

Saskia Zimmermann

SALU SALO

Food • Stories • People

Eine Liebeserklärung an die Philippinen
und ihre Küche

Impressum

© 2023 Saskia Zimmermann

Lektorat, Korrektorat: Nicole Brettnich

Fotografie: Saskia Zimmermann

Umschlaggestaltung, Illustration: Naidielee D.L.

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien; www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN:

978-3-99152-634-6 (Paperback)

978-3-99152-635-3 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Geografie	7
Island Hopping	15
Touren	20
Landessprache	27
Tagalog-Exkurs	29
Religion und Mythologie	59
Traditionen	75
Geschichte	91
Geschichte der philippinischen Küche	99
Wie man isst	101
Grundzutaten	105
Lieblingsrezepte	111
Die Schulkinder von Cabilao	171

Mabuhay oder herzlich willkommen!

Mit diesem Buch möchte ich dich mit auf die Philippinen nehmen. Ein Land, das aus mehr als 7.000 Inseln besteht. Ein Land, das für mich meine zweite Heimat geworden ist. Die Philippinen sind ein Land voller Gegensätze. Auf der einen Seite stehen Naturkatastrophen, Korruption und Armut, auf der anderen Seite paradiesische Landschaften mit feinen Sandstränden, glasklarem Wasser, tropischen Regenwäldern, nebelbesetzten Bergen und Reisterrassen. Keine Insel ist wie die andere und es würde sehr wahrscheinlich mehrere Leben dauern, all die einzigartigen Orte zu besuchen. In keinem anderen Land konnte ich so zur Ruhe kommen und geriet gleichzeitig ins Staunen über die atemberaubende Schönheit der Natur und die Freundlichkeit der Menschen. Das südostasiatische Land hat mich schon lange in seinen Bann gezogen.

Meine Eindrücke möchte ich hier mit dir teilen. Du wirst viel über die Philippinen, die Menschen dort und ihre Traditionen lernen. Ein besonderes Augenmerk werde ich dabei auch auf die philippinische Küche legen, da Essen in der philippinischen Kultur eine große Rolle spielt. Der Ausdruck „Salu Salo“ bedeutet „Geselliges Beisammensein“, und was ist da naheliegender als dies mit einem gemeinsamen Essen zu verbinden. Liebe geht bekanntlich durch den Magen und so möchte ich dir in diesem Buch meine absoluten Lieblingsrezepte der philippinischen Küche vorstellen.

„It's more fun in the Philippines“ war nicht ohne Grund lange Zeit der offizielle Slogan der Tourismusindustrie. Doch auch fernab touristischer Gebiete kann man sich in die Philippinen einfach nur verlieben. Auch ich bin verliebt und dies ist meine persönliche Liebeserklärung.

Mayroong kasamang pagmamahal

Saskia



Lange Zeit bestanden die Philippinen offiziell aus 7.107 Inseln. Dies hatte eine Zählung im Jahre 1945 ergeben. Im November 2019 wurden mithilfe eines neuen Radarsystems 534 „neue“ Inseln entdeckt. Folglich besteht der Archipel heute aus 7.641 Inseln. Bewohnbar sind allerdings nur rund ein Viertel der Inseln. Bei einigen Inseln handelt es sich lediglich um Sandansammlungen, die auch nach einer Weile im Wasser wieder verschwinden können. Andere wiederum sind vulkanischen Ursprungs.

Die Philippinen bzw. die Republik der Philippinen sind ein südostasiatisches Land im Westpazifik mit circa 111 Millionen Einwohnern, die sich auf einer 300.000 Quadratkilometer großen Fläche verteilen.

Der Archipel lässt sich in drei große Inselgruppen aufteilen:

Luzon

Im Norden befindet sich die größte Insel Luzon mit der Hauptstadt Manila. Landschaftlich geprägt durch Flachland und Gebirgsketten im nördlichen Teil und Vulkanen im Süden. Zu Luzon zählen unter anderem auch Palawan mit Puerto Princesa und El Nido.

Visayas

Zu den Visayas gehören unter anderem Boracay, Dumaguete, Cebu, Leyte, Negros, Bohol und Siquior mit touristischen Attraktionen wie Chocolate Hills, Kawasan Falls, Oslob



mit seinen Walhaien und Alona Beach auf Panglao. Landschaftlich wird diese Inselgruppe durch glasklares Wasser, schneeweiße Strände und abwechslungsreiche Natur geprägt.

Mindanao

Die südlichste Inselgruppe Mindanao umfasst unter anderem Davao, Sulu-Archipel und Siargao, den Surfer-Hotspot. Hier befinden sich auch einige der höchsten Berge wie zum Beispiel Apo, ein 2.954 Meter hoher schlafender Vulkan, der zu der Vulkankette Central Mindanao Arc gehört.



Auf den Philippinen gibt es mehr als 20 aktive Vulkane. Viele davon befinden sich auf der Inselgruppe Luzon. So auch Pinatubo, Mayon und Taal, die immer wieder Schauplätze schwerer Ausbrüche mit Todesopfern und Groß-Evakuierungen sind. Ein weiterer Vulkan, dem bei einem Ausbruch 1951 rund 3.000 Menschen zum Opfer fielen, ist Hibok-Hibok auf Camiguin.

Der längste Fluss der Philippinen ist Cagayan (Rio Grande de Cagayan) auf der Insel Luzon. Weitere große Flüsse sind Abra River, Pampanga River, Bicol und Chico, der für seine Wildwasserfahrten berühmt ist.

Laguna Bay ist der größte See und befindet sich auf Luzon. Lake Lanao auf der Insel Mindanao ist hingegen der tiefste See. Weitere Seen sind der schwefelhaltige Lake Taal (Luzon), Lake Sebu (Mindanao), Lake Bato (Luzon) und Lake Danao (Leyte).

Die Sulusee mit einer Maximaltiefe von 7.025 Metern ist ein Meergebiet, das sich mit rund 420.000 Quadratkilometern zwischen den nordöstlichen Visaya-Inseln, der östlich gelegenen Insel Mindanao, dem südöstlichen Sulu-Archipel, dem südwestlichen Borneo und dem nordwestlichen Palawan erstreckt. In dieser Region kommt es immer wieder zu Überfällen durch Piraten, weshalb es als eines der gefährlichsten Seegebiete gilt.

Bei dem Celebessee handelt es sich um ein Randmeer, das im Süden an Sulawesi, im Westen an Borneo und im Nordosten an Mindanao angrenzt. Die Maximaltiefe beträgt 6.220 Meter.

Ein weiteres Randmeer ist das sogenannte Philippinische Meer oder auch Philippinensee genannt. Es umfasst eine Fläche von 5 Millionen Quadratkilometern und zählt mit einer Maximaltiefe von 10.540 Metern zu den tiefsten Meeren der Welt. Das Philippinische Meer grenzt im Norden an Japan, im Süden an Palau, im Osten an die Marianen und im Westen an Taiwan und die Philippinen.

Das wohl konfliktreichste Seegebiet ist das 3 Millionen Quadratkilometer große Südchinesische Meer, das im Westen an die Philippinen grenzt. Weitere Länder, die an das Südchinesische Meer grenzen, sind Thailand, Kambodscha, Vietnam, Malaysia, Indonesien, Singapur, Hong Kong, Taiwan und China. Immer wieder kommt es zu Territorialkonflikten mit der



Volksrepublik China, da Peking ohne rechtliche Grundlage 80 % des Südchinesischen Meeres für sich beansprucht.

Dieses Seegebiet gilt aufgrund des Fischvorkommens und der Energiereserven an Erdöl als eines der rohstoffreichsten Gebiete weltweit. Außerdem ist es durch seine wichtigen Schifffahrtsstraßen von enormer strategischer Bedeutung. Die Volksrepublik China möchte die Versorgungsstraßen (unter anderem für Tankerschiffe), die Fischfangmengen sowie das Erdöl- und Erdgasvorkommen nicht nur kontrollieren, sondern auch besitzen.

Die Philippinen klagten daraufhin 2013 vor dem internationalen Schiedsgerichtshof in Den Haag. 2016 fiel das Urteil zu Gunsten der Philippinen aus, chinesische Ansprüche wurden mit dem Urteil zurückgewiesen. Dieses Urteil wird von Peking ignoriert und nicht anerkannt. China versucht seitdem, künstliche Inseln zu erschaffen und somit die Seerechtskonvention der Vereinten Nationen zu umgehen. Auch hierbei wird die Nicht-Gültigkeit dieses Vorgehens seitens Pekings ignoriert.

Für die Philippinen gilt die Zeitzone UTC +8 Stunden und es gibt keine Sommerzeit, weshalb der Zeitunterschied zu unserer mitteleuropäischen Standardzeit +7 Stunden oder eben im Sommer +6 Stunden beträgt.

Das philippinische Wetter ist aufgrund der Größe des Inselstaates regional unterschiedlich. Während die nördlichen und zentralen Inseln ganzjährig tropisches Klima aufweisen, herrscht auf den südlicheren Inseln Äquator Klima. Lediglich in den Bergregionen ist es etwas kühler. Das Jahr gliedert sich in Trockenzeit (Dezember bis Mai) und Regenzeit (Juni bis November). Taifune treten vor allem in den Monaten August bis November auf. Taifune können auf den Philippinen Windgeschwindigkeiten von bis zu 240 Stundenkilometern erreichen und verheerende Auswirkungen haben.

Doch nicht nur aufgrund zahlreicher Taifune (circa 20 pro Jahr), sondern auch wegen Erdbeben, Vulkanausbrüchen, den Auswirkungen des Klimawandels und anderen Naturkatastrophen zählen die Philippinen zu den am stärksten betroffenen Ländern der Welt. Die Lage am sogenannten „Ring of Fire“ einer Region im Pazifik spielt dabei eine große Rolle. Es handelt sich um den längsten Vulkangürtel der Welt, der rund 450 aktive Vulkane umfasst, und zudem seismisch sehr aktiv und folglich für fast 90 % aller Erdbeben verantwortlich ist.



Zu den stärksten Naturkatastrophen auf den Philippinen der vergangenen Jahre gehören unter anderem:

2022: Erdbeben auf Luzon mit einer Stärke von 7,0
2022: Taifun Noru der Kategorie 5
2021: Taifun Odette der Kategorie 5
2020: Vulkanausbruch Taal der Stärke 4
2020: Taifun Rolly der Kategorie 5
2020: Taifun Ulysses der Kategorie 4
2018: Taifun Ompong der Kategorie 5
2016: Taifun Haima der Kategorie 5
2015: Taifun Lando der Kategorie 5
2014: Taifun Ruby der Kategorie 5
2014: Taifun Glenda der Kategorie 5
2013: Taifun Yolanda der Kategorie 5
2013: Erdbeben auf Bohol, Siquior und Cebu mit einer Stärke von 7,2
2012: Taifun Pablo der Kategorie 5
2012: Erdrutsch in Pantukan auf Mindanao
2011: Taifun Pedring der Kategorie 4
2011: Sturzfluten durch Tropensturm Washi
2010: Taifun Juan der Kategorie 5
2009: Taifun Pepeng der Kategorie 4
2008: Taifun Fengshen der Kategorie 3
2006: Taifun Durian der Kategorie 4
2006: Erdrutsch in Guinsaugon auf Leyte
2006: Vulkanausbruch Mayon der Stärke 1
2004: Taifun Ibiang der Kategorie 5
2002: Erdbeben auf Mindanao mit einer Stärke von 7,5



Während Naturkatastrophen das Land immer wieder erschüttern, sind es auf der anderen Seite gerade Naturwunder, die die Philippinen so einzigartig machen. Neben traumhaftschönen Sandstränden gibt es einige besonders faszinierende Naturschauplätze:

Chocolate Hills

Um die Entstehung der Schokoladenhügel von Bohol rangen sich viele Mythen. Die in der Regel 30 bis 50 Meter hohen Kalksteinhügel sind mit Gras bedeckt, das ihnen bei Trockenheit einen braunen Mantel verleiht und sie wie riesige Schokoladenberge aussehen lässt. Der höchste Hügel ist fast 120 Meter hoch. Doch Bohol hat noch mehr zu bieten. Es ist die Heimat einer winzigen Affenart. Der Tarsier (Koboldmaki) wiegt lediglich 110 bis 150 Gramm.

Taucherparadiese

Auf den Philippinen gibt es eine enorme Artendichte und eine wunderschöne Unterwasserwelt mit einzigartigen Korallenriffen. Ein besonders schönes Riff ist das Tubbataha-Riff in der Provinz Palawan, das zum Weltnaturerbe gehört.

Pink Beach

Einen märchenhaften pinken Strand findet man auf Great Santa Cruz Island in der Provinz Zamboanga del Sur. Einheimische rote Korallen, die sich pulverisieren und mit Sand mischen, sind für dieses Naturwunder verantwortlich.

Reisterrassen

Das Bergvolk der Ifugao baut seit über 2.000 Jahren Reis in der Region rund um Banaue auf der Insel Luzon an. Die sogenannten „Stufen zum Himmel“ wurden nicht nur zum Weltkulturerbe ernannt, sondern werden auch häufig als das 8. Weltwunder bezeichnet. Im nahegelegenen Bergdorf Sagada befinden sich die Hängenden Särge, eine Art Grabstätte im Felsen. Das Volk der Igorots glaubt, dass die Toten unter der Erde ersticken und die Seelen nur bei einer Felsbestattung frei sind. Oftmals befindet sich neben dem Sarg auch ein Stuhl, der sogenannte Totenstuhl. Der Verstorbene wird zunächst auf einen Stuhl gesetzt, da dies an die Position im Mutterleib erinnern soll, bevor er in ein Totentuch gehüllt und mit angewinkelten Knien in den Holzsarg gelegt wird. Der Stuhl wird anschließend neben den beschrifteten Sarg an die Felswand gehängt.



Taal Vulkan

„Die Insel in einem See auf einer Insel in einem See auf einer Insel“ hört sich kompliziert an und man muss es sehr wahrscheinlich gesehen haben. Vor langer Zeit entstand bei Vulkanausbrüchen ein Krater, in dem sich zunächst ein See bildete. Zu einem späteren Zeitpunkt entstand in diesem See eine neue Vulkaninsel und somit der heutige 400 Meter hohe Taal-Vulkan. Der Taal befindet sich rund 60 Kilometer südlich der Hauptstadt Manila in der Provinz Batangas und ist einer der aktivsten Vulkane des Landes. Der See und die Vulkaninsel wurden 1996 zum Nationalpark ernannt und sind sowohl für Einheimische als auch für Touristen ein angesagtes Ausflugsziel.

Sabang

Der sogenannte St. Paul Undergroundriver, ein unterirdischer Fluss auf der Insel Palawan mit einer Länge von mehr als 8 Kilometern ist einer der längsten der Welt. Der Höhlenkomplex mit Tropfsteinen und Grotten kann teilweise mit Ruderbooten besichtigt werden und lockt jährlich tausende Touristen in den Nationalpark.

Biri Island

Im Norden Samars befinden sich die 7 Felsen der Biri Rock Formations, die wie von Künstlerhand erschaffen scheinen. Diese Felsformationen waren bereits Schauplatz einiger Filmproduktionen.

Trotz zahlreicher Naturwunder ist die Armut auf den Philippinen groß. Es gibt keine soziale Absicherung. Dennoch scheinen die Menschen stets fröhlich zu sein. Der Glaube an Gott gibt den Einheimischen die Kraft, alles so zu nehmen, wie es kommt, und jede noch so große Katastrophe zu überstehen.

Von der Armut sind besonders Kinder betroffen. So ist es keine Seltenheit, dass Kinder Papier, Plastik, Flaschen oder Metall sammeln oder betteln.

Die Landflucht ist groß. Viele zieht es von den Provinzen in die großen Städte oder sogar ins Ausland. Ehen mit Ausländern werden als Möglichkeit für ein besseres Leben gesehen, ebenso die Arbeit auf See oder in einem anderen Land. Die Arbeitsmigration beispielsweise als Kindermädchen, Krankenschwester, Haushaltshilfe, Altenpfleger, Koch oder eben als Seeleute zieht rund 9% der philippinischen Bevölkerung ins Ausland. Der Nahe Osten und Ostasien sind die größten Arbeitgeberländer. Die guten Englischkenntnisse und die fleißige Arbeitseinstellung machen das philippinische Volk zu gern gesehenen, billigen



Arbeitskräften. Jährlich werden so durch sogenannte OFWs (Oversea Filipino Workers) Milliarden von Dollar auf den Inselstaat überwiesen.





Türkisblaues Wasser, weiße Sandstrände, Wasserfälle und atemberaubende Naturphänomene machen die Philippinen zur perfekten Urlaubsdestination. Es wollen 7.641 Inseln erkundet werden. Folglich sollte man bei seinem Aufenthalt nicht nur an einem Ort verweilen, sondern das sogenannte Island Hopping wagen.

Diese Art des Reisens ist schon lange bei den Einheimischen üblich und erfreut sich inzwischen auch zunehmender Beliebtheit bei internationalen Touristen.

Die beachtliche Anzahl von kleineren und größeren Inseln, die alle ihren ganz eigenen Charme haben, lassen die Herzen Reisender höherschlagen. Nicht nur bekannte Sehenswürdigkeiten, sondern auch versteckte Naturschönheiten, sowie insoleigene Traditionen und Feste machen einen Urlaub im Inselparadies zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Besonders Inselneulinge sollten bei der Planung einiges beachten:

Zeit

Die Uhren ticken anders und Pünktlichkeit sollte man keineswegs erwarten. Nicht immer sind Menschen an Ausfällen und Verspätungen schuld. Vor allem die Wetterlage auf dem Inselstaat kann Transportmöglichkeiten einschränken oder eine Weiterreise gar ganz zunichtemachen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll am Tag der An- und Abreise einen zeitlichen



Puffer einzuplanen. Somit erspart man sich, dass der Urlaub mit Hektik beginnt oder die gewonnene Entspannung am Ende direkt wieder in Stress übergeht. Eine Zwischen-Übernachtung kann je nach Reiseplan Sinn machen.

Doch auch auf den Inseln selbst sollte man etwas Zeit einplanen. Nicht nur bei Hauptdestinationen, sondern ebenso bei kleineren Inseln sind drei bis fünf Übernachtungen durchaus sinnvoll. Oftmals werden Tagestouren zu den ganz kleinen Inseln angeboten, so dass man nicht jedes Mal mit Gepäck reisen muss und trotzdem weitere Inseln erkunden kann. Vor Ort findet man meist schnell geeignete Anbieter.

Reihenfolge

Bereits bei der Planung sollte auf eine sinnvolle Insel-Reihenfolge geachtet werden. Oftmals muss man trotz geografischer Nähe einen Umweg einplanen, denn nicht jede Insel ist mit jeder Insel verbunden. Direkte Flugverbindungen sind meist nur von den größten Flughäfen möglich. Boot- und Fährverbindungen sind nicht nur wetterabhängig, sondern auch nicht jederzeit verfügbar.

Gepäck

Am einfachsten ist Island Hopping mit einem Rucksack. Dieser lässt sich überall gut verstauen und man muss nicht erst lange auf seinen Koffer warten. Zudem sind einheimische Transportmittel eher mit Rucksack nutzbar als mit einem riesigen Koffer. Auch das Passieren von Wasser und Sand ist mit einem Rucksack leichter. Im Idealfall ist der Rucksack wasserdicht oder besitzt einen Regenschutz.

Wasserdicht sollten die wichtigsten Dinge verpackt werden. So kann es vor allem bei Bootsfahrten sinnvoll sein, die Elektrogeräte und den Reisepass in einem ZIP-Beutel zu verstauen.

Packlisten sind meist sehr individuell. Grundsätzlich sind bequeme und kombinierbare Kleidungsstücke, Badekleidung und Badeschuhe, Sonnencreme, Unterwasserkamera, wasserdichte Handyhülle, wiederverwendbare Wasserflasche, eine kleine Reiseapotheke und ausreichend Bargeld notwendig. Auf Kreditkarten sollte man sich zumindest bei den kleineren Inseln nicht verlassen.



Medizinische Versorgung

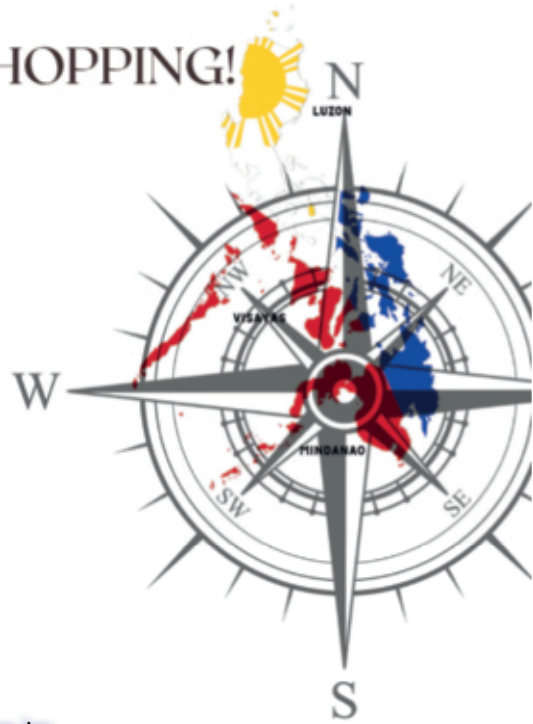
Ist man auf eine regelmäßige medizinische Versorgung angewiesen, sollte man sich ebenfalls vorher erkundigen, auf welchen Inseln es Krankenhäuser gibt und wie diese ausgestattet sind. Sollte man einen Unfall haben, bleibt nur zu hoffen, dass es eine schnelle Verbindung zur nächsten Stadt gibt.





LET'S GO ISLAND HOPPING!

1. Mache einen Morgenspaziergang am Strand von Pagudpud.
2. Probiere Sandboarding in Paoay.
3. Besuche die Hängenden Särge von Sagada.
4. Wandere zwischen den Reisterrassen von Banaue.
5. Wage dich zum Taal Vulkan und somit zur kleinen Insel in einem See auf einer Insel in einem See.
6. Fahre mit einem Boot den unterirdischen Fluss auf der Insel Palawan entlang.
7. Lass dich auf Cowrie Island mit besonderen Fotoeffekten fotografieren.
8. Erlebe einen wunderschönen Sonnenuntergang am Strand von Boracay.
9. Tauche ein in ein Paradies aus Blumen und Skulpturen im Sirao Garden auf der Insel Cebu.
10. Überzeuge dich selbst vom Türkis der Kawasan Wasserfälle.
11. Bestaune die Chocolate Hills im Herzen der Insel Bohol.
12. Treffe den winzigen Koboldmaki im Schutzgebiet auf der Insel Bohol.
13. Genieße bei Musik und Tanzdarbietung ein schmackhaftes Buffet auf dem smaragdgrünen Loboc River.
14. Lerne Surfen oder entspanne an einem der traumhaften Strände von Siargao.



Touren

Bei den dargestellten Routen handelt es sich lediglich um Beispiele, die beliebig zusammengestellt werden können. Der größte zu berücksichtigende Faktor ist die Reisedauer. Man sollte lieber weniger Inseln einplanen und diese dafür intensiv erkunden. Fast überall werden Tagestouren (privat oder in einer Gruppe) angeboten. Die aufgelisteten Sehenswürdigkeiten sind keineswegs vollständig und sollten vor Anreise auf Aktualität geprüft werden. Ebenso verhält es sich mit den Flug- und Fährverbindungen.

