LEBENSART

# LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR JUNI 2013

## _outdoorbekleidung

Mehr als grüne Mäntelchen

## schmutziges _geschäft

Elektroschrott in Afrika

## _beton statt ackerland

Wenn fruchtbarer Boden verschwindet

## _gipfelstürme

Auf Klettersteigen in luftige Höhen

LEBENSART 3/2013, P.b.b., Erscheinungsort St. Pölten, Verlagspostamt 3100, Zulassungsnummer: 05Z036431M, € 3,90

03

4 197771 904401

**Der 58-jährige Don Manuel** ist einer der Bauern in der Kooperative ANAPQUI, die im Südwesten Boliviens Quinoa anbauen.

# quinoa macht glücklich

Wegen seines hohen Nährstoffgehalts erfreut sich das kleine Andenkorn in europäischen Küchen wachsender Beliebtheit. Bio-zertifizierte und Fairtrade-gesiegelte Quinoa revolutioniert aber nicht nur Speisepläne, sie verbessert auch die Lebensbedingungen bolivianischer Kleinbauern.

JUTTA ULMER

Touristenjeeps knattern vorbei. Ihr Ziel ist die extraterrestrische Landschaft des Naturreservats Eduardo Avaroa. „Es heißt, dass die Wüsten, Geysire und Lagunen im Schutzgebiet wunderschön sind. Gesehen habe ich sie noch nicht und dabei lebe ich seit meiner Geburt in der Nähe der Touristenattraktionen“, sinniert Don Manuel. Der 58-Jährige gehört dem Volk der Quechua an und wohnt im Dörfchen Colcha „K“ nur 20 Kilometer vom legendären Salar de Uyuni entfernt. Der Salzsee lockt ebenfalls jährlich mehrere Zehntausend Weltenbummler an.

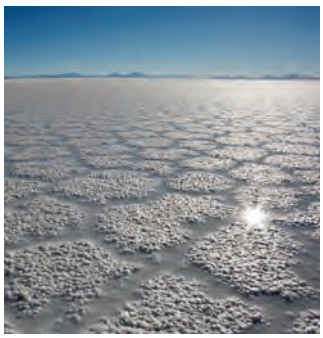
So faszinierend die Naturwunder in Boliviens Südwesten sind, so entbehrungsreich ist der Alltag der hier ansässigen Indígenas. Genügend Schulen, ausreichende Gesundheits- und Stromversorgung gibt es nicht. In 3.600 Meter Höhe sind die Nächte kalt und die Böden steinig-karg. „Zum Eigenbedarf bauen wir Bohnen und Kartoffeln an. Außerdem wächst hier Quinoa, die sogar nach Europa verkauft wird“, erzählt Don Manuel ehrfürchtig. Das kleine Andenkorn erfreut sich in westlichen Industrieländern wachsender Beliebtheit. Es enthält nämlich stimmungsaufhellendes Tryptophan, ist glutenfrei sowie reich an Eiweiß, Vitaminen und Kalzium.

Quinoa dient der Andenbevölkerung seit 6.000 Jahren als Grundnahrungsmittel. Dass ein Teil seiner Ernte heute exportiert wird, hat Don Manuel der Kooperative ANAPQUI zu verdanken. Der Kleinbauernzusammenschluss vereint 1.260

Fotos: lobOlmo (2)

**Die Blütenstände** werden nach dem Trocknen gedroschen. Anschließend trennen die Bauern mit Hilfe einfacher Siebe die Spreu von den 2 Millimeter großen Körnern.

**Salar de Uyuni –** der Salzsee lockt viele Weltenbummler an.



bolivianische Quinoa-Produzenten in 157 andinen Dörfern. ANAPQUI ist bio-zertifiziert und Fairtrade-gesiegelt. „Dank des ökologischen Anbaus und des fairen Handels bleiben wieder mehr Jugendliche in den Dörfern. Früher sind viele in die Städte abgewandert. Seit wir einen gerechten Preis für unsere Ernte erhalten, bietet der Quinoa-Anbau eine Zukunftsperspektive. Zwar ist die Arbeit auf den Feldern hart, aber die Anstrengung lohnt“, so Don Manuel.

Quinoa ist ein Gänsefußgewächs. Wenn die Samen reif sind, werden die Pflanzen von Hand aus der Erde gerissen und zum Trocknen auf den Feldern ausgelegt. Dann müssen die Bauern die dürren Blütenstände dreschen und die Spreu von den zwei Millimeter großen Körnern trennen. Hilfsmittel sind einfache Dreschmaschinen, Rechen, Siebe und der Wind. Alle Arbeiten finden im Freien statt. Zum Schutz vor der aggressiven Hochlandsonne tragen die Bauern Gesichtsmasken und dunkle Sonnenbrillen.

Nach der Erntezeit reisen Abgesandte von ANAPQUI in die Dörfer. Sie kaufen den Kooperativenmitgliedern die Quinoa ab und bringen sie zur Verarbeitungsanlage in Challapata. Don Manuel ist stolz auf die kooperativeneigene Verarbei-

tungsanlage, die 540 Kilometer von seinem Zuhause entfernt ist. Versonnen nimmt er Quinoa-Körner in die Hand und erklärt, dass jedes einzelne Korn von einer schädlingsabweisenden, saponinehaltigen Schale umgeben ist. Weil die Saponine bitter schmecken, werden sie in der Verarbeitungsanlage durch Waschen entfernt. Nach einem aufwendigen Trocknungs- und Sortiervorgang verpacken ANAPQUI-Mitarbeiter die Andenkörner und schicken sie auf Reise zu Bio-Händlern und Fair-Handels-Partnern in der ganzen Welt.

ANAPQUI exportiert jährlich etwa 3.000 Tonnen Quinoa. Am Jahresende erhalten die Kleinbauern eine Dividende. Außerdem fließt der erzielte Gewinn in eine Sozialversicherung und Weiterbildungsmaßnahmen für die Produzenten. Angeboten werden agrarische Lehrgänge, Buchhaltungskurse sowie Seminare zum Erhalt traditioneller Quinoa-Sorten. ANAPQUI produziert neben der klassischen weißen auch rote und schwarze Quinoa, die insbesondere im Ausland nachgefragt werden. „Hier in den Anden essen wir vor allem die weißen Körner. Jeden Tag gibt es bei uns Quinoa! Meine Frau macht daraus Suppen und Mucuna. Das sind Bratlinge mit einer Zwiebel-Tomaten-Käsefüllung“, erklärt Don Manuel.

In Europa kann man Quinoa in Bio- und Weltläden kaufen und sie kann vielfältig zubereitet werden: Ganze, gemahlene, gepoppte und geflockte Körner finden in Eintöpfen, Salaten, Beilagen und Süßspeisen Verwendung.

**Die Bauern schützen sich** bei der Arbeit mit Gesichtsmasken und Brillen vor der Hochlandsonne. Die Anstrengung lohnt sich, seit die Bauern einen gerechten Preis für ihre Ernte erhalten.

Fotos: lobOlmo (5)

Anzeige