

Projektinformation

Gut und günstig



Panama Für die arme Landbevölkerung sind gesunde Lebensmittel kaum zu bezahlen. Doch wer nur ein Stückchen fruchtbares Land besitzt, kann sich selbst damit versorgen. Die Organisation PRODESO vermittelt die nötigen Kenntnisse – von Bauer zu Bauer und Bäuerin zu Bäuerin.

Inhaltsverzeichnis

Landesinformation	3
Wissenswertes über Panama	
Gut und günstig	4
Wie die arme Landbevölkerung Panamas mit Hilfe des Brot-für-die-Welt-Partners PRODESO lernt, sich von ihrem eigenen Land gesund zu ernähren	
„Nur Reis zu essen macht krank“	7
Ein Interview mit dem Kinderarzt Carlos Martínez über die Folgen mangelhafter Ernährung – und was man dagegen tun kann	
Die Spätberufene	9
Genara de García zeigt benachbarten Familien, wie sie sich gesund ernähren können	
„Wer sein Land voranbringen will, kann auf die Fähigkeiten der Frauen nicht verzichten“	12
Der Leiter von PRODESO erklärt, wie mit Ernährungssicherheit und Frauenförderung indigene ländliche Gemeinden unterstützt werden	
„Es ist die Mühe wert“	14
Die Hilfe trägt Früchte: Vier Menschen aus dem Projektgebiet berichten	
Stichwort: Ernährung	16
Wie Brot für die Welt hilft	
Medienhinweise	17
So können Sie sich weiter informieren	
Ihre Spende hilft	20
Wie Sie die Arbeit von Brot für die Welt unterstützen können	

Impressum

Redaktion Thorsten Lichtblau, Mai 2014 **Texte** Katharina Nickoleit
Fotos Christian Nusch **Gestaltung** FactorDesign

Feedback

Ihre Meinung, Anregungen oder Kritik sind uns willkommen – Sie helfen uns damit, unsere Materialien weiterzuentwickeln. Schreiben Sie uns eine E-Mail an kontakt@brot-fuer-die-welt.de.

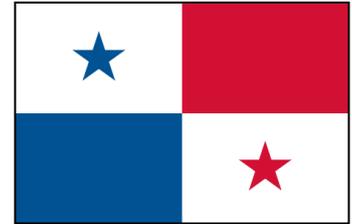
Landesinformation

Panama

Die Republik Panama liegt auf dem schmalsten Abschnitt der Landbrücke zwischen Nord- und Südamerika, zwischen Costa Rica und Kolumbien.

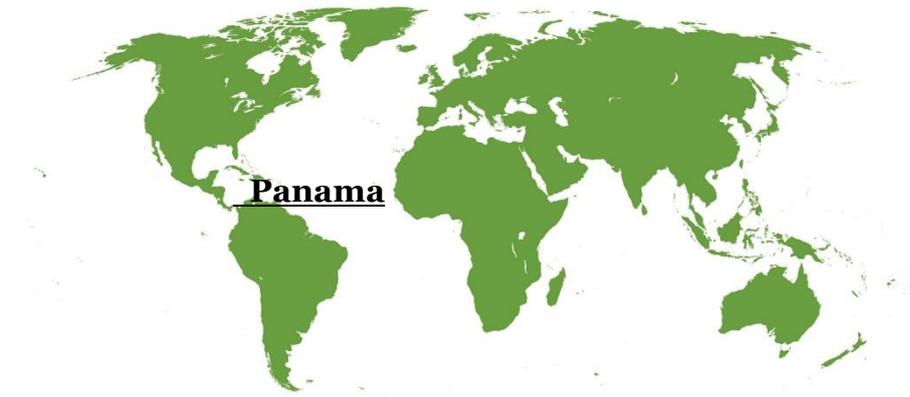
Hauptstadt ist Panama-Stadt, Amtssprache ist Spanisch. Besondere Bedeutung für den Welthandel besitzt Panama durch den 1914 eröffneten Panamakanal, der Pazifik und Karibische See verbindet. 1821 erklärte das Land seine Unabhängigkeit von Spanien und wurde Teil Großkolumbiens. Unter dem Einfluss der USA trennte es sich 1902 von Kolumbien und sprach den USA alle Rechte am geplanten Kanal zu. Erst 1999 wurde dieser an Panama zurückgegeben. Seit die USA 1989 durch eine Militärinvasion die Diktatur Manuel Noriegas beendeten, ist das Land eine Präsidentialrepublik.

Panamas Wirtschaft ist eine der am schnellsten wachsenden weltweit. Korruption, wachsende soziale Ungleichheit sowie ein autoritärer Führungsstil haben jedoch das Vertrauen der Bevölkerung in die Regierung schwinden lassen. Am 4. Mai 2014 wurde der Oppositionskandidat Juan Carlos Varela zum neuen Präsidenten gewählt. Er hatte im Wahlkampf Transparenz, weiteres Wachstum sowie eine Verringerung der sozialen Ungleichheit versprochen.



Die Flagge Panamas

Die Flagge ist in vier Felder unterteilt: ein rotes, ein blaues und zwei weiße mit je einem fünfzackigen Stern. Weiß steht für den Frieden, Blau für die Konservativen und Rot für die Liberalen. Die beiden Sterne symbolisieren die größten Städte des Landes, Panama und Colón, die an der westlichen und an der östlichen Mündung des Panamakanals liegen. Die Flagge wurde in ihrer heutigen Form 1904 eingeführt.



	Panama	Deutschland
Fläche in km ²	75.517	357.121
Bevölkerung in Millionen	3,3	80,5
Bevölkerungsdichte in Einwohner/km ²	44	225
Säuglingssterblichkeit in %	1,07	0,3
Lebenserwartung		
Männer	75	78
Frauen	80	83
Analphabetenrate in %		
Männer	5,3	<1
Frauen	6,5	<1
Bruttoinlandsprodukt in Dollar/Kopf	7.133	43.742

Quellen: Statistische Ämter des Bundes (2014), CIA World Factbook (2014)

Gut und günstig

Für die arme Landbevölkerung sind gesunde Lebensmittel kaum zu bezahlen. Doch wer nur ein Stückchen fruchtbares Land besitzt, kann sich selbst damit versorgen. Die Organisation PRODESO vermittelt die nötigen Kenntnisse – von Bauer zu Bauer und Bäuerin zu Bäuerin.

Der Rauch des offenen Herdfeuers brennt scharf in den Augen. Während Nicasia Pérez mit der einen Hand in ihrem verbeulten Topf rührt, wedelt sie mit der anderen die Schwaden weg. Doch nie würde sie über den Rauch des Kochfeuers klagen. Im Gegenteil: Sie ist froh, dass er sie heute schon zum zweiten Mal umgibt und es am Abend noch einmal tun wird. „Noch vor zwei Jahren hatten wir oft nicht genug zu essen. Mein Mann arbeitete als Tagelöhner für einen reichen Großgrundbesitzer, aber das Geld, das er da verdiente, reichte nur selten für drei Mahlzeiten am Tag.“

Nicasia Pérez lebt in der Provinz Veraguas, gut fünf Autostunden nördlich von Panama-Stadt. Die Hauptstadt des mittelamerikanischen Landes ist eine glitzernde Metropole mit einem ganzen Wald von Hochhäusern und einer nagelneuen Promenade. Hier gibt es kostenloses WLAN und Fitnessgeräte, Fahrradwege und Behindertenparkplätze. Dank des Kanals und der vielen Banken ist Panama nach Chile das reichste Land Lateinamerikas. Eigentlich müssten drei Mahlzeiten am Tag für alle eine Selbstverständlichkeit sein. Doch der Reichtum konzentriert sich auf die Hauptstadt. Schon ein paar Kilometer außerhalb scheint es, als wäre man auf einem anderen Kontinent. In das Panama von Nicasia Pérez führt statt einer Straße ein holpriger, ausgewaschener Weg, in ihrem Dorf Calabazo gibt es weder Telefon noch Strom. Die 43-Jährige lebt mit ihrem Mann und den drei jüngsten ihrer sechs Kinder in einer Hütte aus ungehobelten Holzbrettern. Nur eines ist hier ähnlich wie in der Hauptstadt: der Preis für Lebensmittel. Wegen der langen Wege kosten sie im Dorfladen sogar mehr als in den Supermärkten der Metropolen.

Bohnen, Maniok und Bananen

Der Weg von Niciasias Hütte zu der ihrer Nachbarin führt über einen Bach und dann einen steilen, matschigen Pfad hinauf. Und: Er führt durch ein Feld. Das ist neu. Vor zwei Jahren hat Nicasia mit Hilfe des Nachbarnpaars angefangen, den einen Hektar Land, den sie besitzt, zu bebauen. Generosa Franco und Pablo Miranda zeigten ihr, wie sie auf dem Brachland Bohnen, Maniok, Bananen und viele weitere Feldfrüchte anbauen kann. „Ich habe von den beiden gelernt, dass mein Land mich ernährt, wenn ich es richtig pflege und wertschätze. Und dass es mich gut ernährt. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich nichts, absolut nichts vom Feldbau gewusst.“

„Ich möchte mit Euch darüber reden, wie viele verschiedene Dinge unsere Erde hervorbringt“, beginnt Generosa Franco den heutigen Workshop. Im Schatten des Vordachs ihrer Hütte hat sie auf einem großen Tisch mehr als 20 verschiedene Früchte, Kräuter und Samen ausgebreitet. Sie



Freude am Kochen Seit Nicasia mit dem Gemüse aus ihrem eigenen Garten kocht, hat sie die Zutaten für ein gesundes Mahl immer zur Hand – und alle werden satt.

Projekträger

Programa de Promoción y Desarrollo Social (PRODESO)

Spendenbedarf

122.549,- Euro

Kostenbeispiele

Samenset zum Anbau von Zwiebeln, Tomaten, Paprika, grünen Bohnen und Kohl: 15,- Euro
Werkzeugset bestehend aus Machete, Schleifstein, Schaufel, Harke, Axt und Forke: 30,- Euro
Zweitägiger Workshop pro Promotorin (inkl. Unterkunft, Verpflegung und Lehrmaterial): 150,- Euro

beginnt, die Namen aufzuzählen und zeigt sie noch einmal auf dem handgemalten Plakat an der Wand. Unter jeder einzelnen Zeichnung steht in sauberer Schulmädchenschrift der Name der Pflanze. Generosas Enkelin hat das Plakat beschriftet, die 58-Jährige kann selber gerade einmal ihren Namen schreiben. Aber sie kennt Pflanzmethoden und die Bedeutung von Regenwürmern, kann organischen Dünger herstellen und sogar aus Heilpflanzen Mittel gegen Kopfschmerzen und Bauchkrämpfe gewinnen. Alles, was Generosa und Pablo über den Landbau wissen, haben sie in den letzten drei Jahren bei PRODESO gelernt. Die panamesische Partnerorganisation von Brot für die Welt hat das Paar und 60 weitere Kleinbäuerinnen und -bauern zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet, die nun ihr Wissen an andere weitergeben.



Gute Lehrerin Generosa gibt mit Freude das Wissen weiter, das sie sich bei PRODESO und auf ihrem eigenen Feld angeeignet hat. Ihre ganze Familie unterstützt sie dabei.

„Ich hatte es nicht gelernt“

Die Erde in der Provinz Veraguas ist fruchtbar, es gibt genug Regen, und unter der tropischen Sonne wachsen die Pflanzen so schnell, dass man ihnen dabei fast zuschauen kann. Wie kann es sein, dass Menschen, die hier ein Stück Land besitzen, hungern müssen? „Ich habe einfach nicht gelernt, wie man Lebensmittel anbaut“, versucht Nicasia Pérez das zu erklären. „Meine Eltern verstanden nichts von der Landwirtschaft. Sie waren ebenso Tagelöhner, wie wir es wurden.“ Nicasia gehört dem indigenen Volk der Ngäbe-Buglé an. Ihre Großeltern ernährten sich noch von dem, was sie im Wald fanden. Sie pflückten wild wachsende Früchte und kannten die essbaren Wurzeln. Doch dann kamen die Rinderzüchter, rodeten den Wald und nahmen den Ngäbe-Buglé ihre Lebensgrundlage. Es gibt in den Dörfern einfach kein Wissen um den Anbau von Lebensmitteln, das von Generation zu Generation weitergegeben werden könnte. Und so verdingen sich die Menschen hier noch immer für eine Hand voll Dollar als Tagelöhner.

Weil die arme Landbevölkerung von ihrem Verdienst allein nicht leben kann, hat Panama vor Kurzem ein staatliches Unterstützungsprogramm aufgelegt: Jede bedürftige Familie erhält monatlich 50 US-Dollar für Lebensmittel. Nicasia schnaubt bei dem Gedanken geradezu wütend durch die Nase. „50 Dollar? Die reichen vielleicht, um Reis zu kaufen, aber nicht, wenn es auch Obst und Gemüse und ab und zu mal ein bisschen Fleisch geben soll. Dabei ist eine gesunde Ernährung so wichtig für die Entwicklung der Kinder!“

Ausgewogene Ernährung

Doch seitdem das Nachbarchefpaar Generosa und Pablo die Workshops über nachhaltige Landwirtschaft veranstaltet, ist Nicasia auf das Almosen nicht mehr angewiesen. Wer die verschiedenen Bohnen-, Mais- und Paprikasorten anbaut, die die Promotorin vor sich auf dem grob gezimmerten Tisch ausgebreitet hat, und sich dazu noch ein paar Hühner hält, für den ist Mangelernährung kein Thema mehr. Mit dem, was sie hier lernt, kann Nicasia nicht nur ihre Familie ausgewogen ernähren, sondern sogar Geld für Medizin einsparen. Heute lernt sie zum Beispiel, wie man aus Beifuß ein Mittel gegen Menstruationsbeschwerden herstellt. „Ihr nehmt eine Hand voll Blätter und

übergießt sie mit kochendem Wasser. Lasst sie drei Minuten lang ziehen und seht sie dann ab“, erklärt Generosa, und Nicasia lehnt sich noch ein wenig weiter vor, um wirklich nichts zu verpassen.

„Mein Leben hat sich sehr verändert, seitdem ich gelernt habe, mich selber zu versorgen.“ Am Anfang habe sie nicht geglaubt, dass das wirklich möglich sei, erinnert sich Nicasia. „Aber nach und nach lernte ich immer neue Sorten kennen und wie man sie anbaut. Inzwischen wachsen 15 verschiedene Produkte auf meinem Land. Vor zwei Jahren war es nicht ein einziges!“ Ihr kleines Stückchen Land wirft nicht nur genug ab, um die ganze Familie gesund zu ernähren, Nicasia kann sogar Lebensmittel verkaufen – pro Tag bringt das ungefähr 10 Dollar ein, schätzt sie. Ihr Mann hat seinen Tagelöhnerjob längst aufgegeben und arbeitet stattdessen auf seinem eigenen Stück Land. „Wir müssen nicht nur kaum etwas für Lebensmittel ausgeben, sondern verdienen auch noch so viel wie nie zuvor.“ Ihr Geld legt Nicasia zukunftssträchtig an: „Meine älteren Kinder mussten die Schule früh verlassen, um mitzuerdienen, aber jetzt können wir es uns leisten, unsere Tochter Ilsa studieren zu lassen.“ Und die staatliche Unterstützung zum Kauf von Lebensmitteln? Die investiert Nicasia nun in Busfahrkarten und Bücher.



Begeisterte Gärtnerin Jeden Tag profitiert Nicasia von der Arbeit auf ihrem Acker, den sie noch vor Kurzem brach liegen ließ. Der Anbau von Pflanzen ist für die Ngäbe-Buglé eine neue Kulturtechnik.

„Nur Reis zu essen macht krank“

Doktor Carlos Martínez ist Kinderarzt und arbeitet bei Nutrehogar in Santiago de Veraguas – einer Gesundheitsstation, in der mangelernährte Kinder im Alter von sechs Monaten bis fünf Jahren aufgezogen werden. Die Kinder kommen ausnahmslos aus indigenen Gemeinden im ländlichen Raum der Provinz Veraguas, die auch das Projektgebiet des Brot-für-die-Welt-Partners PRODESO ist.

Doktor Martínez, welche Folgen hat es, wenn Kinder nicht ausgewogen ernährt werden?

Sehen Sie sich dieses Mädchen an: Edelca ist zwei Jahre und zwei Monate alt und wiegt 6,8 Kilo. Sie hat dünnes Haar, ist viel zu leicht und auch viel zu klein für ihr Alter. Ihre ganze Entwicklung ist verzögert: Sie spricht kein einziges Wort und kann weder laufen noch krabbeln, weil sie keinerlei Muskelmasse hat. Das alles liegt daran, dass sie nicht richtig ernährt wurde. Sie bekam nur Kohlenhydrate.

Wie lange dauert es, ein Kind wie Edelca aufzupäppeln?

Die Kinder bleiben zwischen sechs Monaten und zwei Jahren bei uns. Den ersten Monat weinen sie nach ihrer Mutter, dann vergessen sie sie langsam. Das ist schrecklich und wir wissen, dass es für die psychische Entwicklung der Kinder sehr schädlich ist. Aber wir können darauf keine Rücksicht nehmen, denn es geht hier ums Überleben. Viele der Kinder hier wären inzwischen tot, wenn sie nicht zu uns gekommen wären.

Was braucht ein Kind, damit es sich richtig entwickelt?

Die Mutter sollte sich schon während der Schwangerschaft ausgewogen ernähren. Sie muss Proteine, Kohlenhydrate und Spurenelemente zu sich nehmen, damit sich ein gesunder Fötus entwickelt. Auch nach der Geburt muss sie sich weiter gut ernähren, um eine reichhaltige Milch produzieren zu können.

Welche Nahrungsmittel sollte sie zu sich nehmen?

Bohnen sind wichtig, genauso grünes Gemüse wie Spinat und gelbes Gemüse, zum Beispiel Paprika und Möhren. Die Ernährung sollte außerdem Früchte enthalten, die die Mutter mit notwendigen Vitaminen und Mineralien versorgen. Wenn die Mutter nur Reis zu sich nimmt, bekommt das Kind nur Kohlenhydrate und keine Proteine – die sind aber notwendig, damit sich sein Immunsystem entwickeln kann.

Ernähren sich hier in der Gegend viele Menschen ausschließlich von Kohlenhydraten?

Das ist die Mehrheit. Die meisten essen nur Reis und vielleicht ein paar Kochbananen. Sie haben kein Gemüse und keine Früchte. Das sind Dinge, die sie nicht anbauen. Und sie zu kaufen ist zu teuer. Aber wenn wir nur Kohlenhydrate zu uns nehmen, entwickeln sich Muskelmasse und Knochen



Experte Doktor Carlos Martínez (hier mit Edelca) kennt die Folgen einer unausgewogenen Ernährung.

nicht richtig. Das sind Probleme, die wir in den Griff kriegen können. Mit der richtigen Ernährung können die Kinder aufgepäppelt werden. Aber andere Defizite lassen sich nicht mehr ausbügeln.

Welche Defizite sind das?

Ohne eine ausgewogene Ernährung entwickeln sich die Gehirnzellen der Kinder nicht richtig. Das führt für den Rest ihres Lebens zu Lernschwierigkeiten. Wenn wir es nicht vor dem dritten Lebensjahr schaffen, den Schaden zu beheben, ist er unumkehrbar.

Welche Bedeutung hat eine ausgewogene Ernährung für Erwachsene?

Eine ausgewogene Ernährung ist natürlich auch für Erwachsene wichtig. Nur mit einer guten Ernährung haben die Menschen die physische Kraft und Energie, die sie brauchen, um einer Arbeit nachzugehen. Dann können sie ihre Kinder besser ernähren, als sie selbst ernährt wurden. Und gesunde, kräftige Eltern können auch gesunde, kräftige Kinder zeugen.

Was würden Sie als Arzt sich wünschen?

Es gibt staatliche Ernährungsprogramme, bei denen Lebensmittel oder Geld verteilt werden, aber die reichen nicht weit. Sie tragen nicht dazu bei, die Menschen auf dem Land langfristig besser zu ernähren. Ich denke, wir müssen nachhaltige Lösungen finden, die dabei helfen, dass die Leute sich selber ernähren können.



Auch im Alter noch Biss Auch für Erwachsene kann Mangelernährung Folgen haben. Pablo Miranda muss sich darum keine Sorgen machen, er fühlt sich rundum fit.

Die Spätberufene

Bis vor drei Jahren hatte Genara de García kaum Kenntnisse über nachhaltige Landwirtschaft. Heute zeigt sie ihren Nachbarinnen und Nachbarn, wie sie sich gesund ernähren können. Davon profitiert sie auch selbst.

„Probieren Sie doch mal diesen Saft, der ist sehr gesund!“ sagt Genara de García zu der Kundin. „Er ist aus Orangen gepresst, die ich selber angepflanzt habe. Und alles andere auch!“ Die Kundin blickt ungläubig auf die Auslage: Orangen, Limonen, Kartoffeln, Kürbisse, Yucca, verschiedene Bohnensorten. „Wirklich?“ „Aber ja, das ist gar nicht so schwierig, Sie können das auch lernen. Kommen Sie doch mal bei mir vorbei, ich zeig es Ihnen!“ Schon ist die nächste Kundin dran. Der Andrang an dem kleinen Stand ist groß, denn eine solche Auswahl an frischem Obst und Gemüse sucht man in dem Dorf Buenos Aires sonst vergeblich.

Eine neue Lebensgrundlage

Die Provinz Veraguas ist ländlich, gesegnet mit fruchtbarer Erde, tropischer Sonne und viel Regen – und fast nirgendwo bekommt man frische Lebensmittel aus der Region. Die Krämerläden in den Dörfern haben hauptsächlich Konserven und Gemüse, das aus der Hauptstadt hergebracht wurde. Beides ist schon wegen der langen Transportwege viel zu teuer für die Menschen in den Dörfern. Obwohl das Land alles bietet, was zur Eigenversorgung benötigt wird, ist Mangelernährung in dieser Gegend ein großes Problem. Um verstehen zu können, warum das so ist, muss man einen Blick in die Geschichte der Menschen werfen, die in Veraguas leben. Das indigene Volk der Ngöbe-Buglé hat sich bis vor zwei Generationen von dem ernährt, was im Wald zu finden war. Doch der Wald ist inzwischen verschwunden – und damit auch ihre Lebensgrundlage. Die Menschen können nicht einfach zum Ackerbau umschwenken, denn sie wissen nicht, wie man die Erde bestellt.

Der kleine Stand von Genara soll dabei helfen, dieses Problem zu lösen. „Immer, wenn wir etwas verkaufen, werben wir bei den Kunden dafür, selber Lebensmittel anzubauen und laden sie ein, bei uns zu lernen, wie das geht.“ Genara steht nicht alleine an dem grob gezimmerten Holztisch. Mit ihr unter dem Schattenbaum stehen zwölf weitere Männer und Frauen. Sie alle sind Promotorinnen und Promotoren, die von PRODESO ausgebildet wurden. Everildo Vivar, der Leiter der Organisation, ist heute nach Santiago gekommen, um sich anzuschauen, wie die Frauen und Männer in ihren Dörfern arbeiten. Er erlebt sie sonst immer nur bei den Workshops, die in der Provinzhauptstadt Santiago stattfinden. „Wir bauen alles biologisch, ohne jede Chemie an. Die Lebensmittel, die wir selber produzieren können, sind viel besser und gesünder, als alles, was aus der Hauptstadt kommt“, hört er Genara gerade zu einem Kunden sagen. Everildo nickt zufrieden. „Wir wählen unsere Promotorinnen und Promotoren sehr sorgfältig aus. Es sind Personen, die bereit sind, ihre Zeit und ihre Energie einzusetzen, um die Entwicklung in ihren Dörfern voranzubringen.“



Beeindruckend Erst vor drei Jahren begann Genara de García ihr Land zu bewirtschaften. Heute wachsen dort 25 verschiedene Sorten Obst und Gemüse.

Am Beispiel der Nachbarin lernen

So wie Genara de García. Sie ist 60 Jahre alt und Mutter von neun Kindern. Seitdem die aus dem Haus sind, hat sich Genara eine neue Aufgabe gesucht, der sie sich mit Feuereifer widmet: der Verbreitung des Bioanbaus unter ihren Nachbarinnen und Nachbarn. Ihre sprühende Begeisterung ist ansteckend und sie ist selber die beste Werbung für das Projekt. „Vor drei Jahren baute ich noch gar nichts an und jetzt wachsen hier 25 verschiedene Sorten Gemüse und Obst“, erklärt sie. Alles, was sie über den Anbau von Lebensmitteln weiß, hat Genara in den Seminaren von PRODESO gelernt. Alle zwei bis drei Monate fährt sie in das Tagungszentrum in der nächsten Stadt und lernt etwas Neues. Daheim in ihrem Dorf gibt sie es weiter.

Genara hat zwei Nachbarinnen zum Rundgang über ihre Parzelle eingeladen und zeigt auf eine wuchernde Schlingpflanze. „Die Mucuna ist ein ausgezeichnetes Düngemittel. Ihr müsst ihre Blätter auf dem Feld verteilen und sie dort verrotten lassen. So versorgt sie die Erde mit Stickstoff.“ Luisa hört aufmerksam zu. Sie selber nutzt ihr Land bislang kaum. „Ich hab mal versucht, etwas Yucca zu pflanzen, aber die Ernte fiel so mickrig aus, dass ich es wieder gelassen habe.“ Schon seit einer Weile beobachtet sie, dass ihre Nachbarin erstaunliche Erträge einfährt. Trotzdem hat es gedauert, bis Genara sie davon überzeugen konnte, sich doch mal von ihr zeigen zu lassen, wie sie ihr Feld bestellen kann. „Am Anfang ist es schwierig, man muss die Erde erst mal darauf vorbereiten, eine Ernte hervorzubringen. Sie muss umgegraben und gedüngt werden und das ist mühsam.“ Genara weiß, dass die Skepsis groß ist. Der Feldanbau ist in den Dörfern etwas Neues, Unbekanntes und viele beobachten erst einmal bei ihren Nachbarn, ob das tatsächlich funktionieren kann. „Aber wenn sie dann sehen, was wir alles ernten, wie viel Geld wir dadurch sparen, ja sogar verdienen können, dann überlegen sich einige doch, es einfach mal zu versuchen.“ Sie zählt Luisa auf, was alles auf ihrer Parzelle wächst: Yucca, Spinat, Bohnen, Kochbananen. „Es ist ungesund, sich nur von Reis zu ernähren“, erklärt die Promotorin der Nachbarin. „Gemüse und Obst sind auch wichtig. Komm, ich zeig Dir, wie Du einen Ableger von einer Kochbananenstaude gewinnst“, sagt Genara zu der fast schon neidisch dreinschauenden Nachbarin und reißt den Strunk einer abgeernteten Staude aus der Erde.

Im Schatten des Blechvordachs ihrer Hütte erklärt Genara die Prozedur: ein Stück von dem Strunk abschneiden, die Rinde und alles, was schwarz ist, großzügig wegschneiden und den übrigbleibenden Kern mit Asche einreiben. Das schützt ihn vor Pilzen. „Jetzt musst du ihn nur noch einpflanzen und in zwei, drei Wochen wird die neue Staude zu sprießen anfangen“, versichert sie und schenkt Luisa den Ableger. „Nächstes Jahr hast du dann 22 Kochbananen und kannst aus dem Strunk bis zu zehn neue Ableger machen.“ Die Nachbarin bedankt sich herzlich. Das ist viel mehr, als sie sich von dem Nachmittag erhofft hatte.

60 Promotorinnen und Promotoren hat PRODESO inzwischen ausgebildet. Manche arbeiten nur mit zwei, drei Familien im Dorf, andere mit bis zu zehn. Alles in allem profitieren 500 Familien von dem Projekt. Das sind rund 3.500 Menschen, die sich mit den Erträgen ihrer kleinen Parzellen gesund und ausgewogen ernähren können. Genara gewinnt auch selbst viel



Immer im Einsatz Genara de García hat zwei Nachbarinnen eingeladen und zeigt ihnen, was auf ihrem Feld alles wächst.

durch ihre Arbeit als Promotorin. Selbstbewusster sei sie geworden. „Früher war ich nur irgendeine Analphabetin aus dem Dorf. Heute habe ich hier ein hohes Ansehen und die Leute kommen, um mich um Rat zu bitten.“ Obwohl ihre Arbeit ehrenamtlich ist, generiert sie doch ein Einkommen. Mit dem, was Genara in den Workshops gelernt hat, kann sie sich nicht nur selber ernähren und ihre Kinder für die Enkel etwas abgeben. Es bleibt auch genug übrig, um es zu verkaufen.

Der Verkaufstag geht zu Ende, der Abbau des Tisches geht schnell – er ist leer gekauft und muss nur in die Hütte zurück getragen werden. 50 US-Dollar hat Genara heute eingenommen – und das, obwohl sie für ihre Produkte weniger als die Hälfte dessen verlangt, was sie im Laden kosten. „So ein bisschen Bargeld zu haben, das ist schon gut, damit kaufe ich das, was ich selber nicht anbauen kann.“ Salz, Speiseöl, Streichhölzer stehen auf der Einkaufsliste. Alles andere, was wichtig ist, baut Genara selber an. Und ihre Nachbarin Luisa bald auch.



Gut gelaunt Genara de García hat durch ihre Tätigkeit als Promotorin an Ansehen und Selbstvertrauen gewonnen.

„Wer sein Land voranbringen will, kann auf die Fähigkeiten der Frauen nicht verzichten“

Everildo Vivar ist Leiter von PRODESO, der Partnerorganisation von Brot für die Welt. PRODESO konzentriert sich auf die Förderung ländlicher, indigener Gemeinden. Schwerpunkte sind Ernährungssicherheit und Frauenförderung.

Herr Vivar, welches sind die größten Probleme im Projektgebiet?

Es gibt dort sehr viele Schwierigkeiten, denn es fehlt an der grundlegenden Infrastruktur: Abwasserentsorgung, sauberes Trinkwasser, Schulen – all das gibt es oft nicht. Manchmal führen nicht einmal Straßen in die Dörfer. Und viele Menschen können sich nicht ausreichend ernähren.

Aber Panama ist doch ein reiches Land, es ist sogar das zweitreichste Land Lateinamerikas!

Ja, Panama ist ein reiches Land, aber dieser Reichtum konzentriert sich in der Hauptstadt und liegt in einigen wenigen Händen. Die gewaltigen Investitionen des Staates fließen in die Hauptstadt: der Ausbau des Kanals, die neue Promenade, Straßenbau – das sind Multimillionenprojekte, die alle nur der Hauptstadt zu Gute kommen. Aber in den ländlichen Gebieten, vor allem in den indigenen Gemeinden, wird nichts investiert. Es gibt zwei Panamas, die völlig verschieden sind: die Hauptstadt und die Kanalzone und den Rest des Landes. 30 Prozent der Menschen in Panama leben in Armut.

Wie geht PRODESO die Probleme in den Dörfern an?

Bei PRODESO arbeiten Fachleute, Männer und Frauen, die Soziologie, Agrarwissenschaft oder andere Fächer studiert haben. Sie suchen in den Dörfern nach Leuten, die sie Stück für Stück weiterbilden können. Diese sogenannten Promotorinnen und Promotoren geben ihr Wissen dann an die Leute in der Nachbarschaft weiter. In der Hauptsache kümmern wir uns um die Ernährungssicherheit in den Dörfern.

Wir sind hier auf dem Land, jeder hat ein, zwei Hektar Grund und die Erde ist fruchtbar. Warum muss hier geholfen werden?

Die Menschen hier gehören dem Volk der Ngöbe-Buglé an, das sich traditionell von dem ernährte, was der Wald hergab. Doch der Wald wurde gerodet und sie finden in der Natur keine Nahrung mehr. Also müssen sie nun ihre Lebensmittel selbst anbauen. Aber so, wie sie es sich selber beigebracht haben, laugen sie die Erde aus, verursachen Erosion und verschmutzen das Wasser. Die Ernten fallen deshalb sehr klein aus. Hier wollen wir ansetzen, indem wir ihnen beibringen, nachhaltige Landwirtschaft zu betreiben.

Ein weiteres großes Arbeitsfeld von PRODESO ist die Stärkung von Frauen. Warum?

Frauen machen die Hälfte der Bevölkerung aus und könnten mithelfen, die Entwicklung in der Dörfern voranzutreiben. Doch dieser Bevölkerungshälfte



Engagiert Everildo Vivar will die Lebensumstände der Armen auf dem Land verbessern.

wird es verwehrt, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und einzusetzen. Das liegt an unserer patriarchalischen Kultur, die davon ausgeht, dass Frauen sich um den Haushalt, das Essen und die Kinderbetreuung und um weiter nichts zu kümmern haben. Diese Denkweise wollen wir durchbrechen, damit Frauen die Möglichkeit bekommen, sich zu bilden und an der Entwicklung ihrer Gemeinden und des Landes mitzuwirken. Wir verlieren alle, wenn wir dieses Potential verschenken.

Was genau tut PRODESO, um Frauen zu stärken?

Um Frauen zu stärken, muss man die Denkweise der Männer verändern. Wir Männer müssen verstehen, dass Frauen mehr können, als sich um den Haushalt zu kümmern. Wir führen deshalb Workshops für Männer durch, in denen die Teilnehmer ihr eigenes Verhalten hinterfragen. Die Männer versuchen zu verstehen, warum sie ihre Frauen unterdrücken, üben Selbstkritik und lernen, wie sie ihre Frauen darin unterstützen können, aus der anerzogenen Rolle zu schlüpfen. Frauen wiederum bringen wir in eigenen Workshops bei, mehr Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten zu haben, damit sie bereit sind, sich in ihren Dörfern einzubringen. Unsere Promotorinnen und Promotoren lernen all das bei uns und verbreiten es dann in ihren Dörfern, zusammen mit der nachhaltigen Landwirtschaft.



Männerarbeit In den Workshops mit PRODESO überprüfen die Teilnehmer auch ihre Rollenbilder.

„Es ist die Mühe wert“

Vier Menschen aus dem Projektgebiet erzählen, wie sich ihr Leben dank der Unterstützung des Brot-für-die-Welt-Partners PRODESO verbessert hat.

„Ich kann uns von meinem Feld ernähren.“

„Ich habe vorher schon angepflanzt, aber ich wusste nicht, wie man die Erde richtig bearbeitet, und deshalb fiel die Ernte immer sehr klein aus. Statt wie früher nur Reis zu sähen, habe ich jetzt zehn verschiedene Feldfrüchte: Yucca, Bohnen, Kochbananen und noch andere – und damit wirklich alle Nahrungsmittel, die ich brauche. Außerdem habe ich gelernt, zu düngen, und seither wachsen meine Pflanzen viel besser. Meine Ernte hat sich verdoppelt! Den Dünger mache ich selber, alles ist organisch, ich verwende keine Chemie. Das ist gesünder und außerdem muss ich so für den Dünger kein Geld ausgeben. Früher bin ich bei reichen Leuten arbeiten gegangen, da habe ich ein, zwei Dollar pro Tag verdient. Damit habe ich aufgehört, denn mein kleines Stück Land ernährt mich jetzt viel besser, als ich es mit dem bisschen Geld konnte. Um ausreichend Lebensmittel zu kaufen, hätte ich zehn Dollar pro Tag gebraucht. Jetzt verdiene ich sogar noch etwas mit meinem Feld, weil ich ein wenig Gemüse verkaufen kann.“

Rosaria Vásquez (39) macht seit vier Jahren bei PRODESO mit.

„Es ist die Mühe wert.“

„Ich habe drei Hektar Land, aber darauf habe ich bislang kaum etwas angepflanzt. Ich habe es versucht, aber viel ist nicht gewachsen. Ich weiß einfach nicht, wie man das richtig macht. Meine Nachbarin Genara hat das ja schon vor einer Weile gelernt und mich immer wieder eingeladen, mit auf ihr Feld zu gehen, damit sie mir zeigen kann, wie es geht. Ich wollte zuerst nicht, weil es doch sehr viel Arbeit ist, seine Lebensmittel selber anzubauen. Aber ich habe gesehen, wie viel besser es Genara geht, und habe sie dann doch gefragt, ob sie mir zeigen kann, wie ich bessere Ergebnisse bekomme. Jetzt pflanze ich nicht nur Mais an, sondern auch Yucca und Bohnen. Die Ernte ist noch klein. Genara hat gesagt, ich muss mein Land noch mehr düngen und pflegen, damit die Erde noch mehr hervorbringt. Aber ich merke jetzt schon, dass ich weniger Geld für Lebensmittel ausgeben muss. Ich kann sogar meinen Kindern und Enkeln etwas abgeben.“

Luisa Hernández (60) ist seit einem Jahr bei PRODESO.



Dazugelernt Rosaria Basquez' Ernte hat sich verdoppelt.



Zögerlich Luisa Hernández wollte zunächst nicht am Projekt teilnehmen. Doch jetzt spürt sie die Erfolge am eigenen Leib.

„Mein Land versorgt mich gut.“

„Ich arbeite nun seit drei Jahren mit dem nachhaltigen Bioanbau, und ich sehe, dass es uns damit besser geht als früher. Wir haben nicht nur genug zu essen, sondern können sogar noch etwas verkaufen. Wir haben zwar nur ein kleines Stück Land, aber dort können wir 20 verschiedene Lebensmittel anpflanzen. Ich arbeite den ganzen Tag auf dem Feld – ich habe sonst keine Anstellung, aber das ist auch nicht nötig.“ Weil Isidro Hernández von dem Projekt so überzeugt ist, hat er sich inzwischen selber zum Promotor ausbilden lassen und gibt sein Wissen weiter. „Einmal pro Woche lade ich meine Nachbarn dazu ein, mich auf meinem Feld zu besuchen. Dann zeige ich ihnen, wie man Terrassen anlegt, Kompost herstellt und wie die verschiedenen Lebensmittel angebaut werden. So lernen meine Nachbarn bei mir, wie sie auch höhere Ernten erzielen können, ohne dabei irgendwelche Chemie zu verwenden.“

Isidro Hernández Ruiz (54) hat bei PRODESO gelernt, wie er sich und seine siebenköpfige Familie von seinen zwei Hektar Land ernähren kann.

„Einfach so das Haus zu verlassen, das schien mir nicht richtig.“

„Ich musste meine Frau erst dazu überreden, bei dem Projekt mitzumachen. Ich hatte einen Workshop besucht, in dem es um den Machismo ging. Dort begann ich zu verstehen, dass meine Frau viel mehr kann, als sich nur um den Haushalt zu kümmern.“ Generosa selber war davon anfangs nicht überzeugt. „Ich habe immer gelernt, dass es sich für eine Frau gehört, dass sie daheim bleibt und sich um die Kinder und später die Enkel kümmert.“ Inzwischen arbeiten die beiden gemeinsam als Promotoren. Sie erklären den Nachbarsfamilien, wie man Kompost herstellt und ihn ausbringt, wie gepflanzt wird und was überhaupt alles auf den Parzellen angebaut werden kann. Bei jedem Workshop, den die beiden geben, geht es auch um das Thema Gleichberechtigung. „Ich dachte früher, ich sei weniger wert als mein Mann, aber jetzt weiß ich, dass das nicht stimmt. Nur gemeinsam können wir die richtigen Entscheidungen treffen und unsere Familien und unsere Dörfer voranbringen.“

Generosa Franco (58) ist seit drei Jahren bei PRODESO. Ihr Mann Pablo Miranda (52) ist schon etwas länger dabei.



Zufrieden „Wir haben nicht nur genug zu essen, sondern können auch noch etwas verkaufen“, sagt Isidro Hernández.



Gemeinsam stark Generosa und Pablo sind ein außergewöhnliches Paar. Ihre Arbeit trägt Früchte und ihr Rat ist gefragt. Die ganze Gemeinschaft profitiert von ihrem Engagement.



Stichwort

Ernährung

Fast 850 Millionen Menschen leiden unter Hunger und Unterernährung – das heißt, etwa jeder achte Mensch auf der Welt hat nicht genug zu essen. Besonders tragisch daran ist: 80 Prozent der Hungernen leben auf dem Land, also dort, wo Nahrungsmittel produziert werden. Ihr Hunger hat verschiedene Ursachen: Viele Kleinbauern verfügen über zu wenig oder unfruchtbares Land. Häufig fehlt es ihnen auch an den nötigen landwirtschaftlichen Kenntnissen. Und nicht selten bekommen sie für ihre Produkte zu geringe Preise oder können mit den hoch subventionierten Agrarprodukten aus den Industriestaaten nicht konkurrieren.

Die Ernährungssicherung ist ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit von Brot für die Welt:

- Wir helfen Kleinbauernfamilien, mit umweltfreundlichen Methoden hohe Erträge zu erzielen.
- Wir unterstützen unsere Partnerorganisationen in ihrem Eintreten für die Sicherung von Landrechten.
- Wir setzen uns gemeinsam mit unseren Partnern für gerechte Handelsbedingungen ein.

Denn wir sind sicher: **Es ist genug für alle da – wenn wir sorgsam mit den vorhandenen Ressourcen umgehen.**

Medienhinweise

I. Literatur

Brot für die Welt (Hg.): **Satt ist nicht genug! – Zukunft braucht gesunde Ernährung**. Eine Einführung in die 56. bis 58. Aktion (DIN A 4, 36 Seiten, Artikelnummer 119 106 910, kostenlos).

Brot für die Welt (Hg.): Analyse 23 – **Ist genug für alle da?** Welternährung zwischen Hunger und Überfluss. Download http://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/2_Downloads/Fachinformationen/Analyse/Analyse_23_Internet.pdf

II. Filme

Das Evangelische Zentrum für entwicklungsbezogene Filmarbeit (EZEf) und die evangelischen Medienzentralen helfen Ihnen weiter, wenn Sie Filme zum Thema und Land suchen. Weitere Informationen, didaktische Hinweise, Auskünfte über die Verleihbedingungen sowie den Filmkatalog erhalten Sie hier: EZEf, Kniebisstr. 29, 70188 Stuttgart, Telefon 0711 28 47 243, E-Mail info@ezef.de, Internet www.ezef.de

DVD-Paket **Hunger**, enthält den vollständigen Dokumentarfilm von Karin Steinberger und Marcus Vetter sowie umfangreiche Bildungsmaterialien, ausgezeichnet mit der Comenius-Medaille für hervorragende didaktische Multimedia-Produktionen (2 DVDs, Artikelnummer 119 301 730, 10 Euro).

III. Materialien zum Projekt

Fotoserie (10 Fotos, Artikelnummer 119 307 450, Schutzgebühr 5 Euro)
Fotos im Format 20x30 cm mit Texten zum Gestalten einer Ausstellung.

PowerPoint-Präsentation Kostenloser Download unter www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/prodeso

IV. Weitere Projekte zum Thema

Ruanda: Drei Farben für ein besseres Leben
www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/csc

Philippinen: Das Glück kommt aus dem Garten
www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/bihmi

Kuba: Geteiltes Wissen – doppelter Ertrag
www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/ccscbgl

V. Internet

www.brot-fuer-die-welt.de

Hier finden Sie ausführliche Informationen zu Projekten, Wissenswerten zu aktuellen Aktionen und Kampagnen sowie hilfreiche Anregungen für die Unterrichtsgestaltung.

www.brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung

Auf dieser Seite haben wir Informationen zu unserer Ernährungskampagne „Niemand is(s)t für sich allein“ sowie zur weltweiten Ernährungskrise und ihren Ursachen zusammengestellt.

www.brot-fuer-die-welt.de/mediathek

In unserer Mediathek finden Sie Projektfilme und TV-Spots, Audiobeiträge und Präsentationen sowie unseren monatlichen Podcast zu einem entwicklungspolitischen Thema.

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Aussenpolitik/Laender/Laenderinfos/01-Nodes Uebersichtsseiten/Panama node](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Aussenpolitik/Laender/Laenderinfos/01-Nodes_Uebersichtsseiten/Panama_node)

Das Auswärtige Amt bietet neben aktuellen Reise- und Sicherheitshinweisen Basisinformationen über Panama.

www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/pm.html

Aktuelle Zahlen und Fakten liefert das CIA World Factbook (in englischer Sprache).

www.bpb.de/internationales/amerika/lateinamerika/44830/panama

Die Bundeszentrale für politische Bildung bietet in ihrem Dossier zu Lateinamerika drei Texte mit Hintergrundinformationen zur neueren Geschichte Panamas.

www.iz3w.org

Das Freiburger Informationszentrum 3. Welt e. V. (iz3w), das eine gleichnamige Monatszeitschrift herausgibt, versteht sich als Zentrum kritischer politischer Arbeit, unter anderem zu entwicklungspolitischen Themen. Der Verein führt ein umfangreiches Zeitschriftenarchiv und engagiert sich in der Bildungsarbeit.

www.epo.de

Entwicklungspolitik Online informiert über aktuelle Themen und Organisationen der Entwicklungszusammenarbeit.

www.entwicklungsdienst.de

Der Arbeitskreis „Lernen und Helfen in Übersee e. V.“ (LHÜ) ist das zentrale Portal für soziales Engagement weltweit.

VI. Bestellhinweise

Sämtliche Materialien von Brot für die Welt erhalten Sie bei:

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e. V., Zentraler Vertrieb,

Karlsruher Str. 11, 70771 Leinfelden-Echterdingen, Tel: 0711 2159 777,

Fax: 0711 7977 502, E-Mail: vertrieb@diakonie.de

Unsere Preise enthalten sämtliche Preisbestandteile einschließlich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Bei Bestellungen kostenpflichtiger Artikel berechnen wir bis zu einem Bestellwert von € 24,99 zusätzlich eine Versandkosten-Pauschale in Höhe von € 2,95. Artikel mit einem höheren Bestellwert sowie kostenlose Artikel werden kostenfrei verschickt.

Ihre Spende hilft

Ihnen liegt die Ernährung aller Menschen am Herzen? **Sie möchten das Projekt „Gut und günstig“ unterstützen?** Dann überweisen Sie bitte Ihre Spende mit dem Stichwort „Ernährung“ auf folgendes Konto:

Brot für die Welt

Bank für Kirche und Diakonie

BLZ 1006 1006

Konto-Nr. 500 500 500

IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00

BIC: GENODED1KDB

Wenn mehr Spenden eingehen, als das Projekt benötigt, dann setzen wir Ihre Spende für ein anderes Projekt im Bereich Ernährung ein.

Partnerschaftlich

Um wirkungsvoll zu helfen, arbeitet Brot für die Welt eng mit erfahrenen, einheimischen – oft kirchlichen oder kirchennahen – Organisationen zusammen. Deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennen die Verhältnisse und die Menschen vor Ort, sie wissen daher um ihre Schwierigkeiten und Bedürfnisse. Gemeinsam mit den Betroffenen entwickeln sie Projektideen und setzen diese um. Von Brot für die Welt erhalten sie finanzielle und fachliche Unterstützung.

Verantwortlich

Transparenz, gegenseitiges Vertrauen, aber auch regelmäßige Kontrollen sind maßgeblich für eine gute Zusammenarbeit. Die Partnerorganisationen von Brot für die Welt sind daher gehalten, jährliche Projektfortschritts- und Finanzberichte vorzulegen. Diese werden von staatlich anerkannten Wirtschaftsprüfern nach internationalen Regeln testiert.

Den verantwortlichen Umgang mit Spendengeldern bestätigt das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) Brot für die Welt jedes Jahr durch die Vergabe seines Spendensiegels.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Spende?

Dann können Sie sich gerne an unsere Mitarbeitenden wenden:

Brot für die Welt

Serviceportal

Postfach 40 1 64

10061 Berlin

Tel: 030 65211 1189

service@brot-fuer-die-welt.de