

26.09.2023 – 12:39 Uhr

Superfood: Neue Rezepte für mehr Ernährungssicherheit



Bern, 26. September 2023 – SWISSAID publiziert eine Broschüre zur Vielfalt von Getreide und Hülsenfrüchten in verschiedenen Ländern des Südens sowie deren Nährstoffreichtum und ihre Schlüsselrolle bei der Ernährungssicherheit. Die enthaltenen Rezepte mit Superfoods sind zugleich Lösungsansätze für eine an den Klimawandel angepasste Ernährung. Im Oktober ist SWISSAID ausserdem mit zahlreichen Veranstaltungen in der Schweiz an den Tagen der Agrarökologie präsent.

Fonio, Amaranthblätter oder Bambara-Erbsen: Diese sind Kulturpflanzen, die über hervorragende Nährwertigenschaften verfügen, aber leider in Vergessenheit geraten sind. Diese Pflanzen können auch unter widrigen Umständen, die sich durch die Klimaerwärmung verschärfen, angebaut werden. Sie garantieren eine ausgewogene Ernährung, insbesondere für die Menschen im Süden.

Die neue Broschüre «Agrobiodiversität auf dem Teller» warnt vor den Folgen der Vereinheitlichung von Lebensmitteln und der Notwendigkeit, die Agrobiodiversität zu stärken. So decken wir heute 40 Prozent unseres täglichen Kalorienbedarfs mit nur drei Arten ab, nämlich Reis, Mais und Weizen. Dies, obwohl es rund 6'500 Arten gäbe. Der Krieg in der Ukraine hat deutlich gemacht, wie abhängig viele Länder von Weizenimporten sind und wie wichtig es ist, stattdessen lokale Kulturen zu fördern, um die Ernährungssicherheit zu gewährleisten.

Auf der Grundlage des Wissens der lokalen Bevölkerung und von Feldforschungen werden in der Publikation einige dieser Kulturen und Superfoods vorgestellt, die in den Ländern, in denen SWISSAID tätig ist, vorkommen. Anhand von traditionellen Rezepten werden schmackhafte Menüs für eine ausgewogene Ernährung präsentiert. Es handelt sich um Rezepte, die auch ein Schweizer Publikum interessieren könnte. Die «exotischen» Zutaten lassen sich einfach durch regionale Zutaten aus der Schweiz ersetzen, beispielsweise Amaranth-Blätter oder Moringa durch Spinat, Amaranth-Getreide durch Hirse, Bambara-Mehl durch Kichererbsenmehl. Der exotische Touch bleibt dennoch erhalten.

Tage der Agrarökologie

Im Oktober wird sich SWISSAID zudem im Rahmen der «Tage der Agrarökologie» in der ganzen Schweiz stark für eine nachhaltige und soziale Landwirtschaft engagieren. Kavita Ghandi, Leiterin des SWISSAID-Koordinationsbüros in Indien wird insbesondere am Welthungertag am 16. Oktober 2023 am [Symposium «Climate Change and Migration»](#) über die Herausforderungen und Lösungsansätze im Zusammenhang mit der Klimakrise reden. Zu guter Letzt gibt es eine weitere Folge des SWISSAID Podcasts [«Hungrig auf Lösungen»](#) zur Agrarökologie in Kolumbien zu hören.

Links

- Die Broschüre [«Agrobiodiversität auf dem Teller»](#), die eine ausgewogene Ernährung in Zeiten der Klimakrise garantiert.
- Das [Programm](#) zu den Aktivitäten von SWISSAID im Rahmen der Tag der Agrarökologie.
- Webseite zu den [Tagen der Agrarökologie](#)

- Bildmaterial auf Anfrage

Kontaktperson:

Thais In der Smitten, Medienverantwortliche SWISSAID

Tel: 077 408 27 65, media@swissaid.ch

Thais In der Smitten
SWISSAID - Medien und Kampagnen

Tel. + 41 (0)77 408 27 65

th.indersmitten@swissaid.ch

www.swissaid.ch

Medieninhalte



Kleinbäuerin in Tansania mit Amaranth-Pflanze: Dieser Superfood ist glutenfrei und hilft u.a. bei Anämie.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100072962/100911710> abgerufen werden.