



Slow-Food-Koordinatorin Mary Madalo Harawa (Mitte) will skeptische Jugendliche von einer gesunden Ernährungsweise überzeugen.

Brust abhören, in den Rachen schauen, wiegen: Es war eine Routineuntersuchung zu der Amiatsu Yusuf mit ihren Zwillingstöchtern ging, kurz vor deren ersten Geburtstag. Die kleine Hamida war gesund, Sauda hingegen viel zu leicht und winzig für ihr Alter. „Ich selbst war zu dünn und hatte nicht genug Milch für beide Babys“, erinnert sich Yusuf. Nur einmal am Tag aß die fünffache, alleinerziehende Mutter eine Schüssel Maisbrei. Für Fleisch, Gemüse oder Obst fehlte es ihr an Geld, Vorräten – und Wissen.

Nun, zwei Jahre später, sitzt die 36-Jährige im Schatten mächtiger Mangobäume auf dem sandigen Platz in der Mitte ihres Heimatdorfs Chindamba, nahe dem südlichen Ende des Malawi-Sees. Sie trägt einen feuerroten Rock, versteckt ihre Haare unter einem blauen Tuch. Auf ihrem Schoß sitzt Hamida, neben ihr Sauda. Das mittlerweile fast drei Jahre alte Mädchen zieht ihre verschmierte Hand aus einem silbernen Topf vor ihr und leckt sich den klebrigen Reis von den Fingern. Zwei Monate dauerte es, bis sie sich damals erholte. Die Ärzte versorgten Amiatsu Yusuf mit Chiponde, eine nährstoffreiche Paste auf Erdnussbutterbasis, die in Malawi zum Aufpäppeln mangelernährter Kinder genutzt wird. Und sie gaben ihr den Rat, sich an eine Eltern-Gruppe in ihrem Dorf zu wenden.

„Ohne die Gruppe hätte ich Sauda vielleicht verloren oder selbst nicht überlebt“, sagt Yusuf. Sie blickt über den Dorfplatz zu den Plastiktellern und Schüsseln auf dem Boden aus harter Erde. Hier und da lodert ein Feuer, darüber kleine und große Kochtöpfe, aus denen es zischt, blubbert und raucht. Wie ein Meer aus bunten Röcken und Kleidern bewegen sich dazwischen etwa fünfzig Frauen und ein paar Männer. Sie sind zum gemeinsamen Kochen und Essen zusammengekommen.

Sie lernen neue Rezepte für Spinat, rote Bohnen, Kürbisstamper, frittierte Donuts,

Wissen säen

Mangelernährung, Importabhängigkeit und knappe Ressourcen: In Malawi nehmen Frauen die Lösung dieser Probleme selbst in die Hand – mit erstaunlich einfachen Methoden

Von Rike Uhlenkamp (Text) und Rainer Kwirotek (Fotos)

Hähnchenschenkel. In einem Topf köcheln Moringa-Blätter für Tee. Kochtreffen wie dieses finden mehrmals im Monat statt. Meist in der Nachbarschaft, immer wieder einmal wie an diesem Mittag mit Eltern aus dem ganzen Dorf und der Umgebung.

Yusuf hat bei den Treffen gelernt, wie sie aus Kartoffeln Brei für Kleinkinder machen kann. Und sie erfuhr zum ersten Mal, wie wichtig es ist, sich von mehr als nur

Nsima zu ernähren. Der pappige Brei aus Wasser, Salz und Maismehl ist das bekannteste Gericht und häufig einzige Mahlzeit in Malawi. Ohne ihn, so sagen die meisten der 19 Millionen Einwohner:innen des Landes, hat man nicht gegessen. Der Brei stillt zwar den Hunger, doch er versorgt den Körper fast ausschließlich mit Kohlenhydraten, kaum mit anderen Nährstoffen.

Diese sind besonders in den ersten 1000 Tagen des Lebens – angefangen im Mutterleib – wesentlich. In dieser Zeit finden unsere wichtigsten Entwicklungsschritte statt. Bei dem „versteckten Hunger“, also dem dauerhaften Mangel an Vitaminen, Jod, Eisen oder Zink gerät das System ins Stocken und es kommt zu körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen, die kaum wieder aufzuholen sind. Das Kind kommt bereits mit einem geschwächten Immunsystem auf die Welt. Fehlendes Eisen kann Blutarmut auslösen. Konzen-

trationsschwächen oder Erschöpfung sind Folgen. Mangel an Vitamin-A können zur Erblindung führen. Chronisch mangelernährte Kinder sind außerdem häufig zu klein für ihr Alter: Ihr Knochenaufbau verläuft langsamer. Weltweit leiden laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation knapp 150 Millionen Kinder unter fünf Jahren unter chronischer Mangelernährung. 13,6 Millionen sind zudem akut schwer mangelernährt. Ihre Leben hängen unmittelbar am seidenen Faden. Sie sind geschwächt, ihre Körper können Erkrankungen wie Durchfall, Malaria oder Malaria kaum etwas entgegensetzen. Das Risiko, dass ein solch mangelernährtes Kind stirbt, ist laut Unicef neunmal so hoch wie bei einem gesunden.

Lange litt auch Malawi, eines der ärmsten Länder der Welt, unter der Geisel der Mangelernährung. Anfang des Jahrtausends galten noch etwa die Hälfte aller Kinder unter fünf als „stunted“, also im Wachstum zurückgeblieben. Eine der höchsten Raten in Afrika. Heute sind es 33 Prozent. Waren im Jahr 2000 knapp sieben Prozent der Kinder akut mangelernährt, sind es nun weniger als ein Prozent.

Das Land ist auf dem richtigen Weg. Die Regierung Malawis platzierte das Problem weit oben auf ihrer Agenda, viele Hilfsorganisation investierten und Frauen wie Amiatsu Yusuf zogen aus der Bewältigung der eigenen Misere Kraft.

Zum Ende des Kochfestivals in Chindamba sammelt Yusuf ihr dreckiges Geschirr ein und läuft vom Marktplatz zu ihrem Wohnhaus aus Stein. „Ich wusste früher über vieles nicht Bescheid. Heute bin ich eine andere Frau. Ich weiß, wie meine Kinder und ich gesund leben können“, sagt Yusuf. Ihr Wissen gibt sie nun weiter, als Lehrerin für andere Mütter. Die Mamas der Gruppe wählten sie zur Vorsitzenden, ihrer

Fortsetzung auf Seite 28



**WIE BILDUNG
LEBEN VERÄNDERT**

FR.de/bildung_leben

Fortsetzung von Seite 27

Super-Mama. Sie erklärt ihnen, dass sie ihre Säuglinge bis zum sechsten Monat ausschließlich stillen sollten, erzählt mit welchen Gemüse- und Obstsorten sie den Nährstoffbedarf ihrer Kinder abdecken.

Zuletzt stand Hygiene auf dem Lehrplan. Denn nur wenn Durchfall und Infektionskrankheiten verhindert werden, können die gesunden Rezepte wirklich wirken. „Viele Familien hatten bisher keine eigene Latrine. Dank mir wissen die Frauen nun, wie wichtig das ist, um Krankheiten zu verhindern“, erklärt Yusuf. Die Frauen im Dorf vertrauen ihr. Sie ist eine von ihnen.

Der Ansatz, Mütter auszubilden, damit sie die anderen Mütter direkt in den Dörfern unterrichten, kommt von der Regierung. Über 4000 dieser Gruppen gibt es in Malawi. Ins Leben gerufen wurden sie von Felix Pensulo, Direktor der Behörde für Ernährung, HIV und Aids. Er ist viel beschäftigt, empfängt uns an einem Sonntag in Freizeitkleidung in seinem Büro inmitten der malawischen Hauptstadt Lilongwe. „Ich bin in Malawi der Mann für die Ernährung“, sagt er und lässt sich mit dem Zipfel ihres Kleids das Gesicht vom Regen trocken und wendet sich an einige Mädchen und Jungen neben ihr: „Um die Süßkartoffeln zu vermehren, schneidet die Triebe ab, wenn sie einen Meter lang sind. Dann könnt ihr sie zerkleinern und wieder einpflanzen. Okay?“. Die Kinder nicken. „Dann los!“

Für den Sinneswandel brauche es viele persönliche Treffen. Daher die Idee mit den Eltern-Gruppen. Acht bis zwölf Schwangere und Eltern von Kindern unter fünf Jahren bilden eine Gemeinschaft. Jede von ihnen hat eine Vorsitzende wie Amiati Yusuf. Zwei bis drei Vorsitzende werden wiederum von einer Mentorin unterrichtet. Unicef, das malawische Rote Kreuz und andere Nichtregierungsorganisationen schulen die Mentorinnen. Koordiniert wird alles von Felix Pensulos Behörde. Doch die Basis sind die Mütter im Dorf.

Nach der Hungersnot Anfang des Jahrtausends wurde die Ernährungsbehörde die Organisation ein Projekt, bei dem 10000 Schul- und Gemeindegärten entstehen. In ihnen sollen Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Dorfbewohnerinnen und -bewohner gesunde Nahrung anbauen und somit auch die Artenvielfalt Afrikas erhalten. 3544 Gärten

Köpfe durch die Fenster. „Na dann zeigt mal euren Garten“, ruft Harawa zum Ende ihrer Ansprache und tritt ins Freie. Auf mehreren Feldern verteilt, bauen die Schülerinnen und Schüler Gemüse an. In ihrer Schuluniform bündeln sie im Acker, rufen Unkraut, ernten Maniok. Harawa wischt sich mit dem Zipfel ihres Kleids das Gesicht vom Regen trocken und wendet sich an einige Mädchen und Jungen neben ihr: „Um die Süßkartoffeln zu vermehren, schneidet die Triebe ab, wenn sie einen Meter lang sind. Dann könnt ihr sie zerkleinern und wieder einpflanzen. Okay?“. Die Kinder nicken. „Dann los!“



Die Garten-AG einer Grundschule in Gambia nascht in der Pause an ihrem selbstangebauten Gemüse.

Köpfe durch die Fenster. „Na dann zeigt mal euren Garten“, ruft Harawa zum Ende ihrer Ansprache und tritt ins Freie.

Auf mehreren Feldern verteilt, bauen die Schülerinnen und Schüler Gemüse an. In ihrer Schuluniform bündeln sie im Acker, rufen Unkraut, ernten Maniok. Harawa wischt sich mit dem Zipfel ihres Kleids das Gesicht vom Regen trocken und wendet sich an einige Mädchen und Jungen neben ihr: „Um die Süßkartoffeln zu vermehren, schneidet die Triebe ab, wenn sie einen Meter lang sind. Dann könnt ihr sie zerkleinern und wieder einpflanzen. Okay?“. Die Kinder nicken. „Dann los!“

Monokulturen aus Mais und Tabak dominieren viele Felder

Harawa ist Koordinatorin für Slow Food Malawi. 1986 in Italien gegründet, setzt sich die Organisation für eine ökologische Landwirtschaft ohne Einsatz von Chemie und gentechnisch veränderten Saatgut ein. Sie kämpft für den Anbau regionaler Lebensmittel und die Rettung alter Pflanzensorten. Gemüse- und Obstsorten. In Afrika startete die Organisation ein Projekt, bei dem 10000 Schul- und Gemeindegärten entstehen. In ihnen sollen Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Dorfbewohnerinnen und -bewohner gesunde Nahrung anbauen und somit auch die Artenvielfalt Afrikas erhalten. 3544 Gärten



Der traditionelle Maisbrei Nsima gehört in Malawi zu jeder Mahlzeit dazu. Doch gerade Kinder brauchen auch andere Nährstoffe, die dieser nicht liefert.

gibt es heute in insgesamt 34 afrikanischen Ländern. Allein in Malawi gedeihen rund 300 Gärten.

Der Leiter von Slow Food Malawi besuchte die Schule, an der Mary Harawa damals als Lehrerin arbeitete. Er zeigte ihr, welche Gemüsefolge auf dem Acker am besten funktioniert oder wie sie sie aus Pflanzenresten, Tiermist, Sand, Asche und Hornspähe einen organischen Dünger anmischen kann. Mary begann ihr Wissen an ihre Schützlinge weiterzugeben. Zunächst als Lehrerin, später und bis heute als Schulleiterin. Doch das reichte ihr nicht: Sie zog los, um andere Grundschulen in der Region ebenfalls von der Idee zu überzeugen.

Slow Food stützt die neuen Garten-AGs mit Spaten, Harken, Gießkannen aus. Das Saatgut für die Gärten stammt aus den umliegenden Dörfern. Mary schickte die Schüler nach Hause. Sie sollten bei ihren Nachbarn, Eltern und Großeltern nach lokalen Sorten fragen. Die Suche war schwierig. Die Landwirtschaft in Malawi wird von zwei Pflanzen dominiert: dem Exporterschlag Tabak und hochertragsreichem Hybridmais, der nur mit Düngemitteln gedeiht. Die Regierung unterstützt Landwirte beim Kauf von beidem – Saatgut für Mais und Dünger. Doch die Subventionen drängen die Kleinbauern und Kleinbäuerinnen in eine Abhängigkeit von den Hybridsorten, die sich nicht vermehren lassen und jedes Frühjahr aus Neue gekauft werden müssen. Und von dem importierten Dü-

nger. Obwohl die Monokultur und die chemischen Düngemittel die Böden auf Dauer weiter auslaugen, halten viele Landwirte an dem Mais-Dünger-Kreislauf fest. Sie kennen es nicht anders.

Auch die Schülerinnen und Schüler beäugten Harawas organischen Dünger zuerst skeptisch. „Sie mussten es erst mit ihren eigenen Augen sehen, wie gut er funktioniert. Vor allem während sehr trockenen Jahren“, erinnert sich Harawa. Den Pflanzen, die mit Chemie behandelt wurden, ging es deutlich schlechter als denen, die sie organisch düngten. Sie überlebten. „Das überzeugte sie.“

Im Garten der Schulen wachsen seither Kartoffeln, Süßkartoffeln und Okraschoten, Soja, Gurken und Bohnen. Nach der Ernte kochen die Garten-AGs daraus Mittagessen für sich und ihre Mitschülerinnen. „Früher brachen manche Kinder die Schule wegen Mangelernährung ab. Dank des Gemüses sind sie wieder gesund“, sagt Harawa, die viele in der Region nur die Könnin der Gärten nennen.

Sie ist stolz auf das, was sie erreicht hat. An 13 Schulen ist mittlerweile ein Schulgarten entstanden. Alle werden von Harawa überwacht, sie hat Lehrerinnen angelernt, die das Programm an den Schulen umsetzen. Über 5000 Schüler:innen, schätzt Harawa, haben sie und die anderen so bereits erreicht. Und nicht nur die. Viele Mädchen und Jungen nehmen das Wissen mit nach Hause, zeigen es ihren Eltern. Immer wieder besucht Harawa ihre Schützlinge und die Familien in den Dörfern, nimmt dafür oft stundenlange Märsche auf sich. „Ich möchte den Menschen beibringen, wie sie produktiver Landwirtschaft betreiben können. Damit sie gesund sind. Denn gesunde Familien bedeuten auch ein gesundes Land. Dann wird alles einfacher.“

Etwa eine Stunde Autofahrt von Harawas Schulgärten entfernt, balanciert die Landwirtin Anita Chitaya einen bis oben gefüllten Elmer über den schmalen Feldweg, der sich vom Brunnen zu ihrem Heilmal Dorf Mayipi Nyoni schlängelt. Etwas Wasser schwappt über, auf dem engen, weinroten Oberteil der 49-Jährigen bildet sich ein nasser Fleck. Ein paar Schritte vor Chitaya läuft ihr Ehemann Christopher. Auch er trägt einen Elmer auf dem Kopf.

Lange wäre das vollkommen undenkbar gewesen, denn Wasserschoßen ist Frauenaufgabe im ländlichen Malawi. Wie so vieles. „Früher habe ich mich um alles alleine gekümmert“, sagt Chitaya. Noch nicht einmal volljährig, heiratete sie ihren Mann, wurde rasch schwanger. Während sie kochte, putzte, auf dem Feld schufte,

WIE BILDUNG LEBEN VERÄNDERT

FR.de/bildung_leben

DIE SERIE

Die heutige Reportage aus Malawi ist Teil der FR-Serie mit dem Titel „Wie verändert Bildung das Leben?“. Ausgehend von dieser Frage recherchiert die Frankfurter Rundschau in Kooperation mit dem Zeitspiegel-Reportage-Team ein Jahr in zwölf Ländern der Welt und erzählt von Menschen, denen Bildung ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht hat. Die Reporter:innen und Fotograf:innen wollen mit ihren Geschichten Einblicke ermöglichen, wie Bildung den persönlichen Aufstieg fördert und auch ein wichtiger Schritt für die Entwicklung ganzer Gesellschaften sein kann. Alle Texte finden Sie auf fr.de/bildung_leben

Die Serie ist Teil eines internationalen Projekts, für das insgesamt acht Medien in Deutschland, Frankreich und England ausgewählt wurden. Das European Journalism Center (EJC) und die Bill & Melinda Gates Stiftung fördern die acht Projekte zur Berichterstattung über die Herausforderung globaler Entwicklung mit insgesamt 900.000 Euro. FR



„Ich bin der Mann für Ernährung in Malawi“: Behördendirektor Felix Pensulo.



Frauen wie Ensat Mwamadi sind die Basis der lokalen Kochprogramme für Eltern.



Landwirtin Anita Chitaya (Mitte) und ihr Mann Christopher beackern ihr Feld im Dorf Bwabwa. Die gleichberechtigte Arbeit war für beide ein große Veränderung.

traf er sich mit Freunden. Abends kam er dann häufig betrunken nach Hause, wurde aggressiv, schlug sie. Manchmal wehrte sie sich. Der kleinen Familie fehlte es an allem: Sie lebten in einer schiefen Hütte aus Lehm und Stroh, der öde Acker gab selten genug Ernte. „Wir hatten nicht mal eine Bettdecke, um uns zuzudecken“, erinnert sich Chitaya. Dass sich Chitayas Leben doch noch zum Besseren wendete, hat sie einer Krankenschwester in dem nahegelegenen Krankenhaus der Kleinstadt Ekwendeni zu verdanken. Sie versorgte Chitaya mit therapeutischer Nahrung für ihre mangelernährte Tochter, spritzte ihr, ohne das Wissen des Ehemanns, alle drei Monate Hormone zur Verhütung und erzählte ihr von der lokalen Organisation Soil, Food and Healthy Communities, kurz SFHC, die sie zusammen mit anderen gegründet hatte.

SFHC unterstützt Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in Nord- und Zentralmalawi in nachhaltiger Landwirtschaft. Anita Chitaya lernte, Gemüse, Obst und Getreidesorten in Mischkultur anzubauen, zu kompostieren und biologische Pestizide zu nutzen. Und sie erfuhr über das Thema Gleichberechtigung. Mit großen Lastwagen führen Krankenhausaangestellte und SFHC-Freiwillige durch die Dörfer, führen Theaterstücke auf, tanzen und ließen die Menschen in den Gemeinden eigene Lieder komponieren – über Geschlechterrollen

und Ungerechtigkeiten. Die Kampagne bewegte einige zum Zuhören und Nachdenken. Auch Chitayas Ehemann. Er sah, wie erfolgreich der neu erlernte Ackerbau seiner Frau war, wie ihre Felder wieder fruchtbarer wurden. Und er merkte, welchen Respekt ihr im Dorf entgegengebracht wurde, nachdem sie selbst als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Organisation andere Landwirte unterrichtete.

Ziel ist auch die Unabhängigkeit von importierten Lebensmitteln

Heute bugsiert er nicht nur Wasserelmer. Er füttert die Hühner, er wäscht, er kocht. Zusammen sahen sie Samen in ihrem Garten. Sie diskutieren miteinander, was sie auf ihrem ein Hektar großen Land anbauen, was sie behalten und verkaufen. Das verdiente Geld verwalten sie beide.

Christopher ist in Mayipi Nyoni das Dorfbauhaupt. Dass er sich änderte, beeinflusste auch andere Männer, ihr Verhalten zu überdenken. Gut für Chitaya. Sie ist bei SFHC zu einer von 12 festangestellten Mentorinnen und Mentoren aufgestiegen. Sie erklärt heute Familien aus Mayipi Nyoni und 15 anderen Dörfern, wie sie ihren Ackerbau umstellen können, sie zeigt ihnen dürreresistente Alternativen zum Mais, wie Süßkartoffel und Maniok. Sie überzeugt Männer

mitanzupacken, leitet Freiwillige an, organisiert Tauschbörsen für Saatgut.

SFHC ist über die Jahre gewachsen: Einst mit 30 Bauernfamilien gestartet, zählt die Organisation mittlerweile rund 15000 Landwirtinnen und Landwirte als Mitglieder. Chitaya und die anderen Mitarbeiter möchten sie darin bestärken, sich unabhängig zu machen, von den importierten Lebensmitteln, Saatgut und Düngemitteln.

Gerade jetzt ist das wichtig. Kämpft Malawi wie viele andere afrikanische Staaten noch mit den wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie und steigender Inflation, kommt nun noch der Krieg in der Ukraine dazu. In Malawi, wo zuletzt rund 40 Prozent des Weizens von dort importiert wurde, verdoppelte sich bereits wenige Tage nach Ausbruch des Krieges der Preis für Brot. Auch die Kosten für Düngemittel schossen in die Höhe. Mit großen Auswirkungen auf die Ernte und die Nahrungsmittelsicherheit im Land. Nach der Katastrophe in Europa, so befürchten viele Fachleute, folgt eine in Afrika.

Das beunruhigt auch Anita Chitaya und spornt sie gleichzeitig an, täglich noch mehr dafür zu tun, dass sich die Menschen selbst von ihren Feldern gesund ernähren können. Sie hat die Hoffnung noch nicht verloren: „Immerhin haben wir es auch geschafft, dass Männer und Frauen gemeinsam arbeiten.“