

Wo Kartoffeln exotisches Essen sind

UNTERSTAMMHEIM Die Agronomin Ruth Rossier berichtete den Landfrauen des Stammertals von einem Landwirtschaftsprojekt in Madagaskar, das gezielt auf die Kompetenz der Bäuerinnen im Hochland der Insel setzt.

SILVIA MÜLLER

Die «Ärzte ohne Grenzen» kennen alle, aber wer und was steckt hinter «agrosans-frontière»? Der 2011 in der Westschweiz gegründete Verein «asf» besteht zurzeit aus rund 40 Mitgliedern. Der Brückenschlag in die Deutschschweiz stehe 2018 auf ihrer Agenda ganz weit oben, erklärte Ruth Rossier am Dienstag den Landfrauen des Stammertals. Diese gönnen sich alle zwei Jahre einen interessanten Vortrag mit Frauen, die etwas bewegen wollen.

Ruth Rossier ist pensionierte Mitarbeiterin der Forschungsanstalt Agroscope in Tänikon und hat in ihrem Berufsleben «viel getan, um die Arbeit der Schweizer Bäuerinnen sichtbar zu machen», wie die Orstvertreterin von Guntalingen, Lisbeth Ulrich, betonte.

An der Landfrauen-Stubete schilderte Ruth Rossier, wie die «Landwirte ohne Grenzen» in Madagaskar und in zwei afrikanischen Ländern versuchen, Nahrungsempässe durch den Anbau einer dort «exotischen» Feldfrucht zu verhindern und den Bauernfamilien einen Nebenverdienst zu ermöglichen.

Bei null anfangen

Das klingt einfacher, als es ist. Die meisten Madagassen ernähren sich von zwei bis drei Tellern Reis am Tag, dazu gibt es eine Handvoll Gemüse oder Bohnen. Der Reisanbau ist Männersache, für das Gemüse und die Zwischen-



Alle zwei Jahre gönnen sich die Stammertaler Landfrauen des Bezirks Andelfingen einen Vortrag, diesmal von der Agronomin und Projektleiterin Ruth Rossier. Bild: sm

nutzung der Felder nach der Reisernte sind die Frauen zuständig. «Kartoffeln sind fast unbekannt und gelten als Beilage zu Reis», erzählte Ruth Rossier, die ein- bis zweimal im Jahr auf eigene Kosten auf die Insel vor Ostafrika fliegt und sich um das Projekt kümmert.

Die Frauen im Hochland bauen in der Trockenzeit neben Bohnen und Gemüse vor allem viel Maniok an, der den Bauch zwar fülle, aber nicht sehr nahrhaft sei. «Die Kartoffel wäre eine wertvolle Ergänzung des Speiseplans, wir versuchen, ihr einen anderen Stellenwert zu geben», erzählte Ruth Rossier.

Pilotdörfer mit «Botschafterinnen»

Dieses Ziel will «asf» behutsam und nachhaltig angehen. In zwei Pilotdörfern mit engagierten Bezugspersonen lernen die Bäuerinnen die Kartoffel kennen, vom Anbau über die Lagerung

bis zur Verwendung in der Küche – das ist alles neu für sie. Manchmal gibt es auch Rückschläge.

«Sie hier im Saal wissen sicher alle, dass Kartoffeln nicht grün oder roh gegessen werden dürfen, dass man sie nicht zu dicht pflanzen darf, wenn man grosse Knollen will, dass die Fruchtfolge wichtig ist und dass zur Vermeidung von Krankheiten nach der Ernte auf keinen Fall andere Nachtschattengewächse wie Tomaten oder Auberginen in den Boden sollten und so weiter», attestierte Ruth Rossier den Frauen aus dem Stammertal. «Die Bäuerinnen in Madagaskar müssen das alles noch lernen, und manchmal glauben sie uns nicht und lernen dann halt aus schlechten Erfahrungen.»

Zur Motivation wird auch zusammen gekocht und in der welschen Ausgabe des «Betty-Bossi-Härdöpfelkoch-

buchs» geblättert, um all die unterschiedlichen Zubereitungsarten kennenzulernen. Ruth Rossiers Ziel ist, ein paar «charismatische Bäuerinnen» so weit auszubilden und zu begeistern, dass sich die Vorteile der neuen Kultur bald von selbst herumsprechen.

Ein sehr überzeugendes Argument dürfte der absehbare Gewinn auf den lokalen Märkten sein – dafür baut «asf» in den Dörfern einfache Lagerhäuser. So können die Frauen den Ernteüberschuss bis zu drei Monate zwischenspeichern und den auf Haltbarkeitsprobleme spekulierenden Zwischenhändlern und ihren viel zu tiefen Abnahmepreisen die kalte Schulter zeigen.

Ökonomischer Aspekt

Das dringlichste Problem der viertgrössten Insel der Welt ist die Energieversorgung. Trotz national definierten

Schutzzielen werden die weltweit einzigartigen Urwälder weiterhin rasend schnell abgeholzt, um Anbauflächen, Holz und vor allem Holzkohle zum Kochen zu gewinnen. «Die Armut ist so gross, dass Solarkocher gar keine Option sind», erklärte Ruth Rossier.

Deshalb setzt «asf» hier einen zweiten Hebel an: Die Projektteilnehmer müssen sich verpflichten, die Kartoffeln nur auf bereits bestehendem Ackerland anzubauen und werden im Gegenzug mit einfachen, aber durchdachten Kochkesseln versorgt, die den Holzverbrauch auf einen Schlag um zwei Drittel senken.

Das Saatgut bezieht «asf» auf der Insel selbst, doch selbst diese Vermehrungsstelle habe von Kartoffeln wenig Ahnung und könne in der Regel nicht sagen, ob sie gerade eine festkochende oder eine mehligke Sorte ausliefern. «Sobald uns klar ist, welche Sorten am besten gedeihen, werden wir in den Dörfern deshalb vielleicht die Grosi-Methode mit halbierten Saatkartoffeln demonstrieren», erzählte Ruth Rossier, und die älteren Frauen im Saal wissen, wovon sie spricht.

Fachleute gesucht

Für den nächsten Einsatz im Oktober sucht Ruth Rossier übrigens neue Freiwillige, die Abenteuer, Ferien und sinnvolle Einsätze miteinander verbinden wollen und bereit sind, die Reisekosten selbst zu tragen. Gefragt sind Männer und Frauen mit bäuerlichem Hintergrundwissen und einigermaßen ausreichenden Französischkenntnissen – also zum Beispiel Landwirtinnen und Landwirte im Ruhestand. Auch Spenden sind willkommen; sie fliessen vollumfänglich in die Ausbildung und Infrastruktur vor Ort. Alle Freiwilligen arbeiten unentgeltlich.

Hochsensibel – Lust oder Frust?

BUCHBERG/RÜDLINGEN 20 Prozent der Menschen sind hochsensibel. Diese Personen nehmen mehr wahr als andere, reagieren aber auch empfindlich auf zu viele Reize.

CHRISTINA SCHAFFNER

Hochsensibel zu sein ist keine Krankheit, sondern eine ererbte Eigenschaft. Mit dieser zu leben sei weder besser noch schlechter, als ohne sie sein Dasein zu fristen. Das sagte Therapeutin und Coach Doris Schneider in ihrem Vortrag «Zart besaitet – oder sensibel kompetent» am Mittwoch beim sehr gut besuchten Frauzemorge Buchberg-Rüdlingen. Ausführlich beleuchtete sie die Vor- und Nachteile dieser Veran-



Doris Schneider erkannte auch bei sich die Anlage der Hochsensibilität. Heute gibt sie Seminare dazu. Bild: cs

Hochsensible Personen – rund jeder fünfte Mensch – nehmen äussere wie innere Reize stärker wahr. Dies können Farben, Lichter, Geräusche und Düfte, aber auch Erinnerungen und Gefühle sein. Drei Hauptmerkmale machen diese Veranlagung aus: Einerseits sind diese Menschen schnell überstimuliert und können die auf sie wirkenden Reize nicht so schnell verarbeiten. Andererseits haben sie eine «schmale Komfortzone», in der sie sich wohlfühlen – schnell ist alles zu laut oder zu leise, zu aufregend oder zu langweilig ... ein enger Grad zwischen Über- und Unterforderung. Ein drittes Merkmal ist der lange Nachhall von Eindrücken: Gedanken und Gefühle an Erinnerungen

und Verletzungen kommen immer wieder und wieder hoch.

Positive und negative Auswirkungen

Negativ sei diese Veranlagung aber deswegen nicht. «Sie hat positive wie negative Auswirkungen», sagte Doris Schneider, die sich selbst zu den Hochsensiblen zählt. So haben Hochsensiblen ein ausgesprochen gutes Körpergefühl, sind künstlerisch-kreativ begabt, besitzen eine hohe Sozialkompetenz und behalten in Krisenzeiten oft einen kühlen Kopf.

Andererseits sind sie dünnhäutig, haben ein instabiles Selbstwertgefühl

und neigen zu Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Letzteres besonders, wenn sie unter einem dauerhaft hohen Stresspegel funktionieren. «Dieser Stresspegel muss unbedingt heruntergefahren werden», betont die Therapeutin. Andernfalls drohen Stresskrankheiten wie Depression und Burnout.

Galten früher als Psychosomatiker

«Früher wurden hochsensible häufig als Psychosomatiker bezeichnet», setzt sie hinzu. Aber das stimme so nicht. Sie reagieren empfindlicher auf Beschwerden, und auch auf Medikamentengabe,

weshalb sie Wirkungen und Nebenwirkungen häufig stärker spüren. «Bei Hochsensiblen reichen oft geringere Dosierungen», so Doris Schneider. Dies müsse aber mit dem behandelnden Arzt angeschaut werden.

Generell geht es aber nicht darum, dass alle im Umfeld des Hochsensiblen Menschen Rücksicht nehmen müssen. Vielmehr müsse der Betroffene lernen, was er braucht, damit es ihm gut geht. Dafür muss er sich gut kennenlernen, erkennen, wann bei ihm der Stresspegel sehr hoch ansteigt und was er tun kann, um diesen wieder zu senken. Und diesen Bedürfnissen gilt es nachzugehen.

Als ein Beispiel führte sie soziale Ereignisse an. Zusammenkünfte mit vielen Menschen fordern viel Energie von ihnen. Lieber sind Hochsensiblen kleine Runden und intensive Gespräche. Bei beidem brauchen sie aber meist die Möglichkeit, sich zwischendurch zurückzuziehen und möglicherweise ein paar Minuten allein spazieren zu gehen, um wieder runterzufahren.

Arbeit, um Balance zu halten

Beruflich glänzen Hochsensible häufig durch ihre hohe Sozialkompetenz. «Hochsensible sind nicht weniger leistungsfähig», sagt Doris Schneider, «aber sie müssen stärker daran arbeiten, ihre Balance zu halten.» In ihrer Praxis in Thayngen arbeite sie häufig mit diesen Menschen. Die Dünnhäutigkeit könne aber niemand wegtherapieren – stattdessen gilt es, damit umgehen zu lernen, Strategien zum Eigenschutz zu entwickeln. Sie sieht diese Veranlagung als positive Gabe an: «Wenn es keine Hochsensiblen in dieser Welt gäbe, wäre sie deutlich kälter und taffer.» Glück habe der, der in eine künstlerisch-musische Familie geboren werde, in der das «Andersticken» grössere Akzeptanz erfährt als in einer leistungsorientierten Familie. Denn eins spüren diese Menschen bereits in ihrer Kindheit: Sie sind anders, haben andere Interessen und Bedürfnisse. Deshalb gelten sie oft als komisch oder als Einzelgänger. Dabei lieben auch sie die Gesellschaft – einfach in einem anderen Mass.