

# Magazin



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

**B**rust abhorchen, in den Rachen schauen, wiegen: Es war eine Routineuntersuchung zu der Amiatu 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 auf 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 erholtete. Die Ärzte versorgten Amiatu Yusuf mit Chipotle, 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 Plastikstellern und Schüsseln auf dem Boden aus harter Erde. Hier und da lodert ein Feuer, darüber kleine und große Kochtöpfen, 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, Kürbisstampf, 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 Kwiotek (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

Nsimba 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, Masern 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 plazierte das Problem weit oben auf ihrer Agenda, viele Hilfsorganisation investierten und Frauen wie Amiatu 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



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

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 Rezepten 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 im malawischen Hauptstadt Lilongwe. „Ich bin in Malawi der Mann für die Ernährung“, sagt er und lässt sich in seinem ledernen Schreibtischstuhl fallen. „Wir haben eigentlich eine große Auswahl an Nahrungsmitteln, bauen Maniok an, Kartoffeln, Hirse, Bananen. Die Menschen essen dennoch vor allem Mais“, sagt Pensulo. „Diese Essgewohnheit zu verändern, ist nicht einfach.“

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 Amiatu Yusuf. Zwei bis drei Vorsitzende werden wiederum von einer Mentorin unterrichtet. Unicef, das malawische Rot 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 2004 ins Leben gerufen. Sie untersteht dem Gesundheitsministerium, doch in jedem anderen Ministerium – von Landwirtschaft bis hin zu Frauen und Verkehr – gibt es Beamtinnen, die sich mit dem Thema Ernährung beschäftigen und wichtige Beschlüsse darüber hinauf überprüfen. „Ernährung lässt sich nicht isoliert betrachten“, erklärt Pensulo. Zusammen mit dem Bildungsministerium arbeitet sein Team aktuell daran, die gesunde Ernährung in die Köpfe der jüngsten Bevölkerung zu katapultieren. Das Thema soll in den Lehrplan aller Grund- und weiterbildenden Schulen integriert werden. Doch der Prozess zieht sich.

Die Mühlen der malawischen Schulbehörde mahlen Mary Madalo Harawa zu langsam. Sie klärt im Bezirk Rumphi, rund 400 Kilometer nördlich der malawischen Hauptstadt, bereits seit zehn Jahren Schulküchen über Ernährung auf. Die 45-Jährige, dicke Wollmütze, gemustertes Kleid, freundliches Lachen, steht in einem Klassenzimmer der Schule des Dorfes Gamba. Das Gelände thront auf einem flachen Plateau imposant grüner Bergketten. An diesem Mittag verstecken sich die Hügel hinter dichten Wolken. Immer stärker prasselt der Regen auf das Wellblechdach über Harawa. Sie muss schreien, damit sie die rund 50 Schülerinnen und Schüler verstehen können. Dicht gedrängt stehen sie nebeneinander, einige stecken von außen die

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

Auf mehreren Feldern verteilt, bauen die Schülerinnen und Schüler Gemüse an. In ihren Schuluniformen buddeln sie im Acker, rupfen 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 kommt ihr sie kleineren 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 gewandertem Saatgut ein. Sie kämpft für den Anbau regionaler Lebensmittel und die Rettung alter Pflanzen-, Gemüse- und Obstsorten. In Afrika startete Slow Food 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 exotischen Tabak und hochwertigem Hybridmais, der nur mit Düngemitteln gezaubert wird. Die Regierung unterstützt Landwirte beim Kauf von beidem – Saatgut für Mais und Dünge. Doch die Subventionen drängen die Kleinbauern und Kleinbauerninnen in eine Abhängigkeit von den Hybridsorten, die sich nicht vermehren lassen und jedes Frühjahr aufs Neue gekauft werden müssen. Und von dem importierten Dün-

ger. 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 begügen Harawas organischen Dünge 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.“

Slow Food stattet die neuen Gärten-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 exotischen Tabak und hochwertigem Hybridmais, der nur mit Düngemitteln gezaubert wird. Die Regierung unterstützt Landwirte beim Kauf von beidem – Saatgut für Mais und Dünge. Doch die Subventionen drängen die Kleinbauern und Kleinbauerninnen in eine Abhängigkeit von den Hybridsorten, die sich nicht vermehren lassen und jedes Frühjahr aufs Neue gekauft werden müssen. Und von dem importierten Dün-

ger.

Seit 13 Schulen ist mittlerweile ein Schulgarten entstanden. Alle werden von Harawa überwacht, sie hat Lehrer:innen angeleert, 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 Eimer über den schmalen Feldweg, der sich vom Brunnen zu ihrem Heimatdorf Mayipiti Nyoni schlängelt. Etwas Wasser schwappt über, auf dem engen, weinroten Oberfell der 49-Jährigen bildet sich ein nasser Fleck. Ein paar Schritte vor Chitaya läuft ihr Ehemann Christopher. Auch er trägt einen Eimer auf dem Kopf.

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



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



Malawi  
Lilongwe



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



Frauen wie Esnat 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 eine große Veränderung.

traf er sich mit Freunden. Abends kam er dann häufig betrunken nach Hause, wurde aggressiv, schlug sie. Manchmal wehrte sie sich. Die kleine Familie fehlte es an allem: Sie lebten in einer schiefen Hütte aus Lehm und Stroh, der alte Acker gab selten genug Ernte. „Wir hatten nie mal eine Bettdecke, um uns zudecken“, erinnert sich Chitaya.

Dass sich Chitayas Leben doch noch zum Besseren wendet, 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 Kleinbauern 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 fuhren Krankenhausangestellte und SFHC-Mitarbeiter durch die Dörfer, führten Theaterstücke auf, tanzten und ließen die Menschen in den Gemeinden eigene Lieder komponieren – über Geschlechterrollen

mitanzupacken, leitet Freiwillige an, organisiert Tauschbörsen für Saatgut.

SFHC ist über die Jahre gewachsen: Einst mit 30 Bauernfamilien gestartet, zählt die Organisation mittlerweile rund 15 000 Landwirten und Landwirte als Mitglieder. Chitaya und die anderen Mitarbeiter möchten sie darin bestärken, sich unabdingbar 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 Nahrungsmitteleinsicherung im Land. Nach der Katastrope in Europa, so befürchten viele Fachleute, folgt eine in Afrika.

Das beunruhigt auch Anita Chitaya und sportet 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.“