

Abs	Rural 21 (1 / 2015)	Ernährung im Fokus (8 / 2015)	Abs
	<b>Fitter and healthier with traditional varieties</b> (Klaus Sieg, Fotos: Jörg Böhling)	<b>Allen geht es besser</b> (Klaus Sieg, Fotos: Jörg Böhling)	
0	In Kenya, smallholders are improving the health of their families by growing local cereal varieties and indigenous vegetables.	Wie Kleinbauern in Kenia mit dem Anbau lokaler Getreidesorten und indigener Gemüse ihre Familien gesund machen.	0
	The use of traditional foods is even helping people with HIV/AIDS.		
1	It is not only acute hunger that kills people. Poor nutrition can also result in potentially fatal conditions such as diabetes and high blood pressure. Malnutrition or "hidden hunger" causes permanent damage to the organism. A third of the world's population obtains a more or less sufficient caloric intake from a diet consisting predominantly of three staple foods – rice, maize or wheat – but is deficient in vitamins, minerals, trace elements, essential fatty acids and amino acids.		
2	A balanced diet, by contrast, lays the foundation for lasting good health – and hence development: it is only when people are consistently well that they have sufficient energy.		
	"If a smallholder is not in good health, the productivity of his farm declines, which in turn has an adverse impact on the entire family's food situation", says Listone Ayodi of the Rural Service Programme (RSP), a Kenyan NGO. "It is the children in particular who suffer as a result of malnutrition", Ayodi continues. It weakens them and makes them vulnerable to disease. They cannot keep up at school because they lack energy and have difficulty concentrating. In the immediate post-natal period malnutrition has particularly serious consequences. "It can hinder the child's entire development for a very long time."	„Wenn ein Kleinbauer nicht fit ist, lässt die Produktivität seiner Landwirtschaft nach, was wiederum die Ernährungssituation der ganzen Familie verschlechtert“, sagt Listone Ayodi von RSP. „Besonders leiden die Kinder unter falscher Ernährung“, so Ayodi weiter. Sie sind geschwächt und anfällig für Krankheiten. In der Schule kommen sie nicht mit, weil es ihnen an Energie und Konzentration fehlt. Vor allem in der Zeit direkt nach der Geburt hat eine unzureichende Ernährung schlimme Folgen. „Für lange Zeit kann sie die gesamte Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.“	4
3	Listone Ayodi is hoping to change this with the help of traditional cereal and vegetable varieties. "The old varieties are very rich in nutrients." With the support of the German organisation Brot für die Welt (Bread for the World), the RSP is distributing suitable seed in the project region in the mountains above Lake Victoria. The organisation is also teaching the smallholders about sustainable farming techniques and the right way to prepare the rediscovered foods.		
4	Malnutrition is now a thing of the past for the three children of Mable Kagesha and Christopher Itayi from the village of Budira.		
	When they come out of school at midday, they are ravenously hungry. "It feels good to be able to offer them such lavish food", says Mable Kagesha.	Wenn die drei Kinder von Mable Kagesha und Christopher Itayi mittags aus der Schule kommen, sind sie hungrig wie die Löwen. „Es fühlt sich gut an, ihnen eine so reich gedeckte Tafel bieten zu können“, sagt die 35-Jährige	1

Abs	Rural 21 (1 / 2015)	Ernährung im Fokus (8 / 2015)	Abs
		Mutter	
		aus dem Dorf Budira im Westen Kenias.	
		Kerzengerade sitzt Mable Kagesha in ihrem geblühten Kleid am Tisch.	2
	On the table are dishes of puréed plantain with fresh groundnuts, sweet potatoes, beans, maize cobs and a variety of leaf vegetables. The 35-year-old mother fills cups with a porridge of sorghum and millet from a canister. The children tuck into the food with enthusiasm. There was plenty on the table in the morning before they went to school, and there will be more after afternoon lessons to bridge the gap until supper – “they are growing.”	Schüsseln mit Muß aus Kochbananen, frischen Erdnüssen, Süßkartoffeln, Bohnen, Maiskolben und verschiedenen Blattgemüsen stehen auf der gehäkelten Tischdecke. Aus einem Kanister füllt Mable Kagesha einen Brei aus Sorghum und Hirse in Becher. Gierig machen sich die Kinder über das Essen her. Schon am Morgen war der Tisch vor der Schule reich gedeckt, wie auch jetzt nach dem Nachmittagsunterricht, um die Zeit bis zum Abendessen zu überbrücken. „Aber sie wachsen halt.“	
		Mable Kagesha lächelt nachsichtig.	
	The family has not always been able to eat like this. “We didn’t grow the range of things that is now enabling us all to thrive so well.” Christopher Itayi grins and sips at his cup of porridge.	Nicht immer konnte die Familie sich so ernähren. „Früher haben wir nicht diese Vielfalt angebaut, die unserer körperlichen Entwicklung heute so gut tut.“ Christopher Itayi grinst und nippt an dem Becher mit dem Brei.	3
		Er ist ebenfalls hungrig. Schließlich hat der Kleinbauer seit dem frühen Morgen auf dem Feld gearbeitet.	
	Years of toil under the equatorial sun have left their mark on him. His sinewy muscles tauten with every movement. The 38-year-old has worked in the fields almost all his life – first for his father and now on his own land. But his family’s change of diet has made a crucial difference:	Die harte Arbeit unter der Äquatorsonne ist ihm anzusehen. Bei jeder Bewegung spannen sich die sehnigen Muskeln. Fast sein ganzes Leben hat der 38-Jährige auf dem Feld gearbeitet, zunächst für den Vater, heute auf seinem eigenen Land. Allerdings mit einem entscheidenden Unterschied:	
		denn seit sich die Familie anders ernährt	
	“I now have much more energy; I can work longer and harder.”	„habe ich viel mehr Kraft und kann länger und intensiver arbeiten.“	
	<b>Diversity returns</b>		
5	The people here used to grow local varieties. But in the 1970s, encouraged by major government campaigns, they started to plant more monocultures of hybrid seeds. The anticipated high yields did not materialise. Instead they had to pay out more for seed, chemical fertilisers and pesticides. Moreover, the maize that was widely grown did not contain enough nutrients on its own. Today, awareness of the health benefits and economic value of local varieties is increasing.	Eigentlich hatten die Menschen hier in den Bergen oberhalb der Hafentadt Kisumu am Victoriasee traditionell lokale Sorten angebaut. Doch in den letzten Jahrzehnten setzten sie zunehmend auf wenige Hybridsorten aus den Industrieländern. Die erwarteten hohen Erträge blieben aus. Zudem bot vor allem der weit verbreitete Mais alleine zu wenig Nährstoffe. Das Wissen um die lokalen Sorten aber war verloren gegangen.	5
	On the farms, a wide variety of crops is flourishing again. To walk round Christopher Itayi’s field behind the family’s mud house is like touring a botanical garden. Sorghum, millet, groundnuts, amaranth, local bananas, various beans, lentils and potatoes grow in the red earth. There are also many types of cabbage, squash and spinach, as well as leaf vegetables whose	Heute wächst auf den Farmen wieder eine große Vielfalt. Der Gang durch Christopher Itayis Feld hinter dem Lehmhaus der Familie gleicht einem Rundweg in einem botanischen Garten. Sorghum, Hirse, Erdnüsse, Amaranth, lokale Bananen, verschiedene Bohnen, Linsen und Kartoffeln wachsen in der roten Erde. Hinzu kommen zahlreiche Kohl-, Kürbis- und	6

Abs	Rural 21 (1 / 2015)	Ernährung im Fokus (8 / 2015)	Abs
	value as a source of food is largely unknown in Europe.	Spinatsorten sowie Blattgemüse, deren Wert als Nahrungsmittel in Europa weitgehend unbekannt ist.	
	Zukuma, the local cabbage, is rich in vitamin A and calcium.		
	Varieties of black nightshade and green lily contain many vitamins, minerals and trace elements. The African mito, a fine-leaved wild and cultivated plant, is a good source of vitamin A and betacarotene. The leaves of the cowpea and the squash plant are also very nutritious.	Das Schwarze Nachtschattengewächs oder die Grünlilie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das afrikanische Mito, eine feinblättriger Wild- und Kulturpflanze, ist reich an Vitamin A und Betakarotin. Sehr nahrhaft sind auch die Blätter der Augenbohne oder der Kürbispflanze.	
	And West African sorrel encourages milk production in nursing mothers.		
	<b>Food, medicine, fertiliser</b>		
6	Some of the native leaf vegetables contain therapeutic substances that are used in traditional medicine, for example to promote blood formation, relieve pain or reduce inflammation.	Die einheimischen Blattgemüse enthalten zum Teil sogar medizinische Wirkstoffe, die in der traditionellen Heilung eingesetzt werden, ob zur Verstärkung der Blutbildung, zur Schmerzlinderung oder zur Entzündungshemmung.	
	As part of a balanced diet, indigenous plants can help tackle high blood pressure, diabetes, heart disease and elephantiasis, a widespread disorder involving abnormal swelling of part of the body as a result of lymphoedema.		
7	Traditional cereals such as amaranth and sorghum, a type of millet, are also rich sources of nutrients,	Auch traditionelle Getreide wie Amaranth oder die Hirseart Sorghum bieten ein wahres Füllhorn an Nährstoffen.	7
	especially proteins and essential amino acids, carbohydrates that can be readily utilised and metabolised by humans, and unsaturated fatty acids.		
	In addition, sorghum contains fluorine, sulphur, phosphorus, magnesium and potassium and is also a good source of silicic acid and iron. And it is gluten-free.	Sorghum enthält neben Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium und Kalium viel Kieselsäure und Eisen. Noch dazu ist es glutenfrei.	
	There are also a number of traditional fertiliser crops that can contribute to a healthy diet as well as improve soil quality. This part of Kenya is very densely populated. The project area has around 1,200 inhabitants per square kilometre – a density rivalling that of Bangladesh. Resources are becoming increasingly scarce: there is virtually no forest left and the soil is depleted. It is essential that the fields are managed as productively as possible and that soil fertility is maintained.		
8	The RSP supplies smallholders with seed that is suitable for collecting for future production after the first crop. The organisation distributes nutritious plants that also fertilise the soil; it shows people how to make and use compost and how they can utilise mixed cropping and crop	Das liegt vor allem an den lokalen Getreidesorten und dem indigenen Gemüse, die er nun seit einigen Jahren anbaut. Das dafür nötige Wissen sowie das richtige Saatgut hat er von der Nichtregierungsorganisation Rural Service Programm (RSP) erhalten, die von Brot für die	4

Abs	Rural 21 (1 / 2015)	Ernährung im Fokus (8 / 2015)	Abs
	rotation not only to improve the soil but also to diversify their diet. For example, banana trees provide shade for plants and soil, prevent erosion and feed the family. Some local plantain varieties are both very easy to grow and heavy cropping. A plant can bear fruit for up to thirty years. The bananas are rich in protein, vitamins and minerals. However, many inhabitants of the region are no longer familiar with these varieties.	Welt aus Deutschland unterstützt wird.	
	<b>Deficiency symptoms are a thing of the past</b>		
9	Christopher Itayi's land is less than half the size of a football pitch. In accordance with local custom, his inheritance from his father had to be shared with his brothers. This practice results in ever-smaller plots that make it increasingly difficult for the owners to feed themselves. Despite this, the produce of Christopher Itayi's land now feeds his entire family, including his sister, who has a mental disability, and his 76-year-old mother. "We used to have to go without one meal a day, because we didn't have enough food to go round", the farmer recalls. In the attempt to feed his family, he had to work as a day labourer on other farms. But even when they had enough to eat, they were all affected by deficiency symptoms – especially the children. "They were constantly scratching; they had scabs on their skin, suffered from headaches and diarrhoea and were pale and tired because of anaemia", recounts Mable Kagesha.	Christopher Itayis Land ist nicht einmal halb so groß wie ein Fußballfeld. Wie es der Brauch verlangt, musste er das Erbe seines Vaters mit seinen Brüdern teilen. So wird der Landbesitz immer kleiner und ernährt seine Bebauern immer schlechter. Trotzdem reichen die Erträge nun, um die ganze Familie zu ernähren, einschließlich der geistig behinderten Schwester und der 76 Jahre alten Mutter Christopher Itayis. „Früher mussten wir häufig eine Mahlzeit am Tag auslassen, weil zu wenig da war“, erinnert sich der Farmer. Um die Familie halbwegs satt zu bekommen, war er gezwungen, als Tagelöhner auf anderen Farmen zu arbeiten. Aber selbst wenn sie satt wurden, hatten sie alle mit Mangelerscheinungen zu kämpfen – vor allem die Kinder. „Sie haben sich ständig gekratzt, hatten schorfige Stellen auf der Haut, litten an Kopfschmerzen, Durchfall und waren wegen Blutarmut blass und müde“, erzählt Mable Kagesha.	8
	At school they were unable to concentrate. Their growth and development was also retarded: they were late smiling, sitting, crawling and recognising other people. All these developmental steps are delayed if a baby or toddler is malnourished.	In der Schule konnten sie sich nicht konzentrieren. Auch wuchsen und entwickelten sie sich zu langsam, fingen erst spät an zu sitzen und zu krabbeln oder zu lächeln und andere Menschen zu erkennen. Wenn ein Mensch als Baby oder Kleinkind mangelernährt wird, verzögern sich alle diese Entwicklungsschritte.	
	The consequences can still affect people as adults. Now Mable Kagesha's three children are very rarely ill.	Unter den Folgen leidet er oft noch als Erwachsener. Heute sind die drei Kinder von Mable Kagesha nur noch sehr selten krank.	
	"They are among the best in their school." The mother's eyes light up. "And when I take them to town for their routine examinations, the doctors nod with satisfaction."	„In der Schule gehören sie zu den Besten.“ Mable Kageshas Augen leuchten. „Und wenn ich mit ihnen zur Routineuntersuchung in die Stadt fahre, nicken die Ärzte zufrieden.“	
10	Her own health has improved too. When Mable Kagesha was pregnant with her last child, she felt far stronger than in her previous pregnancies. After the birth, a careful diet that included spinach, amaranth and squash leaves enabled her to replace the blood that she had lost more quickly. "And while I was breastfeeding I always had enough milk."	Auch ihr eigener Zustand hat sich verbessert. Als Mable Kagesha mit der Jüngsten schwanger war, fühlte sie sich kräftiger als in den Schwangerschaften zuvor. Nach der Geburt half ihr die gezielte Ernährung mit Spinat, Amaranth oder den Blättern von Kürbispflanzen das verlorene Blut schneller wieder aufzubauen. „Und in der Stillzeit hatte ich immer genug Milch.“	9

Abs	Rural 21 (1 / 2015)	Ernährung im Fokus (8 / 2015)	Abs
11	Her mother-in-law is also feeling better. 76-year-old Gladies Emenza is squatting in the shadow of the hut, leaning against the cracked mud wall and enjoying the light breeze that wafts over the property. Gladies Emenza has diabetes and high blood pressure. In the afternoons she always used to feel very unwell: she could scarcely walk and spoke only haltingly. Now her health problems are kept in check simply by means of a balanced diet.	Selbst ihrer Schwiegermutter geht es besser. Die 76 Jahre alte Gladies Emenza hockt im Schatten der Hütte an die rissige Lehmwand gelehnt und genießt die leichte Brise, die über den Hof weht. Gladies Emenza hat Diabetes und Bluthochdruck. Nachmittags ging es ihr immer sehr schlecht, sie konnte kaum gehen und sprach nur schleppend. Nun hält sie die Krankheiten alleine mit der ausgewogenen Ernährung in Schach.	10
		„Ich mag vor allem den Brei aus Sorghum.“ Gladies Emenza schaut zu dem Hibiskusbaum in der Mitte des Hofes.	
	<b>New hope for HIV/AIDS patients</b>		
12	A healthy diet based on local varieties is even helping the many people in the project region affected by HIV/AIDS. The prevalence rate here is the second highest in Kenya. Around half of all deaths are attributable to HIV/AIDS. Fortunately the death rate has fallen now that antiretroviral drugs are distributed free of charge. However, people with AIDS still need to stabilise their health and find ways of dealing with the side effects of the drugs.	Eine gesunde Ernährung auf der Basis lokaler Sorten hilft sogar den vielen AIDS-Infizierten im Projektgebiet. Die Prävalenzrate hier ist die zweithöchste in Kenia. Etwa jeder zweite Todesfall ist auf HIV zurückzuführen. Glücklicherweise sinkt zwar die Todesrate dank der kostenlosen Ausgabe von antiretroviralen Medikamenten. Die Betroffenen aber müssen gesundheitlich stabilisiert und die Nebenwirkungen der Medikamente gelindert werden.	11
13	Agatha Mwavishi has achieved this by improving her diet with the help of traditional foods that she grows on her small plot of land. As a result, her health is now good. But as the 46-year-old sits at the table in her mud hut and tells her story, she turns her gaze inwards. “When the test came back positive, I felt numb.” She wrings her hands and speaks very quietly. When her husband died of an AIDS-related illness, his family held her responsible. Instead of supporting the widow and her four children, they barricaded the paths to her small house, drove visitors away, stirred up the villagers against her and openly wished her dead. Here in western Kenya a woman moves to her husband’s village. Her own family is often far away.	Agatha Mwavishi hat das durch eine verbesserte Ernährung mithilfe traditioneller Lebensmittel geschafft, die sie auf ihrem kleinen Feld anbaut. Eigentlich geht es ihr deshalb ganz gut. Aber wie die 46-Jährige jetzt in ihrer Lehmhütte an dem Tisch sitzt und ihre Geschichte erzählt, geht ihr Blick tief nach innen. „Ich war wie betäubt nach dem HIV-Test mit dem Positivergebnis.“ Agatha Mwavishi knetet die Hände und spricht sehr leise weiter. Nachdem ihr Mann an den Folgen von Aids gestorben war, gab dessen Familie ihr die alleinige Schuld. Anstatt die Witwe mit ihren vier Kindern zu unterstützen, versperrte sie die Zuwege zu ihrem kleinen Haus, vertrieb Besucher, wiegelte das Dorf gegen sie auf und wünschte ihr offen den Tod. Hier im Westen Kenias zieht die Frau in das Dorf ihres Mannes. Die eigene Familie lebt häufig weit weg.	12
14	Then the widow fell ill herself and was tested. “I had always felt safe from HIV.” Agatha Mwavishi pauses for a moment. “My husband had never told me that he was infected.”	Dann wurde die Witwe selbst krank und ließ sich testen. „Gegen HIV fühlte ich mich eigentlich immer geschützt.“ Für einen Moment hält Agatha Mwavishi inne. „Mein Mann hatte mir nie von seiner Infektion erzählt.“	13
15	Fortunately the RSP workers started to look after her. They persuaded the village headman to curb the activities of her husband’s family and agree to a new path to her house. Then Agatha Mwavishi joined a self-help group for HIV-positive people in the village. “We share our	Zum Glück begannen die Mitarbeiter vom RSP, sich um sie zu kümmern, überzeugten den Dorfvorsteher, der Familie des Mannes Einhalt zu gebieten und einem neuen Weg zu ihrem Haus zuzustimmen. Dann trat Agatha Mwavishi einer Selbsthilfegruppe HIV-positiver Menschen im	14

Abs	Rural 21 (1 / 2015)	Ernährung im Fokus (8 / 2015)	Abs
	<p>feelings and support each other." For the first time, the slightly built widow looks up again. Her glance ranges over the small room, taking in her youngest daughter's soft toy and the older daughter's teenager posters on the mud wall. The group also provides practical help. When people are ill, members help each other with housework, look after the children, feed the hens and rabbits or tend the vegetable garden.</p>	<p>Dorf bei. „Wir teilen unsere Gefühle und unterstützen uns gegenseitig.“ Zum ersten Mal blickt die zierliche Witwe wieder auf, sie lässt den Blick durch den kleinen Raum schweifen, über das Steiftier ihrer jüngsten Tochter und die Teenagerplakate der älteren an der Lehmwand. Die Gruppe leistet aber auch praktische Hilfe. Wenn sie krank sind, erledigen die Mitglieder füreinander die Hausarbeit, gucken nach den Kindern, füttern die Hühner und Kaninchen oder pflegen den Gemüsegarten.</p>	
16	<p>Her vegetable garden is a source of great security for Agatha Mwavishi and her children. "Our diet is now nutritious and varied, and the children are fit and energetic." She is pleased by this – especially for her youngest child, who is also HIV positive.</p>	<p>Ihr Gemüsegarten gibt Agatha Mwavishi und den Kindern eine große Sicherheit. „Unser Speiseplan ist seitdem reichhaltig und abwechslungsreich, die Kinder sind gesund und leistungsfähig.“ Das freut sie besonders für die Kleinste, die auch HIV-positiv ist.</p>	15
17	<p>Mother and daughter both suffer some side effects from the antiretroviral drugs. Their improved diet boosts their immune systems. Some foods such as amaranth even promote the formation of T helper cells, which prevent AIDS-defining illnesses.</p>	<p>Mutter und Tochter leiden zum Teil unter den Nebenwirkungen der antiretroviralen Medikamente. Die verbesserte Ernährung stärkt ihr Immunsystem. Einige Nahrungsmittel wie Amaranth unterstützen sogar den Aufbau von T-Helferzellen, die aidsdefinierte Erkrankungen verhindern.</p>	16
18	<p>With the drugs and the new diet, Agatha Mwavishi has first stabilised and then increased the number of T helper cells in her blood. "That's good." Agatha Mwavishi nods, as if needing to reassure herself of this. "But the most important thing is that the children are well." And they are – thanks to the healthy diet that despite all obstacles she is able to offer them.</p>	<p>Agatha Mwavishi hat die Zahl der T-Helferzellen in ihrem Blut mithilfe der Medikamente und der neuen Ernährung zunächst stabilisieren und dann steigern können. „Das ist gut.“ Agatha Mwavishi nickt, als wenn sie sich dessen selbst versichern muss. „Das Wichtigste aber ist, dass es den Kindern gut geht.“ Und das tut es. Dank der gesunden Ernährung, die sie ihnen trotz aller Widrigkeiten bieten kann.</p>	17
	<p><b>Klaus Sieg</b> Journalist Hamburg, Germany <a href="mailto:klaus@siegttext.de">klaus@siegttext.de</a></p>	<p><b>Der Autor</b> Nach einer Tischlerlehre studierte Klaus Sieg Geschichte, Archäologie und Musikwissenschaften und war von 1998 bis 2001 Chefredakteur für Sonderhefte beim Stadtmagazin Szene Hamburg. Seitdem ist er freiberuflicher Autor und Redaktionsleiter unterschiedlicher Publikationen.</p> <p>Klaus Sieg Rothe Strasse 66, 22765 Hamburg <a href="mailto:klaus@siegttext.de">klaus@siegttext.de</a></p>	