

## Aktuell aus Mexiko

### Rezepte für eine bessere Zukunft - die Ernährungssituation in Mexiko

Wir leben in einer turbulenten Zeit. Auf eine Krise scheint unmittelbar die nächste zu folgen und alles wird überschattet durch den Klimawandel, der besser Klimakatastrophe genannt werden sollte. Die Wetterextreme weltweit nehmen spürbar zu, was teilweise zu großen Ernteeinbußen führt. In Europa herrscht eine bisher in vielen Regionen nicht gekannte Wasserknappheit, die Flüsse und Seen austrocknen lässt. Auch im Norden Mexikos gibt es akuten Wassermangel. Die momentanen Preisanstiege der Lebensmittel können wir ebenfalls auf der ganzen Welt beobachten. Sie sind eine Folge der vielen Krisen wie Klimawandel, Corona und der Ukraine Krieg. Wie so oft trifft diese Lebensmittelkrise in unserer globalisierten Welt besonders die Länder des globalen Südens. Auch Mexiko zählt zu diesen Ländern. Frisches Obst und Gemüse werden immer teurer, wogegen hochverarbeitete Lebensmittel großer Konzerne vergleichsweise billig



erscheinen. Als hoch verarbeitete Lebensmittel bezeichnet man Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Fetten und Ölen, Stärken und Zuckern. Diese werden meist vermischt mit Farbstoffen, Stabilisatoren und Aromen. Nur in den USA, Kanada und Deutschland werden noch mehr hoch verarbeitete Lebensmittel verkauft als in Mexiko. Den wahren Preis dieser Lebensmittel zahlen wir mit unserer Gesundheit. Mexiko steht an der Spitze der Länder mit Übergewicht und Adipositas. 73 Prozent der Menschen im Land sind übergewichtig und 34 Prozent krankhaft fettleibig. Laut der Regierung waren im Jahr 2016 20–30 Prozent der Todesfälle auf ungesunde Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen. Weltweit steht Mexiko an der Spitze der Menschen mit Diabetes Typ 2. Die Regierung riet den Mexikaner\*innen daher, weniger Zucker, Salz und fetthaltige Getränke und Speisen zu sich zu nehmen. Der reine Appell an die Bevölkerung reichte allerdings nicht aus und so wurde im selben Jahr der nationale Notstand ausgerufen. Auch dies zeigte bislang keine Wirkung. 2020 hat Mexiko eine der strengsten Kennzeichnungspflichten weltweit eingeführt:

alle Lebensmittel, die übermäßige Mengen an Kalorien, Zucker, Salz, Transfetten und/oder gesättigten Fetten enthalten, müssen jeweils mit einem großen schwarzen Stoppschild und dem entsprechenden Hinweis gekennzeichnet werden. Außerdem dürfen diese Produkte nicht mit Comic Figuren, Stars oder Spielzeugen beworben werden. Der große Schweizer Konzern Nestlé hat versucht, dieses Gesetz zu verhindern, ist aber damit gescheitert. Etwa ein Drittel der Produkte, die das Unternehmen 2019 in dem Land verkaufte sind nun kennzeichnungspflichtig. Es gibt Hinweise, dass das ziemlich leicht verständliche Stoppschild starke Auswirkungen auf das Kaufverhalten der Konsument\*innen haben wird. Gezeigt haben das etwa Chile und Peru 2012 bzw. 2019, gefolgt von Uruguay, Brasilien und Kolumbien 2021 und zuletzt Argentinien 2022. Das mexikanische Gesetz sieht dabei die strengste Kennzeichnung vor. Der europäische Nutriscore ist dagegen vergleichsweise harmlos. Die Kennzeichnungspflichten allein können aber nicht gegen die weltweite Lebensmittelkrise und Ernährungssituation entgegenwirken. Das agroindustrielle Nahrungsmittelsystem wird von wenigen transnationalen Konzernen bestimmt. Diese können die Lebensmittelpreise, steuern und zusätzlich künstlich in die Höhe treiben. Dieses System ist also mit Schuld an weltweiten Lebensmittelkrisen und Hungersnöten. Um diese Spirale aufzubrechen, braucht es eine neue Ernährungssouveränität, welche gleichzeitig die kleinbäuerliche Landwirtschaft fördert. Die kleinbäuerliche Vereinigung La Via Campesina schlägt dazu folgendes vor: Die Rechte der Kleinbauern sollten anerkannt und eine nachhaltige agrarökologische Produktion für lokale und nationale Märkte gefördert werden. Durch solidarische und sozial verantwortungsvolle Systeme könnte so verhindert werden, dass große Konzerne die Lebensmittelmärkte kontrollieren und dadurch starken Einfluss auf Preise und Essverhalten ausüben.

#### Quellen:

<https://amerika21.de/analyse/259609/das-geschaefft-mit-dem-hunger>  
<https://amerika21.de/2022/08/259739/nestle-scheitert-mit-lobbyismus>  
<https://stories.publiceye.ch/es/nestle-mexico/>  
<https://amerika21.de/2022/08/259379/mexiko-duerre-wassernutzung>  
<https://www.washingtonpost.com/es/post-opinion/2022/07/07/por-que-no-hay-agua-monterrey-sequia-crisis-nuevo-leon-samuel-garcia>  
<https://amerika21.de/2022/08/259393/regierung-mexiko-monsanto>  
<https://www.nvnoticias.com/oaxaca/general/ley-contra-el-pet-iria-organismos-internacionales-centro-calpulli/135235>  
<https://theoaxacapost.com/2022/08/27/faced-with-a-setback-to-the-anti-pet-law-they-ask-to-expel-coca-cola-from-the-communities-of-oaxaca/>  
<https://amerika21.de/analyse/256160/la-campesina-ernaehrungssouveraenitaet>

Julia Rudel

## Vereinsinfo

### Ilse Herling,



viele Jahre Vorstandsmitglied und Schatzmeisterin des Freundeskreises Oaxaca, ist am 9.6.2022 im Alter von 86 Jahren gestorben

Ilse Herling gehörte 1983 – ebenso wie ihr Mann Gerhard zu den Gründungsmitgliedern des FKO. Zunächst wurde Gerhard Herling als Schatzmeister gewählt. Nach seinem Tod 2001 übernahm Ilse Herling diese Funktion bis 2007. 2003 nahm Ilse Herling an einer 10-tägigen Projektreise nach Oaxaca teil; ein besonderes Erlebnis war für sie dabei, die 3 Projekte des FKO persönlich kennen zu lernen. Zuverlässigkeit und überzeugende Treue zu den Zielen des Freundeskreises zeichneten sie aus; über die jährlichen Spendenbestätigungen hielt sie persönlich Kontakt zu den Mitgliedern und Förderern. Wir haben Ilse Herling viel zu verdanken – sowohl als Freundin als auch für ihr Engagement für den FKO, für alles, was sie ohne viele Worte für den FKO getan hat. Sie wird uns fehlen.

Lore Seifert

Im September 2022 erfolgte durch das Projekt Calpulli die Veröffentlichung von Rezepten zur gesunden und traditionellen Ernährung von Donia Edu, liebevoll tia (Tante) Edu genannt. Sie ist ein Herzstück des Projekts, von Anbeginn vor 30 Jahren dabei und Köchin vieler nahrhafter Gerichte für die Kinder in Calpulli. Das Buch ist derzeit auf spanisch erhältlich.



In März 2023 ist es bereits 30 Jahre her, dass Calpulli entstanden ist. Die großartige Projektentwicklung wird natürlich entsprechend gefeiert, wobei auch Swantje Burmester als Gastrednerin eingeladen ist. Wir würden uns freuen, wenn weitere Personen als Vertretung des FKO dabei sein könnten. Wer Interesse hat an einer Reise nach Oaxaca in den Osterferien 2023, darf sich gerne rechtzeitig bei uns melden.

### Freundeskreis Oaxaca e.V.

IBAN: DE79 7609 0500 0000 7133 33  
BIC: GENO DEF1 S06  
Kreditinstitut: Sparda-Bank Nürnberg

Homepage: [www.freundeskreis-oaxaca.de](http://www.freundeskreis-oaxaca.de)  
[www.facebook.com/FreundeskreisOaxaca](https://www.facebook.com/FreundeskreisOaxaca)  
Email: [info@freundeskreis-oaxaca.de](mailto:info@freundeskreis-oaxaca.de)

Anschrift: Kopfsöd 2 - 84424 Isen  
Vorsitzender: Robert Veldhuis  
Tel. 0173 / 540 7738

Stellvertreter: Felix Klinkhammer, Freilassing  
Schatzmeister: Robert Hiemeyer, München  
Schriftführerin: Julia Rudel, Weilheim

© 2022 | Druckauflage: 500 Stück | Der Druck auf diesem Papier ist die kostengünstigste Alternative und wird durch Mitgliedsbeiträge des Freundeskreises Oaxaca e.V. finanziert.

Gestaltung: Robert Veldhuis, Felix Klinkhammer

Über Ihre Spende erhalten Sie zum Jahreswechsel automatisch eine Zuwendungsbescheinigung zur Vorlage bei Ihrem Finanzamt. Bei Spenden bis 200 Euro genügt es, den Überweisungsbeleg der Einkommensteuerklärung beizulegen.



2022/2023

# Infobrief

### Liebe Mitglieder und Freunde\*innen des FKO,

2023 wird ein Jahr der Jubiläumsfeiern: Der FKO wird 40 und Calpulli 30 Jahre alt. Wahrlich ein guter Grund zu feiern! Seite an Seite mit den Projekten konnten im FKO viele kleine Schritte gegangen werden. Sie haben zu großen Entwicklungen geführt. Nachhaltigkeit wird täglich geübt. Promotor@s und Campesin@s werden zunehmend zu Selbstversorger\*innen.



Kinder und Jugendliche machen sich ernsthafte Gedanken über die selbstbewusste Gestaltung ihrer Zukunft. Dabei werden sie von den Teams in Calpulli und La Casita aktiv unterstützt, um Nachhaltigkeit in der unmittelbaren

Lebenspraxis umzusetzen. Dank der vielen treuen Mitglieder und Fördernden des FKO konnte dies erreicht werden. Mit Ihrer Unterstützung war die Arbeit der Projekte jährlich gewährleistet.

In Mexiko ist Alltag, was für uns hier in Europa eine neue Situation ist: eine ungewisse Zukunft, die viele von uns stark verunsichert. Wir können von unseren Partner\*innen in den Projekten lernen, wie wir uns dieser großen Herausforderung stellen können. Mit Optimismus und dem Bewusstsein handlungsfähig zu sein. Gerade jetzt ist es wichtig, nicht unsere Partner\*innen in Oaxaca im Stich zu lassen, weil wir den Gürtel in Europa enger schnallen müssen. Darum meine große BITTE:

Unterstützen Sie weiterhin die Projekte mit Ihrer Spende. Lassen Sie uns zusammen die Schritte weitergehen in eine bessere gemeinsame Zukunft.

Und nun wird gefeiert:

**40 Jahre FKO** am 18.03.2023 in Nürnberg, gekürzte MV mit anschließendem rauschenden Fest in mexikanischem Ambiente. Eure Freund\*innen und Bekannten sind herzlich eingeladen.

**30 Jahre Calpulli** am 03.04.2023 in Oaxaca. Wer sich einem Besuch zu dieser einzigartigen fiesta anschließen möchte, meldet sich bitte bis spätestens 15.12.2022 bei Swantje Burmester per FKO email. Natürlich steht dann auch der Besuch aller Projekte an.

Herzlichst,

## Kinderprojekt LA CASITA

## Kinderprojekt CALPULLI

## Landwirtschaftsprojekt ORAB

### "REZEPTE FÜR EINE GESUNDE UND LEBENSWERTERE ZUKUNFT"

In La Casita arbeiten wir mit Kindern, um sie zu sensibilisieren: Unser Ziel ist es, dass sie beginnen, sich ihrer Umwelt bewusst zu werden, sich um sie zu kümmern und gesund zu leben. Das Viertel, in dem wir leben und arbeiten, ist ein Randbezirk: Die Menschen, die hier wohnen, verdienen



gerade so viel, dass sie davon überleben können. Die Mädchen und Jungen, die zu La Casita kommen sind sehr arm, denn sie kommen meist aus großen Familien. Das hat zur Folge, dass die Eltern es nicht schaffen, ihren Kindern ein gutes Leben zu ermöglichen. Dank Ihrer Unterstützung bringen wir den Kindern in La Casita bei, wie sie einen Familiengarten anlegen können; so können sie ihr eigenes Gemüse anbauen. Dies hilft Geld zu sparen, da gutes Gemüse oft teuer ist und es ist auch viel gesünder. Wir haben



Trockentoiletten, damit die Abwässer, die oft ungeklärt in den Flusseingeleitet werden, diesen nicht weiterverschmutzen. Wir zeigen ihnen, wie die vielen Dinge, die im Müll landen, recycelt werden können.

Sie lernen aus Pappe, PET-Flaschen und Aluminiumdosen Objekte für das Kunsthandwerk herzustellen, die sie dann entweder zu Hause verwenden oder verkaufen können und so zusätzlich etwas Geld verdienen. Wir bereiten auch nahrhafte und gesunde Mahlzeiten für sie zu, denn oft bekommen die Kinder zu Hause überhaupt nichts zu essen. Sie enthalten alles, was der Körper braucht und was schmeckt. Zusätzlich bieten wir auch einen Workshop für alleinerziehende Mütter an, indem sie lernen, wie sie allerlei Gebäck selbst herstellen können. Diese selbst hergestellten Backwaren können sie dann verkaufen und sich so etwas Geld dazu verdienen.

Wir treiben zusammen mit den Kindern Sport: Wir spielen Fußball, springen Seil, fang mich und all die anderen Dinge, die Kinder eben machen, wenn sie im Freien sind; Tanzen macht ihnen besonders viel Spaß. Wir arbeiten mit dem örtlichen Gesundheitszentrum zusammen und bieten Vorträge und Workshops für Teenager an, um sie über Sexualität und Geschlechtskrankheiten aufzuklären. All dies geschieht in einer Atmosphäre der Freundschaft und der Liebe und trägt so dazu bei, wichtige Werte für das Leben persönlich zu erfahren und diese mit in das zukünftige Leben zu nehmen.



Citlali und Monserrat

### „Das Leben ist wie ein Essensrezept, die Würze fügst Du hinzu“ (Eduviges Hernández Cadena)

Hier ein Rezept für eine bessere Zukunft, erstellt bei einem Kinder- und Jugendworkshop in Calpulli: „Stellt euch vor, ihr macht eine Weltreise und müsst ein Essen oder Gericht zum Mitnehmen auswählen“ - Diese Aufgabe erhielten die teilnehmenden Jugendlichen. Die meisten, wie auch Daniela und Juan, entschieden sich für traditionelle Gerichte aus Oaxaca.



Daniela argumentierte, dass sie die Tlayudas (große Tortillas) gewählt habe, weil sie einen sehr reichen Geschmack haben, weil es ein traditionelles Gericht aus dem Bundesstaat Oaxaca und außerhalb Mexikos ein wenig bekanntes Essen sei. Juan kommentierte, dass er die Pozole (ein Mais Eintopf mit Fleischeinlage) gewählt habe, weil es eine Mahlzeit sei, die seine Mutter auf Familienfesten kochte und wenn er in ein anderes Land reisen würde, würde er es gerne mit den Menschen teilen, die er auf seiner Reise treffe. Den Jugendlichen fiel auf, dass fast alle vorgeschlagenen Mahlzeiten aus Mais bestanden. In der mexikanischen Kultur ist Mais die Nahrungsgrundlage. Laut der Mayakultur haben die Götter den Menschen aus Mais geschaffen. Die Jugendlichen erkannten auch, dass es ultra-verarbeitete Lebensmittel gibt, die regelmäßig auch von Kindern konsumiert werden, wie Chips, Süßigkeiten, Instant-Suppen, Coca-Cola, abgefüllte Säfte usw. Zuhause angebaute, geerntete und zubereitete Nahrungsmittel sind Teil der Gastronomie und Kultur von Oaxaca und verleihen einem Land, einer Region oder einem Ort Identität. Im Gegensatz dazu sind stark verarbeitete Lebensmittel überall auf der Welt zu finden. Im Allgemeinen enthalten sie viel Zucker, Salz und chemische Konservierungsmittel. Änderungen im Lebensmittelsystem sind größtenteils das Werk transnationaler Konzerne.

Die Lebensmittel- und Getränkeindustrie, sowie Supermarktketten, haben die Essgewohnheiten der mexikanischen Bevölkerung verändert. Bis vor vierzig Jahren bestand ihre Ernährung aus traditionellen und minimal verarbeiteten Lebensmitteln. Daniela, Juan und weitere Teilnehmende des Workshops schrieben Postkarten an den Präsidenten der mexikanischen Republik. Sie fordern die finanzielle Unterstützung von Landbevölkerung und Stadtteilbewohner\*innen zureigenen Lebensmittelproduktion und eine Aufklärung und Sensibilisierung der Bevölkerung über die Massenmedien zum Thema gesunde Ernährung. Ferner soll in den Schulen verpacktes Junkfood verboten werden. Auch als Beitrag gegen die Umweltbelastung.

Daniela, Juan und all die anderen Kinder und Jugendlichen



haben ein Rezept gefunden für den Schritt in eine bessere Zukunft: Wissen, Identität und Handlungsmöglichkeiten. Sie gehen ihr mit einem neuen „Ernährungsbewusstsein“ entgegen.

Vorwort: Weltweit explodieren die Lebensmittelpreise. Die Ernährungssicherheit ist in vielen Teilen der Erde gefährdet. Umso überzeugender und wichtiger ist die Arbeit der Promotor@s und Campesin@s der Biobauernorganisation ORAB, die in ihren Gemeinden wie sie selbst sagen „Ernährungssouveränität sähen“.

### REZEPT FÜR EINE GESÜNDERE GEGENWART UND ZUKUNFT: ERNÄHRUNGSSOUVERÄNITÄT

Mexikanisches Essen weist eine große Auswahl an gesunden, nahrhaften und vollwertigen Lebensmitteln auf, die direkt vom Feld gewonnen werden, ob angebaut oder wild. Diese Vielfalt ist auf die Unterschiedlichkeit der Klimazonen und Gebiete zurückzuführen. So gibt es sehr trockene, feuchte, sowie heiße und kühle Gebiete. Jede Region hat ihre Eigenheiten und besonderen (Feld)Früchte, die nur hier gedeihen. Wichtig ist, dass in jeder Gegend genau die Pflanzen kultiviert werden, die dort am besten wachsen und Früchte tragen. Das Wissen über die regionalen Besonderheiten wird von Generation zu Generation weitergegeben. Gleichzeitig experimentieren die Campesin@s der ORAB-Familien im steten gegenseitigen Erfahrungsaustausch mit selbst gewonnenen Samen aus anderen Regionen. So gibt es immer genug zu essen.



Gerade Oaxaca ist bekannt für seine große Vielfalt an Gerichten, die Frauen kreieren, um den Gaumen zu erfreuen



und die vielseitigen Nährstoffzunutzen, die uns die Natur liefert. Ab der Aussaat wird an die vielfältige, reichhaltige und gesunde Ernährung gedacht. Diese begleitet die Menschen von der Kindheit bis ins hohe Alter. Die Lebenskraft der älteren Menschen, die auch mit 70 bis 90 Jahren zu ihren Feldern

gehen, um dort zu arbeiten, zeigt, wie gesund sie ist. Aus der Ernte von Zucchini, Kürbisblüte, Epazote (Mexikanischer Drüsengänsefuß) und Mais, stellen wir einige köstliche Kürbiseintöpfe her. Angereichert mit einigen Wildkräutern, die im Inneren der Milpa (Maisfeld) wachsen und Heuschrecken, die auch auf dem Feld gesammelt werden, ergibt es eine hervorragende Mahlzeit. Die meisten Gerichte werden von einer Chilisauce begleitet. Und natürlich darf die Tortilla nicht fehlen! Sie gehört zu jedem Essen. Tortillas können aus weißem, gelbem, schwarzem oder Pinto-Mais sein. Als Dessert gegessen, werden sie mit Erdnüssen oder Zimt zubereitet. Ein reichhaltiges Getränk dazu ist Tejate, bestehend aus Kakao, Rosita-Blume und Corozofrucht. Aus den Zutaten geht hervor, dass es sich um ein Getränk handelt, das reich an natürlichen Kalorien ist.

Derart gesund und köstlich ernährt haben die meisten Mitglieder unserer Gemeinden auch die Pandemie problemlos überstanden.



Übersetzt von Susanne Greiling