



ORO VERDE  
Die Tropenwaldstiftung



# REGENWALD-BLATT

Herbst 2017



Hallo Leute,

ich schreibe euch heute aus Ecuador (Südamerika), wo OroVerde den indigenen Kichwa in ihrem Kampf gegen die Regenwaldzerstörung für den Erdölabbau beisteht. Jedes Mal wieder fasziniert mich, wie anders doch die alltäglichen Mahlzeiten hier aussehen. Es gibt viele Gewohnheiten, die wir in Deutschland gar nicht kennen, zum Beispiel die Kochtöpfe mit Speisen während des Garens mit Bananenblättern abzudecken. Aber dazu später mehr. In dieser Ausgabe des Regenwald-Blatts schauen wir uns mal an, was so in unseren Projektländern gegessen und angebaut wird.

Martin Baumann, OroVerde

Denn auch dies ist wichtig für den Regenwaldschutz! Zwei Maßnahmen, die den Menschen vor Ort helfen, den Regenwald nachhaltig für sich zu nutzen, sind die Anlage von „Waldgärten“ (Agroforst), in denen zum Beispiel Kaffee und Kakao angepflanzt werden und Hausgärten für die Versorgung mit frischem Gemüse. Mitten im Regenwald gibt es ja nicht solche Supermärkte, wie wir sie kennen. Obst und Gemüse sind da oft Mangelware.

Auch auf die Teller hier bei uns in Deutschland werfen wir einen Blick, denn unser Kaufverhalten von Lebensmitteln wirkt sich auf die Regenwälder aus! Aber seht selbst!

Viele Grüße und viel Spaß beim Schmökern!

Euer Martin



## Lexikon

### Das Wasserschwein (Auch Capybara genannt)

Das Wasserschwein oder Capybara ist der größte Nager der Welt und lebt in Südamerika. Capybaras sind Herdentiere, die sich tagsüber meist im Wasser aufhalten. In der Dämmerung werden sie aktiv und weiden mit ihren kräftigen Zähnen große Flächen ab. Capybaras haben einen gedrungenen Körper, kurze Beine sowie einen breiten Kopf. Mit den weit oben sitzenden Augen und Nasenlöchern sowie ihren Schwimmhäuten haben sie sich optimal an ihr Leben im Wasser angepasst. Ausgewachsene Tiere wiegen bis zu 80 kg und werden bis zu 60 cm hoch. Die Jungen kommen meist zur Regenzeit zur Welt und können gleich nach der Geburt eigenständig fressen und sich fortbewegen.



# REGENWALDSCHUTZ-PROJEKTE



Frauen in einem Hausgarten in Guatemala

## Den Menschen helfen – dem Regenwald helfen

Mit Regenwaldschutz die Armut mindern und die Lebensbedingungen der Bevölkerung verbessern – diesen Zweck sollen die **Hausgärten** und die **Waldgärten** (Agroforstsysteme) erfüllen, die wir in der Dominikanischen Republik und Guatemala ins Leben gerufen haben. Auf diese Weise können sich die Menschen vor Ort gesund ernähren und ihr Land selbständig und schonend bewirtschaften. In Sachen Ernährung und Einkommen sind sie somit weniger abhängig von waldschädigenden Aktivitäten.



Hausgarten in der Dominikanischen Republik

### Hausgärten – Gemüse aus dem eigenen Beet

Eine vielseitige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und die Lebensqualität, doch gibt es bei vielen Familien kaum mehr als Bohnen und Reis. Dies möchten wir mit dem Anbau von Gemüse in **Hausgärten** ändern, für deren Bau, Pflege und Nutzung wir den Gemeinden mit Rat und Tat zur Seite stehen. 121 Gärten haben wir schon in Guatemala gebaut und 79 in der Dominikanischen Republik! Besonders die Frauen engagieren sich hier gerne. Das Gemüse, das nicht verbraucht wird, wird verkauft und dient als zusätzliche Einkommensquelle.



Schweinefamilie, Dominikanische Republik

### Schweine, Kühe, Hühner...

Auch unterstützen wir die nachhaltige Haltung von Nutztieren. Es werden vor

allem Schweine gehalten. Denn die Allesfresser können von den Gartenabfällen miternährt werden. Je Wurf werden zwei Säue an andere Familien weitergegeben. So profitieren immer mehr Menschen der Region und damit auch der Wald.

### Waldgärten – so wächst Kaffee und Kakao nachhaltig!

Damit die Familien Geld auf waldschonende Weise erwirtschaften können, helfen wir ihnen beim Bau von Kaffee- und Kakaopflanzungen in Waldgärten. Die Kleinbauern werden zum Beispiel geschult, welche Pflanzenarten am besten zusammen gedeihen. Sie lernen, dass Yuca nicht nur lecker schmeckt und wenig Arbeit macht, sondern auch ein guter Schattenspender ist, dass sich Ingwer gut auf dem Boden anbauen lässt und wie wichtig Totholzhecken und Wassertrassen sind. Die Hecken verhindern bei starkem Regen das Wegschwemmen der Erde, während die Trassen überschüssiges Wasser aus den Waldgärten herausleiten.



Kakaosetzling in Guatemala



Waldgarten, Dominikanische Republik



Totholzwall, Dominikanische Republik



# WIE ESSEN EIGENTLICH DIE MENSCHEN ...

## IN GUATEMALA

In unseren Projektgebieten in Guatemala, Ecuador und der Dominikanischen Republik gehören Maniok (spanisch: Yuca), Kochbanane, Mais oder auch Reis zu den Hauptnahrungsmitteln.



Tamales

In Guatemala wird traditionell viel Mais angebaut und gegessen oder in Getränken verarbeitet.

Das indigene Volk der Q'eqchi isst zum Beispiel gern „Tamales“ – eine Art Maisbrei, der mit Hühnchen oder Paprika gefüllt wird.

Das Ganze wird dann in Maisblätter gewickelt und gekocht.

Ein weiteres traditionelles Gericht ist Hühnerbrühe mit Knochen und vielen exotischen Gewürzen, wie Koriander. Zum Würzen

wird auch mal eine Zitrone gereicht. Daneben steht das Maisgetränk Atole.

Links sieht ihr Yuca mit Kochbanane. Yuca



Hühnerbrühe mit Fleisch



Yuca mit Kochbanane

ist sehr sättigend und geschmacklich mit Kartoffeln vergleichbar. Die Bananenblätter werden von den Bauern auch als Verpackung für ihr Essen auf dem Feld benutzt.

## IN DER DOMINIKANISCHEN REPUBLIK

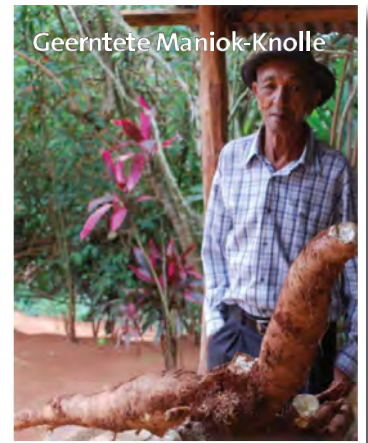
In der Dominikanischen Republik wird besonders gerne Reis mit Bohnen gegessen. Da die Landbewohner häufig Kaffee anbauen, wird dieser dort auch gerne getrunken.

Stolz präsentiert der Kleinbauer auf dem Bild rechts seine gigantische Maniok-Knolle. Die Pflanze kommt

gut mit tropischen Böden zurecht und wird deshalb häufig verarbeitet. Maniok wird gekocht und kann zum Beispiel zu Brei verarbeitet werden...

...oder aber, wie rechts zu sehen, als Casabe de Yuca. Dies ist eine Art Knäckebrot, das mit Dips und scharfen Saucen verzehrt wird.

Auch sehr beliebt ist Cocinado, ein deftiger Eintopf mit Schweinefleisch.



Geerntete Maniok-Knolle



Casabe de Yuca



Cocinado-Eintopf

## IM AMAZONAS-REGENWALD IN ECUADOR

Ein großer Teil ihrer Nahrung stammt bei den indigenen Kichwa aus Sarayaku direkt aus dem Regenwald, sei es durch Jagd und Fischfang oder durch das Sammeln von Früchten oder auch Insekten.

Auf dem Bild ganz rechts sehen wir, wie ein Fisch noch vor Ort zerlegt wird.

Die über dem Feuer gegrillten Maden (Chocanturo) sind für uns Europäer vielleicht gewöhnungsbedürftig. Sie sind aber für die Waldbewohner eine wichtige Eiweißquelle.

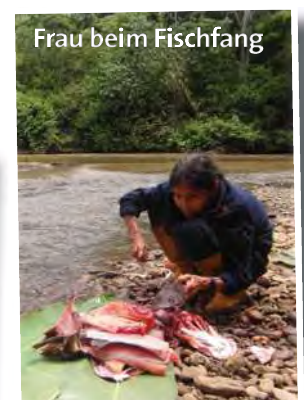
Eine besondere Spezialität ist Chicha, ein alkoholisches Getränk aus zerkautem Maniok, das traditionell durch den Speichel der Frauen gegärt wird.



Chicha aus der Schale



Chocanturo (gegrillte Maden)



Frau beim Fischfang

# KUH FRISST REGENWALD



Viele Menschen essen gerne Fleisch. Gerade Deutschland liegt im internationalen Vergleich weit vorne. Rechnerisch isst Jeder pro Jahr 60 Kilogramm Fleisch, also mehr als einen Kilo pro Woche und etwa so viel wie zwei Brotlaibe. Dabei liegt die Empfehlung von Experten gerade mal bei der Hälfte, nämlich bei 300-600 Gramm Fleisch. Um unser Verlangen nach Fleisch zu stillen, muss zu drastischen und folgenschweren Maßnahmen gegriffen werden. Den Preis dafür zahlen Menschen, Tiere – und nicht zuletzt der Regenwald!



## Die große Soja-Nachfrage

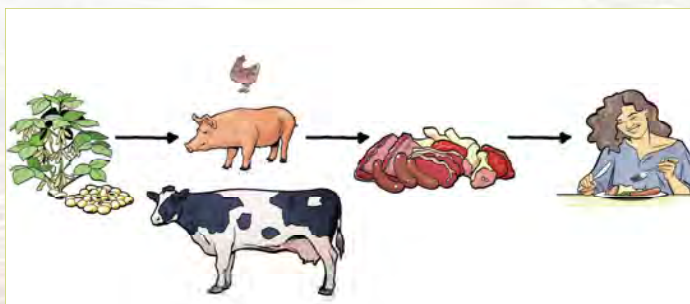
Flächenmäßig machte der weltweite Sojaanbau 2014 etwa 117 Millionen Hektar aus, das ist doppelt so groß wie Frankreich. Trotz unseres hohen Fleischkonsums wird hier in Deutschland kaum Soja angebaut, nein, die Nachfrage wird durch Importe abgedeckt. Im Sojaimport sind wir sogar Europameister, wobei wir die Hälfte unseres Sojas aus Brasilien beziehen. Dort nimmt der Sojaanbau etwa eine Fläche so groß wie Italien ein!

## So viel Fleisch geht nur mit vielen Tieren...

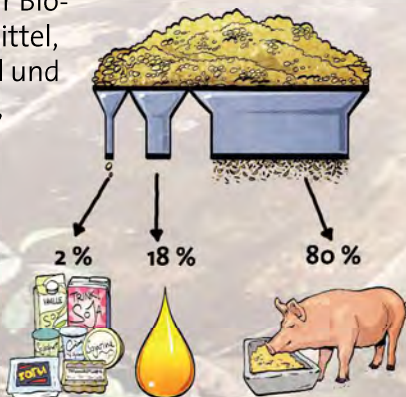
auf engem Raum, was nicht artgerecht ist. Denn nur so können die Betriebe der Nachfrage nachkommen. Außerdem umfasst ein Betrieb in der Regel mehr Tiere, als er von den eigenen Flächen selbst ernähren kann. Eine häufige Folge von Massentierhaltung ist meist der Import von Futtermitteln aus anderen Ländern.

## Schnelles Wachstum erwünscht

Um eine möglichst schnelle Schlachtreife der Tiere zu erzielen, braucht es eine effektive, eiweißhaltige Fütterung. Und hier kommt das Soja ins Spiel: Da die Eiweißstruktur von Soja dem tierischen Eiweiß sehr ähnelt, wird es bevorzugt als Futtermittel eingesetzt. Soja macht die Hälfte der in der EU eingesetzten Eiweißfuttermittel aus.

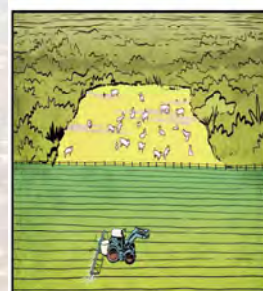
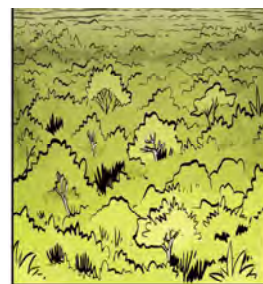


Soja wird aber auch für Bio-kraftstoff, Nahrungsmittel, für Körperpflegemittel und im Handwerksbereich, zum Beispiel für Lacke verarbeitet.



## Anbauflächen – im Regenwald!?

Obwohl Soja ursprünglich aus Asien kommt, ist Brasilien eines der Hauptanbauländer für Soja. Für die riesigen Anbauflächen fällt tropischer Regenwald. Auf direktem und indirektem Wege: Der Regenwald wird für neue Anbauflächen und die erforderlichen Straßen und Lagerflächen gerodet. Zusätzlich werden bisherige Nutzflächen häufig in Sojaanbaugelände umgenutzt. Die ortsansässigen Bauern müssen auf neue Flächen ausweichen, wozu wieder Regenwald gefällt wird. Auch indigene Völker verlieren durch die Entwaldung ihre Heimat. Somit tragen wir durch unsere Ernährung mit an der Verantwortung für das Weichen des Regenwaldes und seiner Bewohner!



## Folgen für Natur und Klima

Soja wird meist in Monokulturen angelegt. Dies führt unmittelbar zu ausgelaugten Böden und Artensterben, hat aber auch Auswirkungen auf das Klima. Die Regenwälder speichern große Mengen an Kohlenstoff. Verschwindet der Wald, trägt der frei werdende Kohlenstoff als CO<sub>2</sub> zum klimabelastenden Treibhauseffekt bei. Auch hat die Massentierhaltung erhebliche Auswirkungen auf Klima und Gesundheit: Um Bakterien und Keime vorzubeugen, wird den Tieren vorbeugend Antibiotika gegeben. Dies kann zu gefährlichen Resistenzen führen – die Erreger werden unempfindlich gegenüber unseren medizinischen Mitteln. Auch der Methanausstoß durch Rinder und die Bildung von Lachgas sind Faktoren, die unsere Erde aufheizen.

## Wir schreiben bewusst „Soja-Nachfrage“...

..., denn von Bedarf kann keine Rede sein: Deutschlands Pro-Kopf-Fleischverbrauch (das Gewicht inklusive der Körperteile, die nicht verzehrt werden) beträgt im Jahr 86,9 Kilogramm, das ist so viel wie ein großer Erwachsener. Unnötigerweise produzieren wir aber mit dem – wohlgerneht: importierten – Soja mehr Fleisch als wir verbrauchen, nämlich ein Fünftel mehr! Ohne die beträchtlichen Importe des eiweißhaltigen Sojas wäre die Produktion einer so hohen Menge nicht möglich.

## Vegetarier essen doch auch Soja?!

Ja, aufgrund seiner Ähnlichkeit der Eiweißstruktur zu tierischem Eiweiß ist es empfehlenswert, tierisches Eiweiß durch Sojaprodukte zu ersetzen. Doch führt der direkte Verzehr von Soja nicht gleich zu einem insgesamt höheren Sojabedarf.

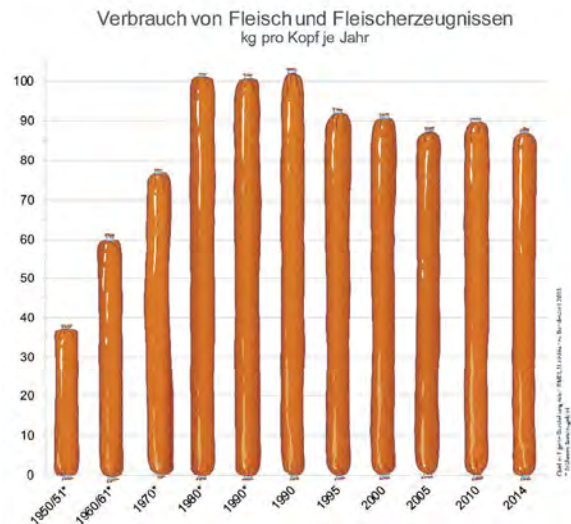
Die gleiche Fläche Land kann ertragreicher für Gemüse genutzt werden, als für Fleisch und so mehr Menschen satt machen. Zum Beispiel können 4,2 Quadratmeter Anbaufläche mit Soja ein Kilogramm Hühnerfleisch hervorbringen, oder aber 8,5 Kilogramm Kartoffeln. Vor dem Hintergrund, dass die Weltbevölkerung immer noch stark anwächst, ist die Welternährung eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Der teilweise Verzicht auf Fleisch ist dabei ein wichtiger Baustein.



## Blick in die Zukunft

Zwei gute Nachrichten sind: Das jährliche Schlachtgewicht in Deutschland hat sich seit den 90er Jahren verringert. Außerdem gibt jeder Zehnte von uns an, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Zusätzlich wächst die Zahl der Flexitarier, das sind Menschen, die bewusst und weniger Fleisch konsumieren.

## Politische Meilensteine



Zu guter Letzt gibt es auch politische Festlegungen, die Hoffnung machen, zum Beispiel das Soja-Moratorium. Dabei handelt es sich um eine Abmachung der wichtigsten Mitspieler der Sojawirtschaft kein Soja mehr zu kaufen, das von außerhalb einer nach 2006 gerodeten Fläche stammt. Schon sechs Jahre später gab es weniger neu abgeholzte Flächen (450.000 ha). Wieder zwei Jahre später waren es sogar weniger als ein Prozent zusätzlich gerodeter Flächen.

## WAS KANN ICH ZUHAUSE TUN?

Auch du kannst dich für den Regenwald einsetzen, indem du:

...den eigenen **Fleischkonsum beobachtest und ihn reduzierst**. Am gesündesten ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit reichlich Gemüse und Hülsenfrüchten.

...dich **mit anderen** dafür einsetzt, dass auch andere Menschen bewusster einkaufen.

...beim Verzehr von Fleisch und Sojaprodukten wie Tofu oder Sojadrinks darauf achtest, dass diese **ökologisch und in Europa produziert** wurden. Eine Übersicht der wichtigsten Siegel siehst du unter diesem Kasten





# WETTBEWERB



Wie immer ist an dieser Stelle eure Kreativität gefragt: Helft mit beim Erhalt des Regenwaldes und schickt uns **bis zum 31. Juli** als Klasse, als Gruppe oder einzeln eure Ideen für den **Plakat-** oder **Aktionswettbewerb 2018!**

Für den **Plakatwettbewerb** könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und eine Plakatidee einschicken. Motiviert andere auf witzige Art und Weise dazu, sich für den Regenwald einzusetzen!

Oder macht beim **Aktionswettbewerb** mit „Schüler schützen Regenwald“. Denkt euch spannende und kreative Aktionen zum Schutz des Regenwalds aus. Dafür könnt ihr euch an Projekten von OroVerde orientieren, oder etwas komplett Neues erfinden, sei es ein Infostand, ein Thementag zum Regenwald in der Schule oder oder oder.

Die besten Ideen des Plakatwettbewerbs werden für euch als Postkarten realisiert und durch unsere Arbeit im Regenwaldschutz verbreitet! Auf die Gewinner des Aktionswettbewerbs warten tolle Medienpakete mit Büchern und DVDs!

**Wir freuen uns auf tolle neue Bilder, Sprüche und Aktionen!**

Weitere Infos rund um die Wettbewerbe findet ihr hier:  
[www.regenwald-schuetzen.org/wettbewerb](http://www.regenwald-schuetzen.org/wettbewerb)

## GEWINNER 2016/17

Das sind unsere Gewinner des Plakatwettbewerbs 2017



Frühere Gewinner findest du unter  
[www.ooverde.de/plakatwettbewerb](http://www.ooverde.de/plakatwettbewerb)



# WISSENSQUIZ

**Kreuze die richtigen Antworten an:**

Frage 1: Wo setzt sich OroVerde für den Aufbau von Waldgärten ein?

- V Dominikanische Republik und Botswana
- A Guatemala und Kuba
- M Guatemala und Dominikanische Republik

Frage 2: Welche Vorteile bieten Hausgärten außer abwechslungsreicher Ernährung?

- A Um durch den Verkauf Geld für die Familie zu verdienen.
- O Einen schönen Garten.
- P Mehr Platz für die Kinder.

Frage 3: Die Fläche des weltweit angebauten Sojas ist...

- Y doppelt so groß wie Frankreich.
- U halb so groß wie Frankreich.
- E doppelt so groß wie Asien.

Frage 4: Wann werden Capybaras aktiv?

- N Nachts
- A In der Dämmerung
- A Nachmittags

Frage 5: Eine Anbaufläche von 4,2 Quadratmeter bringt vergleichsweise mehr...

- K Fleisch hervor.
- N Kartoffeln hervor.
- O Raps hervor.

Frage 6: Warum wird gerade Soja als Tierfuttermittel verwendet?

- S Es ist sehr eiweißreich, die Tiere fressen es daher besonders gerne.
- U Es ist sehr eiweißreich, die Tiere werden davon schnell schlachtreif.
- D Es ist sehr eiweißreich und daher besonders gesund für die Tiere.

Frage 7: Soja stammt ursprünglich aus...

- L Brasilien.
- S Asien.
- Z USA.

Frage 8: Die Vereinbarung mit dem Namen Soja-Moratorium gibt es seit...

- L 2014
- S 2006
- Z 2015

Lösungswort: \_\_\_\_\_



# WIEBLINGS-REZEPTE

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Deshalb zeigen wir euch dieses Mal gebakenen Kürbis mit Mascarpone. Als Beilage bietet sich ein leckerer Salat an!

## Gebackener Kürbis mit Mascarpone

(Zutaten für 4 Personen)

- 2 Kürbisse mit essbarer Schale, z.B. Hokkaido
- 1 EL Gewürze nach Wahl (z.B. Ingwer, Curry, Zimt, Thymian, Majoran, Chili oder Muskat)
- 100 g Gorgonzola
- 200 g Mascarpone
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Zweig Rosmarin oder Salbei
- 1 EL geriebene Nüsse, z.B. Walnüsse oder Mandeln

## Zubereitung

1. Kürbisse waschen und in der Mitte durchschneiden, Kerne herauslösen. Die Kürbishälften über Dampf 10 Minuten garen.
2. Gorgonzola bröseln und mit dem Mascarpone verschmischen, Kräuter und zerbröselten Gorgonzola und Nüssen mischen und mit Gewürzen sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die vorgegarten Kürbisstücke in eine Auflaufform legen.



4. Die Käsecreme darin verteilen und bei 200 Grad 10 Minuten backen.
5. Mit Rosmarin oder Salbei und Kürbiskernen dekorieren.

**Guten Appetit!**

# BASTEL-ECKE

Dieses Mal zeigen wir euch die Anleitung für **Lampions mit getrockneten Blumen!** Ein tolles Weihnachtsgeschenk!

Ihr braucht: ein Teelicht, ein Einmachglas, Transparentpapier, Kleister, gepresste Blumen, einen Ballon und 50 cm Blumendraht.

Blast den Ballon so auf, dass er im Durchmesser etwas kleiner ist, als das Glas. Reißt das Transparentpapier in kleine Vierecke und klebt sie mit dem Kleister Schicht um Schicht auf den Ballon. Nach etwa vier Schichten trocknen lassen. Dann Trockenblumen mit Kleister aufkleben und wieder eine Schicht Transparentpapier auftragen. Nach dem Trocknen den Ballon mit einer Nadel aufpiksen und herausholen. Oben ein rundes Loch hineinschneiden, Teelicht im Glas hineinstellen und mit dem Draht aufhängen –

**ACHTUNG:** Das Glas muss oben herausgucken, damit es nicht umkippen kann! Lasst einen Erwachsenen kontrollieren, ob euer Werk feuerfest ist!

