

Wissen säen

Erstellt: 03.06.2022 Aktualisiert: 03.06.2022, 17:51 Uhr

Von: [Rike Uhlenkamp](#)



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

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

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.



„Super-Mama“ Amitu Yusuf (rechts) ist Vorsitzende der Eltern-Gruppe im Dorf Chindamba. Auf ihrem Schoß sitzt ihre Tochter Hamida, neben ihr ihre Tochter Sauda. © Rainer Kwiotek

Sie lernen neue Rezepte für Spinat, rote Bohnen, Kürbisstampf, frittierte Donuts, 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. Konzentrationsschwächen 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.



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