



# Gesunde Mischung

Projekt zur Verbesserung  
der Ernährung und Hygiene  
im familiären Umfeld in Burkina Faso



## Gesunde, ausgewogene Ernährung

Um sich gesund zu entwickeln, brauchen Kleinkinder ausreichende und ausgewogene Nahrung. Vier von sieben verschiedenen Nahrungsmittelgruppen sollten laut Weltgesundheitsorganisation WHO dabei täglich verzehrt werden. Dazu gehören Getreide, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Oft sind jedoch nur begrenzt Nahrungsmittel verfügbar, oder die Frauen haben wenig Zeit für die Zubereitung. Aus diesem Grund hat die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH in Zusammenarbeit mit Health Focus GmbH/IAK Agrar Consulting GmbH und im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) eine vitamin- und mineralstoffreiche Mehlmischung entwickelt, die zur Herstellung von Babybrei verwendet wird.

## Die Mischung macht's

Die Frauen mischen dem üblichen Getreidemehl (Hirse, Sorghum, Mais) ölhaltige Nahrungsmittel wie Erdnuss oder Sesam sowie Soja oder Bohnen bei und verbessern hierdurch den Protein-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Mehlmischung.

Der komplette Zubereitungsprozess von der Säuberung der Körner über die Röstung bis zum Mahlen wird gemeinsam durchgeführt. Das Projekt unterstützt Gemeinschaftsfelder, die von staatlichen Landwirtschaftsberatern betreut werden und auf dem Frauen Erdnüsse und Leguminosen anbauen. Die Männer stellen das Getreide zur Verfügung. Die Mehlmischung wird auf Vorrat produziert und unter den Frauen aufgeteilt. Sie wird in 20 Liter Kanistern auf Haushaltsebene gelagert und nach und nach verwendet um den Babybrei herzustellen.





## Zubereitung

Für eine Portion Babybrei reichen drei Löffel der entstandenen Mischung. Diese werden mit etwas Wasser gemischt und aufgekocht. Der nahrhafte Brei ist innerhalb von 5-10 Minuten zubereitet. Je nach Verfügbarkeit und Saison kann man Vitamin-A-reiches Moringapulver, Obst, Eier oder Gemüse dazu geben. Etwas Limettensaft lässt den Brei besonders frisch schmecken.



## Wer sind wir?

Die Ernährung und Gesundheit von Frauen im gebärfähigen Alter und ihren Kindern zu verbessern ist das Ziel des Projekts PAH (Projet d'amélioration de l'Alimentation, de la nutrition et de l'Hygiène en milieu familial). Das seit 2015 vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) im Rahmen der Sonderinitiative „EINE WELT ohne Hunger“ geförderte Projekt schult Menschen im Südwesten Burkina Fasos zu ausgewogener Ernährung, Anbaumethoden und Lebensmittelhygiene. Es richtet sich an rund 24.000 Frauen und 6.800 Kleinkinder von 6 bis 23 Monaten.

## Was machen wir?

### Bessere Verfügbarkeit gesunder Nahrungsmittel

- Bewirtschaftung von Gemeinschaftsgärten und Gemeinschaftsfeldern
- Etablierung innovativer Bewässerungsmethoden
- Anbau von vitamin- und mineralstoffreicher Nutzpflanzen wie Moringa



### Gesunde & ausgewogene Ernährung

- Kochschulungen und Wettbewerbe, bei denen lokal verfügbare und gesunde Nahrungsmittel verwendet werden
- Zubereitung nährstoffreicher Mehlmischungen zur Verbesserung der Ernährung von Frauen und Kleinkindern
- Kommunikationsaktivitäten in Kleingruppen durch Verwendung von Bilderserien

### Verbesserte Sauberkeit im Haushalt und in Gesundheitszentren

- Schulungen zu Lebensmittelhygiene
- Theateraufführungen, Radiosendungen und Filmveranstaltungen
- Schulungen zur Verbesserung der Hygiene in Gesundheitszentren

## Warum tun wir das?

Die Landwirtschaft in Burkina Faso beschäftigt 80 Prozent der Gesamtbevölkerung. Meist sind es familiäre Kleinstbetriebe, die Subsistenzwirtschaft betreiben und überwiegend Getreide anbauen. Zu abwechslungsreicher, gesunder Nahrung wie Obst und Gemüse hat mehr als die Hälfte der Haushalte keinen Zugang.

### Impressum

Herausgeber  
Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft  
Bonn und Eschborn

'Projet d'amélioration de l'Alimentation de la  
nutrition et de l'Hygiène en milieu familial - PAH'

GIZ Büro Ouagadougou  
Rue Jacqueline Ki-Zerbo  
01 BP 1485 Ouagadougou 01, Burkina Faso  
+226 20 90 00 20  
www.giz.de

Stand

Dezember 2019

### Druck

Claudia Lormann-Nsengiyumva  
Sabrina Dold (Health Focus GmbH/  
IAK Agrar Consulting GmbH)  
Ouagadougou

### Gestaltung

Michael Jooß  
Leipzig

### Bildnachweis

Michael Jooß

### Text

Christina Fischer, Sabrina Dold

Die GIZ ist für den Inhalt der vorliegenden Publikation verantwortlich.

Im Auftrag des  
Bundesministerium für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung  
(BMZ)