



Die große Vielfalt

Kenia Im Westen des Landes sind viele Kinder unter- und mangelernährt. RSP, Partnerorganisation von Brot für die Welt, hilft Kleinbauernfamilien, sich abwechslungsreicher und gesünder zu ernähren - und setzt dabei auch auf fast schon in Vergessenheit geratene Pflanzen.

Text KLAUS SIEG Fotos JÖRG BÖTHLING

Budira. Wenn die drei Kinder von Mable Kagesha und Christopher Itayi mittags aus der Schule kommen, sind sie hungrig wie die Löwen. „Ich bin sehr froh, ihnen eine so reich gedeckte Tafel bieten zu können“, sagt die 35-jährige Mutter. Kerzengerade sitzt die Kleinbäuerin in ihrem geblühten Kleid am Esstisch. Schüsseln mit einem Mus 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 emaillierte Becher. Sofort fallen die Kinder über das Essen her. Zwar war auch am Morgen vor der Schule der Tisch reich gedeckt, so wie er es auch beim Abendessen sein wird. „Aber sie wachsen halt.“ Mable Kagesha lächelt nachsichtig.

Nicht immer konnte die Familie sich so ernähren. „Wir hatten nicht diese Vielfalt an Feldfrüchten, die unsere Kinder heute so gut gedeihen lassen“, gesteht Christopher Itayi und nimmt einen Löffel Brei. Er ist nicht weniger hungrig als seine Kinder. Schließlich hat der Kleinbauer seit dem frühen Morgen auf dem Feld gearbeitet. Die harte Arbeit unter der Äquatorsonne ist ihm anzusehen. Bei jeder Bewegung spannen sich die sehnigen Muskeln unter seinem Hemd. Fast sein ganzes bisheriges Leben lang hat der 38-Jährige auf dem Feld gearbeitet, zunächst für den Vater, heute auf seinem eigenen Land. Seitdem die Familie sich besser ernährt aber mit einem entscheidenden Unterschied: „Ich habe viel mehr Kraft, kann länger und härter arbeiten.“

Verbesserte Sorten und Schulungen lassen die Erträge wachsen

Diese Verbesserung hat die Entwicklungsabteilung der Quäker (Rural Service Programme, RSP) mit Unterstützung von Brot für die Welt angestoßen. RSP verteilt das Saatgut für lokale Nutzpflanzen und schult die Kleinbauernfamilien in Anbau, Lagerung sowie Konservierung der Feldfrüchte. Mit Kreuzungen und Testpflanzungen werden einige Sorten verbessert. Zudem können die Bauern und Bäuerinnen in Kursen und Workshops die Herstellung von Kompost oder den Gebrauch von Gründüngungspflanzen und andere Methoden nachhaltiger

Landwirtschaft lernen. So wachsen ihre Erträge. RSP vermittelt aber auch Wissen über die Inhaltsstoffe der traditionellen Arten und darüber, wie man sie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzt. Auch die richtige Zubereitung steht auf dem Lehrplan. Schließlich sollen die wertvollen Nährstoffe nicht durch zu langes Kochen oder falsche Rezepturen verloren gehen.



Links Christopher Itayi mit der Erdnussernte auf den Heimweg
Oben Die Erträge sind vielfältig und ermöglichen eine abwechslungsreiche Ernährung

Bis vor wenigen Jahrzehnten bauten die Menschen hier in den dicht besiedelten Bergen oberhalb des Victoriasees ausschließlich traditionelle Nahrungsmittel an. Doch dann setzten sie zunehmend auf wenige hoch gezüchtete Sorten Mais. Die erwarteten hohen Erträge blieben aus. Zudem bot der Mais alleine zu wenige Nährstoffe. Das Wissen um die lokalen Arten aber war verloren gegangen. Heute wächst auf den Feldern im Projektgebiet wieder eine große Vielfalt.

Christopher Itayi braucht lange, um aufzuzählen, was er alles anbaut. Der Gang durch sein Feld in der Senke hinter dem Lehmhaus der Familie, das an das Schulungs- und Demonstrationsfeld von RSP für die Kleinbauernfamilien im Dorf angrenzt, gleicht einem Rundweg durch einen botanischen Garten. Sorghum, Hirse, Erdnüsse, Amaranth, lokale Bananen, verschiedene Bohnen, Linsen und Süßkartoffeln wachsen in der roten Erde. Hinzu kommen zahlreiche Kohl-, Kürbis- und Spinatsorten sowie reihenweise Blattgemüse, dessen Wert als Nahrungsmittel in Europa weitgehend unbekannt ist, wie der Schwarze Nachtschatten. Das afrikanische Mito, eine feinblättrige Wild- und Kulturpflanze, ist reich an

Links Die RSP-Mitarbeiter bei einer landwirtschaftlichen Beratung

Rechts Die Tochter von Mable Kagesha und Christopher Itayi freut sich über das täglich reichliche und ausgewogene Essen

Unten Mable und Christopher mit ihren drei Kindern



Betakarotin. Sehr nahrhaft sind auch die Blätter der Augenbohne oder der Kürbispflanze.

Alle diese Feldfrüchte bieten in ihrer Vielfalt die meisten Mineralien, Vitamine, Proteine, Fette und Spurenelemente, die der Mensch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung braucht. Die einheimischen Blattgemüse enthalten zum Teil sogar heilende Wirkstoffe, die in der traditionellen Medizin eingesetzt werden, ob zur Verstärkung der Blutbildung, zur Schmerzlinderung oder zur Hemmung von Entzündungen.

Erbschaftsrecht verkleinert die Felder

Christopher Itayis Land ist nicht einmal halb so groß wie ein Fußballfeld. Wie es der Brauch in der Region verlangt, teilte er das Erbe seines Vaters mit seinen Brüdern. So wird der Landbesitz pro Kopf immer kleiner und ernährt seine Nutzer immer schlechter. Trotzdem reichen die Erträge nun, um die ganze Familie zu ernähren, einschließlich der geistig behinderten Schwester und der 76 Jahre alten Mutter. „Früher mussten wir häufig eine Mahlzeit am Tag auslassen, weil zu wenig da war“, erinnert sich der Kleinbauer. Um die Familie halbwegs satt zu bekommen, war er gezwungen, als Tagelöhner auf anderen Betrieben zu arbeiten. Aber selbst wenn sie satt wurden, hatten sie alle mit Mangelerscheinungen zu kämpfen – vor allem die Kinder. „Sie haben sich ständig gekratzt und hatten schorfige Stellen auf der Haut, litten an Kopfschmerzen oder Durchfall und waren wegen Blutarmut blass und müde“, erzählt Mable Kagesha. In der Schule konnten sie sich deswegen nicht konzentrieren. Auch wuchsen und entwickelten sie sich zu langsam, fingen erst spät an zu sitzen, zu krabbeln, zu

„ Die Kinder waren wegen Blutarmut blass und müde. “

lächeln oder andere Menschen zu erkennen. Wenn ein Baby oder Kleinkind unter Mangelernährung leidet, verzögern sich alle diese Entwicklungsschritte. Die Folgen sind oft noch im Erwachsenenalter spürbar. Heute sind die drei Kinder von Mable Kagesha nur noch sehr selten krank. „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.“

Brot für die Welt unterstützt **Rural Service Programme (RSP)** mit 200.000.- Euro über drei Jahre.

Was kostet wie viel?

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

Eintägiger Kurs für 15 bis 20 Personen
zum Anbau alter Gemüsesorten: **70,- Euro**

Informationstag zu Inhaltsstoffen
und Zubereitung von Lebensmitteln: **177,- Euro**

Helfen Sie mit!

Kurzinfo

RSP ist die Entwicklungsabteilung der Quäker in Kenia. Sie will die Lebensbedingungen armer Bevölkerungsgruppen verbessern. Die Organisation wird seit 1975 von Brot für die Welt unterstützt.

→ www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/projektliste/kenia

Auch ihr eigener Zustand hat sich sehr verbessert. Als Mable Kagesha mit der Jüngsten schwanger war, fühlte sie sich ungleich kräftiger als in den Schwangerschaften zuvor. Nach der Geburt half ihr die gezielte Ernährung mit Spinat, Amarant oder Kürbisblättern dabei, das verlorene Blut schneller wieder aufzubauen. „Und in der Stillzeit hatte ich immer genug Milch für die Kleine.“

Ihrer Schwiegermutter geht es ebenfalls besser. Die 76 Jahre alte Gladies Emenza hockt im Schatten der Hütte und genießt die leichte Brise, die gerade über den Hof weht. Gladies Emenza hat Diabetes und Bluthochdruck. „Früher brauchte ich viele teure Medikamente.“ Trotzdem ging es ihr vor allem nachmittags immer sehr schlecht, sie konnte kaum gehen und sprach nur schleppend. Nun hält sie die Krankheiten alleine mit der ausgewogenen Ernährung in Schach. „Ich mag vor allem den Brei aus Sorghum.“ Gladies Emenza schaut zu dem Hibiskusbaum in der Mitte des Hofes, unter dem eine Holzbank steht. Dort sitzt ihr Sohn manchmal abends und schaut zufrieden über sein kleines Feld. „Unser Leben ist viel harmonischer geworden – ich bin jetzt zufrieden mit ihm und seiner Arbeit“, sagt Mable Kagesha und grinst ihren Mann herausfordernd an. ●