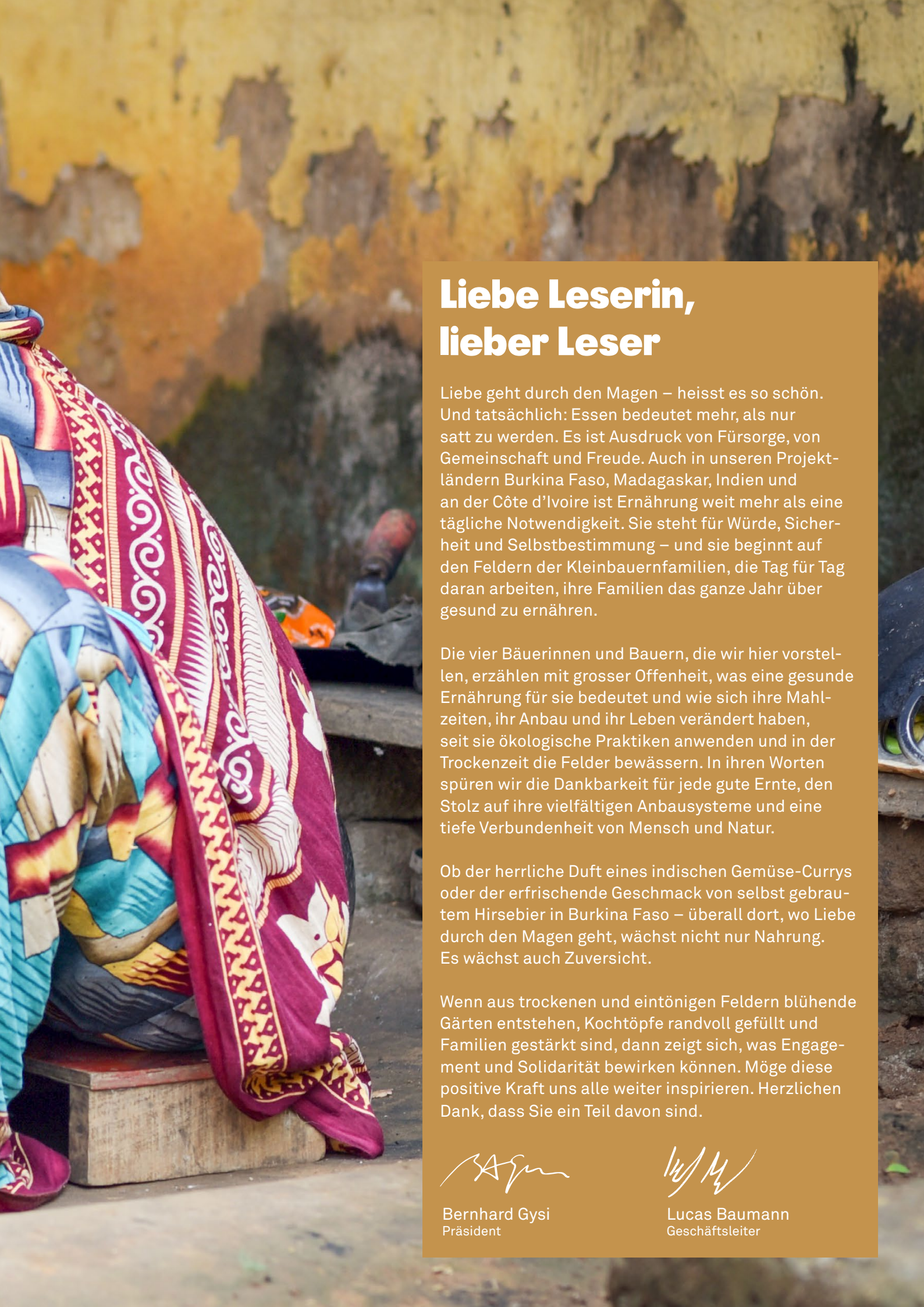
Aqua Alimenta
Make it flow Let it grow

Aktuell 2025



Liebe Leserin, lieber Leser

Liebe geht durch den Magen – heisst es so schön. Und tatsächlich: Essen bedeutet mehr, als nur satt zu werden. Es ist Ausdruck von Fürsorge, von Gemeinschaft und Freude. Auch in unseren Projektländern Burkina Faso, Madagaskar, Indien und an der Côte d'Ivoire ist Ernährung weit mehr als eine tägliche Notwendigkeit. Sie steht für Würde, Sicherheit und Selbstbestimmung – und sie beginnt auf den Feldern der Kleinbauernfamilien, die Tag für Tag daran arbeiten, ihre Familien das ganze Jahr über gesund zu ernähren.

Die vier Bäuerinnen und Bauern, die wir hier vorstellen, erzählen mit grosser Offenheit, was eine gesunde Ernährung für sie bedeutet und wie sich ihre Mahlzeiten, ihr Anbau und ihr Leben verändert haben, seit sie ökologische Praktiken anwenden und in der Trockenzeit die Felder bewässern. In ihren Worten spüren wir die Dankbarkeit für jede gute Ernte, den Stolz auf ihre vielfältigen Anbausysteme und eine tiefe Verbundenheit von Mensch und Natur.

Ob der herrliche Duft eines indischen Gemüse-Currys oder der erfrischende Geschmack von selbst gebrautem Hirsebier in Burkina Faso – überall dort, wo Liebe durch den Magen geht, wächst nicht nur Nahrung. Es wächst auch Zuversicht.

Wenn aus trockenen und eintönigen Feldern blühende Gärten entstehen, Kochtöpfe randvoll gefüllt und Familien gestärkt sind, dann zeigt sich, was Engagement und Solidarität bewirken können. Möge diese positive Kraft uns alle weiter inspirieren. Herzlichen Dank, dass Sie ein Teil davon sind.

Bernhard Gysi
Präsident

Lucas Baumann
Geschäftsleiter

«Es liegt mir am Herzen, dass meine Kinder achtsam mit der Erde umgehen – nur so wird sie uns auch in Zukunft ernähren.»

Was haben Sie heute als Erstes gegessen?
Heute Morgen habe ich nur Tee getrunken – das kommt aber selten vor. Meistens esse ich Reste vom Vortag: aufgewärmten Mais- oder Hirsebrei mit grünem Blattgemüse oder Okra.

Wie oft essen Sie normalerweise am Tag?
Die Kinder essen drei Mal am Tag, wir Erwachsenen oft nur morgens und abends. Unser Frühstück ist jedoch sehr reichhaltig, damit wir genug Kraft für die Feldarbeit haben. Tagsüber trinken wir Wasser oder bei besonderen Gelegenheiten Hirsebier. Dolo, unser traditionelles Bier, wird in einem aufwändigen Prozess gebraut und darf bei keinem Fest und keiner Zeremonie fehlen.

Welche Produkte bauen Sie an – und welche sind für Ihre Familie besonders wichtig?
Während der Regenzeit bauen wir Mais, Hirse, Sorghum, Bohnen und Erdnüsse als Grundnahrungsmittel für unsere Familie an. In der Trockenzeit pflanzen wir auf kleineren Parzellen Zwiebeln, Tomaten, Kohl und Auberginen. Die Zwiebel ist unser wichtigstes Produkt: Sie ist lange haltbar und bringt gutes Geld. Etwa zwei Drittel unserer Ernte behalten wir für den Eigenbedarf, den Rest verkaufen wir.

Wie haben sich Ihr Anbau und Ihre Ernährung durch das Projekt verändert?
Sowohl auf unseren Feldern als auch auf unseren Tellern sieht es heute ganz anders aus. Wir haben in den Schulungen gelernt, wie wir die Kulturen wechseln, verschiedene Pflanzen miteinander kombinieren und unseren eigenen Kompost verwenden können. Wir pflanzen auch Sorten, die Schädlinge fernhalten oder den Boden regenerieren. Seitdem ist der Boden lebendiger geworden, die Ernten üppiger – und unsere Gerichte bunter als je zuvor.

Wie schaffen Sie es, Ihre Familie das ganze Jahr zu ernähren?
Wenn die Ernte gut ist, reicht sie für das ganze Jahr. In trockenen Jahren wird es jedoch schwierig: Bleibt der Regen aus, müssen wir Nahrungsmittel zukaufen und an allen Ecken sparen – beim Essen, bei den Gesundheitskosten und bei allen anderen Ausgaben.

Haben sich die Essgewohnheiten im Laufe der Jahre verändert?
Früher wurde viel mit Karitébutter und dem traditionellen Gewürz Soumbala (fermentierte Néré-Samen) gekocht. Heute stehen Maggi-Würfel hoch im Kurs. Auch Reis, Teigwaren und Wurzeln wie Yams sind vor allem bei den Jüngeren sehr beliebt. Ich selbst esse am liebsten Tô, Brei aus Hirse oder Mais, mit einer feinen Sauce.

Und die Kochgewohnheiten?
Wir kochen auf einer einfachen Feuerstelle aus drei Steinen, die sich zusammen mit ein paar Küchenutensilien in einer kleinen Hütte befindet. Obwohl es immer schwieriger wird, Brennholz zu finden, bleibt das Feuer unsere einzige Möglichkeit zum Kochen – Gas ist uns zu teuer.

Was möchten Sie Ihren Kindern mit auf den Weg geben?
Es liegt mir am Herzen, dass meine Kinder achtsam mit der Erde umgehen – nur so wird sie uns auch in Zukunft noch ernähren. Zudem möchte ich ihnen vorleben, wie wertvoll eine gesunde und abwechslungsreiche Kost ist. Dazu gehören frisches Gemüse, Proteine und alles, was dem Körper guttut.

Blicken Sie mit Hoffnung oder mit Sorge in die Zukunft?
Ich habe gemischte Gefühle. Viele Bäuerinnen und Bauern arbeiten noch mit konventionellen Methoden und benutzen nicht-biologische Mittel. Das macht mir Sorgen. Aber ich sehe auch Lichtblicke und hoffe, dass der Wandel gelingt und die Erde wieder aufatmen kann.

Laurent Bazié

Alter: 58 Jahre

Wohnort: Dorf Bonyonlo, Region Nando

Haushalt: 2 Ehefrauen, 5 Kinder, 4 Kinder des verstorbenen Bruders, 3 Enkel, 2 Tanten

Grösse Land
Regenfeldbau: 3.5 ha
Gemüseanbau: 500 m²

Anzahl Ernten/Jahr
Regenfeldbau: 1 x Mais, Hirse, Sorghum, Bohnen, Erdnüsse
Bewässerung: 2 x Gemüse

Wasserquelle für Bewässerung: Wasserreservoir, Brunnen

Distanz zum Markt: 7 km

Burkina Faso

Einwohner: 23.5 Millionen

Anteil Kleinbauern: 80%

UN-Entwicklungsindex: 186 von 193

Durchschnittseinkommen Kleinbauernfamilien: ca. CHF 300 pro Jahr

Kosten für
1 kg Reis: CHF 0.60
1 l Milch: CHF 1.00
1 kg Zucker: CHF 1.15
1 l Benzin: CHF 1.20

Grundnahrungsmittel: Mais, Hirse, Sorghum, Bohnen

Tolotriniaina Randria-noelisoa

Alter: 43 Jahre

Wohnort: Dorf Ampanatao-vana, Region Analamanga

Haushalt: Ehefrau, 2 Kinder

Grösse Land
Regenfeldbau: 400 m²
Gemüseanbau: 400 m²

Anzahl Ernten/Jahr
Regenfeldbau: 1 x Reis, Maniok, Süsskartoffeln
Bewässerung: 2–3 x Gemüse

Wasserquelle für Bewässerung: Wasserlauf

Distanz zum Markt: 3 km

Madagaskar

Einwohner: 32 Millionen

Anteil Kleinbauern: 80%

UN-Entwicklungsindex:
183 von 193

Durchschnittseinkommen Kleinbauernfamilien:
ca. CHF 450 pro Jahr

Kosten für
1 kg Reis: CHF 0.60
1 l Milch: CHF 0.45
1 kg Zucker: CHF 0.85
1 l Benzin: CHF 0.90

Grundnahrungsmittel:
Reis, Maniok, Süsskartoffeln

«Für mich ist eine gesunde Ernährung eine Quelle für Kraft und Wohlbefinden – sie stärkt Körper und Seele.»

Was haben Sie heute als Erstes gegessen?
Heute Morgen gab es Kaffee und Beignets (frittierte Teigbällchen), ein süsser Start in den Tag.

Wie oft essen Sie normalerweise am Tag?
Wir essen drei Mal täglich: morgens, mittags und abends.

Welche Produkte bauen Sie an – und welche sind für Ihre Familie besonders wichtig?
Als Hauptkultur pflanzen wir Reis an, denn Reis ist das Herzstück unserer Ernährung – wir essen ihn jeden Tag. Wenn der Reis zur Neige geht, greifen wir auf Mais, Maniok und Süsskartoffeln zurück. Verschiedene Gemüsesorten wie Salat, Blattgemüse und Kohl, aber auch Früchte wie Bananen, Orangen und Maulbeeren versorgen uns mit Vitaminen und bringen Abwechslung in unsere Mahlzeiten.

Wie haben sich Ihr Anbau und Ihre Ernährung durch das Projekt verändert?
Durch das CEDAR-Projekt habe ich viel Neues gelernt. Lange Zeit pflanzte ich vor allem Reis – jetzt weiss ich: Vielfalt ist unser Trumpf! Zusätzlich zum Reis wachsen auf unserem Feld heute viele verschiedene Pflanzen, und von Saison zu Saison wechsle ich bewusst die Kulturen. Diese Umstellung hat sich gelohnt: Dürftige Erträge und eintönige Mahlzeiten gehören der Vergangenheit an. Ganz besonders freut uns, dass wir einen Teil der Ernte verkaufen und damit etwas dazuverdienen können.

Wie schaffen Sie es, Ihre Familie das ganze Jahr zu ernähren?
Seit wir unseren Anbau diversifiziert haben, kommen wir relativ gut über die Runden. Nur noch selten müssen wir uns bei Verwandten oder Freunden Reis oder Geld leihen. Während ich mich der Landwirtschaft widme, arbeitet meine Frau in einer nahegelegenen Fabrik. Mit ihrem Verdienst bezahlt sie die Schulgebühren der Kinder.

Wer in Ihrer Familie kümmert sich um die Zubereitung der Mahlzeiten?
In dieser Gegend arbeiten viele Frauen auswärts und wir Männer auf dem Hof. Meistens koche ich selbst, und meine Kinder helfen mit, wenn sie nicht zu spät aus der Schule kommen. Das Kochen nimmt viel Zeit in Anspruch – vom Wasserholen über das Sammeln des Feuerholzes bis hin zum Zubereiten, Kochen und Aufräumen.

Was bedeutet eine gesunde Ernährung für Sie?
Für mich ist eine gesunde Ernährung eine Quelle für Kraft und Wohlbefinden – sie stärkt Körper und Seele. Wenn wir uns richtig ernähren, mit frischem Gemüse, Früchten und gelegentlich etwas Fleisch oder Fisch, bleiben uns Arztbesuche in der Regel erspart.

Haben sich die Essgewohnheiten verändert?
Früher war unsere Ernährung sehr einseitig, oft assen wir Tag für Tag Reis mit Blattgemüse. Inzwischen kochen wir viel abwechslungsreicher und achten auf Frische und Qualität. Unser Bewusstsein hat sich verändert: Wir denken mehr darüber nach, was wir wirklich brauchen – und schätzen gesundes und schmackhaftes Essen.

Was möchten Sie Ihren Kindern mit auf den Weg geben?
Ich möchte ihnen alles weitergeben, was ich über die Agrarökologie gelernt habe. Diese Methoden schützen die Umwelt, stärken den Boden und sichern unsere Ernten.

Blicken Sie mit Hoffnung oder mit Sorge in die Zukunft?
Ich bin voller Hoffnung. Wenn wir sorgsam mit unserem Boden umgehen, wird er uns reich belohnen – mit Erträgen und einem Einkommen, die uns ein würdiges Leben ermöglichen. Ich glaube fest daran, dass meine Kinder auf diesem Stück Land hier eine bessere Zukunft aufbauen werden.

«Marktpreise und Verfügbarkeit bestimmten viel zu lange unser Leben – jetzt entscheiden wir selbst, was in unseren Kochtopf kommt.»

Was haben Sie heute als Erstes gegessen?
Zum Frühstück habe ich Hirse gegessen. Das esse ich fast jeden Tag.

Wie oft essen Sie normalerweise am Tag?
Wir essen drei Mahlzeiten pro Tag. Mittags und abends essen wir meistens Reis mit Dal (verschiedene Hülsenfrüchte) und saisonalem Gemüse.

Welche Produkte bauen Sie an – und welche sind für Ihre Familie besonders wichtig?
In der Regenzeit pflanzen wir Reis auf dem Regenfeldland an. Danach folgen Hülsenfrüchte wie Mungbohnen und Urdbohnen. Im Gemüsegarten wachsen je nach Saison Auberginen, Chili, Bittermelone, Kürbis, Blattgemüse, Kohl, Blumenkohl, Radieschen, Tomaten, Okra und Amaranth. Reis und Hülsenfrüchte sind unsere Hauptnahrungsmittel – gemeinsam bilden sie die Basis für nahrhafte Mahlzeiten.

Wie haben sich Ihr Anbau und Ihre Ernährung durch das Projekt verändert?
Bevor wir am Projekt teilnahmen, bewirtschafteten wir vor allem Monokulturen. Seit zwei Jahren bauen wir ein breites Spektrum von Kulturen an, die gut auf die jeweiligen Jahreszeiten abgestimmt sind. So halten wir Schädlinge und Krankheiten besser in Schach und verbessern den Boden auf natürliche Weise. Die Pflanzen gedeihen kräftiger – und auch wir fühlen uns kräftiger: Das ganze Jahr über essen wir frisches Gemüse aus dem eigenen Garten. Wir sind dankbar, denn die Natur gibt uns alles, was wir brauchen.

Wie schaffen Sie es, Ihre Familie das ganze Jahr zu ernähren?
Was einst fehlte, wächst heute im Überfluss direkt vor unseren Füssen. Unsere Ernten reichen das ganze Jahr, Engpässe haben wir zum Glück nicht mehr erlebt. Marktpreise und Verfügbarkeit bestimmten viel zu lange unser Leben – jetzt entscheiden wir selbst, was in unseren Kochtopf kommt.

Was bedeutet eine gesunde Ernährung für Sie?
Eine gesunde Ernährung spielt in unserer Familie eine wichtige Rolle. In einer Zeit, in der viele Menschen zu Fertig- und Fastfood greifen, wollen wir bewusst mit natürlichen Zutaten ausgewogene Mahlzeiten zubereiten.

Essen Männer, Frauen und Kinder gemeinsam oder getrennt?
Bei uns isst die ganze Familie gemeinsam – am Tisch oder im Kreis auf dem Boden sitzend. Es gibt keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen, alle sind gleichberechtigt und können offen miteinander sprechen. Die gemeinsamen Mahlzeiten stärken unseren Zusammenhalt und sind für uns Momente des Austauschs und der Verbundenheit.

Haben sich die Ess- und Kochgewohnheiten verändert?
Ja, sehr. In vielen Küchen werden inzwischen mehr Öl und fertige Gewürzmischungen aus dem Laden verwendet, um ein Curry schmackhafter zu machen. Dadurch geht aber der ursprüngliche Geschmack verloren, was ich sehr bedaure.
Der einzigartige Duft, wenn meine Mutter Curry mit Kohl oder Blumenkohl kochte, habe ich noch in der Nase, als sei es gestern gewesen.

Was möchten Sie Ihren Kindern mit auf den Weg geben?
Ich wünsche mir, dass meine Kinder ohne schädliche Düngemittel und Pestizide anbauen und ihr Land verantwortungsvoll bewirtschaften. Ebenso ist es mir wichtig, dass sie sich von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln ernähren. Denn wir wissen ja: Die beste Medizin nützt nichts, wenn die Ernährung falsch ist.

Blicken Sie mit Hoffnung oder mit Sorge in die Zukunft?
Da immer mehr Kleinbauernfamilien in unserer Region auf eine biologische Landwirtschaft setzen, bin ich zuversichtlich. Wir besinnen uns wieder auf einheimische Sorten, beleben unsere Natur, haben genug zu essen und haben sogar zusätzlich ein bescheidenes Einkommen. Ich bin sicher, dass die nächste Generation diesen Weg weitergehen wird.

Sumati Pradhan

Alter: 54 Jahre

Wohnort: Dorf Kandhara, Distrikt Dhenkanal, Odisha

Haushalt: Ehemann, 3 Kinder, 1 Schwiegertochter

Grösse Land
Regenfeldbau: 4000 m²
Gemüseanbau: 1000 m²

Anzahl Ernten/Jahr
Regenfeldbau: 1 x Reis, Linsen
Bewässerung: 3 x Gemüse

Wasserquelle für Bewässerung: Brunnen

Distanz zum Markt: 3 km

Indien

Einwohner: 1.45 Milliarden

Anteil Kleinbauern: 76%

UN-Entwicklungsindex:
130 von 193

Durchschnittseinkommen Kleinbauernfamilien:
ca. CHF 1600 pro Jahr

Kosten für
1 kg Reis: CHF 0.45
1 l Milch: CHF 0.50
1 kg Zucker: CHF 0.40
1 l Benzin: CHF 0.90

Grundnahrungsmittel:
Reis, Linsen

Nonlourou Minata Soro

Alter: 38 Jahre

Wohnort: Dorf Tallèrè, Region Poro

Haushalt: Ehemann, 6 Kinder, Schwiegervater, Schwiegermutter, 2 Onkel, 3 Tanten

Grösse Land
Regenfeldbau: 5.25 ha
Gemüseanbau: 2500 m²

Anzahl Ernten/Jahr
Regenfeldbau: 1 x Mais, Reis, Erdnüsse, Süss-kartoffeln
Bewässerung: 2 x Gemüse

Wasserquelle für Bewässe-rung: Fluss, Teich, Brunnen

Distanz zum Markt: 6 km

Côte d'Ivoire

Einwohner: 31.9 Millionen

Anteil Kleinbauern: 70%

UN-Entwicklungsindex: 157 von 193

Durchschnittseinkommen Kleinbauernfamilien: ca. CHF 1300 pro Jahr

Kosten für
1 kg Reis: CHF 0.70
1 l Milch: CHF 0.65
1 kg Zucker: CHF 1.40
1 l Benzin: CHF 1.20

Grundnahrungsmittel: Reis, Mais, Hirse, Maniok, Yams

«Der Brauch, dass Männer und Frauen getrennt essen, steht für Respekt und die traditionelle Ordnung in der Familie.»

Was haben Sie heute als Erstes gegessen?
Heute Morgen gab es Reis mit Erdnusssauce – ein einfaches Gericht, das uns Energie für den Tag gibt.

Wie oft essen Sie normalerweise am Tag?
Wir essen gewöhnlich morgens, mittags und abends. Doch in der langen Trockenzeit, wenn die Vorräte knapp werden und die neue Ernte noch aussteht, müssen wir manchmal eine Mahlzeit auslassen oder mit weniger auskommen.

Welche Produkte bauen Sie an – und welche sind für Ihre Familie besonders wichtig?
Wir bauen Reis, Mais, Erdnüsse, Süsskartoffeln sowie verschiedene Gemüsesorten wie Salat, Tomaten, Karotten, Auberginen, Peperoni und Kohl an. Reis, Mais und Erdnüsse sind für uns zentral, weil wir sie am häufigsten essen und sie uns satt machen. Das Gemüse sorgt für Abwechslung und Vitamine.

Wie haben sich Ihr Anbau und Ihre Ernährung durch das Projekt verändert?
Vieles hat sich zum Guten verändert: Seit wir Zugang zu einer Bewässerungsanlage haben, verbrauchen wir weniger Energie und Zeit und können mehr Fläche bewirtschaften. Wir haben auch gelernt, Kompost und biologische Pflanzenschutzmittel selbst herzustellen. Dadurch verbessern wir unsere Böden und geben weniger Geld aus. Alles in allem ist die Arbeit leichter, der Ertrag höher und unsere Ernährung vielfältiger geworden.

Wie schaffen Sie es, Ihre Familie das ganze Jahr zu ernähren?
Der bewässerte Gemüseanbau in der Trockenzeit hilft uns sehr. Was wir nicht selbst brauchen, verkaufen wir auf dem Markt. Mit dem Erlös können wir uns in mageren Zeiten zusätzliche Lebensmittel leisten.

Was bedeutet eine gesunde Ernährung für Sie?
Für mich bedeutet eine gesunde Ernährung, das zu geniessen, was wir mit unseren eigenen Händen pflanzen und ernten – frische, natürliche Lebensmittel. Wenn möglich, kommen etwas Fleisch, Fisch oder Eier dazu. So bleiben wir gesund, und unsere Kinder werden gross und stark.

Essen Männer, Frauen und Kinder gemeinsam oder getrennt?
Hier auf dem Land ist es üblich, dass Männer und Frauen getrennt essen – mein Mann mit den Söhnen, ich mit den Töchtern. Dieser Brauch wird von Generation zu Generation weitergegeben und steht für Respekt und die traditionelle Ordnung in der Familie.

Haben sich die Essgewohnheiten verändert?
Wenn ich an meine Kindheit denke, erinnere ich mich an das rhythmische Klopfen von Mörser und Stössel. Wir assen oft Foutou, einen gestampften Brei aus Kochbananen, Yamswurzeln oder Maniok. Heute sind Gerichte wie Attiéké (gedämpfter, fermentierter Maniok) oder Placali (Brei aus Maniok) häufiger geworden, ebenso Beilagen mit Gemüse, da sie einfacher und schneller zuzubereiten sind.

Und die Kochgewohnheiten?
Auch die Kochgewohnheiten haben sich verändert. Wir kochen heute anders als unsere Mütter – mit mehr Öl, mehr Gewürzen und Zutaten, die es zu ihrer Zeit noch nicht gab. Ich koche weiterhin mit Holz, manchmal auch mit Kohle. In der Regenzeit, wenn das Brennholz feucht ist, lässt sich das Feuer kaum entfachen – ein Gasherd wäre dann ein Traum.

Was möchten Sie Ihren Kindern mit auf den Weg geben?
Ich möchte ihnen zeigen, wie man mit ökologischen Methoden anbaut und wie man die Produkte weiterverarbeitet, haltbar macht und vermarktet. So können sie selbständig bleiben und gut für ihre Familien sorgen.

Blicken Sie mit Hoffnung oder mit Sorge in die Zukunft?
Ich sehe die Zukunft durchaus etwas getrübt: Es gibt immer mehr Menschen, immer weniger Land – und das Klima gefährdet alles, wovon wir leben.

Chilis erinnern uns daran: Auch das Kleinste kann grosse Wirkung haben. Danke für Ihre Unterstützung!

Aqua Alimenta
Stauffacherstrasse 28
8004 Zürich

+41 43 243 04 70
info@aqua-alimenta.ch
www.aqua-alimenta.ch

Spendenkonto
IBAN CH51 0900 0000 2554 3543 9

Impressum
Redaktion: Maja Frei, Elisabeth Raabe • **Texte und Interviews:** Aqua Alimenta • **Bilder:** Alex Lalba (S. 5), Sai Mishra (U2, S. 3, S. 9), Salif Touré (S. 10), Tony Vonison (U1, S. 6, U4) • **Design:** Grafikbüro Miles Butterworth • **Druck:** Multicolor Media Luzern