



«Wir bauen jetzt vielfältigere Gemüsesorten an. Und leben dadurch gesünder.» Doña Maya, Kleinbäuerin Region Arapa, Peru

Wie widerstandsfähige Pflanzen Frauen stark machen

Doña Maya schaufelt eine grosse Portion Quinoa und Poulet auf den Teller. Sie und ihre Familie werden jetzt jeden Tag satt – und sie ernähren sich zudem ausgewogen. Das war nicht immer so. Doña Maya erinnert sich: *«Der Boden hier in den Anden ist karg und wir konnten nicht genug ernten. Zudem war unsere Ernährung ungesund und einseitig.»* Die Folge: Die Kinder, aber auch die Erwachsenen waren mangelernährt und oft krank.

Doña Maya hat gemeinsam mit weiteren Kleinbäuerinnen und Kleinbauern einen Kurs in agroökologischem Anbau besucht. Seitdem ist ihr Leben besser geworden.

«Wir wissen jetzt, wie wir Biokompost und Biodünger herstellen, welches Gemüse besonders gut bei uns wächst und wie wichtig es ist, sich ausgewogen zu ernähren.»

Zudem haben die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen damit begonnen, wieder das traditionelle Quinoa anzubauen. Es enthält viele wichtige Nährstoffe und Vitamine.

«Quinoa ist stark und widerstandsfähig – so wie wir Menschen hier. Wir haben diese 5000 Jahre alte Pflanze wiederentdeckt und sie wird uns helfen, in Zukunft zu überleben», sagt Doña Maya, schiebt sich einen Löffel Quinoa in den Mund und lächelt.

