südostasien
Zeitschrift für Politik • Kultur • Dialog

2 | 2020, Osttimor, Timor-Leste,
Autor*in: Safira Esperança da Cruz Carvalho

Essen im Wandel der Zeit



Marktstand in der Hauptstadt Dili © Monika Schlicher

Timor-Leste – Traditionelle einheimische Lebensmittel sind in Timor-Leste in Vergessenheit geraten. Dabei ist traditionelle Nahrung gesund, ökologisch und Teil der Identität, und kann zur Ernährungssicherheit beitragen.

Osttimor, oder Timor-Leste, ist ein abgelegenes Land in Südostasien. Auf eine fast 500 Jahre dauernde Kolonisation durch Portugal folgten 24 Jahre brutaler militärischer Besetzung durch Indonesien. Nicht zuletzt dank der weltweiten solidarischen Unterstützung wurde Timor-Leste am 20. Mai 2002 eine unabhängige Nation. Doch die junge Nation war schwer gezeichnet: rund 180.000 Menschen waren an den Folgen des Krieges gestorben und etwa 80 Prozent der Infrastruktur des Landes wurden beim Rückzug Indonesiens 1999 zerstört.

Mit einheimischen und natürlichen Nahrungsmitteln konnten sich viele Menschen während der indonesischen Besatzungszeit ernähren. Die Mitglieder der Guerilla Falintil und die vielen Osttimores*innen, die diese in den Bergen unterstützten, litten Hungern und Unterernährung. Die lokalen Nahrungsmittel halfen ihnen dabei zu überleben, auch wenn das Wissen über die Zubereitung teilweise verloren gegangen war und die falsche Zubereitung auch für einige mit Vergiftungen einhergingen.



Überlebensnahrung oder „revolutionäre“ Lebensmittel, die in Timor-Leste zu Zeiten des Einmarschs und der Kolonisierung durch Portugal, Japan und Indonesien gegessen wurden. © Safira Guterres

Essen heute

Der Botschafter der Europäischen Union in Timor-Leste, Andrew Jacobs, erklärte, dass „viele Kinder nicht das nahrhafte Essen und die Gesundheitsfürsorge erhalten, die sie brauchen“. Dies schadet nicht nur den Kindern selbst, sondern hat auch negative Auswirkungen auf die Gesellschaft“ (Antonio Sampaio 2020, *Timorese government starts research on food and nutrition in the country*, Antonio Sampaio (Lusa), 3 June, retrieved 18 June 2020).

Unter den ASEAN-Staaten (Verband Südostasiatischer Nationen Anm. d. Red.) haben Kinder in Timor-Leste unter fünf Jahren das höchste Risiko für Unterernährung. Laut Generaldirektion des Staates sind 46 Prozent der Kinder unter fünf Jahren fehlentwickelt (Stunting), 24 Prozent der Kinder sind stark untergewichtig (Wasting). Die Häufigkeit von Übergewicht beträgt 6 Prozent [1].

Dies ist darauf zurückzuführen, dass ihre Ernährung nicht über genug Nährstoffe verfügt. Ebenso ist Ernährungsunsicherheit ein Faktor, der die Gesundheit von Kindern und vieler erwachsener

Menschen in Timor beeinträchtigt.

Im indigenen Australien, in Tonga und anderen Pazifikinseln sorgen einheimische und lokale Nahrungsmittel für eine gesunde Ernährung. Auch Timor-Leste sollte im Kampf gegen die hohe Unterernährung auf einheimische Lebensmittel als Nahrung zurückgreifen. Leider hat die Globalisierung negative Auswirkungen auf die Ernährung im Land. „Viele Menschen neigen heute dazu, die lokalen Nahrungsmitteln links liegen zu lassen. Sie kommen nicht mehr auf den Teller und sind somit den Kindern fremd“, erklärt meine *Avo* (Großmutter) Joana Guterres.



Avo Joana Guterres (zweite von links) © Jay Guterres

Avo Joana Guterres stammt aus Venilale bei Baucau. Sie ist alleinerziehende Mutter von drei Kindern. Im Kreise einiger Nichten und Neffen war es faszinierend ihre Geschichten über unsere Nahrungsmittel und über das, was sie in Kriegszeiten gegessen haben, zu hören.

Essen während des Kriegs

Sie erklärte: „Es gab vier lebenswichtige Nahrungsmittel, die mich und meine Familie während des Krieges gerettet haben. Es sind gesunde, essbare Wildpflanzen. Wir hatten kein Geld, um Lebensmittel zu kaufen. Ich war dankbar, sie zu haben, um so meine Kinder und mich ernähren zu können.“

Mit traurigem Gesichtsausdruck erzählt sie von ihren Erfahrungen während des Krieges: „Während des Widerstandskampfes [Besatzung durch Indonesien 1975-1999, Anm. d. Red.] haben viele Menschen, darunter Ältere, Jugendliche und Kinder, nicht überlebt, weil sie nicht genug zu essen hatten. Wir aber aßen *Maek* (Knolle), *Lehe* (Bohnenart), *Kali’i*, *Uhi* (Süßkartoffeln), *Koto-moruk* (wilde, giftige Bohne) und einige andere Lebensmittel, um uns zu retten.

Maek, Uhi, Kali’i, Koto-moruk, Fehuk (Art von Kartoffel), Aifarina (Kassava) sind wilde Pflanzen. Viele Menschen wussten nicht, dass man sie essen kann. Auch einige osttimoresische Kämpfer begannen damit sie zu essen, weil es im Wald nicht genug Nahrung für sie gab. Sie erkannten, dass diese Pflanzen essbar waren und als Überlebensnahrung verwendet werden konnten. Sie betonte auch, dass, wenn Lebensmittel von Affen und anderen Tieren gegessen werden, es bedeutet, dass

diese Lebensmittel für uns auch genießbar sind. Hungrig, wie wir waren, sahen wir wie diese Tiere sich davon ernähren. So haben wir die Pflanzen auch probiert.



Verschiedene Lebensmittel (Hidden foods) von Venilale, Baucau, Timor-Lese © Safira Guterres

Zum Beispiel *Maek*!

Maek war eine dieser Pflanzen, die die Menschen aßen, um zu überleben. Während des Krieges aßen Avo Joana und ihre Familie ausschließlich *Maek* und einige andere der „unbekannten Nahrungsmittel", wie zum Beispiel *Lehe* und *Kali'i*.

Maek heißt in der Mediki-Sprache *Bau*. Es gibt zwei Arten von *Maek*: die essbare und die wilde *Maek*. Die essbare *Maek* wird saisonal im Garten angebaut. Sie hat einen helleren Stiel mit weißen und grünen Schattierungen. Die verzehrbare Knolle wird gesammelt und gegessen. Gekocht hat sie einen Geschmack ähnlich dem von Yamswurzeln. Die wilde *Maek* wächst überall im Wald, außer in sehr feuchten Gebieten. Sie hat einen anderen Stängel als die essbare, und sie kann Juckreiz im Mund verursachen, wenn sie nicht richtig gekocht wird. *Maek* wird in der Trockenzeit gepflanzt; im August oder September, nachdem der Reis geerntet wurde. Zu reifen beginnt sie, wenn im November die Wolkenbrüche einsetzen. Die *Maek* wird gekocht und geröstet und von den Bäuer*innen als Frühstücksnahrung verwendet".

So sagt Avo Joana: „*Maek* hat immer eine wichtige Rolle bei unserer Zeremonie zur Reisernte gespielt. Es wurde zusammen mit *Kali'i, Lehe* und *Uhi* gekocht und den Teilnehmenden serviert. In Tetum [der lokalen Nationalsprache von Timor-Leste, Anm. d. Red.] wird die Zeremonie „*Serimonia de Sama Hare*" genannt. Heute kommen nur noch wenige Menschen zur Zeremonie, leider wird sie zu einem verlorenen Brauch".



Innovative lokale Lebensmittel, Timor-Leste © Adi Carvalho, Facebook

Nicht nur Avo Joana Guterres weiß von der Bedeutung unserer lokalen Nahrung zu berichten. Der Guerilla-Kommandeur Santinho Mali-Lait ernannte
„Mandioca é o pão do Maubere“ zum Brot der osttimoresischen Nationalist*innen [„Maubere“ steht

für die einfache, ländliche Bevölkerung, Anm. d. Red.]. Dies spiegelt wider, wie die Guerillas und Widerstandsnetze mit indigener Nahrung überlebten. Und das muss wiederbelebt werden. Nur einige wenige dieser Nahrungsmittel werden noch immer gegessen, andere sind vergessen und durch importierte Nahrungsmittel ersetzt worden. Leider sind viele Osttimores*innen in dem Glauben aufgewachsen, dass nur arme Menschen Wildpflanzen essen.

Wiederbelebung der osttimoresischen Küche

Inzwischen erfahren die lokale Küche und Wildpflanzen eine Aufwertung durch eine noch kleine Bewegung im städtischen Zentrum von Dili. Einige wenige Cafés und Restaurants servieren in der Hauptstadt Gerichte, die auf lokalen Zutaten basieren und mit Wildpflanzen gekocht werden. Das Agora Food Studio und Restaurant bietet Schulungen an und begleitet junge Menschen beim Kochen und Servieren von nachhaltigem und gesundem timoresischem Essen. Das Restaurant Dilicious Timor, das dem jungen timoresischen Chefkoch Cesar Gaio gehört, bietet köstliches Essen von Timor-Leste an, zubereitet mit lokalen Zutaten. Damit trägt es zur Stärkung der einheimischen Landwirtschaft bei.

Junge, innovative Menschen, darunter junge Köch*innen, führen die neue Ernährungsbewegung an. Mit ihr hat die Wiederbelebung der osttimoresischen Küche begonnen. Statt in Dosen und Plastik verpackte Fertiggerichte zu essen, plädieren sie dafür, sich „bio“ zu ernähren und „das zu essen, was man anbaut“.

Adi Carvalho arbeitet in einem von Cardno durchgeführten und von USAID finanzierten Landwirtschaftsprojekt. Neben seiner Arbeit betreibt der junge Bauer auch seinen eigenen Gemüsegarten. Er postet regelmäßig auf Facebook die von ihm angebauten Lebensmittel. Den lokalen Bäuer*innen zeigt er, wie sich die heimischen Zutaten auf innovative Weise für Mahlzeiten, Snacks, Säfte und Desserts verarbeiten lassen. Dieser junge Landwirt liebt es, Menschen zum Verzehr von biologisch angebauter Nahrung zu ermutigen und stellt attraktive Mahlzeiten ins Internet, um die Menschen für seine neuen Rezepte zu begeistern. Ursprünglich wollte er nur seinen Freunden auf der Social-Media-Plattform mitteilen, was er in seinem Garten alles anbaut. Doch immer mehr Leute teilten seine Beiträge; das hat ihn inspiriert, noch mehr und regelmäßiger zu posten. Auf dem Foto präsentiert er seinen leckeren und gesunden Kuchen und Donuts aus Kürbis.

Kampf gegen die Unterernährung

Das Problem der Mangelernährung in Timor-Leste wird von vielen lokalen und internationalen NGOs, von der Regierung, insbesondere dem Gesundheitsministerium, aber auch von den lokalen Gemeinschaften selbst angegangen. Was sie essen und wie sie nahrhafte Mahlzeiten zubereiten können, um ihre Kinder gut zu ernähren, wird als ein wichtiges Thema angesehen. Wenn Kinder nicht mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden, so hat das gravierende Folgen. Gemeinsam mit der Regierung führen NGOs und Ernährungsprogramme, die in den lokalen Gemeinschaften angesiedelt sind, durch. Die Programme, die auf lokale Nahrungsmittel setzten, sind die vielversprechendsten. All diese Beiträge haben bedeutende Veränderungen in den Gemeinden bewirkt. Jedes Jahr sinkt die Rate der Unterernährung um 1 bis 2 Prozent. Einige der Programme haben Ernährungslücken geschlossen und einige Gemeinden haben bereits die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder verbessert.

Asosiasaun Halibur Inovador (AHI), Vereinigung von Innovator*innen, ist ein von der Regierung finanziertes Programm, das mit Gemeinden in ländlichen Gebieten zusammenarbeitet. Mit lokalen Nahrungsmitteln soll die Mangelernährung in Haushalten bekämpft werden. Dazu schulen die jungen Innovativen Gemeinden und wenden sich auch direkt an die Kinder mit der Botschaft:

wertschätzt unsere einheimische Lebensmittel. Das Wissen um lokale Zutaten und Wildpflanzen ist in der Gesellschaft fast verloren gegangen.



Die *Asosiasaun Halibur Inovador* tischt in Ermera Gerichte aus einheimischen Nahrunsgmitteln auf
© Guvery



Kreative Gerichte aus sogenannter „Nahrung zu Hungerzeiten“. Die abgebildeten Mahlzeiten sind: Wilde Yamswurzel 'Kumbili Krokete' (erste von links), Maniok 'Ai-farina Boraxa Lulun' (zweite von links), Wilde Bohnen 'Koto Moruk/Tisi' (erste von rechts) und Kürbis- und Süßkartoffel-Fladenbrot 'Paun Lakeru no Fehuk Midar' (zweite von rechts). © Safira Guterres



Die neuen nahrhaften und köstlichen Gerichte kommen gut an © Safira Guterres

„Vergesst nicht die alten Sorten, denn sie sind eure Wurzeln und eure Identität“

Es ist von entscheidender Bedeutung, die einheimische Sorten wiederzubeleben und ihre Geschichten für die jüngere Generation zu dokumentiert. Sie sind die wertvollen Lebensmittel unserer Vorfahren. Viele Menschen in Timor-Leste haben sich von ihnen abgewandt. Es fehlt ihnen an Informationen über den Nährwert dieser Nahrungsmittel. Stattdessen griffen sie zu billigen importierten Lebensmittel. Das hat zu einer ungesunden Ernährung geführt. Gesundes Essen zu fördern ist das Hauptziel von Ernährungsprogrammen.

Aus der einstigen Notnahrung im Krieg und zu Hungerzeiten werden heute innovative Gerichte zubereitet. Zwar gelten wilde Bohnen und Knollen als Nahrung in Notzeiten, doch in der traditionellen Ernährung der Timores*innen waren sie einst weit verbreitet.

Video: Erzählungen über Lebensmittel, die Timor-Leste definieren:

Anstatt importierte Lebensmittel von geringem Nährwert zu essen, ist es besser, aus der Vergangenheit zu lernen und den Kindern beizubringen, wie sie sich gesund ernähren können. Eine neue Ernährungsbewegung ist für unsere Nation zukunftsweisend.

Als Mitglied der jüngeren Generation fühle ich mich für die Bewahrung von traditioneller Nahrung verantwortlich. Wir sollten sie regelmäßig als Mahlzeit auf den Tisch bringen, sie Kindern und Gästen, die in unser Land kommen, servieren. Und nicht nur das: Lasst uns die Geschichten unserer Nahrungsmittel dokumentieren und sie für die nächsten Generationen lebendig halten.

Übersetzung aus dem Englischen von: Monika Schlicher

[1] General Directorate of State (GDS), Ministry of Health and ICF 2018, ‘Timor-Leste demographic and health survey 2016’ , Dili, Timor-Leste, and Rockville, Maryland, USA: GDS and ICF, S. 214

Zum Weiterlesen:



Agroforstwirtschaft: (K)eine Lösung für die Zukunft?

Veröffentlicht: 10. Juli 2020

Indonesien – Agroforstwirtschaft wird in Westtimor durch Landnutzungsänderungen und der Land-Stadt-Migration junger Menschen zunehmend bedroht. Die Ernährungssicherheit der Agroforstgemeinden gerät dadurch in Gefahr.



Ein Projekt zur Selbstversorgung: Chalin Food Forest

Veröffentlicht: 26. Juni 2020

Malaysia – Permakultur ist eine Anbau- und Lebensweise, die sich nach dem Kreislauf der Natur richtet. Unsere Autorin erzählt von ihrem Selbstversuch sich mit Gemüseanbau auf dem eigenen Hof der konventionellen Lebensmittelproduktion zu entziehen.



Sage mir, was du isst…

Veröffentlicht: 18. Juni 2020

Singapur – Indische Migrant*innen legen großen Wert auf authentische indische Gerichte. Diese Leidenschaft können sie in Singapur nur begrenzt ausleben. Für ihren Artikel interviewte unsere Autorin indische Migrant*innen zu ihrem Ernährungsverhalten.



Indigenes Wissen nützt uns allen

Veröffentlicht: 17. Mai 2020

Philippinen – Veränderungen der Ökosysteme resultieren in globalen Pandemien und bedrohen indigene Gruppen in ihrer Lebensweise, Gesundheit und Ernährungssicherheit. Strategien der Umweltgerechtigkeit müssen lokal durchgesetzt werden. Die NGO Daluhay unterstützt die indigenen Egongot dabei.



Rise for the love of rice: FARDECs Fairtrade-Projekt (Teil I)

Veröffentlicht: 8. Oktober 2018

Philippinen – Reis ist Grundnahrungsmittel für die Mehrheit der Bevölkerung. Als relativ stabilies Getreide ist Reis aber auch eines der bedeutendsten landwirtschaftlichen Produkte. Und gilt daher als politisches Gut.

Autor:in

Safira Esperança da Cruz Carvalho

Safira Guterres, wie sie sich selbst nennt, ist eine junge Food Storytellerin. Ihre Leidenschaft gilt der Erforschung der Esskulturen in Timor-Leste. Zurzeit absolviert sie einen Bachelor of Nutrition and Science mit Schwerpunkt Lebensmittelinnovation an der Deakin University in Melbourne, Australien. Bereits als Jugendliche hat sie sich ehrenamtlich engagiert: Sie war die erste weibliche Präsidentin der Organisation English Conversation Course Timor-Leste. Im Orchester Berliku Fanu Rai (BFR), dem ersten Orchester von Timor-Leste, gab sie an den Schlaginstrumenten den Takt vor.

Dieser Text erscheint unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.