



**SATT**  
**IST NICHT**  
**GENUG!**

# Satt ist nicht genug!

Zukunft braucht gesunde Ernährung -  
eine Einführung in die 56. bis 58. Aktion





## Vorwort

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

„Satt ist nicht genug!“ lautet das Motto der 56., 57. und 58. Aktion von Brot für die Welt. Sich ausreichend, gesund und vielfältig zu ernähren, ist eine Verheißung Gottes, ein großer Genuss und eine wesentliche Voraussetzung für menschliche Entwicklung. Aber noch immer hungern weltweit über 800 Millionen Menschen. Eine weitere Milliarde wird zwar irgendwie satt, ist aber trotzdem mangelernährt, weil sie mit ihrem Essen zu wenig Nährstoffe zu sich nimmt.

Die Gründe hierfür sind vielfältig: Wer in Armut und unsicheren Verhältnissen lebt, will vor allem satt werden. Was gegessen wird, ist nachrangig. Seit den 1960er Jahren steht weltweit bei der Produktion von Lebensmitteln die Ertragssteigerung und nicht die Qualität im Mittelpunkt. Massenhaft produzierte, kohlenhydrat- und fetthaltige sowie nährstoffarme Fertigprodukte sind auf dem Vormarsch und verdrängen im Preiskampf oft lokal erzeugte gesündere Produkte. Gesunde Nahrung setzt Bildung voraus, ganz besonders, wo alte Ernährungstraditionen zerstört oder verdrängt wurden. Nur wer zumindest grundlegendes Wissen über Nahrungsmittel und Nährstoffbedarf hat, weiß, was dem Körper gut tut und was nicht.

Mangelernährte Menschen sind körperlich und geistig weniger leistungsfähig und krankheitsanfälliger. Besonders gilt dies für Kinder: Wenn sie sich in den ersten Lebensjahren nicht richtig ernähren, bleiben dauerhafte körperliche Schäden zurück.

Deshalb unterstützt Brot für die Welt in zahlreichen Ländern Afrikas, Asiens und Lateinamerikas Partnerorganisationen, die die Bevölkerung über die Bedeutung einer vielfältigen, gesunden und bezahlbaren Ernährung, über Nährstoffbedarf, entsprechenden Pflanzenanbau, über Ressourcenschonung und natürliche Düngemittel aufklären. Möglichst viele sollen lernen, gesunde Nahrungsmittel selbst anzubauen. Besonders gilt dies für Frauen, denn meistens sind sie diejenigen, die für die Ernährung sorgen!

Aber auch bei uns gibt es zunehmend Fehlernährung. Sie macht Menschen krank, trägt zur Verschwendung von Ressourcen bei und setzt als schlechtes Vorbild Trends in aller Welt, die nicht zukunftsfähig sind. Denn aufgrund der Nachahmung des westlichen Lebensstils erhalten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes inzwischen auch in den Ländern des Globalen Südens massenhaft Einzug. Die entsprechenden Therapien aber können sich dort nur ganz wenige Menschen leisten.

In dieser Broschüre finden Sie Fakten zum Thema, Informationen zu Projekten und Anregungen, selbst aktiv zu werden. Lassen Sie uns gemeinsam mit Menschen in aller Welt Wege gesunder Ernährung gehen und dabei die Ressourcen unserer wunderbaren Schöpfung behutsam nutzen, damit auch in Zukunft noch genug für alle da ist.

CORNELIA FÜLLKRUG-WEITZEL  
Präsidentin Brot für die Welt

# Inhalt



6

- 
- 6 **Mahlgemeinschaft** und Ernährung in der Bibel
  - 8 Die ganze Welt kann sich gesund ernähren
  - 12 Hunger und Mangelernährung. Eine Definition.
  - 14 Einfach statt Vielfalt
  - 16 **Ruanda: Obst und Gemüse** kommen jetzt frisch auf den Tisch

16



18

- 
- 18 **Ruanda: Mangelernährung** bremst die Entwicklung des ganzen Landes
  - 20 Auch Übergewicht kann Mangel bedeuten
  - 21 Nahrung ist ein **Menschenrecht**



21



22

- 
- 22 **Gesunde Ernährung** ist möglich - unsere Partner zeigen, wie's geht
  - 23 Brasilien: Vom Feld direkt in die Schulküche
  - 24 Indien: Navdanya - die Saat des Widerstands
  - 25 Kenia: Obst und Gemüse für HIV- und Aids-Kranke
  - 26 **Peru:** Zurück zu Quinoa, Gemüse und Meerschweinchen
  - 27 **Philippinen:** Paradiesische Gärten



26



27



28

- 28 **Veränderung** tut Not - im Großen wie im Kleinen
- 30 **Fleisch** in Maßen statt in Massen
- 32 **Fisch** bewusst konsumieren



30



32

- 34 So könnte eine ausgewogene Ernährung in Deutschland aussehen
- 36 Du bist, was Du isst - die **Lebensmittelindustrie** bestimmt unseren Ernährungsstil
- 37 Was müssen wir tun, um Hunger und Mangelernährung zu überwinden?
- 38 **Gemeinsam** können wir etwas tun!



36



38

- 39 **Brot für die Welt** ist schon aktiv
- 40 Das können Sie selbst tun
- 42 Materialtipps zum Motto „Satt ist nicht genug!“
- 44 Ihre Ansprechpersonen in den Regionen
- 46 Meditationstuch aus Brasilien
- 47 Impressum



39



# Mahlgemeinschaft und Ernährung in der Bibel

Für Brot für die Welt als Hilfswerk der evangelischen Landes- und Freikirchen in Deutschland sind beim Umgang mit dem Thema Mangelernährung biblisch-theologische Zugänge von zentraler Bedeutung. Die Bibel ist zwar kein fertiges Rezeptbuch für die Küche von heute. Doch bietet sie wichtige Richtungshinweise für eine Theologie von Ernährung, Gesundheit und Gerechtigkeit. Einige Gesichtspunkte sollen im Folgenden vorgestellt werden.

Text DIETRICH WERNER, ECKHARD RÖHM, VERONIKA ULLMANN

## Nahrung als Gabe des gütigen Schöpfers für alle

Mahlgemeinschaft und Ernährung sind zentrale Themen der biblischen Tradition. Schon im ersten Buch der Bibel wird davon gesprochen, dass Gott Menschen und Tieren ihre jeweilige Speise zudedacht hat (1. Mose 1,29): „Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen zu eurer Speise.“

Zum Kern des biblischen Glaubens gehören Staunen und Dankbarkeit über die Güte Gottes, die allen Menschen Nahrung im Überfluss verschafft (Psalm 104,10–14). Weit über den Zweck der Hungerstillung hinaus hat das Essen biblisch auch den Sinn, zur Freude und zum Glück des Menschen beizutragen (Psalm 104,15; Joel 2,21–24).

## Vielfältige Ernährung als Zeichen der Fürsorge des Schöpfers

Alttestamentlicher Glaube ist voll des Lobes, dass Gott sein Volk in ein gutes Land gebracht hat, ein Land der Fülle, in dem es mehr als genug an vielfältiger und abwechslungsreicher Nahrung gibt: „Weizen, Gerste, Weinstöcke, Feigenbäume und Granatäpfel“ (5. Mose 8,7–10). Zudem waren Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen in biblischer Zeit wegen ihres hohen Eiweißgehalts ein unverzichtbarer Teil der Ernährung (Ezechiel 4,9).

Fleischverzehr hingegen war zu biblischen Zeiten die große Ausnahme. Nach 1. Mose 9,3 wird dem Menschen das Essen von Fleisch durch Gott zwar grundsätzlich zugestanden. Dieses Zugeständnis steht aber im Zusammenhang mit der Erzählung von der Gewalt, die durch Sündenfall und Brudermord in die Welt



gekommen ist. Es zeugt damit von dem Wissen, dass Fleischverzehr nicht ohne Gewalt gegen die Kreatur zu haben ist.

Darüber hinaus konnte sich die Mehrheit der Armen schlicht kein Fleisch leisten, und wenn überhaupt, durften nur bestimmte Tiere gegessen werden (5. Mose 14,4 ff.), beispielsweise bei Opferfesten.

Dabei ist bemerkenswert, dass auch gesundheitliche Aspekte fleischlicher Ernährung in einer Erzählung im Buch Daniel bereits eine Rolle spielen (Kapitel 1,8-17). Darin wird deutlich unterschieden zwischen dem Nahrungsstil der Reichen am babylonischen Königshof, die einen üppigen Fleischgenuss und vermutlich alkoholische Exzesse kannten, und der einfacheren, gemüse- und obstorientierten, qualitativ wertvolleren Nahrung jüdischer Tradition. Es heißt, dass die Menschen, die sich mehr von Gemüse und Obst ernährten, „nach zehn Tagen schöner und kräftiger aussahen als alle jungen Leute, die von des Königs Speise aßen.“

### Speiseregeln als Zeichen der Achtung des Lebens und seines Schöpfers

Schon am Königshof im alten Israel standen die Essensgewohnheiten der wenigen Reichen in scharfem Kontrast zum einfacheren und fleischärmeren Lebensstil der Mehrheit (1. Könige 5,3: zehn fette Ochsen und zwanzig Rinder...) und wurden von den Propheten kritisch gesehen: Das „Schlemmen der Übermütigen soll aufhören“ (vgl. Amos 6,4-7). Was man isst, ist nicht egal für das Verhältnis zu Gott und zum Nächsten. Die Ernährung des Menschen steht unter dem unbedingten Gebot der weitgehenden Verminderung der Gewalt gegenüber der Schöpfung und allem Lebendigen sowie der Ungerechtigkeit im Verhältnis zu anderen Menschen.

Ernährung bleibt eine Angelegenheit, in der es um den Menschen als Teil von Gottes Schöpfung, um die richtige Entsprechung zum Willen des Schöpfers, um die Gebote Gottes (2. Mose 20, v. a. 3-4) und um Heiligkeit im Alltag (3. Mose 19,2) geht.

Die Grundausrichtung einer christlichen Spiritualität des Essens wird im Neuen Testament besonders darin erkennbar, dass in der Bergpredigt die Bitte um das tägliche Brot (Matthäus 6,11) eingerahmt wird von den Bitten um das Geschehen des Willens Gottes auf Erden und den Bitten um die Schuldvergebung und die Befreiung von Versuchung.

### Essen und Gemeinschaft

Brot und Saft der Trauben sind die elementarsten Lebensmittel der damaligen Zeit. Sie bilden das Symbol für die Gemeinschaft sowohl zwischen Menschen als auch zwischen Mensch und Gott. Das gemeinsame Brechen des Brotes und Teilen der Speise sind zentrale Elemente vieler biblischer Traditionen von Gastfreundschaft und Tischgemeinschaft, die sich vom Alten bis ins Neue Testament ziehen (1. Mose 18,1-8; 2. Mose 2,20; Lukas 24,35). Das Beten für das tägliche Brot sowie das Teilen des Brotes sind der grundlegende Akt von Kirche: „Und sie brachen das Brot hin und her zwischen den Häusern, nahmen die Speise mit Freuden und lauterem Herzen, lobten Gott und hatten Gnade bei dem ganzen Volk“ (Apostelgeschichte 2,46; auch 2,42; 27,35).

### Kostbarkeit und Qualität von Nahrung und Mahlgesellschaft als Zeichen des Reiches Gottes

Die Bibel unterstreicht die aus der Heiligkeit des Schöpfergottes resultierende Kostbarkeit der Nahrung: Das biblische Grundbekenntnis zu Gott als Urheber der Nahrung ist die Freiheit zum verantwortlichen Genuss (1. Korinther 10,31: „Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.“). Es ist diese Tradition der Vision vom festlichen Mahl für alle im Gleichnis vom großen Gastmahl in Lukas 14, 15-24, bei dem die Einladung gezielt hinausgeht zu allen Menschen. Brot für die Welt heißt hier: Einladung und Sättigung der „Armen, Krüppel und Blinden und Lahmen“ draußen an den Landstraßen und Zäunen: „Nötige sie hereinzukommen, auf dass mein Haus voll werde“ (Lukas 14,23).

Diese Vision begleitet die Arbeit von Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst. Als Christinnen und Christen glauben wir: Die reichen Gaben der Schöpfung, gerecht verteilt und allen gleichermaßen zugänglich, ermöglichen ein Sattwerden im umfassenden Sinne: mit allen Nährstoffen versorgt und teilhaftig einer globalen Gerechtigkeit.



# Die ganze Welt kann sich gesund ernähren

Rund 840 Millionen Menschen hungern auf der Welt. Eine weitere Milliarde Männer, Frauen und Kinder leiden an Mangelernährung. Sie nehmen zwar genügend Kalorien zu sich, um abends nicht hungrig zu Bett zu gehen. Für ein gesundes, aktives und menschenwürdiges Leben reicht es jedoch bei Weitem nicht. Dafür fehlen ihnen wichtige Mikronährstoffe wie Vitamine, Jod, Eisen, Eiweiß oder Zink. Selbst Übergewichtige können vom Nährstoffmangel betroffen sein, wenn sie zu viele „leere Kalorien“ in Form von Weißmehl, gesättigten Fetten und Zucker zu sich nehmen. Ihre Zahl steigt in allen Regionen der Welt. Rund 1,4 Milliarden Menschen wiegen zu viel, 500 Millionen von ihnen sind sogar fettleibig.

Damit ist fast die Hälfte der sieben Milliarden Menschen weltweit von Hunger und Mangelernährung betroffen. Dieses Problem ist menschengemacht. Zu stark haben sich Politik und Wirtschaft in der Vergangenheit auf die Produktionssteigerung von Nahrungsmitteln

konzentriert. Die Grüne Revolution der 1960er Jahre setzte auf technologische Lösungen, auf Monokulturen sowie chemischen Dünger und Pflanzenschutz. Grundnahrungsmittel wie Reis, Mais, Weizen oder Kartoffeln wurden so gezüchtet, dass sie reich an Stärke sind, aber kaum noch Spurenelemente enthalten.

## Einfalt statt Vielfalt auf den Tellern

Die derzeitige Pflanzenzüchtung zielt in die gleiche Richtung. Sie ist ausgelegt, vor allem hohe Mengen zu produzieren. Die Vielfalt auf unseren Äckern und Tellern nimmt jedoch ab. Unsere Ernährung verwandelt sich in einen Einheitsbrei. Anstelle von vielfältigen und nährstoffreichen Kulturpflanzen nehmen die Menschen weltweit vor allem Kohlenhydrate, Fette und Zucker zu sich. Pizza, Frittiertes und süße Limonaden haben einen weltweiten Siegeszug angetreten – vor allem in den Städten.



Frauen arbeiten auf einem Kürbisfeld in Bangladesch. Kürbis ist reich an Vitaminen und Bestandteil vieler Gemüse-Currys.

Für die industrialisierten Agrar- und Lebensmittelsysteme zahlt die Menschheit einen hohen Preis. Ihre wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Kosten sind immens: Die Bevölkerung wird krank, sie ist weniger leistungsfähig, und die Gesundheitssysteme werden belastet. Die Artenvielfalt nimmt ab, die Böden laugen aus, Treibhausgase belasten die Umwelt, das Klima wandelt sich. Landraub nimmt gigantische Ausmaße an. Die boomende Fleischindustrie benötigt immer größere Flächen für den Anbau von Tierfutter. Unsere Meere sind überfischt.



In Brasilien wurden bereits riesige Flächen Wald für den Anbau von Tierfutter gerodet.

Nahrung, die so produziert wird, kommt nicht dort an, wo sie gebraucht wird. Zu hoch sind die Ernteverluste, zu weit die Wege, zu teuer die Preise für die Armen.

## Fakten zu Hunger und Mangelernährung

- 2,5 Millionen Kinder sterben jedes Jahr an den Folgen von Mangelernährung.
- 80 Prozent der extrem Armen, die weniger als 1,25 US-Dollar pro Tag zur Verfügung haben, leben in ländlichen Gebieten. 50 Prozent der Hungernden gehören Kleinbauernfamilien an, 8 Prozent sind Fischer und Hirten, 22 Prozent Landarbeiterinnen und Landarbeiter oder Landlose und 20 Prozent städtische Arme.
- 70 Prozent der Hungernden sind Frauen und Mädchen.
- 2 Milliarden Menschen fehlen mindestens ein, wenn nicht sogar mehrere Nährstoffe, die für ein gesundes Leben wichtig sind.
- 26 Prozent aller Kinder unter fünf Jahren sind im Wachstum zurückgeblieben.
- 1,4 Milliarden Menschen sind übergewichtig, davon leiden 500 Millionen an Fettleibigkeit.
- Bis 2050 wird die Zahl der Armen in den Städten zunehmen, es werden jedoch immer noch mehr als 50 Prozent der Armen in ländlichen Gebieten leben.



Ernähren sich Schwangere und Mütter gesund, profitieren davon auch die Kinder.

In reichen Ländern wie Deutschland landen Unmengen an Essen im Müll. Falsche Subventionen spielen in diesem Zusammenhang eine ebenso wichtige Rolle wie ungerechte Handelsstrukturen, die Lobbyarbeit der multinationalen Konzerne und die Macht der Werbung.

### Ländliche Strukturen stärken

Der Schlüssel im Kampf gegen Hunger und Mangelernährung liegt in der ländlichen Entwicklung. 70 bis 80 Prozent aller Hungernden leben auf dem Land. Die Kleinbauern- und Fischerfamilien könnten sich selbst ausreichend ernähren, wenn sie das notwendige Wissen, eine intakte Infrastruktur und faire Handelsbedingungen hätten. Sie könnten sogar die städtische Bevölkerung mit gesunden Produkten aus der Region versorgen. Deshalb fordert Brot für die Welt die Stärkung der ländlichen Strukturen. Eine ökologische Landwirtschaft, die auf dem Erhalt der Böden, der Artenvielfalt, dem eigenen Saatgut, alten Kulturpflanzen und auf sozialem Zusammenhalt basiert, kann die Welt nachhaltig mit gesunden Nahrungsmitteln versorgen.

Brot für die Welt unterstützt zahlreiche Projekte von Partnerorganisationen in ländlichen Regionen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung von Frauen. Sie übernehmen in der Regel die Fürsorgerolle in den Familien, kümmern sich um die kleinbäuerliche Selbstversorgung, halten Haus und Hof zusammen, verantworten Gesundheit und Hygiene und kochen für die Kinder. Dennoch sind Frauen in den meisten Gesellschaften stark benachteiligt. Sich für ihre Gleichberechtigung einzusetzen, ist unverzichtbar, wenn das Ziel einer guten und ausreichenden Ernährung für alle erreicht werden soll.

Eine Welt ohne Hunger und Mangel ist möglich. Dies setzt jedoch einen enormen politischen Willen aller Beteiligten voraus. Das gilt sowohl für die reichen als auch für die armen Länder der Welt. Es gilt für multinationale Konzerne wie für Verbraucherinnen und Verbraucher. Jeder Mensch kann etwas tun. Wir müssen umdenken. Alle.

### Warum die ersten 1.000 Tage so wichtig sind

Das Problem der Mangelernährung beginnt bereits im Mutterleib. Die ersten 1.000 Tage entscheiden über die Lebenschancen eines Menschen. Erhält ein Kind ab Eintritt der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag nicht ausreichend Kalorien und Nährstoffe, kann seine körperliche und geistige Entwicklung unwiederbringlich beeinträchtigt werden. Langfristige Schäden wie Blindheit, Lernbehinderungen oder Blutarmut sowie chronische Krankheiten wie Diabetes können die Folge sein.

### Chance auf ein gesundes Leben

Um Hunger und Mangelernährung ernsthaft zu bekämpfen, ist es deshalb wichtig, schon bei der Ernährung der Schwangeren und Mütter anzusetzen. Ernähren sie sich gesund, profitieren davon auch ihre Kinder: Sie kommen mit einem normalen Geburtsgewicht zur Welt und sind weniger anfällig für Krankheiten und Entwicklungsverzögerungen. Stillt eine Mutter ihren Säugling mindestens ein halbes Jahr, steigt dessen Chance auf ein gesundes, aktives und selbstbestimmtes Leben. Mangelernährte Mütter hingegen geben ihre Defizite an die nächste Generation weiter, Hunger, Mangel und Armut verfestigen sich.

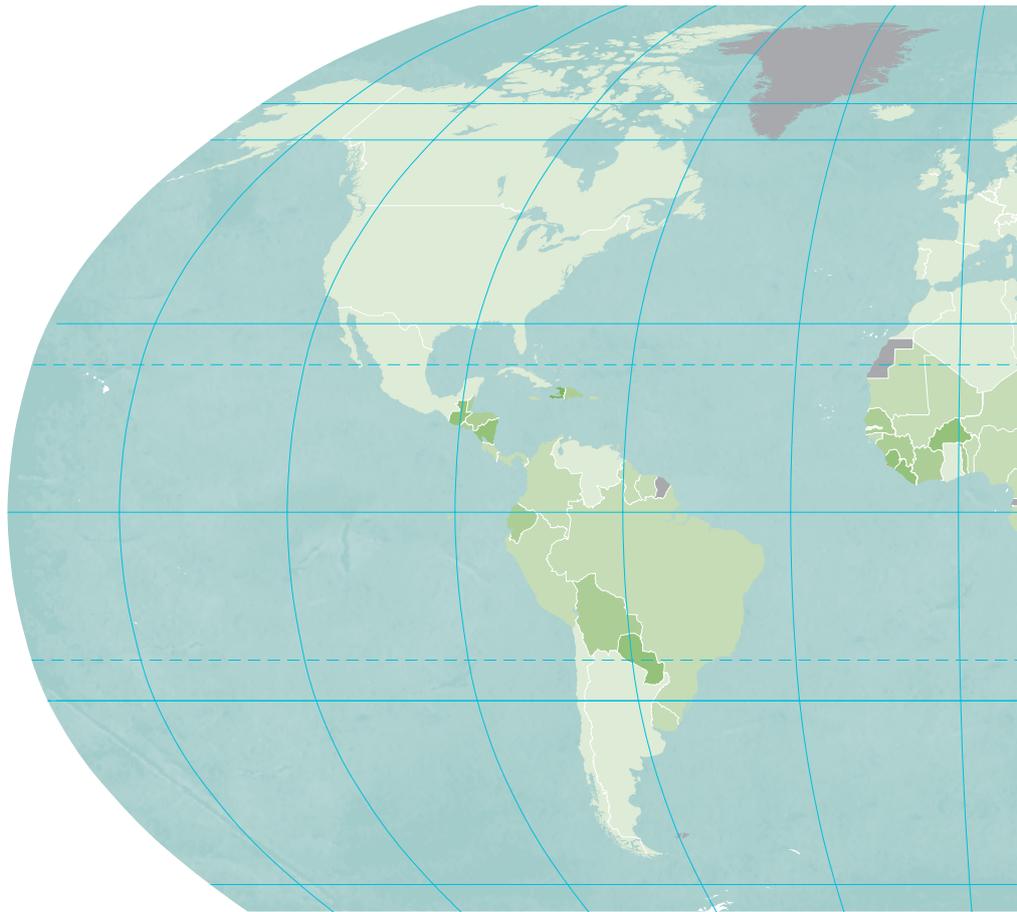
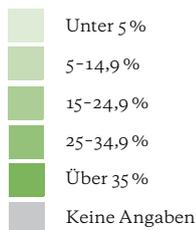


Der Gemüsegarten schützt die Familie von Kalpona Ritchil in Bangladesch vor Mangelernährung und Hunger.

# Hunger

Jeder achte Mensch geht abends hungrig zu Bett. Im östlichen Afrika ist der Anteil der Unterernährten an der Bevölkerung besonders hoch (siehe Karte 1). Doch nicht nur der Hunger ist ein massives Problem. Denn auch Menschen, denen aufgrund von Mangelernährung lebensnotwendige Mikronährstoffe fehlen, haben schlechte Entwicklungschancen. Gleiches gilt für Menschen mit Übergewicht oder Fettleibigkeit. Das Beispiel der Blutarmut bei Schwangeren (Anämie) verdeutlicht das Ausmaß dieses weltweiten Phänomens (Karte 2). Selbst reiche Länder wie Deutschland oder die USA sind davon betroffen.

Anteil der unterernährten Menschen an der Gesamtbevölkerung 2011-13

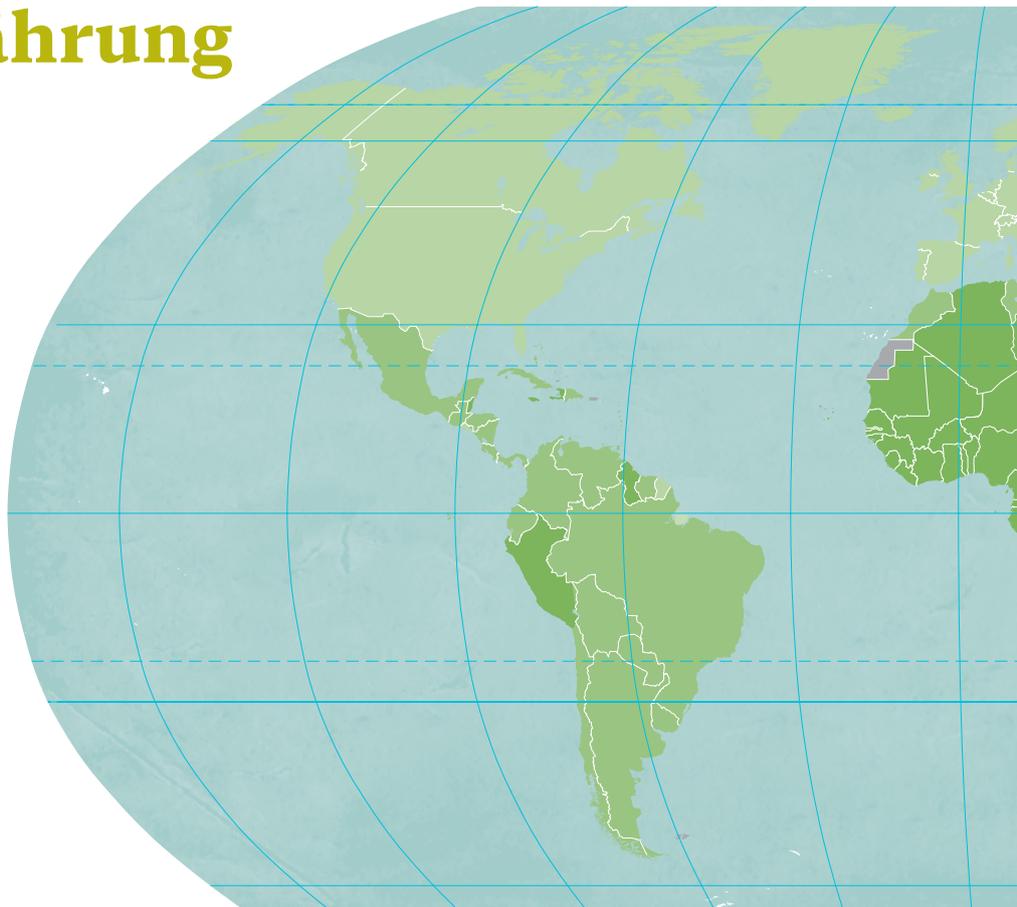
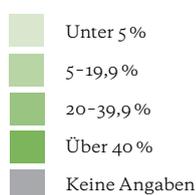


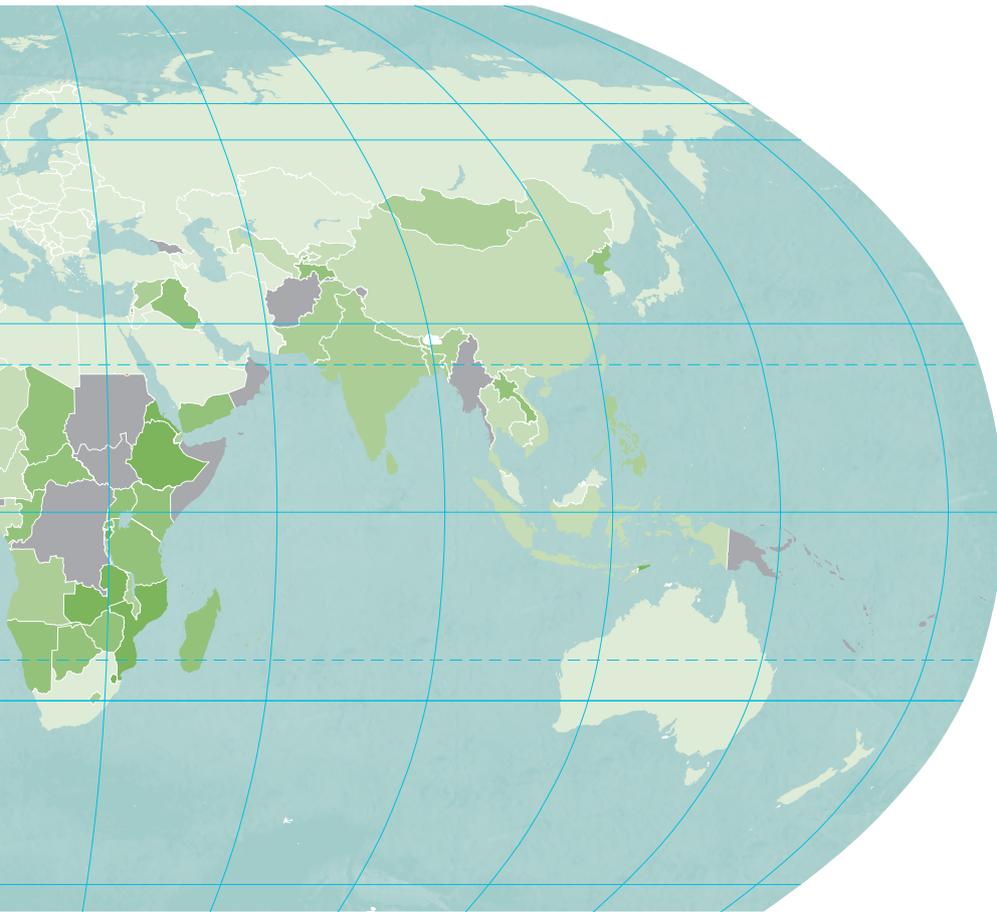
# Mangelernährung

**Anämie oder Blutarmut** führt zu Erschöpfung. Sie reduziert die Leistungsfähigkeit, da nicht genug Sauerstoff durch den Körper transportiert wird. Ursache ist meist ein Mangel an Eisen, Vitamin B-12 oder Folsäure. Durch ihre Menstruation sind Frauen besonders von Blutarmut bedroht. Besonders während der Schwangerschaft sind Frauen von Blutarmut betroffen, mit negativen Folgen für sich selbst und das Ungeborene.

In Asien leiden mehr als die Hälfte der Frauen im reproduktiven Alter unter Blutarmut. In Afrika sind es bis zu 60 Prozent. Weltweit sind rund 500 Millionen Frauen und 250 Kinder betroffen.

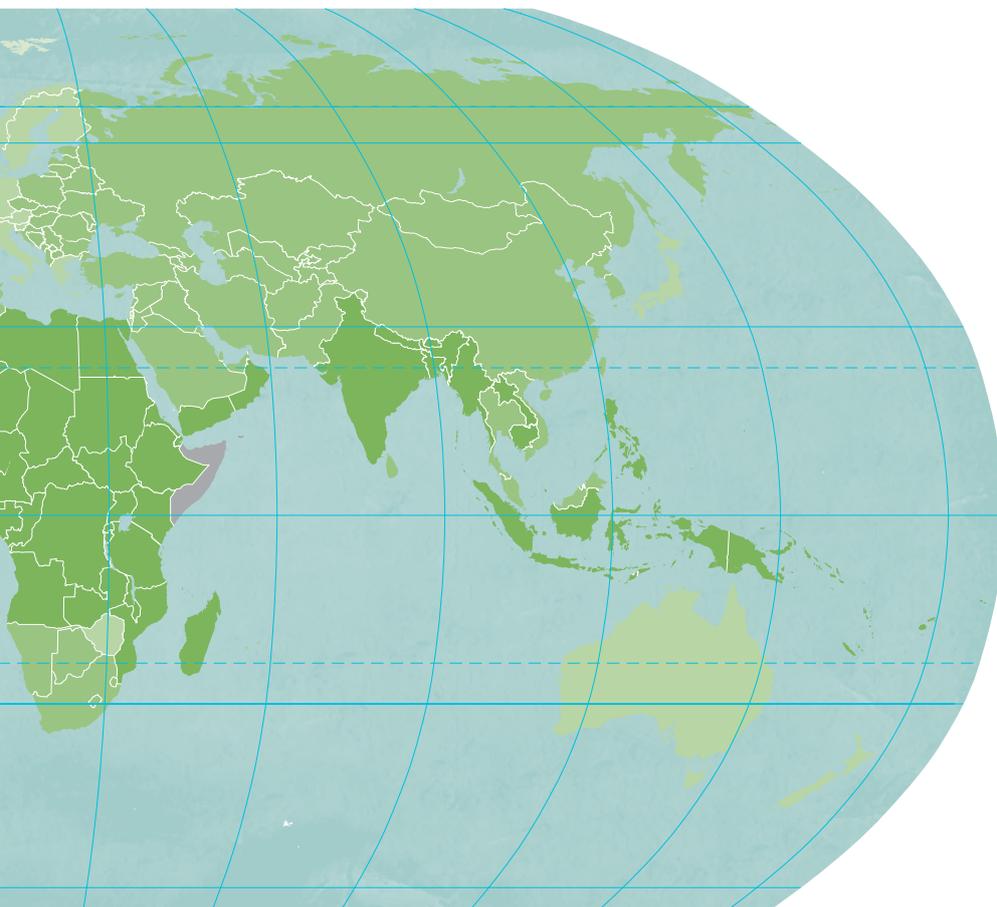
Anteil der an Anämie leidenden Schwangeren, 1993-2005





**Hunger** beschreibt das subjektive Empfinden eines Menschen, wenn er zu wenig Kalorien zu sich nimmt. Ist der Mindestbedarf von 2.100 Kilokalorien über einen langen Zeitraum hinweg nicht gedeckt, kommt es zu Unterernährung. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gehen zurück. Hungernde werden schwach und apathisch. Das Immunsystem wird anfällig für Krankheiten.

Quelle: FAO, IFAD and WFP. 2013.  
The State of Food Insecurity in the World 2013.  
The multiple dimensions of food security.  
Rome, FAO.  
Data source: [fao.org/economic/ess](http://fao.org/economic/ess)  
© 2013 World Food Programme



**Mangelernährung** tritt auf, wenn der Kalorienbedarf zwar gedeckt ist, aber lebensnotwendige Mikronährstoffe wie Vitamin A, Jod oder Eisen fehlen. Die Folge sind ebenfalls psychische und physische Defizite. Die Organe und Abläufe des Körpers funktionieren nicht mehr einwandfrei. Ein Defizit an Vitamin A kann zu Blindheit führen. Jod ist wichtig für den Aufbau lebensnotwendiger Schilddrüsenhormone. Dauerhafter Eisenmangel verursacht Blutarmut (Anämie).

Unter **Nährstoffmangel** leiden besonders häufig Frauen, chronisch Kranke, aber auch Übergewichtige. Sie essen zwar viel, aber nicht das Richtige.

Quelle: de Benoist B et al., eds. Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005.  
WHO Global Database on Anaemia. Geneva, World Health Organization, 2008  
© WHO 2006 All rights reserved

# Einfalt statt ...

Die Artenvielfalt nimmt nicht nur in der Natur ab – auch unsere Mahlzeiten werden immer einfältiger. Das gilt für die ländlichen Regionen Ostafrikas wie für die städtische Bevölkerung von São Paulo oder Berlin. Hochertragsorten von Mais oder Weizen verdrängen alte, nährstoffreiche Kulturpflanzen wie Hirse, Sorghum oder Quinoa.



## Maisbrei macht satt, aber nicht gesund

Nachdem die Kolonialherren die Maispflanze nach Ostafrika brachten, ist der tägliche Maisbrei Ugali dort nicht mehr wegzudenken. Lokale Getreidesorten sind aber gehaltvoller und vielfältiger und sie sind zudem resistenter gegenüber den Auswirkungen des Klimawandels.

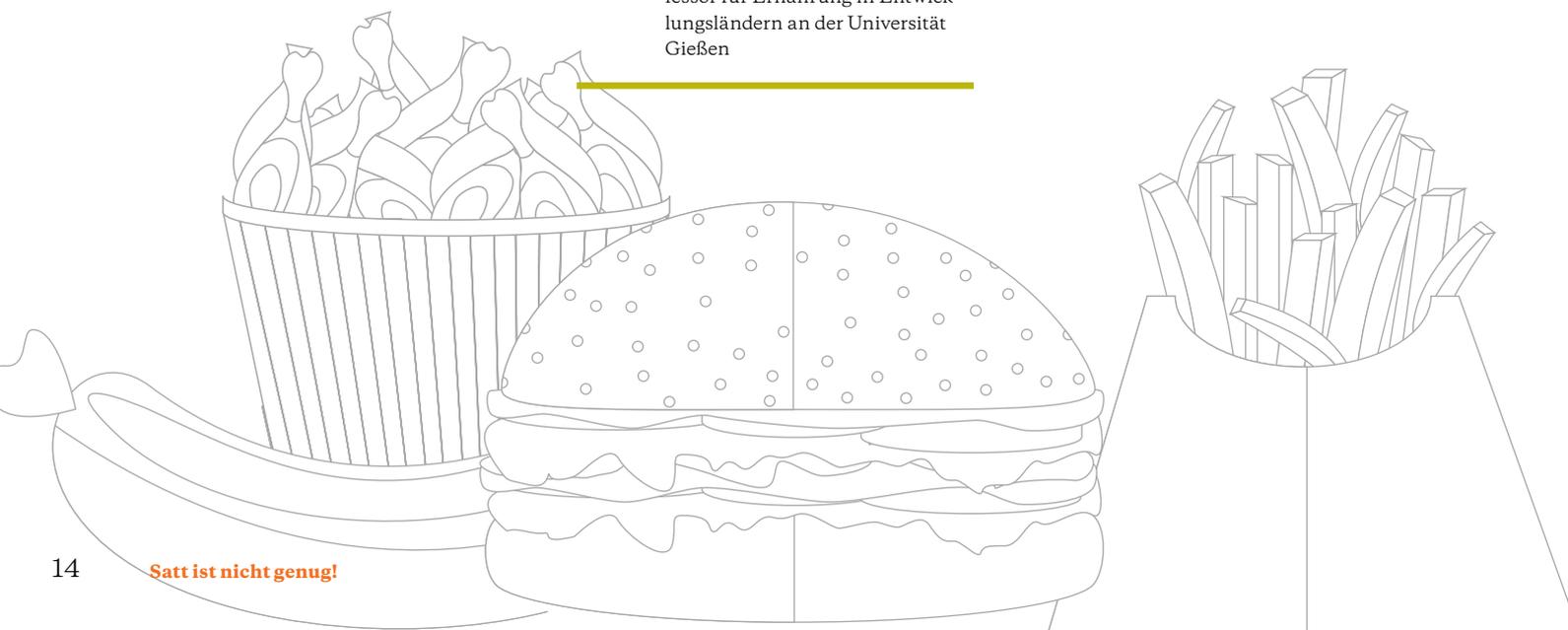
## Leere Kalorien wegen hoher Preise

Fett- und stärkehaltige Lebensmittel sind relativ günstig und machen schnell satt. Deshalb bilden sie die Nahrungsgrundlage vieler armer Haushalte, vor allem in der Stadt. Langfristig leiden die Menschen durch diese einseitige Ernährung jedoch an gravierenden Mangelerscheinungen.

## „Western Diet“ – die globale Einfalt

Immer mehr Menschen essen zu viele tierische Produkte sowie salz- und zuckerhaltige Fertigprodukte. Dazu trinken sie Alkohol und süße Limonaden. Die wachsenden Mittelschichten in Schwellenländern eifern dem westlichen Ernährungsstil nach, wofür nicht zuletzt auch die Werbestrategien der Lebensmittelkonzerne verantwortlich sind. Doch diese „Western Diet“ ist alles andere als gesund.

„**Heute wird sehr viel frittiert, wo früher gekocht oder mit Dampf gegart wurde. So kommt enorm viel Öl in Nahrungsmittel hinein.** Prof. Dr. Michael Krawinkel, Professor für Ernährung in Entwicklungsländern an der Universität Gießen



# Vielfalt

Wo früher Steckrübeneintopf und Birnenkompott auf den Tisch kamen, wird heute eine Fertigpizza in den Ofen geschoben und ein überzuckerter Joghurt gegessen. Die globalen Ernährungsgewohnheiten gleichen sich immer stärker an. Dabei bringt jede Region ihre eigenen Spezialitäten hervor, die die Menschen mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen könnten.



## Das Ziel: regionale Vielfalt

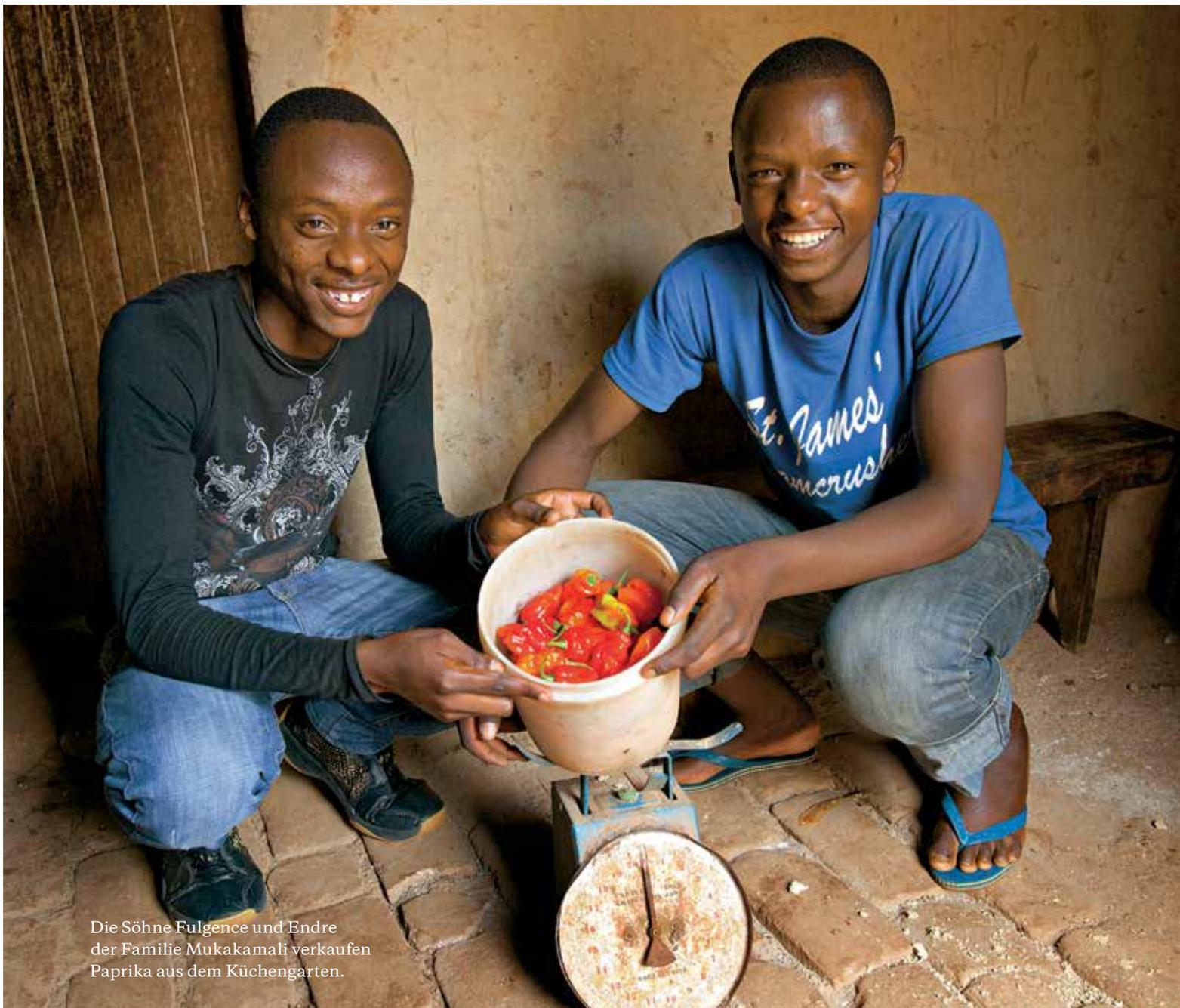
Jede Region hat ihre alten Kulturpflanzen, die nahrhaft sind und zum Klima passen. Neue Züchtungen dieser alten Kulturpflanzen sowie nachhaltige Anbaumethoden können die Erträge steigern. Die traditionelle Vielfalt auf den Feldern sollte sich auf unseren Tellern spiegeln: Bohnenmus mit Kürbis - Kartoffel-Püree, Salat und Maismehlfladen (Tortillas) in Costa Rica. Hirsebrei mit Bohnen und Gemüse in Afrika, Quinoa in Peru, Knollenfrüchte und Petersilie in Deutschland. Fisch und Fleisch sollte nur in Maßen gegessen werden.

”

**Wir müssen wieder unsere eigenen Lebensmittel und unsere Vielfalt schätzen lernen.**

Million Belay, Alliance for Food Sovereignty in Africa, Projektpartner von Brot für die Welt





Die Söhne Fulgence und Endre der Familie Mukakamali verkaufen Paprika aus dem Küchengarten.

# Obst und Gemüse kommen jetzt frisch auf den Tisch

In Ruanda leidet fast jedes zweite Kind an Mangelernährung. Die Organisation CSC hilft armen Familien in der Region Muhanga beim Anlegen von Hausgärten.

Text MARTINA HAHN

**C**hristine Mukakamali ist stolz auf ihren üppigen Gemüsegarten. Bohnen und Paprika ranken neben Süßkartoffeln, Spinat und Zwiebeln in den Himmel. An den Orangenbäumen leuchten reife Früchte, die Kräuterbeete sind dicht bepackt mit duftenden Büschen. Seitdem die 50-Jährige Mitglied einer Selbsthilfegruppe für Kleinbauern am Rande der Distrikthauptstadt Muhanga ist, weiß sie, dass ihre sieben Kinder gesund essen müssen, wenn sie etwas aus ihrem Leben machen sollen. Die Fachkräfte von CSC (Centre des Services aux Coopératives), Partnerorganisation von Brot für die Welt im Südwesten Ruandas, schulen die Bäuerinnen und Bauern regelmäßig in Ernährungsfragen, organischem Anbau, Hygiene und Gesundheit. Christine Mukakamali ist seit 2007 dabei. Sie hat noch keinen Tag bereut.

### Qualität statt Quantität

„In den Kursen von CSC habe ich gelernt, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist“, sagt Christine. Sie hat hinter dem Haus einen Garten angelegt, reichert den Boden mit Kompost und Dünger an, schützt die Pflanzen vor Schädlingen und weiß: „Ich darf den Spinat nicht zu lange kochen, weil sonst die Vitamine verloren gehen.“ Das war nicht immer so. Sylvain, ihr Ältester, ist heute ein kräftiger, junger Student der Elektrotechnik. Als Baby war er häufig krank. Ständig litt er an Malaria, Würmern oder Durchfall, weil er nicht genügend Nährstoffe zu sich genommen hatte. Die Orangen am Baum ließ die Familie vergammeln. Die Alten lästerten, Gemüse und Obst seien etwas für Weichlinge. Inzwischen weiß Christine Mukakamali, dass diese Vorurteile völlig



Christine Mukakamali bepflanzt ihren Küchengarten

absurd sind und dass Isogi, ein einheimisches Gemüse, nicht nur reich an Eisen ist, sondern dass es durch eine bestimmte Zubereitungsart sogar seinen bitteren Geschmack verliert.

„Nur satt zu sein, reicht nicht“, sagt Agrarwissenschaftler Innocent Simpunga, Leiter des Programms Ernährungssicherheit und nachhaltige Landwirtschaft bei CSC. „Die Leute brauchen Qualität statt Quantität auf Feld und Teller, sonst bleiben sie schwach.“ Doch für die meisten Menschen in Ruanda besteht ein richtiges Essen aus Süßkartoffeln und Maniok, Wurzelknollen mit viel Stärke und wenig Proteinen. Von beidem gibt es in vielen Familien reichlich, wenn auch nur einmal am Tag. Die Folgen sind schlimm, sagt Innocent Simpunga: „Fehlen Vitamine, Eiweiß, Eisen, Zink, Jod und andere Nährstoffe, bleiben Babys klein, und Jugendliche verbauen sich die Zukunft, weil sie sich nicht konzentrieren können.“ „Mangelernährung“, sagt der Fachmann, „bremst unsere Entwicklung.“

### Die Zukunft ist hier

Dank CSC bauen Familien wie Christine Mukakamali und ihr Mann Jean Bosco so viel Obst und Gemüse an, dass sie ihren eigenen Bedarf an Nährstoffen decken und sogar Überschüsse produzieren. Die verkaufen sie auf dem Markt, um die Schulgebühren der Kinder zu finanzieren und ihren kleinen Familienbetrieb zu erweitern. Christine und Jean Bosco haben sich zwei Kühe gekauft. Seitdem die beiden Tiere im Bretterverschlag des Innenhofs leben, bekommt jeder zum Abendessen einen Becher Milch.

Auch an diesem Abend. Es ist kurz vor 18 Uhr und bereits dunkel. Aber das macht nichts, denn seit Kurzem hat die Familie Strom. Die nackte Sparlampe wirft Licht auf einen Tisch voller defekter Festplatten, DVD-Teilen und einen Lautsprecher. Sylvain, der Student, hat hier eine Werkstatt eingerichtet und trägt so zum Familieneinkommen bei. Ohne Strom wäre das nicht möglich. „Wenn ich nicht an alten Computern herum-schraube, gehe ich aufs Feld“, sagt er. Er will keinen Job in der Hauptstadt Kigali wie so viele andere. Er will in Muhanga bleiben, eine Familie gründen, den Kindern zeigen, wie man den Boden kultiviert, daraus eine Zukunft baut. Wie seine Mutter, die ihr Wissen längst an Nachbarinnen und Verwandte weitergibt. „Ich muss hier nicht weg“, sagt Sylvain. „Ich habe doch alles.“

# „Mangelernährung bremst die Entwicklung des ganzen Landes“

Sie haben lange gegen den Hunger im Land gekämpft. Mit Erfolg. Jetzt geht es darum, dass sich die Menschen ausgewogen ernähren und die Kleinbauernfamilien ein Einkommen haben. Die Organisation CSC (Centre des Services aux Coopératives) betreut 36 Kooperativen und erreicht damit an die 36.000 Menschen. „Quantität und Qualität – das gehört bei der Nahrung zusammen“, sagt Innocent Simpunga, Leiter des Programms Ernährungssicherheit und nachhaltige Landwirtschaft bei der Organisation CSC in Ruanda.

Gespräch MARTINA HAHN mit INNOCENT SIMPUNGA, Leiter des Programms Ernährungssicherheit und nachhaltige Landwirtschaft bei der Organisation CSC in Ruanda

## Herr Simpunga, in weiten Teilen Ruandas herrscht kein Hunger mehr. Ist nun alles gut?

Nein, keineswegs. Die meisten Menschen werden zwar satt. Aber sie ernähren sich schlecht und leiden an einem Mangel an Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen. Bei vielen landen noch immer nur Maniok und Süßkartoffeln auf dem Teller. Das ist kein qualitativ hochwertiges oder ausgewogenes Essen. Es hält uns schwach.

## Was sind die Folgen dieser Mangelernährung?

Fehlen Gemüse, Obst und Milchprodukte auf den Tellern, dann wirkt sich das negativ auf die Gesellschaft und Volkswirtschaft aus. Schauen Sie sich unsere Kinder an: Fünfjährige, so klein wie Dreijährige, weil sie unausgewogen ernährt werden. Jugendliche, die unkonzentriert in der Schule sitzen und sich die Chance auf eine bessere Zukunft verbauen. Väter und Mütter, die nicht ausreichend Kraft für die anstrengende Arbeit auf dem Feld, dem Bau oder in der Mine haben. Oder einfach nicht genügend Abwehrkräfte gegen Infektionen und Krankheiten. Das alles bremst nicht nur die Entwicklung jedes Einzelnen, sondern auch des ganzen Landes. Und es verursacht enorme Kosten.

## Was sind die Ursachen der Fehlernährung?

Die Armut und die Überbevölkerung in Ruanda. 1960 waren wir sechs Millionen, heute sind es zwölf Millionen, und bis 2050 wird sich die Zahl laut Schätzungen mit 22 Millionen erneut verdoppelt haben. Den Wenigsten gehört ein eigenes Stück Land. Im Schnitt verfügt eine Familie nur über 0,3 Hektar Land. Durch den Bürgerkrieg und die Flüchtlingsströme ging viel Wissen

über landwirtschaftlichen Anbau verloren, Nutzpflanzen verkümmerten. Als ich ein Kind war, standen überall im Land Obstbäume. Wir mussten die Früchte nur pflücken. Heute hingegen müssen die Familien Obst und Gemüse auf dem Markt kaufen. Das ist teuer. Kaum jemand kann sich das leisten. Außerdem ist es sehr schwer, die kulturellen Essgewohnheiten der Leute zu ändern. In Ruanda isst man seit Ewigkeiten Maniok und Süßkartoffeln; Gemüse wurde lange verabscheut. Manche wählen auch die falschen Prioritäten, kaufen für das bisschen Geld, das sie haben, lieber eine Flasche Bier statt eine Papaya für die Kinder.



Wir vermitteln, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist und welche Vitamine und Mineralien in welchen Pflanzen stecken. Manche Männer und Frauen hören das zum ersten Mal! INNOCENT SIMPUNGA



Der Landwirtschaftsexperte Innocent Simpunga erklärt in Schulungen, welche Pflanzen besonders viele Vitamine enthalten.



### Wie unterstützt CSC den Kampf gegen die Mangelernährung?

Der erste Schritt ist Aufklärung: Unsere Trainer vermitteln den Menschen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist, welche Vitamine und Mineralien in welchen Pflanzen stecken, wie eine Mahlzeit zubereitet werden kann, ohne wertvolle Nährstoffe zu vernichten – manche Männer und Frauen, die an den Kursen teilnehmen, hören das zum ersten Mal! Der zweite Schritt ist, den Menschen einen Zugang zu diesen gesunden Lebensmitteln zu verschaffen – und zwar über den eigenen Anbau von Obst und Gemüse. Sei es im Garten hinter dem Haus oder auf geteiltem Land. Deswegen unterstützen wir auch die Gründung von Kooperativen: Hier lernen die Familien gemeinsam, wie sie erfolgreich nachhaltige Landwirtschaft betreiben können – wie sie Pflanzenschädlinge bekämpfen, Ernteerträge erhöhen oder den in Ruanda nicht allzu fruchtbaren Boden über Kompostierung anreichern können.

### Ein Ziel von CSC ist es, für die Kleinbauernfamilien ein zusätzliches Einkommen zu schaffen. Warum ist dies für eine gesunde Ernährung so wichtig?

In einem Land, in dem Agrarflächen und bezahlte Jobs rar sind, kann ich nicht nur predigen: Leute, esst Gemüse und Obst – schon gar nicht, wenn drei Ananas oder acht Avocados mit umgerechnet einem Euro genauso viel kosten wie 20 Kilogramm Süßkartoffeln. Nur wenn Landlose über genügend Einkommen verfügen, können sie ihre Mahlzeiten verbessern und gesündere Lebensmittel kaufen. Eine solche zusätzliche Einkommensquelle kann beispielsweise der Küchengarten hinter dem Haus sein: Was sie nicht selbst konsumieren, können die Familien auf dem Markt verkaufen. Eine weitere Möglichkeit ist die Mitgliedschaft in einer Ko-

operative. Für einen Teil der Ernte bekommen die Mitglieder Geld, das sie in Gesundheit, Bildung, Vieh, ein Haus oder Saatgut investieren können – oder eben in gesündere Kost. Oder sie stecken das Geld in die Wertschöpfung vor Ort, zum Beispiel in den Kauf einer Maismehlmaschine. Damit sparen die Mitglieder Geld. Denn die Zutat für ihren Frühstücksbrei kostet im Laden das Doppelte.

### Wie bekommen die Kleinbauernfamilien Zugang zum Markt?

CSC hilft den Kooperativen, die Nachfrage ihrer Produkte realistisch einzuschätzen und Kontakte zu Aufkäufern oder der verarbeitenden Industrie zu knüpfen. Heute liefern einige unserer Kooperativen Mais an eine Saatgutfirma, die für gute Körner gutes Geld zahlt. Eine andere Kooperative beliefert das beste Hotel in Muhanga mit frischen Tomaten, eine weitere einen Supermarkt in der Hauptstadt mit Reis. Früher habe ich als Agrarwissenschaftler nur an die Produktion und an Mengen gedacht. Heute muss ich auch den Markt und die Vermarktung im Blick haben.

### Dieser Markt verlangt aber Reis und Mais und verdrängt traditionelle Nahrungspflanzen wie Hirse. Ist das der richtige Weg?

Ich bezweifle das. Aber es ist nun einmal Politik der Regierung, dass neue Pflanzen wie Reis, Soja und Mais einige der alten Pflanzen ersetzen sollen – einfach auch, weil die Nachfrage nach Reis, Soja und Mais so groß ist. Wir raten unseren Partnerkooperativen, sowohl traditionelle als auch moderne Pflanzen anzubauen. Was den Nährwert betrifft, ist Hirse genauso gesund wie Mais oder Reis.

# Auch Übergewicht kann Mangel bedeuten

Neben Hunger und Mangelernährung steht die Menschheit vor einem weiteren massiven Problem: Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs nehmen weltweit zu. Grund dafür ist häufig eine schlechte Ernährung. Wer zu viel, zu fett oder zu süß isst und sich wenig bewegt, nimmt über die Maßen zu. Wer aber zu dick oder gar fettleibig ist, läuft Gefahr, schwer daran zu erkranken. Die Folgen von Fettleibigkeit kosteten allein das deutsche Gesundheitssystem im Jahr 2010 etwa 17 Milliarden Euro.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt vor einer „globalen Fettsuchtepidemie“. Weltweit wiegen 1,4 Milliarden Menschen zu viel, davon gelten 300 Millionen Frauen und 200 Millionen Männer als fettleibig. Dabei ist Übergewicht längst nicht mehr auf die reichen Industrienationen begrenzt: Auch in den Schwellen- und Entwicklungsländern wächst die Zahl der Übergewichtigen und Fettleibigen.

## Ernährungsstil gleicht sich an

Die Ernährungsmuster dort gleichen sich an den westlichen, industriellen Ernährungsstil an, vor allem in den schnell wachsenden Städten. Statt Hirse, Bohnen und Gemüse essen immer mehr Menschen auf der Welt Frittiertes ohne Vitamine, dafür aber umso kalorienhaltiger und fettiger. Die Globalisierung macht's möglich: Freihandelsabkommen öffnen die Märkte für Billigimporte, verarbeitete Lebensmittel und Erfrischungsgetränke. Eine wachsende Mittelschicht in Schwellen-

## Mangelernährung und Übergewicht

In Schwellen- und Entwicklungsländern sind die Gesundheitssysteme sowohl mit den Folgen von Hunger als auch von Übergewicht konfrontiert.

Land	Bevölkerung in Millionen	Anteil der Hungernden	BMI > 25	BMI > 30
Mexiko	112,00	< 5 %	69,1 %	32,8 %
Indien	1207,70	18,9 %	11,2 %	1,9 %
Brasilien	193,20	7,5 %	52,8 %	19,2 %
Ruanda	10,30	34,1 %	20,3 %	4,3 %
Deutschland*	83,38	< 5 %	54,8 %	21,3 %

\* Zum Vergleich Quelle: FAO und WHO / Zahlen aus dem Jahr 2008

ländern wie Indien oder Südafrika verlangt nach mehr tierischen Produkten, Weißmehlerzeugnissen, Alkohol oder Süßigkeiten.

## Gesetze könnten viel erreichen

So hat Mexiko die USA im Rennen um das amerikanische Schwergewicht überholt: 70 Prozent der Erwachsenen und 30 Prozent der Jugendlichen und Kinder wiegen in Mexiko zu viel. Jeder Dritte über 18 Jahre ist sogar krankhaft übergewichtig. Jeder Zehnte hat Diabetes. Pro Jahr sterben 70.000 Mexikanerinnen und Mexikaner an den Folgen der durch falsche Ernährung verursachten Zuckerkrankheit.

Mit einer saftigen Steuer auf Fast Food, Erdnussbutter oder süße Limonaden will die Regierung der Fettleibigkeit nun Einhalt gebieten. Ähnliche Maßnahmen konnten sich in Deutschland bisher noch nicht durchsetzen. Mit mehr Aufklärung, Bildung, gesunden Mahlzeiten in Schulen, Kitas und öffentlichen Institutionen, Steuern, Werbeverböten oder Gesetzen könnte viel erreicht werden.



Zitat

**Gemüse ist gesund!**

Mit der Lebensmittelgruppe Gemüse haben wir ein enormes Potenzial in der Hand, um die negativen Folgen kalorienstarker Überernährung zu vermeiden. Neben der Vielfalt an Nährstoffen bietet Gemüse viele bioaktive Inhaltsstoffe: Es produziert ein Sättigungsgefühl und senkt Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck. Die Bittergurke gibt Zuckerkranken zum Beispiel die Möglichkeit, selbst etwas gegen die Krankheit zu tun und nicht nur von Medikamenten abhängig zu sein.

**Prof. Dr. Michael Krawinkel, Professor für Ernährung in Entwicklungsländern an der Universität Gießen**

## Der Body-Mass-Index (BMI)

Als Orientierungsmaß für den Körperfettgehalt gilt der Body-Mass-Index (BMI). Er berechnet sich wie folgt:

**Körpermasse (in kg) / Körpergröße (in m)<sup>2</sup>.**

Ein normaler BMI liegt zwischen 18,5 und 25, ein BMI von mehr als 30 gilt als behandlungsbedürftig.

# Nahrung ist ein Menschenrecht

Wenn fast zwei Milliarden Menschen an Hunger oder Mangelernährung leiden, dann haben Politik und Wirtschaft versagt. Denn das Menschenrecht auf Nahrung ist ein unveräußerliches Menschenrecht. Jeder Mann, jede Frau und jedes Kind hat das Recht, sich gesund, vielfältig und bezahlbar zu ernähren. Es geht also nicht nur um die Masse an Nahrungsmitteln, sondern auch um deren Qualität.

Deshalb fordert Brot für die Welt gemeinsam mit seinen Partnerorganisationen, dass das Recht auf Nahrung Leitlinie der jeweiligen Regierungspolitik ist. Die Partnerorganisationen setzen sich in der Projektarbeit für die besonders von Hunger und Mangelernährung Betroffenen ein. Dies ist eng mit dem Ziel von mehr Geschlechtergerechtigkeit und der Förderung der Frauen als benachteiligter und verletzlicher Gruppe verknüpft.

## Frauen und Mädchen stärken

Mit 70 Prozent machen Frauen den größten Anteil der hungernden Bevölkerung aus und leiden besonders stark an Mangelernährung. In vielen Gesellschaften dürfen sie kein Land besitzen und keine Schule besuchen. Frauen gelten als nicht kreditwürdig und ernähren sich teilweise von dem, was die Männer von den Mahlzeiten übrig lassen. Frauen sind jedoch Akteure, die sich aktiv für ihre Rechte einsetzen.

## Staaten in die Pflicht nehmen

Das Recht auf Nahrung nimmt die Staaten in die Pflicht, es zu achten, zu schützen und zu erfüllen. Dies gilt im eigenen Land wie auf internationaler Ebene. Ein Staat

### **Zitat** Selbstbewusstsein stärken

Wenn die Menschen in den Projekten von ihrem Recht auf Nahrung erfahren, bewirkt das häufig einen Aha-Effekt. Sie merken, dass sie nicht nur auf guten Willen angewiesen sind, sondern können jetzt sagen: Ich habe ein Anrecht darauf - ich bin nicht nur Bittstellerin! Diese Haltung macht etwas mit den Menschen.

**Dr. Sonja Weinreich, Leitung Referat Grunddienste und Ernährungssicherheit bei Brot für die Welt**



Frauen profitieren von Projekten - wie hier in Angola.

darf die eigenen Anstrengungen seiner Bürgerinnen und Bürger nicht behindern, muss sie vor Dritten - zum Beispiel vor Landraub durch multinationale Konzerne - schützen und ihnen den sicheren Zugang zu gesunder und bezahlbarer Nahrung gewährleisten.

Brot für die Welt setzt sich in der Projekt- und Lobbyarbeit dafür ein, den gerechten Zugang zu Nahrung und damit zu Land, Fischgründen, Wasser, Wissen und Kapital weltweit zu fördern und fordert die Sicherung der Lebensgrundlagen durch soziale Sicherungssysteme insbesondere für Menschen ohne ausreichendes Einkommen oder Zugang zu Land.

### Vorschläge des früheren Sonderbotschafters der Vereinten Nationen für das Recht auf Nahrung, Olivier de Schutter:

- Regierungen sollten das Stillen von Babys mit Muttermilch fördern und den Einsatz von Muttermilchersatzprodukten einschränken.
- Die Vermarktung von Lebensmitteln mit hohen Anteilen an gesättigten Fetten, Salz und Zucker sollte gesundheitsfördernd geregelt sein.
- Der Kauf von Obst und Gemüse überwiegend aus der Region sollte gefördert werden.
- Bildungskampagnen für gesunde Ernährungsweisen sollten nachhaltige Kauf- und Essensentscheidungen unterstützen.
- Gesundes Essen in Schulküchen, Kitas und anderen öffentlichen Institutionen sollte gefördert werden, diese sollten sich mit Produkten aus einer regionalen nachhaltigen Landwirtschaft versorgen können.



Weltweit züchten Bauernfamilien in Baumschulen Setzlinge. Die kenianischen Bäuerinnen zeigen Mango-Pflänzchen.

# Gesunde Ernährung ist möglich – unsere Partner zeigen, wie's geht

Brot für die Welt unterstützt viele Projekte zur Ernährungssicherung rund um den Globus. Dabei steht die Versorgung der Bevölkerung mit gesunden, vielfältigen und bezahlbaren Nahrungsmitteln aus umweltschonendem Anbau im Mittelpunkt. Gleichzeitig setzen sich die Projektpartner für die Gleichstellung der Geschlechter ein und fordern die eigenen Regierungen auf, das Recht auf Nahrung umzusetzen. Auf den folgenden Seiten stellen wir fünf ausgewählte Beispiele aus Brasilien, Indien, Kenia, Peru und den Philippinen vor.



Produkte aus ökologischer Landwirtschaft werden auf einem Markt im Südwestens Brasiliens verkauft.



**Zitat**

**Nachhaltige Landwirtschaft sorgt für gesunde Nahrungsmittel**

Offiziell gibt es in Brasilien keine hungernden Menschen mehr. Aber seitdem wir die Landwirtschaft industrialisiert haben, hat die Zahl der ernährungsbedingten Krankheiten zugenommen. In Brasilien werden pro Einwohner 5,2 Liter Pestizide verbraucht, auf dem Land noch viel mehr. Wenn wir gesunde Lebensmittel wollen, sollten wir eine regionale Landwirtschaft fördern, die auf Vielfalt basiert. Und wir sollten auf Gentechnik wie Pestizide verzichten.

**Prof. Antônio Inácio Andrioli, brasilianischer Ernährungs- und Agrarexperte**



# Brasilien: Vom Feld direkt in die Schulküche



**links** Denise Peter bewirtschaftet ihre Felder im Südwesten Brasiliens nach ökologischen Prinzipien.

**oben** In Brasilien ist das Essen in Kindergärten und Schulen kostenlos – wie hier im Kindergarten bei Pelotas. Der Großteil dieser Lebensmittel kommt aus Kooperativen, die ökologische Landwirtschaft betreiben.

**D**as Gewächshaus der Familie Pokojewski ist eine wahre Schatzkiste. Üppige Tomatenstauden ranken neben Blumenkohl, Petersilienbüschen und Bohnen in Richtung Sonne. Die brennt im Südwesten Brasiliens so stark, dass die Ökoproduzenten ihre Saat gut schützen müssen. „Durch das Gewächshaus kommt nur noch die Hälfte des UV-Lichts an“, erklärt Kleinbäuerin Denise Peter Pokojewski.

Zusammen mit ihrem Mann Gerónimo Pokojewski, einem Nachfahren europäischer Einwanderer, beackert sie gut zwei Hektar Land nach ökologischen Prinzipien. Im Gegensatz zu den pestizidbelasteten Tabak- und Soja-plantagen in der Umgebung setzen die organisierten Kleinbauern und -bäuerinnen auf organischen Dünger und viele verschiedene Produkte, um ihre Böden fruchtbar zu halten. Die Vielfalt auf ihren Feldern und im Gewächshaus ist beeindruckend: 70 unterschiedliche Sorten wachsen hier, von Roten Beten, Möhren, Kräutern und Salat über Orangen, Feigen oder Pfirsichen bis hin zu Wein und vielem mehr.

## In Kooperativen zum Erfolg

Die gesunden Lebensmittel können Denise und Gerónimo gemeinsam produzieren, weil sie sich vor 15 Jahren bei einer zweimonatigen Schulung von CAPA kennen und lieben lernten. Das Zentrum zur Unterstützung von Kleinbauern und -bäuerinnen berät seit 36 Jahren Familienbetriebe vor Ort. So lernen aktuell 12.000 Produzierende – die Hälfte von ihnen Frauen – alles Wichtige über ökologische Landwirtschaft, Tierhaltung, gesunde Ernährung und Weiterverarbeitung. Sie erschließen sich neue Marketingstrategien und Märkte. In Kooperativen erzielen sie gemeinsam bessere Erfolge.

Auch Denise und Gerónimo haben sich einer der 22 von CAPA unterstützten Kooperativen angeschlossen.

Deren Ökoprodukte landen auf dem Wochenmarkt oder in ausgewählten Geschäften. Das wichtigste Standbein sind aber die Schulen und Kindergärten der jeweiligen Gemeinde. Seit 2003 besteht ein nationales Gesetz für kostenlose Schulspeisungen aus regionaler Beschaffung. Mindestens 30 Prozent des Schulessens muss aus kleinbäuerlichen Betrieben vor Ort kommen. Produkte aus ökologischer Landwirtschaft werden mit einem Preiszuschlag von 30 Prozent extra gefördert.

## Eine neue Sicht auf Nahrung

„Durch unsere Arbeit produzieren die Bauern und Bäuerinnen nicht nur besser, sondern sie ernähren sich auch gesünder“, sagt Daniele Schmidt Peter. Die jüngere Schwester von Denise berät als Fachkraft bei CAPA selbst die kleinbäuerlichen Betriebe in ihrer Heimat. „Durch unser Programm haben sie Zugang zu den Märkten. Ihr Einkommen ist zwar nicht hoch, aber gesichert. Auch für die Schulen beginnt eine neue Ära, denn all diese Kinder, die jetzt gesünder essen und mehr wissen, bilden eine neue Generation. Als Verbraucher und Verbraucherinnen werden sie später eine neue Sicht auf Nahrung haben.“



**Zitat**

## Ein gesundes Leben fördern

Das brasilianische Beispiel zeigt, dass es möglich ist, die Produktion von Nahrungsmitteln, nachhaltige Landwirtschaft und die Entwicklung lokaler Gemeinden zu einer Strategie gegen Hunger und Armut zu verbinden, die ein gesundes Leben fördert.

**Daniele Schmidt Peter, Mitarbeiterin von CAPA, Partner von Brot für die Welt in Brasilien**



## Indien: Navdanya – die Saat des Widerstands

**D**er Raum sieht aus wie eine alte Apotheke: Die Regale sind voller Gläser und Fässer in verschiedensten Größen. „Das ist die Saatgutbank unserer Biodiversitätsfarm“, sagt Vandana Shiva, promovierte Physikerin, Umweltaktivistin und Trägerin des Alternativen Nobelpreises. „Hier lagern mehr als 500 Reissorten, 60 Arten von Weizen, dazu verschiedene Sorten Bohnen, Hirse und Senf.“ Das Saatgut bildet die Basis für mehr als 50.000 kleine Öko-Betriebe.

Kleinbäuerliche Familien haben in Indien extrem zu kämpfen. Weltmarktgiganten wie der US-amerikanische Konzern Monsanto machen sich mit gentechnisch verändertem Saatgut überall im Land breit. Viele Bauern und Bäuerinnen sehen sich gezwungen, das teure Saatgut plus Kunstdünger und Pestizide des Konzerns zu kaufen - und verschulden sich deswegen. Bleibt die Ernte dann hinter den Erwartungen zurück, können sie ihre Schulden nicht mehr zurückzahlen. Es wird vermutet, dass die Überschuldung in den vergangenen Jahren mehr als 200.000 Männer und Frauen in den Selbstmord getrieben hat.

### Saatgutbanken sichern Zukunft

Um multinationalen Agrarkonzernen Einhalt zu gebieten, gründete Vandana Shiva 1991 mit Unterstützung von Brot für die Welt die Organisation Navdanya. Diese baut dörfliche Saatgutbanken auf, in denen Getreide- und Gemüsesamen bewahrt, vermehrt und verteilt werden. Salz- und klimaresistente Sorten werden erforscht, um die Existenz der Kleinbauern und -bäuerinnen auch

in Zukunft zu sichern. Außerdem stärkt Navdanya die Frauen. Sie tragen die Hauptlast in der kleinbäuerlichen Landwirtschaft und leiden daher besonders unter Umwelterstörung und Strukturwandel.

Inzwischen hat Navdanya mehr als 55 Samenbanken aufgebaut und über 50.000 Bauernfamilien überzeugt, auf ökologischen Landbau umzustellen. Außerdem hat die Organisation erfolgreichen Widerstand gegen den Anbau von Gen-Auberginen geleistet.



**oben** In einem Kochkurs wird mit traditionellen Reiss-Sorten gekocht.

**unten** In der Saatgutbank werden die Getreide- und Gemüsesamen trocken gelagert.

# Kenia: Obst und Gemüse für HIV- und Aids-Kranke

**F**ast nirgendwo in Kenia sind die Menschen so arm wie in den westlichen Verwaltungsbezirken. Gut zwei Millionen Menschen leben hier auf engstem Raum. Die meisten von ihnen bewirtschaften kaum mehr als einen Hektar ausgelaugter Böden. So leben 60 Prozent der Bevölkerung in absoluter Armut. Viele Jugendliche sind arbeitslos, Frauen besitzen keine Landrechte, Malaria, HIV und Aids sind weit verbreitet und die wachsende Zahl der Waisenkinder stellt die Region vor enorme Herausforderungen.

## Vitamine für kranke Menschen

Der Projektpartner Rural Service Programme East Africa Yearly Meeting will die Lebensbedingungen von etwa 20.000 Menschen durch nachhaltige Landwirtschaft mit alten, resistenten Sorten sowie durch neu angelegte Küchengärten verbessern. So wachsen zum Beispiel Kohl, Mungbohnen oder Süßkartoffeln auf Beeten, die auch schwache, alte und kranke Menschen bewirtschaften können. Diese sind auf vitamin- und nährstoffreiche Nahrung besonders angewiesen.

## Bessere Lebenschancen

Selbsthilfegruppen legen Baumschulen an und züchten Ziegen, Kaninchen, Hühner oder Schweine. Sie erzeugen Kompost und stellen energiesparende Lehmöfen her. Um die drängenden Gesundheitsprobleme wie die Ausbreitung von Malaria und HIV in den Griff zu bekommen, stellt die Partnerorganisation unter anderem Moskitonetze und Kondome zur Verfügung und kümmert sich um den Zugang zu Medikamenten für an Aids erkrankte Menschen. Für 25 Waisenkinder übernimmt sie die Schulgebühren. Sowohl in Männer- als auch in Frauengruppen überwinden die Menschen allmählich ihre traditionellen Vorurteile und Rollenverteilungen. Durch Zugang zu Medikamenten, saubere Trinkwasserquellen und den Anbau gesunder und vollwertiger Lebensmittel haben Menschen, die mit HIV und Aids leben, jetzt viel bessere Lebenschancen.



**oben** Gemüse und Hülsenfrüchte liefern wichtige Vitamine und Nährstoffe.

**unten** Alte nährstoffreiche Sorghumsorten werden in vielen afrikanischen Ländern wieder angebaut.



**Zitat**

### Der Anbau alter Kulturpflanzen ist wichtig

Wir können in Kenia nicht über Ernährungssicherung, Armut und Gesundheit sprechen, ohne alte Kulturpflanzen zu berücksichtigen. Die Nahrungsmittelkrise spitzt sich zu, und durch den Klimawandel wird die Maisernte zukünftig schlechter ausfallen als früher. Die einzigen Pflanzen, die meiner Meinung nach Mais ersetzen können, sind alte Hirse- und Sorghumsorten.

**Caleb Amaswache, stellvertretender Präsident des Bezirks Vihiga County, beim Welternährungstag 2013 im Projektgebiet**



**links** Zwiebeln und Mangold aus dem Gemüsegarten sorgen für Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Phosphor.

**oben** Die glutenfreien Körner der Quinoa-Pflanzen dienen als Beilage oder als Salat. Sie enthalten viel Eiweiß und Mineralien wie Magnesium und Eisen.

## Peru: Zurück zu Quinoa, Gemüse und Meerschweinchen

**D**as Leben in den Anden ist extrem hart. Auf Höhen ab 3.500 Metern wächst nicht mehr viel. Weideland ist rar, und durch den Klimawandel ändert sich das Wetter. Starkregen verursacht Erdbeben und Überschwemmungen, Hagel oder Trockenheit vernichten die spärlichen Erträge. Im Departement Huanuco sind viele Kinder zwischen sechs und neun Jahren unterernährt, die Lebenserwartung liegt nur bei 66 Jahren, Blutarmut ist weit verbreitet.

### Alte Kulturpflanzen liefern Nährstoffe

Der lokale Partner Diaconia belebt diesen vernachlässigten ländlichen Raum. Im Projektgebiet am Fluss Marañon lernen 700 Kleinbauernfamilien, wie sie durch ökologischen Landbau mit alten Kulturpflanzen und Tierhaltung ihre Erträge steigern und sich gleichzeitig gesünder ernähren können. Frauen stehen im Fokus der Arbeit, da sie die meiste Arbeit in Haus und Hof erledigen, die Kinder versorgen und besonders an Mangelerscheinungen wie Blutarmut leiden.

Auf ihren Feldern wachsen jetzt Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Bohnen und Anden-Lupinen. Sie sorgen für wichtige Nährstoffe. Gemüsegärten mit Rote Bete, Zwiebeln, Radieschen oder Kohl und traditionelle Obstsorten sorgen für wertvolle Vitamine und Spurenelemente, an denen es in den kargen Bergen mangelt. Kapstachelbeeren (*Physalis*) sind beispielsweise reich an Vitamin A, C und B sowie Phosphor und Eisen.

### Eine bessere Zukunft

Auch die Kleintierhaltung blüht wieder auf. Traditionell gelten Meerschweinchen, die hier die Größe von Kaninchen erreichen, in den Anden als Delikatesse. Zusammen mit Federvieh versorgen sie die Bauernfamilien mit Proteinen und Eisen. Saatgutbanken, Baumschulen und energiesparende Öfen schonen die Umwelt und fördern die nachhaltige Entwicklung der Region. Durch die ausgewogene Ernährung und verbesserte Hygiene hat sich die Situation bereits zum Besseren gewandelt. Krankheiten wie Anämie gehen zurück und das Ansehen der Frauen, die diese Entwicklung maßgeblich vorantreiben, ist enorm gestiegen.



## Philippinen: Paradiesische Gärten

**I**n den abgelegenen Bergdörfern im Süden der philippinischen Insel Mindanao ernähren sich die Menschen überwiegend von Reis und Mais. Viele Kinder sind deswegen mangelernährt- und in der Folge anfällig für Krankheiten. Doch seitdem die Organisation Brokenshire Integrated Health Ministries (BIHMI) die Bewohnerinnen und Bewohner über gesunde Ernährung aufgeklärt und beim Anlegen von Gemüseärten unterstützt hat, ist die Gesundheitssituation in den Dörfern spürbar besser geworden.

### Meerrettichbaum liefert Nährstoffe

Die 29-jährige Michelle pflückt in ihrem neu angelegten Hausgarten ein paar Zweige des Meerrettichbaumes für das Mittagessen. Daraus bereitet sie eine leckere und gesunde Beilage für den Maisbrei ihrer kleinen Tochter Patricia Maria zu. Seitdem sie an einem Kurs zu gesunder Ernährung teilgenommen hat, weiß sie, dass die Meerrettichblätter wichtige Mineralien wie Calcium, Natrium, Phosphor, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine A, B und C enthalten. Selbst getrocknet und gemahlen behalten sie diese Nährstoffe. Da nicht nur die Blätter des Baumes essbar sind, sondern auch seine Früchte, wächst der Meerrettichbaum inzwischen in jedem Gemüsegarten.

Die Mitarbeitenden von BIHMI haben den Dorfbesohnerinnen und -bewohnern gezeigt, wie sie sich von ihrem Boden selbst ernähren können. Organischer

Kompost erhöht die Ernte ihrer Gemüsebeete, Zäune schützen die Gärten vor herumlaufenden Hühnern, und Terrassen an den Hängen erleichtern die Bearbeitung und steigern die Erträge. Außerdem bilden sich starke Gemeinschaften, die an einer gemeinsamen Zukunft arbeiten. „Auch wenn wir keinen Strom haben, denkt niemand mehr daran, in die Stadt zu ziehen“, sagt Michelle. Das war bis vor Kurzem die einzige Option, um der Armut zu entfliehen. Inzwischen kann sich Michelles Familie drei gesunde Mahlzeiten am Tag leisten. „Auch wenn wir nur wenig Geld haben, geht es uns mit unserem Gemüsegarten viel besser“, sagt Michelle.



In ihrem Garten pflückt Michelle die Blätter des Meerrettichbaums. Diese sind reich an Vitaminen und Mineralien. Eine leckere Mahlzeit für ihre Tochter.

# Veränderung tut Not – im Großen wie im Kleinen

Mangel- und Fehlernährung geht uns alle an – im Globalen Norden sowie im Süden. Deshalb überlegen Mitarbeitende von Brot für die Welt und der Diakonie gemeinsam, wie sie beseitigt werden kann. Auf ganz unterschiedliche Weise setzen sie sich für eine gesunde und nachhaltige Ernährung ein.

Gespräch mit DR. SONJA WEINREICH, Leiterin des Referats Grunddienste und Ernährungssicherheit bei Brot für die Welt, und MICHAEL DAVID, Referent für Sozialpolitik gegen Armut und soziale Ausgrenzung bei der Diakonie Deutschland

**Der Kampf gegen den weltweiten Hunger ist eine der größten Herausforderungen der Gegenwart. Jetzt kommt auch noch das Thema Mangelernährung hinzu. Warum?**

**Weinreich:** Jahrelang stand in der Debatte zur Welternährung die Kalorienzufuhr der hungernden Menschen im Vordergrund. Dann stellte man fest, dass zusätzlich zu den mehr als 800 Millionen unterernährten Menschen etwa eine Milliarde Menschen mangelernährt sind. Allen gemeinsam ist, dass ihnen lebensnotwendige Vitamine, Nährstoffe, Mineralien oder Spurenelemente fehlen. Während der Kalorienmangel sich durch Hunger ausdrückt und auch häufig durch die Zeichen der Unterernährung sichtbar ist, können Menschen, die genügend Kalorien zu sich nehmen, um nicht zu hungern,



Die Durchsetzung des Rechts auf Nahrung spielt eine zentrale Rolle. Es bezieht sich nicht nur auf quantitativ ausreichende, sondern auch auf eine ausgewogene und qualitativ gute und gesunde Ernährung.

DR. SONJA WEINREICH

zwar subjektiv satt, aber trotzdem durch die fehlenden Nährstoffe häufiger oder chronisch krank sein. Es geht hier um den versteckten oder „stillen Hunger“. Dieser betrifft vor allem Frauen und Kinder.

**Wie kann der Kampf gegen die Mangelernährung erfolgreich geführt werden?**

**Weinreich:** Die Durchsetzung des Rechts auf Nahrung spielt dabei eine zentrale Rolle. Über 160 Staaten haben es als verbindliches Menschenrecht anerkannt und sich somit verpflichtet, es auch umzusetzen. Leider tun das längst nicht alle. Das Recht auf Nahrung wird oft so interpretiert, dass Menschen nur einen Anspruch auf eine ausreichende Menge an Kalorien haben. Es bezieht sich aber nicht nur auf quantitativ ausreichende, sondern auch auf eine ausgewogene und qualitativ gute und gesunde Ernährung. Brot für die Welt unterstützt seine Partnerorganisationen dabei, sich gegenüber ihren Regierungen dafür einzusetzen, dass diese das Recht auf Nahrung anerkennen. Die Projektpartner fordern beispielsweise von ihren Regierungen eine Agrarpolitik, die kleinbäuerliche Familienlandwirtschaft unterstützt. Regierungen können auf verschiedene Weisen sicherstellen, dass Hunger und Mangelernährung überwunden werden. Dazu zählen die Förderung einer nachhaltigen, diversifizierten Nahrungsmittelproduktion wie auch die Einführung von Schulspeisungsprogrammen oder Bildungskampagnen zu gesunder Ernährung. Außerdem unterstützen unsere Partnerorganisationen Kleinbauernfamilien darin, selbst aktiv zu werden, um ihre Lebenssituation zu verbessern. Ziel ist, dass sie nahrhafte und gesunde Lebensmittel produzieren und dabei die Bewahrung der Schöpfung im Blick haben.

**Was kann die deutsche Bundesregierung tun?**

Sie sollte in ihrer eigenen Politik, auf europäischer und auf globaler Ebene dafür sorgen, dass alle Akteure das Recht auf Nahrung zu ihrer Leitschnur machen. So haben auch europäische Firmen eine Mitverant-

wortung, wenn sie in armen Ländern investieren – hier muss darauf geachtet werden, dass sie der kleinbäuerlichen Landwirtschaft nicht schaden. Armut und Hunger entstehen auch, wenn europäische Agrarprodukte auf den regionalen und lokalen Märkten armer Länder die Preise lokaler Produkte unterbieten.

### **Wie sieht es denn in Deutschland mit dem Menschenrecht auf Nahrung aus, Herr David?**

**David:** Die Bundesregierung geht davon aus, dass das Recht auf vielfältige, gesunde und bezahlbare Nahrung mit der Grundsicherung – in der Umgangssprache „Hartz IV“ – verwirklicht ist. Wenn man sich die Höhe der Leistungen aber genauer anguckt, bleiben diese weit hinter dem zurück, was für eine gesunde Ernährung notwendig ist. Die Regelsätze sehen für die Ernährung von Kleinkindern 2,82 Euro täglich vor, bei Erwachsenen sind es 4,77 Euro. Wie soll man sich davon ausgewogen ernähren? Hinzu kommen die vielen Menschen in prekären Arbeitsverhältnissen. Auch sie haben zu wenig Geld, um sich gesund zu ernähren.

### **Ist Mangelernährung ein Armutsproblem?**

**David:** In Deutschland verhungert kaum jemand, aber es gibt genug Leute, die essen, ohne nachhaltig satt zu werden. Wir haben zwar große Mengen an Nahrung, die zur Verfügung stehen, aber trotzdem Mangelernährung aufgrund fehlender Nährstoffe. Viele Menschen kommen gar nicht an gesunde Lebensmittel heran, die in ihrer Region produziert werden. Schlecht hergestellte, minderwertige und billige Lebensmittel bieten einen hohen Kaloriengehalt, aber nicht die umfassende Qualität, die ein gutes Nahrungsmittel auszeichnet. Das kann zum Beispiel zu Fettleibigkeit führen. Zwar ernähren sich auch nicht alle Menschen gesund, die mehr Geld und gute Bildung haben. Theoretisch könnten sie es aber. Ein sehr großer Bevölkerungsteil ist dazu jedoch schon aus finanziellen Gründen nicht in der Lage. Wenn das Geld für gute Nahrung fehlt, kann auch Aufklärung über eine bessere Ernährung nur wenig helfen.

### **Könnte man nicht in den Kindertagesstätten und Schulen ansetzen? Brasilien hat zum Beispiel ein Gesetz für kostenfreie Schulspeisungen erlassen, das hochwertige, regional erzeugte Produkte fördert.**

**David:** Die Schul- und Kitaernährung so zu gestalten



Es müsste alles getan werden, damit in Schulen und Kitas auch wirklich gesund gekocht werden kann und das auch bezahlbar ist.

MICHAEL DAVID

wäre gut, aber das würde eine Änderung der Kostensätze in den Förderbestimmungen voraussetzen. Mittlerweile sind auch die Kontrollen in den Küchen so aufwendig und restriktiv, dass die meisten Kindertagesstätten gar nicht mehr selbst kochen können. Man müsste als zentrales Ziel formulieren, dass alles getan wird, damit in Schulen und Kitas auch wirklich gesund gekocht werden kann und das auch bezahlbar ist.

### **Da ist also die Politik gefragt?**

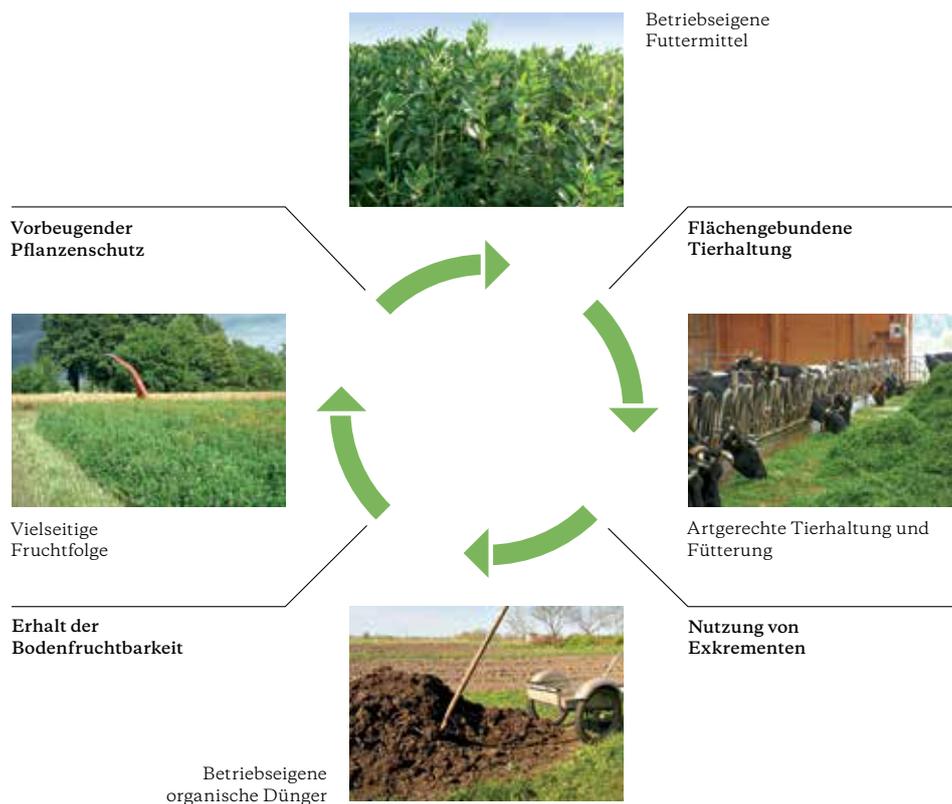
**Weinreich:** Die politische Ebene ist natürlich sehr wichtig, daran arbeiten wir als Brot für die Welt und Diakonie ja auch intensiv. Wir versuchen, Einfluss auf die nationale und internationale Politik zu nehmen. Es muss sich aber auch etwas auf der individuellen Bewusstseins Ebene ändern. Wenn viele Menschen bewusstere Entscheidungen treffen, kann das etwas bewirken. So können wir zum Beispiel mit dem Einkaufskorb Politik machen, indem wir im Laden oder auf Märkten nach heimischem, lokal angebautem Gemüse oder nach schon fast vergessenen Gemüsesorten wie Sauerampfer oder Petersilienwurzel fragen. Damit können wir zu mehr Vielfalt auf dem Acker und auf dem Teller und somit zu einer gesunden Ernährung beitragen. Und wir können etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun, wenn wir bewusst einkaufen, kochen und alles Essbare verwerten statt vieles wegzuwerfen. Wir können auch unseren Fleischkonsum reduzieren und Lebensmittel kaufen, die ökologisch und fair produziert und gehandelt wurden. Und als Kirche können wir in Gemeinde und kirchlichen Einrichtungen mit gutem Beispiel vorangehen.

# Fleisch in Maßen ...

Fleisch enthält lebenswichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine sowie Zink und Eisen. Wer zu viel Fleisch verzehrt, belastet jedoch den eigenen Körper, die Umwelt und die Menschen, die von der Produktion und dem Handel in vielfältiger Weise betroffen sind - besonders Kleinbauernfamilien und die Beschäftigten in Schlachthöfen. Nur ein bewusster Konsum, faire Handelsstrukturen und eine verantwortungsvolle Produktionsweise können den Hunger und die Mangelernährung in der Welt stoppen.

## Die ideale Tierhaltung

In der ökologischen Landwirtschaft gehen Ackerbau und Viehzucht Hand in Hand. Futter- und Düngemittel stammen hauptsächlich vom eigenen Betrieb. Sie bilden einen geschlossenen Nährstoffkreislauf.



## Die Vorteile einer ökologischen und tiergerechten Nutztierhaltung:

- Die bäuerliche Landwirtschaft bleibt erhalten.
- Futtermittelimporte und überschüssige Gülle werden reduziert.
- Es müssen keine Antibiotika, Pestizide und chemische Dünger eingesetzt werden.

- Natürliche Ressourcen wie Wasser, Luft und Boden werden geschont.
- Die artgerechte Tierhaltung respektiert das Leben der Tiere, schützt ihre Gesundheit, fördert ihr Wohlbefinden und erhöht die Qualität der Produkte.
- Die hohe Bodenfruchtbarkeit sowie die Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren stabilisieren das Ökosystem und fördern natürliche Regelmechanismen.

# statt in Massen

## Die aktuelle Lage

Die globalisierte Landwirtschaft entkoppelt Ackerbau und Tierhaltung, das ursprüngliche Gleichgewicht gerät aus dem Lot. Wie weitreichend die Folgen dieses offenen Systems auf Mensch, Umwelt und Natur sind, verdeutlichen die drei Beispiele.



## Geflügelexporte zerstören afrikanische Märkte

Unerwünschte Hühnerenteile wie Häuse oder Flügel aus Deutschland landen zu Dumpingpreisen in Afrika und zerstören dort die heimischen Märkte. Von 2011 bis 2012 haben sich die Exporte von Deutschland nach Afrika mehr als verdoppelt. Die Auswirkungen sind fatal, nicht nur für die Kleinbauernfamilien, die von der Hühnerzucht leben, sondern auch für alle anderen, die davon profitieren: also zum Beispiel die Herstellerinnen und Hersteller von Futtermitteln oder die Marktverkäuferinnen und -verkäufer. Sie alle verlieren eine wichtige Einkommensquelle.



## Gülle belastet deutsche Böden

Die in Deutschland praktizierte intensive Tierhaltung produziert mehr Gülle als der natürliche Nährstoffkreislauf verträgt. Zu viel des stickstoffhaltigen Düngemittels landet in Böden und Grundwasser. So sind nahezu 60 Prozent des niedersächsischen Grundwassers zu stark mit Nitrat belastet. Und über Flüsse gelangen Salzpetersalze ins Meer und fördern dort das Algenwachstum.

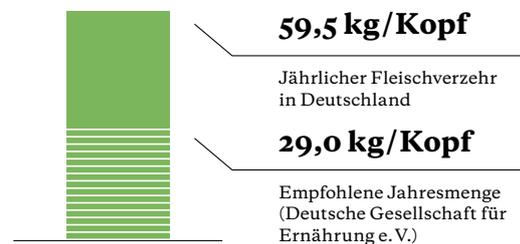


## Auswirkungen auf Menschen und Umwelt in Südamerika

Die in Deutschland produzierten Mengen an Futtermitteln reichen nicht aus, um den Eigenbedarf zu decken. Daher landen in den heimischen Futtertrögen große Mengen an Soja aus Brasilien und Argentinien.

Dort hat der Anbau massive Konsequenzen, sowohl für die Umwelt als auch für die Ernährungssicherheit: Denn Sojaplantagen und extensives Weideland für die Rinderhaltung haben bereits ein Fünftel des Amazonasregenwaldes zerstört. Nicht nur die Pflanzen- und Artenvielfalt nimmt ab, die Abholzungen führen auch zu einem Anstieg der Treibhausgase. Die fortschreitende Zerstörung der Urwälder und Savannen hat zudem oft auch Landverteilungskonflikte zwischen großen Plantagenbetreibern und der ländlichen und indigenen Bevölkerung zur Folge. Die wird vertrieben und verliert dadurch ihre Lebensgrundlage. Das führt zu Hunger.

## Die Hälfte reicht



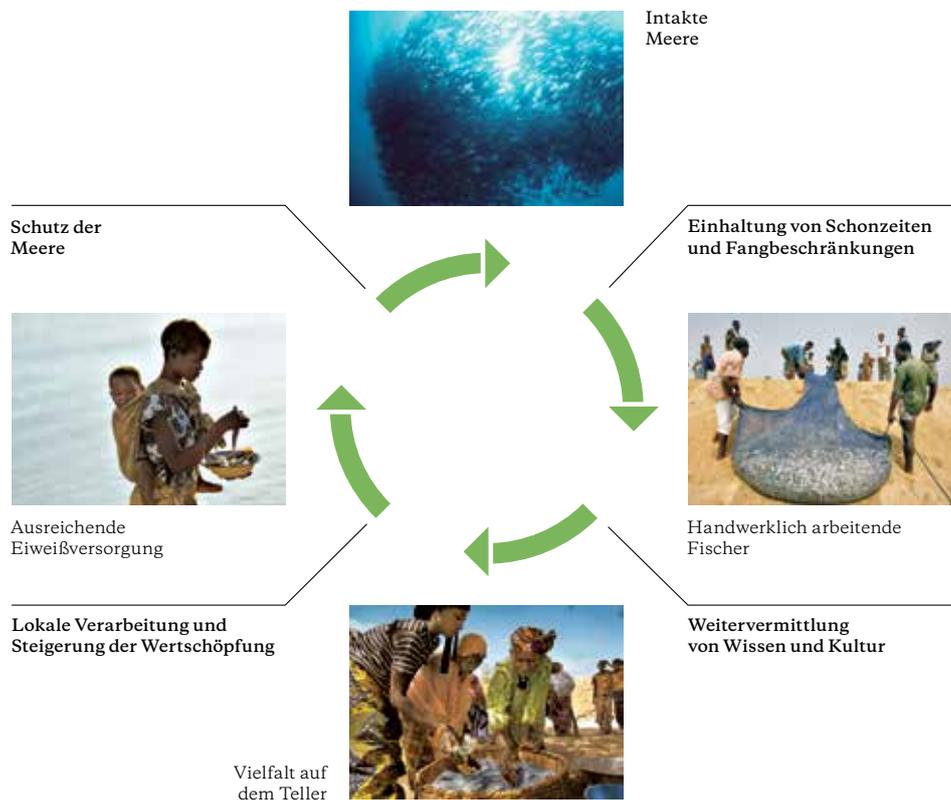
## Besser - Anders - Weniger

Weniger Fleisch und Wurst kann auch einen Wandel zu mehr Nachhaltigkeit ermöglichen. Fleisch und Wurstwaren aus ökologischer Tierhaltung werden ohne Importe von Futtermitteln produziert. Im Gegensatz zur konventionellen Tierhaltung verzichtet der ökologische Landbau auf deren Einführung aus Entwicklungsländern.

# Fisch bewusst ...

Das Meer ist die größte Nahrungsquelle der Welt. Mehr als eine Milliarde Menschen sind auf Fisch als wichtigsten tierischen Eiweißlieferanten angewiesen. Außerdem enthält Fisch große Mengen an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und wichtigen Nährstoffen wie Jod oder Selen. Als Einkommensquelle dient er rund 54 Millionen Fischern und dreimal so vielen Menschen in der Fischverarbeitung, besonders Frauen. Die industrialisierte Großseefischerei bedroht zunehmend ihre Lebensgrundlage. Zudem zerstört sie die Artenvielfalt und Ökosysteme der Meere.

## Kreislauf für gesunde Nahrung aus dem Meer



### Die Vorteile einer nachhaltigen handwerklichen Fischerei:

#### Bestands- und Umweltschutz:

- Schonzeiten und Fangbeschränkungen werden eingehalten, damit der Nachwuchs heranwachsen kann.
- Je nach Fischart und örtlichen Gegebenheiten werden verschiedene Fangmethoden verantwortungsbewusst eingesetzt. Fischfallen (Körbe oder Reusen) oder Angeln (Handleinen, Rute und Leinen oder Schleppleinen) statt Grundschleppnetze oder Treibnetze, die Meeresgründe leerfegen.

#### Ernährung für Millionen Menschen:

- Diese Fischerei bietet Ernährungssicherheit und Einkommen für Kleinfischerfamilien sowie Beschäftigte in Verarbeitung und Handel.
- Sie belebt die Küstenregionen.
- Es gibt wenig Beifang, der ansonsten tot ins Meer zurückgeworfen wird. Fast alle gefangenen Fische landen auf dem Teller. Sie sorgen für Vitamine und Nährstoffe.

# konsumieren

## Die aktuelle Lage

Die industrielle Fischerei berücksichtigt nicht das gesamte Ökosystem Meer. Das Gleichgewicht gerät aus dem Lot. Wie weitreichend die Folgen dieses Systems auf Fischbestände, Meere und Menschen sind, verdeutlichen die drei Beispiele.



## Fabrikschiffe plündern Afrikas Küstengebiete

Die europäische Fischfang-Flotte hat die heimischen Bestände stark dezimiert. Daher fischen die subventionierten Supertrawler nun in den Gewässern vor den Küsten Westafrikas. Fangschiffe aus China, Korea und Russland fischen dort ebenfalls. Ein Großteil dieser Fischerei geschieht legal, Vieles aber auch illegal. So gehen die Kleinfischer auf ihren Pirogen immer häufiger leer aus. Frauen verlieren ihre Existenzgrundlage in der Verarbeitung und dem Verkauf. Millionen Menschen sind von Mangelernährung bedroht, denn ihnen fehlt ihre wichtigste Proteinquelle.



## Die Auswirkungen der EU-Fischereireform für Afrika

In Zukunft dürfen Fangschiffe der EU nur dann vor Afrika ihre Netze auswerfen, wenn dort ein Überschuss an Fisch wissenschaftlich belegt ist. Ein Teil der finanziellen Entschädigungen der Europäischen Union soll nachweislich der handwerklichen Fischerei zugutekommen. „Es ist die letzte Chance für die EU zu beweisen, dass sie aktiv gegen die Überfischung vor den afrikanischen Küsten vorgeht. In ein paar Jahren wird es zu spät sein - die Fischgründe der armen Länder wären leergefischt!“ Francisco Mari, Referent für Fischerei bei Brot für die Welt

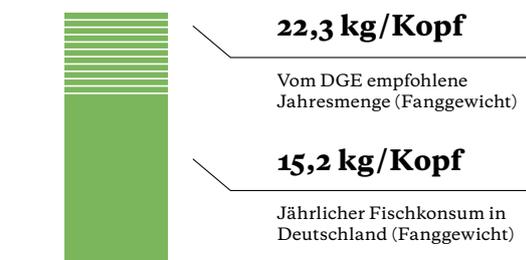


## Illegale Fischerei verschärft die Überfischung

Tausende von Tonnen Fisch werden jeden Tag von Fischtrawlern als Beifang tot ins Meer geworfen. Ungefähr 30 Prozent des industriellen Fischfangs geschieht illegal, taucht in Statistiken nicht auf.

## Damit unser Ernährungsstil für uns und für andere gesund ist

**Fisch auf unseren Tellern: Für die Gesundheit zu wenig - global betrachtet mehr als genug**



Eigentlich ist es ein Glück, dass die Menschen in Deutschland, weniger Fisch verzehren als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt. Diese Empfehlung berücksichtigt nicht den Zustand der weltweiten Fischbestände.

## Diese Fische können Sie bedenkenlos essen

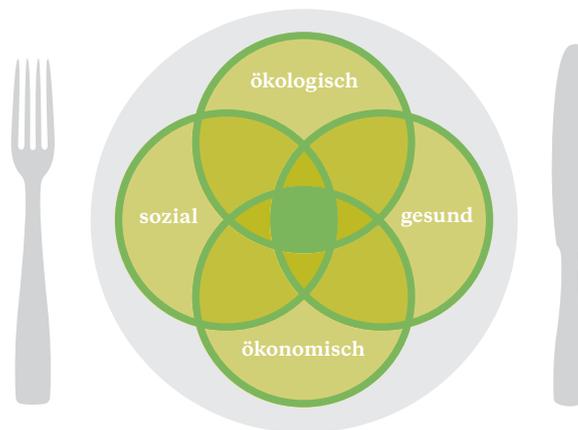
Francisco Mari, Referent für Fischerei bei Brot für die Welt, empfiehlt den Verzehr von Fisch aus nachhaltigem Fang oder aus ökologischer Aquakultur sowie Teichforellen und Karpfen von regionalen Züchtern.

Der Einkaufsratgeber von Greenpeace gibt Informationen für den Verzehr von Fischen. Im Internet unter: [www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei](http://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei)

# So könnte eine ausgewogene Ernährung ...

Eine vielfältige, ausgewogene Ernährung deckt die Grundbedürfnisse des menschlichen Körpers und trägt zu einer adäquaten körperlichen und geistigen Entwicklung bei. Damit Menschen in anderen Teilen der Welt und nachfolgende Generationen die gleichen Chancen darauf haben, muss Ernährung zugleich nachhaltig sein. Konsumententscheidungen beeinflussen nicht nur die Gesundheit, sondern haben auch ökologische, ökonomische und soziale Folgen.

## Die vier Dimensionen der nachhaltigen Ernährung



Quelle: Koerber et al. (2012)

Die **ökologische Dimension** bezieht sich auf die Folgen der Nahrungsmittelproduktion für Umwelt und Natur. Das umfasst die Anbaumethode, Tierhaltungsart, Fischfangtechniken, Transportwege, Abfallaufkommen, Energieverbrauch oder die Art der Verpackung.

Bei der **sozialen Dimension** geht es um Arbeitsbedingungen, Löhne und gesellschaftliche Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion.

Die **ökonomische Dimension** betrifft die Wirtschaftlichkeit eines Produktes. Wichtig ist hier, die Folgekosten für Menschen und Umwelt mit zu berücksichtigen. Diese sind in den Preisen für konventionelle Produkte selten enthalten. Aus diesem Blickwinkel kann die Nahrungsmittelproduktion schnell unwirtschaftlich werden.

Die **gesundheitliche Dimension** zielt darauf ab, ob ein Lebensmittel kurz- oder langfristig gesundheitsschädigend ist oder aber die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden fördert.

## Was ist nachhaltige Ernährung?

„Nachhaltige Ernährungsweisen schützen und achten die Artenvielfalt und Ökosysteme; sie sind kulturell akzeptabel, leicht zugänglich, wirtschaftlich fair und bezahlbar; sie sind ernährungsphysiologisch angemessen, ungefährlich und gesund, und optimieren natürliche und menschliche Ressourcen.“

Verabschiedet im Rahmen des Internationalen Symposiums zu Biodiversität und nachhaltigen Ernährungsmustern, organisiert von der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen und Bioversity International im November 2010 in Rom.

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

- pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
- ökologisch erzeugte Lebensmittel kaufen
- regionale und saisonale Erzeugnisse wählen
- gering verarbeitete Lebensmittel vorziehen
- umweltfreundliche Produkte kaufen
- fair gehandelte Lebensmittel bevorzugen
- qualitativ hochwertige und bekömmliche Speisen zubereiten

# in Deutschland aussehen

Wie eine abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeit aussehen kann, zeigen die Ernährungspyramide und der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Beide führen einzelne Lebensmittelgruppen auf, die bestimmte Nährstoffe liefern. Je größer ein Feld, desto mehr dieser Nahrungsmittel sollte verzehrt werden. Pflanzliche Lebensmittel stehen dabei im Vordergrund. Und: Produkte aus regionalem, ökologischem Anbau, artgerechter Tierhaltung und fairem Handel sind nachhaltiger.

**Der Ernährungskreis unterteilt das reichhaltige Angebot in sieben Nährstoffgruppen. Dazu einige Beispiele:**



## 1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

**Linda-Kartoffel:** Der hohe Anteil an Mineralien und Spurenelementen zeichnet diese Kartoffelsorte aus.

## 2. Gemüse, Salat

**Pastinake:** Ihr Nährwert übertrifft den von Möhren und Kohlrüben, mit Ausnahme von Provitamin A.

## 3. Obst

**Apfel:** Vor allem die alten Sorten haben viel Vitamin C, das die Widerstandskraft des Körpers stärkt.

## 4. Milch und Milchprodukte

Milchprodukte versorgen den Körper mit Eiweiß, Vitaminen und Mineralien. Die Herstellung verbraucht viel Energie und Flächen und produziert CO<sub>2</sub>. Wer höchstens 250 Gramm Milchprodukte und 60 Gramm Käse täglich isst, schont Umwelt und Ressourcen.

## 5. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

**Fleisch** ist ein wichtiger Eisen- und Eiweißlieferant, sollte aber in Maßen verzehrt werden. Die Herstellung ist sehr aufwendig (vgl. Punkt 4). Wer 300 bis höchstens 600 Gramm Fleisch und Wurst sowie drei Eier pro Woche zu sich nimmt, schont Umwelt und Ressourcen.

**Fisch:** Pro Woche eine Portion (80–150 g) fettarmer Seefisch und eine Portion (70 g) fettreicher Seefisch ist genug.

## 6. Öle und Fette

**Fette** liefern Energie und beinhalten die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Raps-, oder Sonnenblumenöl sollten den gesättigten Fettsäuren tierischer Produkte vorgezogen werden.

## 7. Getränke

**Leitungswasser** reduziert den Verpackungs- und Transportaufwand.

# Du bist, was Du isst – die Lebensmittelindustrie bestimmt unseren Ernährungsstil

Wer kennt diese Szenen aus dem Supermarkt nicht: Kleine Kinder blicken sehnsuchtsvoll auf Müslipackungen mit brüllenden Löwen, quietschbunte Joghurtbecher oder Tüten mit Chips in Bärchenform - und sind alles andere als entzückt, wenn ihre Eltern sie ihnen nicht kaufen wollen. Fakt ist: Niemand ist für Werbung so anfällig wie Kinder. Als Konsumentinnen und Konsumenten bilden sie eine milliarden schwere Zielgruppe, zumal sich ihre Produkt- und Geschmacksvorlieben bis ins Erwachsenenalter hinein halten. Wer als Kind ein bestimmtes Produkt geliebt hat, wird dies mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch später noch tun.

## Zielgerichtete Werbung für Kinder

Im Zuge der Globalisierung richtet das internationale Lebensmittelmarketing seinen Blick immer stärker auf Kinder und Jugendliche in Schwellen- und Entwicklungsländern. Der Markt ist riesig, die Umsatzaussichten spektakulär. Durch Freihandel, Verstädterung und wirtschaftliche Entwicklung nähern sich die dortigen Ernährungsmuster der sogenannten „Western Diet“ an. Der übermäßige Konsum von tierischen Produkten, zucker- und salzhaltigen Fertiggerichten sowie süßen und alkoholischen Getränken verschärft jedoch das weltweite Problem des Übergewichts und treibt die volkswirtschaftlichen Folgekosten in die Höhe. Durch zielgerichtete Werbung für Kinder wollen die multinationalen Konzerne die Ernährungs- und Konsumgewohnheiten der wachsenden Märkte noch stärker beeinflussen.



Zitat

### Kinder als Zielscheibe der Werbung

„Kinder sind die Zielscheibe der perfidesten Webestrategien von Lebensmittelherstellern. Mit allen Mitteln versuchen die Unternehmen, den Einfluss der Eltern zu umgehen und Kinder für jene Produkte anzufixen, die die höchsten Gewinnmargen versprechen - und das sind nun einmal Süßigkeiten und Snacks.“

**Oliver Huizinga, Experte für Lebensmittelwerbung bei Foodwatch**

Quelle: „Foodwatch kritisiert: So ködert die Lebensmittelindustrie die Kinder“ am 18.04.2013 in der Hamburger Morgenpost



Produktvorlieben halten bis ins Erwachsenenalter.

Kinder in Entwicklungsländern und sozial benachteiligte Gruppen gelten als besonders anfällig für Werbung. Sie haben den „Helden“ auf Kekspackungen nur wenig entgegenzusetzen und identifizieren sich extrem mit den Botschafterinnen und Botschaftern ihrer Lieblingsprodukte. Dass diese in der Regel überzuckert und viel zu fetthaltig sind, hat einen einfachen Grund: Die Zutaten sind billig, die Gewinne hoch. Gesunde, vitaminreiche Kost kann diese Zauberformel nicht erfüllen. Der Teufelskreis der Fettleibigkeit verselbstständigt sich.

Um ihr Image aufzupolieren, gehen viele Lebensmittelhersteller in die Offensive. Sie bieten Ernährungskurse an Schulen an, stellen Kongresse gegen Übergewicht auf die Beine und fördern Kindersport. Freiwillige Verpflichtungen, bestimmte Produkte nicht bei Kindern unter zwölf Jahren zu bewerben, halten jedoch die meisten nicht ein. Steuer- oder Gesetzesinitiativen zum Schutz der Verbraucherinnen und Verbraucher bekämpfen sie gerade in Deutschland mit großem Erfolg.

## Maßnahmen sind wichtig und notwendig

Die Macht der globalen Lebensmittelkonzerne kann nur durch Gesetze, Kontrollen und verstärkten Verbraucherschutz eingeschränkt werden. Dazu gehören klare Kennzeichnungen, Werbeverbote und Steuern auf ungesunde Lebensmittel. Gekoppelt mit Aufklärungskampagnen, dem Fach Ernährung im Unterricht und gesunden, frisch zubereiteten Mahlzeiten in Kitas und Schulen können diese Maßnahmen den richtigen Weg weisen. Denn auch umgekehrt gilt: Wenn ein Kind genüsslich in einen Apfel beißt, wird es das höchstwahrscheinlich auch im Erwachsenenalter noch gern tun.

# Was müssen wir tun?

Um Hunger und Mangelernährung zu überwinden, muss weltweit die Wende zu einer nachhaltigen Entwicklung eingeleitet werden, die auf den Menschenrechten beruht. Dazu gehört auch eine zukunftsfähige, nachhaltige Agrar- und Fischereipolitik, die zur Überwindung von Armut beiträgt und sich zuallererst am Menschenrecht auf Nahrung orientiert.

**Damit Lebensmittel für uns und andere gesund sind, muss die Politik in Deutschland und Europa folgende Prinzipien berücksichtigen:**

- **Verantwortung** für die internationalen Folgen agrarpolitischer Entscheidungen übernehmen
- **Ernährungssouveränität** anderer Länder respektieren und Länder dabei unterstützen, sich langfristig selbst ernähren zu können
- **Selbstversorgung** der Bevölkerung mit gesunden Lebensmitteln ermöglichen
- **Ressourcenschutz**, Klimaschutz, Tierschutz und Schutz biologischer Vielfalt fördern.

**Das muss passieren:**

- **Exportorientierung abbauen:** Die europäischen Lebensmittelexporte gefährden in vielen Ländern die Ernährungssouveränität. Zudem beruht die Überproduktion in Europa auf der Einfuhr von Futtermitteln und Agrarrohstoffen aus Entwicklungs- und Schwellenländern. Deren Anbau führt dort zu Landkonflikten, Menschenrechtsverletzungen und dem Verlust der biologischen Vielfalt.
- **Weltweit kleinbäuerliche Landwirtschaft und Kleinfischer verlässlich und nachhaltig fördern:** Langfristig ist die Förderung mit öffentlichen Mitteln konsequent an gesellschaftlich erwünschten Leistungen auszurichten: Versorgungssicherheit, Klimaschutz und Erhalt von Artenvielfalt, Pflege von Kulturlandschaften, Erhalt nachhaltiger, regionaler Strukturen. Dafür sollten die EU und ihre Mitgliedsstaaten mindestens zehn Prozent ihrer Entwicklungsetats zur Verfügung stellen. Die Agrarforschung sollte viel stärker die Förderung der kleinbäuerlichen Produktion in den Blick nehmen.
- **Ökologische und tiergerechte Nutztierhaltung fördern:** Landwirtschaft muss Menschenrechte und Tierschutz umsetzen.

- **Handwerkliche Fischerei privilegieren und stärken:** Kleinfischerei braucht küstennah geschützte Zonen für ihre nachweislich ressourcenschonenden nachhaltigen Fangtechniken.
- **Verbraucherschutz und -verantwortung stärken:** Verständliche Informationen (Lebensmittelkennzeichnung) sollten eine Verbrauchertäuschung verhindern. Bewusstseinsbildung kann eine gesunde und verantwortliche Ernährung fördern.



Kleinbauernfamilien benötigen Unterstützung. Sie produzieren 80 Prozent aller Nahrungsmittel, die in Entwicklungsländern konsumiert werden.



**Zitat**

**Ernährung sichern – jetzt!**

„Wir rufen die politischen Entscheidungsträgerinnen und -träger in Deutschland, Europa und der ganzen Welt dazu auf, die Zeichen der Zeit zu erkennen und alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um die Ernährung der Weltbevölkerung zu sichern und den Hunger so schnell wie möglich, spätestens aber bis 2030 vollständig zu überwinden. Dieses Vorhaben ist keine Utopie. Es ist ein ambitioniertes, aber realistisches Ziel. Voraussetzung ist, dass wir jetzt entschieden handeln, nicht halberzig, nicht später.“

**Kundgebung der 11. Synode der EKD: „Es ist genug für alle da“ – Welternährung und nachhaltige Landwirtschaft, November 2013**



Der Ökumenische Arbeitskreis Eine Welt hat in Schönaich zur „längsten Suppentafel“ in Baden-Württemberg“ eingeladen.

# Gemeinsam können wir etwas tun!

Kirchen und Gemeinden setzen sich für zukunftsfähige Lebensmodelle und eine nachhaltige Ernährung ein

„Wir müssen unsere Wirtschaftsweise und unser Konsumverhalten konsequent darauf ausrichten, dass die weltweite Ernährungssicherung nicht gefährdet und Gottes Schöpfung nachhaltig bewahrt wird.“ Dieser auch an die Landeskirchen, kirchlichen Werke, Gemeinden und Gemeindemitglieder gerichtete Appell der EKD-Synode vom November 2013 bedeutet für uns:

- **Kirchliche Bildungsarbeit:** Gemeinden sind lebendige Lernorte für die gemeinsame Suche nach Maßstäben für ein gutes Leben und zukunftsfähige, verantwortungsvolle Lebensmodelle. Die Bildungsarbeit kann die Menschen ermutigen, ihre Verantwortung in der Einen Welt praktisch umzusetzen.
- **Beschaffung und Konsum von Lebensmitteln:** Eine nachhaltige und faire Beschaffung von Lebensmitteln, ein bewusster Konsum sowie Strategien zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in kirchlichen Einrichtungen haben Signalwirkung für alle, die diese Einrichtungen besuchen oder hier tätig sind. Die gezielte Auswahl der Lebensmittel kann den „ökologischen Fußabdruck“ der eigenen Ernährung verkleinern (vgl. Seite 43). Wer auf eine tiergerechte Haltung sowie nachhaltige Fangtechniken achtet und faire Arbeits- und Handelsbedingungen unterstützt, leistet einen wichtigen Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherung.

# Brot für die Welt ist schon aktiv

## Biologisch, regional und fair

Der Faire Handel hilft, Armut zu überwinden. Er gibt den Partnerinnen und Partnern im Süden die Möglichkeit, sich eine menschenwürdige Existenz aufzubauen. Dafür setzt sich Brot für die Welt seit etwa 40 Jahren mit zahlreichen Projekten im In- und Ausland ein. Bildung und nachhaltiges Wirtschaften spielen dabei eine wichtige Rolle. Als Gesellschafter der GEPA und Mitglied von TransFair e.V. nimmt Brot für die Welt neue Dynamiken auf.

Auch im eigenen Haus nimmt die Organisation den Fairen Handel ernst: So stehen bei Veranstaltungen fair gehandelte Kekse, Tee und Kaffee bereit, und die Kantine verfügt über ein breit gefächertes Süßwarenangebot mit Fair-Trade-Produkten. Außerdem bietet sie auch täglich ein vegetarisches Essen sowie biologische und saisonale Produkte aus der Region an.

## Nachhaltiges Wirtschaften in Kirche und Diakonie

Brot für die Welt informiert kirchliche Einrichtungen, wie sie zu einer ökologisch verträglicheren und faireren Welt beitragen können. So wurden Kriterien erarbeitet,

die bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen beachtet werden sollten, damit das Engagement für Nachhaltigkeit glaubhaft umgesetzt werden kann. Ab Sommer 2014 wird eine eigene Website zahlreiche weiterführende Tipps zu nachhaltigem Wirtschaften in Kirche und Diakonie geben.

## Checkliste für eine nachhaltige Veranstaltung

- Verfügt das Veranstaltungszentrum über ein Umweltmanagementsystem bzw. ein Umweltzeichen?
- Werden saisonale, biologische, regionale und nachhaltig produzierte Lebensmittel bevorzugt?
- Gibt es eine attraktive vegetarische Alternative?
- Werden Produkte aus Fairem Handel verwendet?
- Wie wird Abfall vermieden? Wird zum Beispiel auf Plastik-Einweggeschirr verzichtet oder Leitungswasser in Karaffen bereitgestellt?
- Wie wird auf eine sparsame Verwendung von Wasser geachtet (zum Beispiel durch Einsatz eines Spülstopps oder Hinweisschilder)?



**links** Bei Brot für die Welt gibt es Kaffee aus fairem Handel.

**oben** Auf dem Speiseplan stehen täglich vegetarische Gerichte aus überwiegend saisonalen und biologischen Produkten.



# Das können Sie selbst tun

## Bei sich zu Hause

- Züchten Sie Kräuter. Ihr Essen wird dadurch schmackhafter und gesünder. Insbesondere Petersilie ist in der Aufzucht wenig anspruchsvoll und kann in der Küche fast das ganze Jahr über wachsen. Wenn Sie dabei alte Kisten, Säcke, Teekannen oder aufgeschnittene Tetrapaks als Kräutertopf nutzen, schonen Sie gleichzeitig die Umwelt.
- Laden Sie Ihre Freunde und Bekannte zu einem „nachhaltigen Dinner“ ein. Vielleicht kochen Sie gemeinsam ein Gericht mit Wildkräutern aus der Region? Oder wecken Gemüse und Obst nach alten Rezepten ein? Dabei können Sie diskutieren, warum die Vielfalt auf unseren Tellern immer mehr in Vergessenheit gerät. Oder Sie entwickeln Ideen, wie unsere Ernährung oder die anderer Weltregionen gesünder wird. Wir Mitarbeitenden von Brot für die Welt laden ebenfalls zum „Nachhaltigen Dinner“ mit Tischgespräch in unsere eigenen vier Wände ein.

## In der Gemeinde

- Beim Thema „Zukunft braucht gesunde Ernährung“ liegt das gemeinsame Kochen und Genießen auf der Hand. Die Tischgespräche können sich um folgende Fragen drehen: Wie wird unser Essen gesünder? Womit fangen wir an? Was bewirken wir damit in anderen Teilen der Welt?
- Der Welternährungstag, der jedes Jahr am 16. Oktober stattfindet, bietet sich für Tischgespräche an. Unter dem Motto „Vielfalt der Ernährung“ können Sie aber das ganze Jahr über Treffen organisieren, bei denen Sie Rezepte aus Ruanda, den Philippinen oder Peru nachkochen und gemeinsam genießen. Auch deutsche Rezeptideen sind denkbar, wenn sie unter dem Motto „regional, saisonal, ökologisch und fair“ stehen. Laden Sie Verantwortliche aus Kirche und Kommunalpolitik ein und diskutieren Sie gemeinsam, wie das Recht auf Nahrung umgesetzt werden kann.



**linke Seite oben** Gemeinsames Mittagessen mit Tischgesprächen, organisiert vom evangelischen Pfarramt Faurndau.

**linke Seite unten** Petersilie verfeinert viele Gerichte und füllt gleichzeitig die Defizite im Mineralhaushalt auf, wirkt harntreibend, blutreinigend und entgiftend. Sie enthält Magnesium, Eisen und Vitamin C.

**oben Mitte und rechts** Auf dem Kirchentag in Hamburg setzen sich Jugendliche zusammen mit dem Aktionskoch Wam Kat gegen Lebensmittelverschwendung ein. Sie bereiten aus Lebensmitteln, die nicht in den Handel gelangt wären, ein Mittagessen zu.

Wir haben verschiedene Materialien zusammengestellt, die Sie bei Ihrer Tafel einsetzen können. Wenn Sie uns einladen, kommen wir gern als Gast dazu. Ansprech- und Kontaktpersonen in den Regionen finden Sie auf den Seiten 44/45.

### Schritt für Schritt zum gesunden Kita-Essen

Die Bremische Landeskirche hat nach den Empfehlungen der Deutschen Ernährungsgesellschaft eigene Verpflegungsstandards für Kindertagesstätten entwickelt. 10 Prozent der eingesetzten Lebensmittel sollen aus biologisch-nachhaltigem Anbau kommen. Regionale und saisonale Lebensmittel werden bevorzugt. Dies ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Setzen Sie sich als Elternteil, Lehrkraft oder Erzieher und Erzieherin dafür ein, dass das Essen in Schulen und Kindertagesstätten gesünder wird. Prüfen Sie die Finanzen und überlegen Sie dabei genau, an welchen Punkten sie anfangen können, um die Verpflegung nachhaltiger zu gestalten. Vielleicht beginnen Sie mit Kartoffeln und Gemüse von einem Öko-Bauernhof aus der Region? Auf unserer Internetseite stellen wir beispielhafte Einrichtungen vor, die sich darum bemühen, ihre Verpflegung nachhaltiger zu gestalten.

### Aktionsmöglichkeiten in Kindertagesstätten und Schulen

Veranstalten Sie Aktionstage und Projektwochen zum Thema „Satt ist nicht genug - Zukunft braucht gesunde Ernährung“ in Kindertagesstätten und Schulen. Gemeinsames Kochen macht Spaß. Dabei lernt man die verschiedenen Verarbeitungsformen der Lebensmittel für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung wie von selbst kennen. Für Kinder und Jugendliche ist dabei die Frage spannend, wie die Verpflegung in anderen Ländern aussieht.

Überlegen Sie mit den Kindern und Jugendlichen, welche lokalen Größen Sie dazu einladen wollen und welche Fragen Sie gemeinsam diskutieren möchten. Die Mitarbeitenden von Brot für die Welt begleiten Sie gern bei Ihren Aktionstagen. Wir beraten Sie auch gern im Vorfeld. Ansprech- und Kontaktpersonen in den Regionen finden Sie auf den Seiten 44/45.

Wir freuen uns über Ihre Erfahrungsberichte. Nach Absprache mit Ihnen berichten wir auch in unseren Publikationen über Ihre Aktionen. Bitte schicken Sie uns einen kleinen Bericht mit Foto an: [service@brot-fuer-die-welt.de](mailto:service@brot-fuer-die-welt.de).

Materialtipps und weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten.

# Satt ist nicht genug!

Hier finden Sie Materialtipps für Ihre Aktionen zum neuen Schwerpunktthema

### Für Kinder und Jugendliche

**Arbeitsmappe für Kindertagesstätten (Mappe, farbig, kostenlos), Art.-Nr.: 119 105 190**

Die Mappe enthält Bausteine, mit denen Erzieherinnen und Erzieher vielen Fragen rund ums Thema „Brot“ mit Kindern nachgehen können. Dazu zählen auch Anregungen für den Familiengottesdienst, Tischgebete, Backrezepte, Anstöße für den „Blick über den Tellerrand“ und den Umgang mit Lebensmitteln. Projekte von Brot für die Welt werden hier altersgerecht vorgestellt.

**Arbeitsheft „Niemand is(s)t für sich allein“ (Broschüre, 48 Seiten, farbig, kostenlos), Art.-Nr.: 119 105 280**

Das Arbeitsheft beinhaltet einen Leitfaden für nachhaltige Ernährung und sechs Kapitel zu den Themen Lebensmittelverschwendung, ausgewogene Ernährung, Landraub, Regionalität und Jahreszeit, ökologische Landwirtschaft und Genuss. Jedes Kapitel enthält Methoden- und Aktionsvorschläge.

**Unterrichtsmaterial: „Brot zum Leben - bei uns und anderswo“ (Arbeitsmappe für die Primarstufe, farbig, Preis: 7,50 EUR), Art.-Nr.: 112 301 020**

Die vier Kapitel (Weizen in Europa, Hirse in Afrika, Reis in Asien und Mais in Lateinamerika) bieten interessante Schilderungen und Bilder sowie Aktionsvorschläge für den fächerübergreifenden Unterricht.

**Global Lernen (Infozeitschrift für Lehrer und Lehrerinnen, kostenlos), Thema: Essen und Konsum, zum Herunterladen auf: [www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)**

In diesem Heft gehen wir der Frage nach, wie die Werbung bei uns sowie in Entwicklungs- und Schwellenländern das Ernährungsverhalten jedes Einzelnen bestimmt. Sie erhalten Anregungen und konkrete Umsetzungsideen für den Unterricht.

**Erfolgreiche Aktion zum Mitmachen: 5.000 Brote - Konfis backen**

Die Konfirmandinnen und Konfirmanden aller Landeskirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) sind eingeladen, Brote zugunsten von Kinder- und Jugendbildungsprojekten in Bogotá (Kolumbien/Lateinamerika), in Dhaka (Bangladesch/Asien) und Kumasi (Ghana/Afrika) zu backen. Beteiligen Sie sich! Informationen unter: [www.5000-brote.de](http://www.5000-brote.de)

### Für Erwachsene und für andere Altersgruppen

**Meditationstuch (Größe: 260 × 180 cm, Preis: 48,00 EUR), Art.-Nr.: 117 401 010**

Arbeitsheft zum Meditationstuch, Art. Nr.: 117 301 010  
Ein brasilianischer Künstler hat für Brot für die Welt ein neues Meditationstuch gestaltet. Durch seinen ganz eigenen Malstil verknüpft er biblische und brasilianische Motive mit den Herausforderungen der Gegenwart für das lateinamerikanische Land, aber auch für uns Christen und Christinnen in Deutschland.

**Faltblatt „Speisekarte Mahlzeit: Nahrung für alle“ (Format DIN längs, 12 Seiten, farbig, kostenlos), Art.-Nr. 119 207 040**

Die „Speisekarte“ bietet Anregungen für öffentliche und private Küchen zur Sicherung der weltweiten Ernährung. Sie enthält Sachinformationen und Rezepte aus der bio-fairen-saisonalen Küche.

**Anregungen für den Gottesdienst und die Arbeit in den Gemeinden**

Zum Thema „Satt ist nicht genug!“ finden Sie in unserer Publikation WeltGemeinde detaillierte Anregungen für die Gemeindegliederarbeit sowie für die Gestaltung von Gottesdiensten. Plakate für Schaukästen sowie für die Arbeit in Gemeindegruppen können Sie bestellen unter: [www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)

**Tipps und Informationen rund um das Thema „Zukunft braucht gesunde Ernährung“ sowie zu den Projekten von Brot für die Welt**

Auf der Internetseite von Brot für die Welt finden Sie ausführliche Informationen über das Thema, zum Beispiel einen Mustervortrag, aber auch Informationen über Projekte zum Schwerpunkt „Zukunft braucht gesunde Ernährung“. Auch finden Sie kleinere Filme oder Audio-Beiträge. Zudem haben wir Gerichte zum Nachkochen aus den Ländern für Sie bereitgestellt. [www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)

# Zukunft braucht gesunde Ernährung

## Testen Sie Ihre Nachhaltigkeit im Bereich Ernährung beim Online-Test: [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)

Mit 13 einfachen Fragen können Sie Ihren Fußabdruck in allen vier Teilbereichen Essen, Wohnen, Konsum und Mobilität regelmäßig abschätzen und so langfristig verringern. Besuchen Sie einfach den Fußabdruckrechner von Brot für die Welt im Internet:

Ihre Nachhaltigkeit im Bereich Ernährung können Sie auch anhand der kleinen und mobilen Ausstellung „Wie viel Land verbraucht mein Essen?“ testen. Diese leihen Sie über unseren Vertrieb aus.

Informationen bei: [sabine.sterr@diakonie.de](mailto:sabine.sterr@diakonie.de)

## Weitere Ausstellungen und konkrete Aktionstipps

Festtafel: Nehmen Sie an der Festtafel Platz und erforschen Sie, was Hunger und Mangelernährung bedeuten. Allein durch die Sitzhöhe stellen Sie fest, welche Auswirkungen Hunger und Mangelernährung haben, so zum Beispiel auf den Philippinen, in Ruanda und Peru. Anhand von Speisekarten erhalten Sie vielfältige Informationen und weitere Anregungen zum Nachdenken. Die Festtafel können Sie auch selbst nachbauen und sich die Menükarten im Netz herunterladen.

Eine weitere Ausstellung zum Thema Gesunde Ernährung ist in Planung. Bitte besuchen Sie unsere Internetseite.

## Film- und Aktionsvorschläge zu den Themen Fleisch und Fisch:

- **1. Hühnerwahnsinn - Wie Europas Exporte Afrika schaden**

Deutschland, Kamerun, 2007, f. Dokumentarfilm, 28 min., geeignet ab 14 Jahre, deutsch  
Informationen erhalten Sie über: [www.ezef.de](http://www.ezef.de)

- **2. Hunger: ein Filmkapitel über die Sojaproduktion als Futtermittel für Tiere in Brasilien**

Deutschland, 2010, f. Dokumentarfilm, 90 min., geeignet ab 14 Jahren, Original, deutsch (teilweise Overvoice), englisch (Untertitel) / Begleit-DVD deutsch. Informationen erhalten Sie über: [www.ezef.de](http://www.ezef.de)

- **3. Aktionsideen zum Thema Fleischkonsum**

Informationen erhalten Sie über: [www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)

- **4. Die Piroge („La Pirogue“)**

Senegal, Frankreich, 2012, Spielfilm, 87 min.  
Informationen erhalten Sie über: [www.ezef.de](http://www.ezef.de)

- **5. Spiele-Tipp zu Fisch**

Fischereiwirtschaft - Wenn alle zu viel wollen! Und einige noch mehr!

In der Aktionsmappe „Mach mal Zukunft!“, im Heft Ernährung. Auf: [www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)

## Alle Materialien mit Artikelnummern können Sie bestellen bei

Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst  
Zentraler Vertrieb  
Karlsruher Straße 11  
70771 Leinfelden-Echterdingen  
Tel 0711 2159 777  
[vertrieb@brot-fuer-die-welt.de](mailto:vertrieb@brot-fuer-die-welt.de)

# Ihre Ansprechpersonen in den Regionen

### Baden

**Volker Erbacher**  
Diakonisches Werk Baden e. V.  
Vorholzstraße 3  
76137 Karlsruhe  
Tel 0721 9349 219  
Fax 0721 9349 202  
erbacher@diakonie-baden.de

### Bayern

**Karin Deraëd**  
Diakonisches Werk Bayern e. V.  
Pirckheimerstraße 6  
90408 Nürnberg  
Tel 0911 9354 223  
Fax 0911 9354 34223  
deraed@diakonie-bayern.de

### Berlin-Brandenburg- schlesische Oberlausitz

**Resi Michel**  
Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e. V.  
Paulsenstraße 55-56  
12163 Berlin  
Tel 030 82097 203  
Fax 030 82097 105  
michel.r@dwbo.de

### Braunschweig

**Jürgen Lausch**  
Diakonie im Braunschweiger  
Land gGmbH  
Peter-Joseph-Krahe-Straße 11  
38102 Braunschweig  
Tel 0531 88920 32  
Fax 0531 88920 28  
j.lausch@diakonie-braunschweig.de

### Bremen

**Angela Hesse**  
Diakonisches Werk Bremen e. V.  
Contrescarpe 101  
28195 Bremen  
Tel 0421 16384 14  
Fax 0421 16384 20  
hesse@diakonie-bremen.de

### Hamburg

**Linda Corleis**  
Diakonisches Werk Hamburg  
Königstraße 54  
22767 Hamburg  
Tel 040 30620 341  
Fax 040 30620 340  
corleis@diakonie-hamburg.de

### Hannover

**Uwe Becker**  
Tel 0511 3604 166  
Fax 0511 3604 119  
uwe.becker@diakonie-nds.de

### Frauke Jacobs

Tel 0511 3604 111  
Fax 0511 3604 119  
frauke.jacobs@diakonie-nds.de

Diakonisches Werk in  
Niedersachsen e. V.  
Brot für die Welt in der Evangelisch-  
lutherischen Landeskirche  
Hannovers  
Ebhardtstraße 3A  
30159 Hannover

### Hessen und Nassau

**Dr. Ute Greifenstein**  
Zentrum Ökumene der Evangeli-  
schen Kirche in Hessen und Nassau  
Praunheimer Landstraße 206  
60488 Frankfurt am Main  
Tel 069 976518 35  
Fax 069 976518 29  
ute.greifenstein@zoe-ekhn.de

### Kurhessen-Waldeck

**Dr. Ute Greifenstein**  
Zentrum Ökumene  
Praunheimer Landstraße 206  
60488 Frankfurt am Main  
Tel 069 976518 35  
Fax 069 976518 29  
ute.greifenstein@zoe-ekhn.de

### Lippe

**Sabine Hartmann**  
Diakonisches Werk  
der Lippischen Landeskirche e. V.  
Leopoldstraße 27  
32756 Detmold  
Tel 05231 976 864  
Fax 05231 976 850  
sabine.hartmann@lippische-  
landeskirche.de

### Mecklenburg-Vorpommern

**Anke Bobusch**  
Diakonisches Werk Mecklenburg-  
Vorpommern e. V.  
Körnerstraße 7  
19055 Schwerin  
Tel 0385 5006 127  
Fax 0385 5006 100  
bobusch@diakonie-mv.de

### Mitteldeutschland

**Detlef Harland/Doris Lühning**  
Diakonisches Werk Evangelischer  
Kirchen in Mitteldeutschland e. V.  
Merseburger Straße 44  
06110 Halle  
Tel 0345 12299 231  
Fax 0345 12299 299  
weltweit@diakonie-ekm.de

### Oldenburg

**Frerk Hinrichs**  
Diakonisches Werk der Ev.-Luth.  
Kirche in Oldenburg e. V.  
Kastanienallee 9-11  
26121 Oldenburg  
Tel 0441 21001 14  
Fax 0441 21001 19  
frerk.hinrichs@diakonie-ol.de

### Pfalz

**Dieter Weber**  
Diakonisches Werk der Ev. Kirche  
der Pfalz  
Postfach 1560  
67325 Speyer  
Tel 06341 5566 27  
Fax 06341 5566 26  
dieter.weber@diakonie-pfalz.de

### Reformierte Kirche

Carola Deinis  
Diakonisches Werk der Evangelisch-reformierten Kirche  
Saarstraße 6  
26789 Leer  
Tel 0491 9198 255  
Fax 0491 9198 148  
carola.deinis@reformiert.de

### Rheinland

Ulrich T. Christenn  
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e. V.  
Lenastraße 41  
40470 Düsseldorf  
Tel 0211 6398 255  
Fax 0211 6398 277  
u.christenn@diakonie-rwl.de

### Sachsen

Marius Zippe  
Diakonisches Werk der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsens e. V.  
Obere Bergstraße 1  
01445 Radebeul  
Tel 0351 8315 129  
Fax 0351 8315 3129  
marius.zippe@diakonie-sachsen.de

### Schaumburg-Lippe

Günter Hartung  
Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Schaumburg-Lippe e. V.  
Bahnhofstraße 16  
31655 Stadthagen  
Tel 05721 9930 11  
Fax 05721 9930 66  
gf@diakonie-schaumburg-lippe.de

### Schleswig-Holstein

Torsten Nolte  
Tel 04331 593 195  
Fax 04331 593 139  
nolte@diakonie-sh.de

### Imke Frerichs

Tel 04331 593 134  
Fax 04331 593 139  
frerichs@diakonie-sh.de

### Doris Scheer

Tel 04331 593 140  
Fax 04331 593 139  
scheer@diakonie-sh.de

### Diakonisches Werk Schleswig-Holstein - Landesverband der Inneren Mission e. V.

Kanalufer 48  
24768 Rendsburg

### Westfalen

Sabine Portmann  
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e. V.  
Friesenring 32-34  
48147 Münster  
Tel 0251 2709 790  
Fax 0251 2709 904  
s.portmann@diakonie-rwl.de

### Katja Breyer

Amt für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwortung der Evangelischen Kirche von Westfalen  
Olpe 35  
44135 Dortmund  
Tel 0231 5409 73  
Fax 0231 5409 21  
katja.breyer@moewe-westfalen.de

### Württemberg

Mareike Erhardt  
Diakonisches Werk der evangelischen Kirche in Württemberg e. V.  
Heilbronner Straße 180  
70191 Stuttgart  
Tel 0711 1656 436  
Fax 0711 1656 49436  
erhardt.m@diakonie-wuerttemberg.de

### Frei- und altkonfessionelle Kirchen

Dr. Gyburg Beschnidt  
Diakonische Arbeitsgemeinschaft evangelischer Kirchen in Deutschland  
Caroline-Michaelis-Straße 1  
10115 Berlin  
Tel 030 65211 1775  
Fax 030 65211 3775  
daek@diakonie.de



# Meditationstuch aus Brasilien

Seit vielen Jahren gehört ein auf textiles Material gedrucktes Bild mitsamt Begleitmaterial zum ständigen Angebot von Brot für die Welt für die Gemeindegemeinschaft. Die Tradition des „Fastentuches“ aufnehmend, wurde der Name bei Brot für die Welt zu Meditationstuch umgewandelt – als Zeichen dafür, dass dieses Tuch das ganze Kirchenjahr über aktuell ist.

Das Bild unseres neuen Tuches kommt aus Brasilien. Gemalt hat es Marcos Xenofonte. Er stammt aus dem Nordosten Brasiliens, aus der Stadt Crato. Sein Talent ist eng mit seiner anderen Leidenschaft verbunden, der sozialen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Sein Bild erzählt über Brasilien – man erkennt die geografische Begrenzung – aber das Gemalte geht weit darüber hinaus.

## Impulse für die Gemeindegemeinschaft

Für das Aktionsthema „Satt ist nicht genug!“ sind folgende Szenen auf dem Tuch bedeutsam:

- Auf kleinen Feldern werden viele unterschiedliche

Gemüsesorten angebaut. Der ökologische Landbau spielt in Brasilien eine immer größere Rolle. Für die Ernährung der Menschen in Brasilien ist diese Art des Anbaus die Zukunft!

- Das zentrale Motiv ist ein dunkelhäutiger Junge mit seiner Mutter. Im Körper des Kindes erkennt man das Abbild Christi. Der Künstler hat das Bibelwort aus Markus 9,37 (Jesus spricht: Wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf; und wer mich aufnimmt, der nimmt nicht mich auf, sondern den, der mich gesandt hat) so interpretiert. Christus im Kind, das sagt auch: „Gesunde Lebensmittel“ sind auch – im übertragenen Sinn – Liebe und Glaube!

Ob in der Kirchengemeinde oder im Religionsunterricht:

Das Meditationstuch, zusammen mit unserem Materialangebot (vgl. Seite 42), bietet für viele Gelegenheiten spannende Impulse.



Marcos Xenofonte malt seine Kunstwerke in einer Turnhalle. So entstehen seine Werke mitten im Leben - wie auch das Meditationstuch.

## Impressum

Herausgeber  
Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst  
Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung  
Postfach 40164, 10061 Berlin

Tel 030 65211 1189, [service@brot-fuer-die-welt.de](mailto:service@brot-fuer-die-welt.de),  
[www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)

Berlin, Juni 2014  
Art.-Nr. 119 1 0691 0

Ihre Spende kommt an!  
Für das Vertrauen, das Sie Brot für die Welt mit Ihrer  
Spende entgegenbringen, danken wir Ihnen ganz herzlich.  
Zentrales Spendenkonto  
Brot für die Welt  
Konto-Nr. 500 500 500  
BLZ 1006 1006  
Bank für Kirche und Diakonie  
IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00  
BIC: GENODED1KDB

Redaktion  
Constanze Bandowski, Karen Neumeyer,  
Thorsten Lichtblau, Thomas Sandner (V.i.S.d.P.)

Fotos  
C. Aslund/Greenpeace (S. 33 oben),  
J. Böthling (S. 8, 9 oben, 11, 21, 33 unten, 37, 41 Mitte und  
rechts),  
H. Bredehorst (S. 3, 28-29),  
Brot für die Welt (S. 31 links),  
C. Dahlmann (S. 30 oben, rechts und links),  
Davison/Greenpeace (S. 33 rechts),  
K. Desmarowitz (S. 10, 14 links, 16-19),  
Fotolia (S. 14 rechts - Draghichich, 30 unten - Aigarsr,  
31 unten - Gina Sanders, 36 - Joshhh),  
P. Hejl/Brot für die Welt (S. 7),  
C. Krackhardt (S. 2, 14 Mitte, 22 oben, 25 unten, 27),  
P. Jeffrey (S. 25 oben, 32 links),  
U. Kefrig/Greenpeace (S. 32 oben),  
F. Kopp (S. 9 unten, 26 rechts, 31 oben, 46-47),  
T. Lohnes (S. 6, 15, 22 unten, 23, 40 unten),  
R. Kwiotek (S. 40 links),  
C. Nusch (S. 24),  
C. Pueschner (Titelbild, S. 32 unten und rechts, 38),  
K. Schwanke-Adiang/Brot für die Welt (S. 39),  
VEST Lima/Brot für die Welt (S. 26 links).

Layout  
Atelier Sternstein, Stuttgart

Litho  
Die Druckvorstufe Baun, Fellbach

Druck  
PrintMedienPartner, Hameln/Wangelist

Papier  
Gedruckt auf Recyclingpapier (aus 100% Altpapier)

**Brot für die Welt -  
Evangelischer  
Entwicklungsdienst**

---

Caroline-Michaelis-Straße 1  
10115 Berlin

---

Tel 030 65211 1189  
Mail [kontakt@brot-fuer-die-welt.de](mailto:kontakt@brot-fuer-die-welt.de)  
[www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)