

ERNÄHRUNG



Ein Füllhorn an Nährstoffen

In Kenias Nordwesten wachsen endlich wieder traditionelle Gemüse- und Getreidesorten. Sie können weit mehr als nur satt machen Von Klaus Sieg



Klein, aber mein: Rose Siriveyi erntet auf ihrem Feld Blattkohl.

Rose Siriveyi hält ein Bündel Getreide hoch. „Das ist mein letztes Sorghum.“ Die 47-Jährige aus dem kenianischen Dorf Saride lacht über das ganze Gesicht. Sorgen braucht sie sich nicht zu machen. „Auf unserem kleinen Feld hinter dem Haus reift schon wieder neues.“ Sorghum ist eine traditionelle Hirseart. Rose Siriveyi macht daraus einen Brei, der zum festen Bestandteil des täglichen Familienspeiseplans gehört. Er wird sowohl zum Frühstück als auch mittags gegessen. „Und gerne auch mal zwischendurch“, sagt die Kenianerin augenzwinkernd.

Die alte Kulturpflanze Sorghum stammt ursprünglich aus Afrika, ist aber auch auf anderen Kontinenten verbreitet. Blätter und Stängel haben eine wachsartige Beschichtung, das Wurzelsystem ist weit verzweigt. Das macht sie dürreresistent. Zudem sind ihre zahlreichen Formen an die lokalen klimatischen Bedingungen angepasst. Trotzdem haben die Kleinbauern hier in den Bergen über dem Viktoriasee Sorghum lange nicht mehr angebaut. Auch andere traditionelle Nutzpflanzen nicht. Man konzentrierte sich auf Mais. Zu verlockend erschienen die Gewinne, die sie sich damit aus den Industrieländern versprochen.

Im Dorf Rose Siriveyis war das nicht anders. Bis hier vor einigen Jahren die Quäker mit Hilfe von Brot für die Welt das Saatgut lokaler Sorten verteilten. Zum Quäker-Programm RSP (Rural Service Programme) gehörten auch Kurse in Anbau, Lagerung und Konservierung der Feldfrüchte. Zudem konnten die Kleinbauern und -bäuerinnen etwas über die Herstellung von Kompost oder den Gebrauch von Gründüngungspflanzen sowie andere Methoden nachhaltiger Landwirtschaft lernen.

Kleine Felder, große Vielfalt

Dieses neue alte Wissen war für die Bauern überlebenswichtig. Durch die hier geltende traditionelle Erbteilung wird das Agrarland in immer kleinere Flächen zerstückelt. Die Gegend ist dicht besiedelt. Viele Kleinbauern beackern wie Rose Siriveyi ein Feld, das kaum größer ist als ein Schrebergarten. Die Bauernfamilien müssen deshalb so viel wie möglich aus ihrem Land herausholen. Und das sollte eine möglichst große Vielfalt an Vitaminen und Nährstoffen enthalten. Mit traditionellen Pflanzen geht das. Das Schwarze Nachtschattengewächs etwa, die Grünlilie oder das afrikanische Mito enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, ebenso die zahlreichen lokalen Kohl- und Spinatsorten. Erdnüsse, Avocados, eine Vielzahl von Hülsenfrüchten sowie lokale Kartoffel- und Bananensorten spenden zusätzlich wichtige Fette und Prote-

Kürbis, Auberginen und andere traditionelle Gemüsesorten für den Eigenverbrauch und für den Verkauf.





Was wächst gut an, was gibt uns Kraft?

Eine Expertin (r.) berät eine Gruppe von Bäuerinnen.

ine. Ein wahres Füllhorn an Nährstoffen bieten zudem traditionelle Getreide wie Amaranth – und eben Hirsearten wie Sorghum. Die mineralstoffreiche Pflanze enthält neben Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium und Kalium viel Kieselsäure und Eisen.

Mit einem Holzlöffel rührt Rose Siriveyi den Gemüse Eintopf aus Mito-, Amaranth- und Kürbisblättern um, den sie zum Mittagessen zubereitet. „Ich koche ihn höchstens eine halbe Stunde, damit die Nährstoffe erhalten bleiben“, erzählt sie. Das hat sie in einem Kochkurs von RSP gelernt, dort hat sie auch erfahren, welche Inhaltsstoffe die lokalen Sorten enthalten und wofür diese wichtig sind. Früher habe sie mit viel weniger Zutaten gekocht, berichtet sie. Vor allem die Kinder hätten unter Mangelerscheinungen gelitten. „Eine meiner Töchter hatte sogar Blutarmut“, sagt Rose Siriveyi und fügt hinzu: „Heute sind wir alle gesund und leistungsfähig.“

Traditionelle Nahrungsmittel sehr beliebt

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. Sie holt 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“, erklärt sie. Mit der gleichen Methode selektiert sie Kürbiskerne, die Samen der lokalen Kohlsorte Sukuma Wiki, die reich an Vitamin A und Kalzium ist, und die von Amaranth und Sorghum. Sie verkauft das Saatgut auch. „Damit 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 verrichtetem Tagewerk 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 dann hinter ihrem kleinen Holzstand. Trotz des langen Arbeitstages schenkt sie jedem Gegenüber ein Lächeln. Nebenbei erzählt sie von ihren Plänen: Sie will den Gemüsegarten vergrößern, Tomaten anbauen und einen kleinen Laden im Ort mieten. Für all das wird sie weiterhin vor allem eins brauchen: viel Energie. ■



Saatgut für Amaranth, Mungobohnen, Hirse und Sorghum – Rose Siriveyi ist stolz auf ihre Vorräte.



Satt ist nicht genug!
Zukunft braucht
gesunde Ernährung.

Brot für die Welt setzt sich dafür ein, dass alle Menschen satt werden – noch immer hungern weltweit fast 800 Millionen von ihnen. Aber satt allein ist nicht genug. Für eine gute körperliche und geistige Entwicklung sind Nährstoffe wie Eisen, Zink, Jod und Vitamine unerlässlich. Weil zwei Milliarden Menschen die für ein gesundes Leben wichtigen Nährstoffe nach wie vor fehlen, hat Brot für die Welt seine 56. Aktion und die kommenden drei Jahre diesem Schwerpunkt gewidmet.

www.brot-fuer-die-welt.de/themen/ernaehrung