die Gestaltung von Gottesdiensten (2012)

Bildung für alle – eine globale Herausforderung. Bausteine für die Gestaltung von Gottesdiensten (2019)

Informationensammlung zu Guatemala: <https://padlet.com/magdalenameier2/BAK> [Zugriff: 17.11.2020]

Fotos: Eva Gaderer

Pixabay: Guacamole: <https://pixabay.com/de/photos/avocado-salat-frisch-lebensmittel-829092/> [Zugriff: 05.11.2020]

Pixabay: Kerze: https://pixabay.com/de/users/myriams-fotos-1627417/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1926414>Myriams-Fotos auf Pixabay [Zugriff: 01.12.2020]

Wikipedia Commons