

Freitag					
Donnerstag					
Mittwoch					
Dienstag					
Montag	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot	Snacks/ Zwischendurch	
	Großeltern Herkunft	Großeltern Herkunft	Großeltern Herkunft	Großeltern Herkunft	



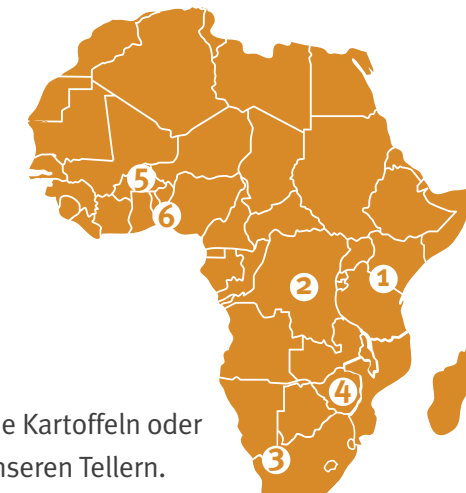
ARBEITSBLATT 2 Brei braucht Beilage



Schwierigkeit: 2
(mittel)



2 Unterrichtseinheiten



Methodik

Fragerunde, Ideensammlung, Rezepterstellung, Kochen

In vielen europäischen Ländern essen die Menschen gerne Kartoffeln oder Nudeln. Diese Grundnahrungsmittel finden sich oft auf unseren Tellern.

In Afrika gibt es je nach Region ganz andere Grundnahrungsmittel: In Nordafrika ist Couscous aus Hartweizengrieß oder Hirse beliebt, in Afrika südlich der Sahara sind es Wurzelknollen wie Maniok oder Yam. Aber auch Kartoffeln, Mais oder Reis sind in vielen afrikanischen Ländern verbreitet. Einige dieser Grundnahrungsmittel werden gerne als Brei zubereitet. Sie lassen sich so leichter essen: Mit der Hand werden kleine Kugeln geformt, in eine Soße oder Suppe getunkt und wenn möglich mit etwas Gemüse oder einem Stückchen Fleisch gegessen.

Jetzt könnt Ihr zu Breiexperten werden! Probiert ein Maisbrei-Rezept aus Tansania aus. Aber die wichtigste Frage ist: Welche Beilage könnt Ihr empfehlen?

Eure Beilage

Bestimmt habt Ihr ein leckeres Rezept parat – mit Paprika, Tomaten, Fisch oder Fleisch? Denkt an Euer Lieblingsessen, schreibt die besten Ideen auf und probiert sie zu Hause oder in Eurer Klasse aus!



Zutaten

- 450 g weißes Maismehl (aus dem Afro-Shop)
- 600 ml Wasser
- 400 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Koriander (gemahlen)

Ugali-Rezept aus Tansania (für 5 Kinder)

Es gibt verschiedene Arten von Ugali; diese hier kommt aus der Küstenregion Tansanias. Sie ist, anders als der einfache Ugali, etwas cremiger und würziger.

Zubereitung

- Wasser, Butter, Salz und Koriander in einem Topf (am besten beschichtet) zum Kochen bringen.
- Die Milch leicht erwärmen und etwas Maismehl einrühren, so dass ein flüssiger Brei entsteht.
- Den Brei in das kochende Wasser einrühren und dann, nach und nach, das restliche Maismehl kräftig unterrühren, bis eine steife Masse entsteht. Klümpchen vermeiden!
- Der Ugali ist fertig, wenn er sich vom Topfboden löst (circa 10–15 Min.).

Kleine Essenssprachkunde im Länderüberblick

- 1 Ugali in Kenia und Tansania (Maisbrei)
- 2 Fufu oder Nfundi im Kongo (Maisbrei)
- 3 Mealie-pap in Namibia und Südafrika (Maisbrei)
- 4 Sadza in Simbabwe (Maisbrei)
- 5 Akple in Burkina Faso (Brei aus Maniok und/oder Kochbananen)
- 6 Tô in Benin (Brei aus Maniok und/oder Kochbananen)



ROLE MODELS Allianz für Ernährungssicherheit in Afrika

Wer ernährt die Menschheit? Für die eine Milliarden Kleinbäuer*innen, Viehhirt*innen und Fischer*innen weltweit ist die Antwort klar: Wir! Sie haben allerdings kaum Einfluss auf politische und wirtschaftliche Entscheidungen. Unternehmen und Regierungen diskutieren die globalen Regeln für Produktion, Handel und Vermarktung von Nahrungsmitteln fast immer unter sich.



Kleinbäuer*innen arbeiten auf dem Feld in Äthiopien.

Vereinigungen wie die Alliance for Food Sovereignty in Africa (AFSA) wollen dies ändern. Eine wichtige Orientierung ist dabei das Konzept der Ernährungssouveränität. Es besagt unter anderem, dass Selbstversorgung und lokaler Handel wichtiger sind als Exporte. Recht auf Nahrung, soziale Gerechtigkeit, Bewahrung von traditionellem Wissen und natürlichen Lebensräumen, Landreformen zum Wohle der lokalen Bevölkerung und Schutz vor Billigimporten sind weitere wichtige Punkte. AFSA koordiniert über 30 Netzwerke mit Tausenden von Mitgliedsorganisationen in ganz Afrika, um diese Ziele zu erreichen.



PROJEKTBEISPIEL Wasser, Saatgut und Tiere für eine nachhaltige Hungerbekämpfung

Die fünfjährige Haila wohnt in der Amhara-Region in Äthiopien. Äthiopien liegt am Horn von Afrika und gehört zu den ärmsten Ländern der Welt. Die meisten Familien, die Haila kennt, leben von den Nahrungsmitteln, die sie selbst auf ihren Feldern anbauen. Doch die Ernte fällt meistens sehr gering aus, da der Boden schlecht ist und es lange Trockenzeiten gibt. Viele Familien halten deshalb Ziegen oder Schafe, deren Fleisch sie während der Trockenzeiten essen können. Da Äthiopien aber immer häufiger von langen und schlimmen Dürren heimgesucht wird, reichen Ernte und Fleisch nicht mehr aus, um die Menschen zu versorgen. Viele Kinder haben nicht genug zu essen und werden krank. Die Kindernothilfe unterstützt Kinder wie Haila und ihre Familien, damit sie ihre Situation verbessern können. Hochwertiges Saatgut, Kenntnisse über die Verbesserung des Bodens sowie der Bau von Bewässerungskanälen erhöhen die Ernteerträge. Einige Familien erhalten die Möglichkeit Viehzucht zu betreiben, so dass mehr Tiere als Nahrungsquelle zur Verfügung stehen. Schulen werden durch das Projekt der Kindernothilfe mit Unterrichtsmaterialien und Regenwassertanks ausgestattet. Außerdem schließen sich die Menschen in den Dörfern zu Verbänden zusammen, um die verschiedenen Entwicklungsmaßnahmen gemeinsam abzustimmen. Durch die Unterstützung der Kindernothilfe kann Haila jetzt jeden Tag zur Schule gehen.



Dank der Kindernothilfe können viele Kinder in Amhara, Äthiopien, wieder zur Schule gehen.

Hunger und Ernährung

UNTERRICHTSMATERIAL FÜR DIE GRUNDSCHULE



DIDAKTISCHE HINWEISE

Dieses Modul besteht aus vier Teilen:



Hintergrund: Das Recht auf Nahrung, Ausmaß von und Gründe für Unterernährung sowie Wege zur besseren Versorgung mit Nahrungsmitteln werden erläutert. Ergänzende Hinweise und Links helfen bei der individuellen Vorbereitung des Unterrichts. Der Text ist auf Lehrkräfte ausgerichtet und eignet sich nicht für das gemeinsame Lesen mit den Schüler*innen.



Arbeitsblätter: Die Aufgaben und Fragen beleuchten die tägliche Ernährung von Schüler*innen in Deutschland sowie die unterschiedlichen Grundnahrungsmittel in Afrika. Es können verschiedene Methoden benutzt werden. Ergänzende Hinweise helfen bei der individuellen Vorbereitung des Unterrichts.



Role Model: Die Netzwerkorganisation Allianz für Ernährungssicherheit in Afrika (AFSA) setzt sich für das Selbstbestimmungsrecht und die Stärkung von afrikanischen Kleinbäuer*innen ein.



Projektbeispiel: Mit Ziegen, Schafen und Saatgut unterstützt die Kindernothilfe eine nachhaltige Hungerbekämpfung in Äthiopien.

GLOBALES LERNEN IN DER SCHULE

Das Lehr- und Lernangebot der Schulkampagne von GEMEINSAM FÜR AFRIKA verortet sich in der Pädagogik des Globalen Lernens. Globales Lernen versteht sich selbst als pädagogische Antwort auf die Globalisierung. Ziel des Globalen Lernens ist es, globale Zusammenhänge verständlich zu machen und globale Themen in den Unterricht zu holen. Globales Lernen ist klar wertorientiert und stellt die Frage nach globaler Gerechtigkeit und nach den wirtschaftlichen und sozialen Möglichkeiten des Zusammenlebens auf der Erde. Dabei soll ein differenzierter Blick auf globale Zusammenhänge eingenommen werden. Die Schüler*innen erwerben durch das Prinzip „Erkennen – Bewerten – Handeln“ wichtige Kompetenzen, wobei alle Erfahrungsdimensionen der Teilnehmenden angesprochen werden sollen - Kopf, Herz und Hand.

Der Lernansatz ist interdisziplinär und methodisch vielfältig. Wichtige Themen sind zum Beispiel Menschenrechte, globale Gerechtigkeit, Rassismus, Friedenserziehung, Umweltbildung, Fairer Handel und interkulturelles Lernen. Das Konzept wurde Anfang der neunziger Jahre in Europa entwickelt. Ausgangspunkt war die developmentpolitische Bildungsarbeit und die Erkenntnis, dass Entwicklung keine alleinige Aufgabe des so genannten „Globalen Südens“¹ ist. Nur wenn sich das Verhalten und die Lebensweise der Menschen im Globalen Norden ändern, kann eine weltweit nachhaltige Entwicklung gelingen. Um dies zu erreichen, stellt die Pädagogik des Globalen Lernens die Wechselwirkungen zwischen lokaler und globaler Ebene thematisch in den Fokus und gibt Antworten auf die Frage „Was hab ich damit zu tun?“. Es zeigt auf, wie sich jede und jeder Einzelne aktiv für eine gerechtere Welt einsetzen kann.

¹ Statt Länder in die Kategorien „entwickelt“ und „nicht-entwickelt“ aufzuteilen, benutzt man im Globalen Lernen die Begriffe „Globaler Norden“ und „Globaler Süden“. Globaler Süden beschreibt eine in der aktuellen Weltordnung benachteiligte politische und ökonomische Position. Globaler Norden hingegen meint eine mit Vorteilen bedachte, privilegierte Position. Dabei wird nicht berücksichtigt, ob das Land auch geografisch im Norden liegt. Vgl. Publikation „Mit kolonialen Grüßen“ von Jlokal e.V.



HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Alle Menschen haben das Recht auf Nahrung

Eine gesunde Ernährung ist in allen Lebensphasen wichtig. Schon bei Kindern im Mutterleib kann mangelhafte Versorgung zu bleibenden Schäden führen. Bei Kleinkindern ist Unterernährung der Hauptgrund für häufige Erkrankungen und eine verzögerte körperliche und geistige Entwicklung. Jugendliche und Erwachsene, die längere Zeit hungern, verlieren an Abwehrkräften und sterben oftmals an eigentlich harmlosen Krankheiten.

Deshalb haben wir alle das Recht auf Nahrung. Es ist nicht verhandelbar, es darf einem Menschen unter keinen Umständen genommen werden. Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte sowie unzählige internationale Verträge und nationale Gesetze sichern dieses Recht ab.



Zum Mittagessen in dieser Schule gibt es Maisbrei.

Und dennoch ...

... hungern weltweit über 800 Millionen Menschen.
 ... leiden weltweit mehr als eine weitere Milliarde Menschen an „verstecktem Hunger“.
 ... sterben weltweit täglich mehrere tausend Kinder an den Folgen von Unterernährung.
 ... sind in Afrika südlich der Sahara über 20 Prozent der Menschen mangel- und unterernährt.
 ... gibt es in afrikanischen Ländern wie Somalia oder Südsudan immer wieder Hungersnöte.²

Organisationen wie das internationale Netzwerk FIAN setzen sich für das Recht auf Nahrung und die Interessen von Kleinbäuer*innen ein. In einem Video auf der FIAN-Website wird diese Arbeit erklärt: www.fian.de/themen/recht-auf-nahrung

Ausführliche Informationen zu Hunger, Unterernährung und Ernährungssicherung weltweit bieten diese beiden Publikationen:

The State of Food Insecurity and Nutrition in the World (herausgegeben von FAO zusammen mit WFP und IFAD): www.fao.org/state-of-food-security-nutrition (auf Englisch)

Welthunger-Index (herausgegeben von IFPRI zusammen mit Welthungerhilfe und Concern Worldwide) www.globalhungerindex.org/de

Wie viel Nahrung? Welche Nahrung?

Wie viel Nahrung ein Mensch braucht, hängt von Faktoren wie Alter, Größe und Geschlecht ab. Nach den Richtwerten der Vereinten Nationen liegt der durchschnittliche Tagesenergiebedarf zwischen 1.650 und 2.100 Kilokalorien. Diese Menge ist mindestens nötig, um gesund und aktiv zu leben. Werden dauerhaft weniger als 1.400 Kilokalorien aufgenommen, spricht man von chronischem Hunger und extremer Unterernährung. Die Betroffenen sind zu schwach, um ihr Körpergewicht zu halten und einfache Arbeiten zu verrichten.

Von Mangel- oder Unterernährung („verstecktem Hunger“) wird gesprochen, wenn Menschen sich nur einseitig von bestimmten Nahrungsmitteln wie Reis oder Getreide ernähren können. Dem Körper fehlen dadurch Vitamine, Eiweiße und andere lebenswichtige Stoffe. Der breiter angelegte Begriff Fehlernährung bezieht sich sowohl auf Unterernährung als auch Überernährung (zum Beispiel zu hohe Kalorienaufnahme oder sehr fettreiche Nahrung).³



Dieser Mann verkauft frisches Gemüse an einer Straße nach Kirundo, Burundi: Möhren, Salat und kleine Gurken

Gerechter Handel + kleinbäuerliche Landwirtschaft = mehr Ernährungssicherheit

Insgesamt werden genügend Nahrungsmittel produziert, um alle Menschen auf der Erde zu ernähren. Warum haben trotzdem fast zwei Milliarden Menschen nicht genug zu essen?

Ein Grund ist die ungerechte Nutzung von Nahrung und Ressourcen. In Europa können wir ganzjährig Waren aus aller Welt sehr billig einkaufen. Produkte wie Bananen oder Kaffee werden in Afrika und anderswo großflächig für unseren Konsum angebaut – oft unter schlechten Arbeitsbedingungen. Zwar verdienen auch afrikanische Staaten am Export von landwirtschaftlichen Gütern, aber die afrikanischen Kleinbäuer*innen haben nicht viel davon.

Der internationale Handel folgt zuallererst den Interessen von Unternehmen und Konsument*innen im Globalen Norden. Durch hohe staatliche Zuschüsse für ihre eigene Landwirtschaft verstärken die EU, die USA und andere Staaten dieses Ungleichgewicht. So kommt es, dass z.B. Ähnen aus der EU in afrikanischen Ländern oft billiger ist, als die Hühner die die Kleinbäuer*innen auf den Markt verkaufen. Viele der Kleinbäuer*innen müssen sich sogar

verschulden, denn zur Herstellung von Exportwaren braucht es oft teures Saatgut, Dünger und Maschinen. Menschen in ländlichen Regionen leiden am meisten unter Armut und Unterernährung, obwohl sie den Großteil aller Lebensmittel herstellen. Rund 70 Prozent der hungernden Menschen weltweit leben auf dem Land. Trotz extrem harter Arbeit reichen Ernte und Verkauf nicht aus, um ihre Familien zu ernähren und die Kosten für Schule und Gesundheit zu bezahlen.³

Es gibt viele weitere Gründe für Hunger und Unterernährung in Afrika. Bewaffnete Konflikte und Kriege wie im Südsudan führen dazu, dass keine Nahrungsmittel angebaut werden und Menschen aus ihrer Heimat fliehen. Auch Bevölkerungswachstum, Streit um die Nutzung von Land und Wasser, fehlende Straßen und Lagerkapazitäten oder die Folgen des Klimawandels spielen eine Rolle.⁴

Es gibt aber auch Hoffnung: Seit Anfang des Jahrtausends ist die Zahl der unterernährten Menschen um mehr als 100 Millionen zurückgegangen. Die Weltgemeinschaft hat sich mit den Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDG) dazu verpflichtet, bis 2030 den Hunger zu beenden und die Ernährungssicherheit weltweit zu verbessern.⁵

Die Beseitigung von Armut und die Umverteilung von Reichtum, die Förderung von Kleinbäuer*innen und ländlicher Entwicklung, die Bewahrung von traditionellem Wissen und natürlichen Lebensräumen sowie fairere Handelsbeziehungen zwischen den Staaten und Kontinenten im Globalen Norden und im Globalen Süden reduzieren Hunger und Armut. Kluge politische Entscheidungen in Afrika und Europa genauso wie ein bewusster Konsum bei uns können diese Veränderungen unterstützen.

¹ Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO), *The State of Food Security and Nutrition in the World 2017* www.fao.org/state-of-food-security-nutrition

² Weltgesundheitsorganisation, *Malnutrition* www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/

³ Bundesentwicklungsministerium, *Hunger in ländlichen Regionen* www.bmz.de/de/themen/ernaehrung/hunger/laendliche_regionen/index.html

⁴ Welthunger-Index 2017 – www.globalhungerindex.org/de

⁵ Vereinte Nationen, Sustainable Development Knowledge Platform: SDG 2 <https://sustainabledevelopment.un.org/sdg2>



ARBEITSBLATT 1

Ernährung – gestern, heute, morgen



Schwierigkeit: 2 (mittel)



2 Unterrichtseinheiten

Methodik

Einzelarbeit, Tagebuch, Befragung, Klassengespräch, Auswertung

Wir essen jeden Tag sehr unterschiedliche Nahrungsmittel. Aber wisst Ihr, wo Euer Essen eigentlich herkommt? Mit Eurem persönlichen Mahlzeitentagebuch könnt Ihr es herausfinden.

1. Schreibt eine Woche lang in Eurem Mahlzeitentagebuch auf, was Ihr gegessen habt – morgens, mittags, abends und als Snack zwischendurch.

2. Notiert in den Spalten für die Herkunft, woher die Zutaten für Euer Essen hauptsächlich kommen. Wenn Ihr es nicht wisst, fragt am besten Eure Eltern, Großeltern oder andere Erwachsene oder Ihr tragt ein Fragezeichen ein.

3. Wenn Euer Mahlzeitentagebuch voll ist, bringt es mit in den Unterricht und sprecht darüber. Eure Lehrer*innen helfen Euch dabei, diese und andere Fragen über Euer Essen zu beantworten:

- ▶ Esst Ihr immer gleich oder esst Ihr viele verschiedene Dinge?
- ▶ Welches Essen schmeckt Euch besonders gut oder nicht so gut?
- ▶ Welche Nahrungsmittel sind gesund oder nicht so gesund?
- ▶ Warum ist es wichtig, nicht immer die gleichen Nahrungsmittel zu essen?
- ▶ Woher kommt Euer Essen?
- ▶ Welche Lebensmittel aus Afrika esst Ihr?
- ▶ Warum gibt es einige Nahrungsmittel aus Eurer Region nicht das ganze Jahr?



Mein Mahlzeitentagebuch

Trage ein:

Spalte „(Groß-)Eltern“

ja: ✓

nein: +

unbekannt: ?

Spalte „Herkunft“

lokal: ●

regional: ●●

international: ●●●

Afrika: ●●●●

unbekannt: ?

Eure Mitschüler*innen haben bestimmt viele tolle Mahlzeiten aufgeschrieben. Sammelt die besten Rezepte Eurer Klasse in einem Kochbuch. Ihr könnt zu jedem Rezept dazuschreiben, woher es kommt – vielleicht findet Ihr auch ein leckeres afrikanisches Gericht.

