

ÜBERLEBEN DANK DER ENSETE IN ÄTHIOPIEN

EINE PFLANZE GEGEN DEN HUNGER

«Pflanze gegen den Hunger»: So nennen die Landbewohner in Südäthiopien die Ensete. In Europa ist die Staude nur aus Botanischen Gärten bekannt und wird als «Zierbanane» oder «Falsche Banane» bezeichnet. Aus dem Mark der riesigen Blattscheiden und Knollen produzieren Kleinbauern das fermentierte Superfood «Kocho». Bislang blieb das Potenzial der Pflanze im Klimawandel unerkannt, doch die Ensete könnte laut Wissenschaftlern der Royal Botanic Gardens in London mehr als 100 Millionen Menschen das Überleben sichern.

Bernd Hauser

Diese Speisekarte würde auf eine Briefmarke passen. Morgens gibt es einen Pfannkuchen. Das Mittagessen fällt aus. «Wir müssen mit unseren Vorräten haushalten», sagt Hausfrau Worke Zeru. Abends gibt es zwei flache Brötchen pro Person. Dazu eine Handvoll gekochten Kohl: So sah der Speiseplan der Familie gestern aus und heute wieder. Morgen wird es nicht anders sein. An guten Tagen, die selten sind, isst die Familie auch ein paar Kartoffeln dazu. Aber hauptsächlich ernährt sie sich wie Millionen Menschen in Südäthiopien von einem Nahrungsmittel, von dem der Rest der Welt so gut wie nie gehört hat: «Nur Gott weiss, wie wir ohne Kocho überleben würden!», sagt Zeru.

Sie hockt in ihrer Rundhütte, von dem kleinen Feuer am Boden steigt beissender Rauch auf. Auf einem Holzbrett knetet sie einen Teig. Das ist Kocho, hergestellt aus einer der Ensete-Pflanzen, deren Blätter hinter der Hütte in sattem Grün strotzen und sich erstaunliche sieben bis neun Meter hoch strecken. Überall im Distrikt Hambela Wamena sieht man schiefe Hütten in der rostbraunen Erde, umstanden von den üppig in den Himmel schiessenden Ensete ventricosum.

Der Laie verwechselt sie leicht mit einer Bananenstaude, weshalb sie in Europa auch als Zier- oder Abessinische Banane bezeichnet wird.

Superfood im Klimawandel

Doch in den Royal Botanic Gardens in London ist das Riesenkraut mehr als schmückendes Beiwerk. Wissenschaftler der berühmten Einrichtung und ihre Kollegen von der Universität Hawassa in Äthiopien haben in einer Studie das Potenzial der Pflanze für die Ernährungssicherheit in Afrika untersucht. Demnach könnte die Staude mehr als 100 Millionen Menschen ernähren, gerade im Klimawandel. Grosse Teile Afrikas sehen sich mit erratischen Regenfällen konfrontiert, die Ensete ist im Vergleich zu anderen Kohlenhydrat-Lieferanten aber dürreresistent. Sie ist weder Strauch noch Baum. Sie hat keinen holzigen Stamm, trotz ihrer enormen Höhe. Ihre Stabilität ziehen die Stauden aus ihren Blattscheiden, die eng aneinander liegen und einen Pseudostamm bilden – und die Überlebensgrundlage von rund 24 Millionen Menschen in Südäthiopien.

Aus der Wurzelknolle und den Blattscheiden das nahrhafte Kocho (gesprochen «Kotscho») zu gewinnen, ist eine

anstrengende Arbeit. Worke Zeru nutzt dafür die frühen Morgenstunden, wenn die Temperaturen noch angenehm sind. Mit dem Haumesser schlägt sie die Blätter in zwei Metern Höhe ab. Dann legt sie die einzelnen Blattscheiden und die Wurzelknolle frei. Zunächst befestigt die Bäuerin die einzelnen Blattscheiden auf einem schräg stehenden Brett. Mit einem Holzwerkzeug schabt sie das kohlenhydratreiche Pflanzengewebe mit rhythmischen Bewegungen ab. Bald perlt Schweiß auf ihrem Gesicht, sie atmet zischend ein und aus wie eine Kraftsportlerin, bis nur noch die Faserreste der Blattscheide übrig sind. Auf den ausgebreiteten Ensete-Blättern auf dem Boden liegt nun das wertvolle Gut: das stärkereiche Mark der «falschen Banane».





Ernte und Verarbeitung der Ensete sind anstrengend, aber Frauensache: Worke Zeru beginnt frühmorgens vor der grossen Hitze.

Haufen mit dem wertvollen Mark am Boden wird immer grösser. Tochter und Schwiegertochter haben ein Stück weiter im Garten bereits eine kleine Grube vorbereitet und sie mit Ensete-Blättern ausgeschlagen. Das Mark wird in die Grube gelegt und mit weiteren Blättern abgedeckt. In dieser Grube reift die Masse mit mikrobiologischer Hilfe: Eine niederländische Studie fand bei der Fermentation des Marks bis zu 29 verschiedene kultivierbare Mikroorganismen, darunter zwölf Hefearten und 17 Milchsäure- und andere Bakterienspezies. Sie schliessen die Nährstoffe auf, sorgen für Haltbarkeit und Geschmack. Nach 20 bis 30 Tagen Fermentation kann Zeru die Masse aus der Grube holen. Schlaue Hausfrauen wie sie haben in mehreren Erdlöchern die kohlenhydratreiche Masse an verschiedenen Tagen angesetzt,

Die Frage drängt sich auf, warum nicht Männer diese schwere Arbeit tun. «Mein Mann hat nach einem Unfall eine kaputte Schulter», sagt Zeru. Aber auch wenn er gesund wäre: Niemals würde sie ihn um Hilfe bitten. Sie möchte nicht zum Gespött der Dorfgemeinschaft werden. «So ist unsere Kultur», sagt sie. «Die Männer kümmern sich um das Pflanzen und Jäten, wir Frauen sind dafür verantwortlich, das Essen vorzubereiten.»

Fermentation ist entscheidend

Nach den Blattscheiden kommt die Knolle dran. Zerus Werkzeug hat eine gezackte Spitze, damit zerhackt sie die riesige Knolle. Ihr Bizeps hüpf, ihr Atem pfeift, bald ist sie über und über bedeckt von weisslichen Pflanzenteilen. Der





Fotos: Hainer Kwiolek



Aus der fermentierten Pulpe der Ensete werden Brot und Pfannkuchen gebacken, die Worke Zeru Familie mit Kohlenhydraten versorgen.

sodass sie jederzeit backen können. Jetzt holt Zeru eine Portion Pulpe aus einer Grube, um sie zu waschen: Mit Wasser spült sie faserige Anteile aus. Dann schlägt sie den Brei erneut in Ensete-Blätter ein und legt ihn unter einen schweren Stein. So wird die überschüssige Flüssigkeit ausgepresst. Dann kann der Kocho-Brei in der Hütte zu Pfannkuchen und Brot verarbeitet werden.

Zeru ist mit ihren 43 Jahren schon Grossmutter, sie hat mit 16 geheiratet, wie viele arme Mädchen hier. Enkelin Anany und Enkel Soressa, beide um die drei Jahre alt, tapsen in ihrer Rundhütte um das offene Feuer herum, maunzen ungeduldig, bis die Fladen ausgebacken sind. Sie schmecken ähnlich wie Getreideprodukte, aber einen Hauch säuerlich. Der Ensete-Brei ist reich an Kohlenhydraten, nur über dieses Lebensmittel kann die Familie den täglichen Kalorienbedarf decken. Durch die Fermentation entwickelt die Masse probiotische Superfood-Eigenschaften, fördert eine gesunde Darmflora und unterstützt die Verdauung. Aber wichtig für die Menschen in Südäthiopien ist das Lebensmittel vor allem, weil es vor schlimmem Hunger bewahrt. Es kann lange gelagert werden, ohne zu verderben, was es zu einer verlässlichen Nahrungsquelle in Zeiten von Nahrungsmittelknappheit macht – und die beträgt für die meisten Familien in Hambela Wamena rund

die Hälfte des Jahres. Wichtige Lebensmittel wie Mais, Gerste, Bohnen oder Kichererbsen werden ab Oktober geerntet, die schmalen Ernten reichen nur für ein paar Monate. Dies ergab eine Studie der Schweizer Stiftung «Menschen für Menschen», die dort Anfang 2024 ein Entwicklungsprojekt begann. In der Untersuchung wurden knapp 400 Familien befragt. 96 Prozent der Einwohner gaben an, nicht das ganze Jahr über ausreichend zu essen zu haben. Sie lassen regelmässig Mahlzeiten ausfallen und essen nur kleine Portionen. Umso wichtiger wird Kocho, wenn die sonstigen Vorräte aufgebraucht sind. Das Hilfswerk versucht nun, für die Bevölkerung im Distrikt Nahrungsmittelsicherheit herzustellen. Neben der Viehwirtschaft und dem Getreidebau fördert es auch die Kultivierung der Ensete-Stauden: 500 Familien bekommen Schulungen und je 300 Sämlinge.

Dass die Pflanze bislang nicht überall in Subsahara-Afrika als Beitrag im Kampf gegen Nahrungsmittelunsicherheit erkannt wurde, hat laut der Studie der Königlichen Botanischen Gärten mehrere Gründe. Der Anbau erfordert spezielles Wissen, das bislang nur in Südäthiopien vorhanden ist. Auch gibt es noch zu wenige Erfahrungen, welche Unterarten am besten mit verschiedenen Klimazonen zurechtkommen. Es bräuchte politischen Einsatz, um For-

schungsarbeiten und die Einführung sowie Verbreitung der Pflanze jenseits von Äthiopien voranzutreiben.

Ergänzung durch Proteine

Kocho hat als fermentiertes Lebensmittel zwar probiotische Wirkungen, aber wie andere Kohlenhydrat-Lieferanten ist es arm an Proteinen. Wohl deshalb wirken die Kinder in Hambela Wamena oft zu klein für ihr Alter: Eine Ergänzung durch regelmässig eingenommene proteinreiche Lebensmittel wäre wichtig, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Aber Hülsenfrüchte sind teuer auf den lokalen Märkten. «Um die Versorgung mit Proteinen zu verbessern, unterstützt «Menschen für Menschen» den Anbau verschiedener Bohnensorten», erklärt Getachew Zewdu, Landesrepräsentant der Stiftung in Äthiopien. «Auch fehlt es oft an Wissen über gesunde Ernährung. In unseren landwirtschaftlichen Schulungen unterrichten wir die Kleinbauern auch darüber, wie unter lokalen Verhältnissen eine ausgewogene Kost aussehen kann.» Mit spitzen Fingern holt Worke Zeru einen Kocho-Fladen vom Feuer, pustet darauf, gibt ihn den Enkeln. Das Quengeln verstummt, die Kinder essen Pfannkuchen aus Ensete-Mark, ihr Nahrungsmittel gegen den Hunger. ■