

A woman with a joyful expression is the central focus, wearing a vibrant red shirt and a colorful, patterned headscarf. She holds a large, green sorghum plant with a developing yellow seed head. The background is a soft-focus landscape of rolling green hills under a clear sky. The overall mood is one of pride and connection to the land.

Ein Füllhorn an Nährstoffen

Kenia Sorghum und andere traditionelle Nahrungspflanzen standen bei den Kleinbauernfamilien im Westen des Landes über Jahrzehnte nicht hoch im Kurs. Dank der Unterstützung der Quäker entdecken sie diese Feldfrüchte nun wieder – und freuen sich über die positiven Folgen für ihre Gesundheit.

Text KLAUS SIEG Fotos JÖRG BÖTHLING



Rose Siriveyi hält das Bündel mit Sorghum hoch. „Das ist mein letztes.“ Die 47-Jährige lacht trotzdem über das ganze Gesicht. Ein ansteckendes Lachen. Sorgen um ihr Sorghum braucht sie sich nicht zu machen. „Auf unserem kleinen Feld hinter dem Haus reift schon wieder neues.“ Der Brei aus dem traditionellen Getreide gehört seit einigen Jahren zum festen Bestandteil des täglichen Familienspeiseplans, er wird sowohl zum Frühstück als auch mittags gegessen. „Und gerne auch mal zwischendurch“, sagt Rose Siriveyi augenzwinkernd.

Die alte Kulturpflanze stammt ursprünglich aus Afrika, ist aber auch auf anderen Kontinenten verbreitet. Blätter und Stängel haben eine wachsartige Beschichtung, ihr Wurzelsystem ist weit verzweigt. Das macht sie dürreresistent. Zudem sind ihre zahlreichen Formen an die lokalen klimatischen Bedingungen angepasst. Trotzdem haben die Kleinbauernfamilien hier in den Bergen über dem Viktoriasee die Pflanze lange nicht mehr angebaut. Zu verlockend erschienen die Gewinne, die sie sich vom Anbau von Mais aus den Industrieländern versprachen. Das war auch in Saride nicht anders, wo Rose Siriveyi lebt. Doch vor einigen Jahren verteilte die Entwicklungsabteilung der Quäker (Rural Service Programme, RSP) mit Unterstützung von Brot für die Welt hier Saatgut von Sorghum und anderen lokalen Arten. Und die Organisation veranstaltete Kurse in Anbau, Lagerung sowie Konservierung der Feldfrüchte. Zudem konnten die Kleinbauern und -bäuerinnen die Herstellung von Kompost oder den Gebrauch von Gründüngungspflanzen sowie andere Methoden nachhaltiger Landwirtschaft lernen. So wuchsen ihre Erträge.

Kleine Felder, große Vielfalt

Rose Siriveyi beackert ein Feld, das kaum größer ist als ein Schrebergarten. Durch die traditionelle Erbteilung wird das Agrarland in der dicht besiedelten Region in immer kleinere Flächen zerstückelt. Deshalb ist es überlebenswichtig für die Kleinbauernfamilien, so viel wie möglich aus ihrem Land herauszuholen. Und das mit einer möglichst großen Vielfalt gesunder Lebensmittel.

Das ermöglicht der Rückgriff auf traditionelle Arten. Pflanzen wie das Schwarze Nachtschattengewächs, die Grünlilie oder das afrikanische Mito enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, ebenso



wie die zahlreichen lokalen Kohl- oder Spinatsorten. Erdnüsse, Avocados, eine Vielzahl von Hülsenfrüchten sowie lokale Kartoffel- und Bananensorten spenden zusätzlich wichtige Fette und Proteine. Ein wahres Füllhorn an Nährstoffen bieten zudem traditionelle Getreide wie Amarant – und eben Hirsearten wie Sorghum. Die mineralstoffreiche Pflanze enthält neben Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium und Kalium viel Kieselsäure und Eisen.

Sorghum verleiht Energie

„Der Brei aus Sorghum gibt die Energie, die unsere Kinder und Enkel für die Schule brauchen.“ Rose Siriveyi lächelt und ballt die Faust. „Und ich für meine harte Arbeit.“ Die emsige Frau leistet Unglaubliches. Sie pflanzt, pflegt und erntet, holt Feuerholz und Wasser, versorgt Kühe und Kaninchen. Hinzu kommt die Versorgung der sieben Kinder. Die jüngste Tochter ist elf. Auf dem kleinen Hof wuselt aber auch eine große Zahl von Enkelkindern herum, hinzu kommen die Sprösslinge der Nachbarn. „Manchmal verliere ich fast den Überblick.“

Als Rose Siriveyi das Mittagessen zubereitet, sitzt eines der Enkelkinder neben ihr am Feuer und kratzt

einen Rest Bohnen aus einer Schüssel. Die anderen stecken immer mal wieder den Kopf herein. „Wann ist das Essen fertig?“, scheinen ihre großen, neugierigen Augen zu fragen. Mit einem Holzlöffel rührt Rose Siriveyi den Gemüse Eintopf aus Mito-, Amarant- und Kürbisblättern um. „Ich koche ihn höchstens eine halbe Stunde, damit die Nährstoffe erhalten bleiben“, erzählt sie.

Das hat sie in einem Kochkurs von RSP gelernt, ebenso das kostbare Wissen über die Inhaltsstoffe der lokalen Arten und wofür sie wichtig sind. „Früher habe ich mit viel weniger Zutaten gekocht.“ Vor allem die Kinder litten unter Mangelerscheinungen. „Eine meiner Töchter hatte sogar Blutarmut – heute sind wir alle gesund und leistungsfähig.“ Rose Siriveyi fügt etwas Essig in das Gemüse, damit es weniger bitter schmeckt. Den traditionellen Essig stellt sie aus Asche und fermentierten Blättern einer Bohnenpflanze her. Auch diese altergebrachte Rezeptur hat sie erst im Kochkurs kennengelernt, ebenso wie die Methode, die Blätter mancher Pflanzen in Milch einzuweichen, um ihnen die weniger bekömmlichen Inhaltsstoffe zu entziehen. Rose Siriveyi verschließt den Topf mit einem Deckel. So verkocht das nahrhafte Gemüsewasser nicht, und sie verbraucht

1 Rose Siriveyi lockert den Boden ihres Gemüsefelds. Die 47-Jährige ist den ganzen Tag auf den Beinen.

2 Die Organisation RSP führt in den Dörfern Workshops zu nachhaltiger Landwirtschaft durch.

3 Rose Siriveyi bewahrt in ihrem Haus verschiedene Sorten Saatgut auf.

4 Zum Mittagessen kocht sie einen Gemüseeintopf aus Mito-, Amarant- und Kürbisblättern.

5 Am Nachmittag verkauft sie auf dem Markt das Gemüse, das die Familie nicht selbst verbraucht.



4



5

weniger Feuerholz. Die Tricks und Kniffe haben eine durchschlagende Wirkung: „Uns allen geht es sehr viel besser.“ Das zeigt sich auch in der schulischen Leistung der Kinder. „Die anderen Frauen fragen mich immer, was ich ihnen gebe, weil sie so aufgeweckt sind“, erklärt Rose Siriveyi, während sie den Tisch deckt. Im Wohnzimmer warten die kleinen Kinder auf das Essen. Die Großen sind noch in der Schule.

Traditionelle Nahrungsmittel sind auf dem Vormarsch

Viele im Dorf bauen mittlerweile ebenfalls traditionelle Nahrungsmittel an, um ihren Speiseplan zu erweitern. Als aktives Mitglied einer von RSP unterstützten Selbsthilfegruppe hat Rose Siriveyi einige von ihnen mit Saatgut versorgt und ihnen Tipps gegeben. Nach dem Essen holt sie einen staubigen Sack aus dem Abstellraum und schüttet den Inhalt auf den Wohnzimmertisch. Getrocknete Bohnen unterschiedlicher Sorten kullern auf die grobe Holzplatte. „Ich nehme sie von den Pflanzen, die als erste reif sind.“ Mit der gleichen Methode selektiert sie Kürbiskerne, die Samen der lokalen Kohlsorte Sukuma Wiki, die reich an Vitamin A und Kalzium ist,



Zahlen und Fakten

Das Projekt im Überblick

Projektträger: **Rural Service Programme (RSP)**
Spendenbedarf: **200.000 Euro**

RSP ist die Entwicklungsabteilung der **Quäker** in Kenia. Ihr Ziel ist es, die Lebensbedingungen **armer und ausgegrenzter Bevölkerungsgruppen** zu verbessern, insbesondere im Hinblick auf Ernährung und Gesundheit.

Die Organisation, die seit 1975 von Brot für die Welt unterstützt wird, arbeitet mit lokalen **Frauen-, Jugend- und Selbsthilfegruppen** in **11 Distrikten** in Westkenia zusammen. Von den **Informationsveranstaltungen, Schulungen und Workshops** profitieren in der aktuellen Projektphase insgesamt **110.000 Menschen** (75.000 Frauen und 35.000 Männer).

Kostenbeispiele:

25 kg Sorghum-Saatgut (reicht für 2,5 Hektar Land): 50 Euro

Eintägiger Kurs für 15 – 20 Personen zum Anbau

traditioneller Gemüsesorten: 70 Euro

Informationstag zum Thema Inhaltsstoffe

und Zubereitung traditioneller Lebensmittel: 177 Euro

oder die von Amarant und Sorghum. „Mit dem Verkauf des Saatgutes verdiene ich einen Teil des Geldes für die Schulgebühren und die Kleidung der Kinder.“

Den anderen Teil erwirtschaftet Rose Siriveyi auf dem Markt. Dreimal in der Woche fährt sie nach verrietetem Tagwerk auf dem Rücksitz eines Motorrad-Taxis in den nächstgelegenen Ort. Dort verkauft sie das Gemüse, das die Familie nicht selbst verbraucht. Vor allem die traditionellen Gemüsearten sind mittlerweile sehr beliebt. Bis in den Abend hinein steht Rose Siriveyi hinter ihrem kleinen Holzstand. Trotz des langen Arbeitstages schenkt sie jedem Gegenüber ein Lächeln und zeigt dabei ihre blendend weißen Zähne. Nebenbei erzählt sie von ihren Plänen, den Gemüsegarten zu vergrößern, Tomaten anzubauen und einen kleinen Laden im Ort zu mieten. Für all das wird sie weiterhin viel Energie brauchen. Aber zum Glück isst Rose Siriveyi ihren Brei aus Sorghum. Zweimal am Tag. Mindestens. ●

→ **Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie ab 1.9.2015 unter:**

www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/rsp