

ÄTHIOPIEN

## Essen oder exportieren?

Teff zählt zu den Grundnahrungsmitteln in Äthiopien. Nun aber entdeckt der Westen das glutenfreie Getreide.

VON Andrzej Rybak | 12. Februar 2015 - 03:49 Uhr

Sanft wiegen Millionen Halme im Wind. Zwischen den hellgrünen Blättern schimmern silbern feine Ährchen, voll mit winzigen Samenkörnern. Die Sonne brennt, als Abenet Tewdros seine Pflanzen mustert. "In drei bis vier Wochen ist der Teff reif", sagt der äthiopische Farmer. "Wir werden dieses Jahr eine gute Ernte einfahren."

Im äthiopischen Hochland wird der Teff seit etwa 5.000 Jahren angebaut. Er gehört zu den ältesten domestizierten Getreidepflanzen der Menschheit. Die Zwerghirse, wie das Urgras hierzulande genannt wird, gilt als das kleinste Getreide der Welt. Seine Körner sind kaum größer als die von Mohn, Hundert von ihnen wiegen weniger als ein Weizenkorn. "Was den Nährwert betrifft, ist der Teff aber ganz groß", sagt Tewdros. Die Körner sind reich an Proteinen, Fetten und Aminosäuren. Sie beinhalten hohe Mengen an Vitaminen sowie Mineralien, vor allem Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Sie sind kalorienreich und von Natur aus glutenfrei. "Kein anderes Getreide kann es mit dem Teff aufnehmen", sagt der Farmer. Und genau das könnte noch zum Problem werden.

In Europa und den USA sind die Vorzüge der Superpflanze lange unbemerkt geblieben. Doch das ist vorbei: "Die Welt lechzt nach gesunden Super-Nahrungsmitteln", sagt Daniel Levine, Chef der Trendforschungsfirma Avant-Guide in New York. "Teff gehört zurzeit zu den Pflanzen mit dem größten Potenzial." Schon jetzt ist Teff ein Renner unter ernährungsbewussten Hollywoodstars. Schauspielerinnen Gwyneth Paltrow, Model Natalia Vodianova und Party-Ikone Victoria Beckham schwören auf das äthiopische Getreide. Schon wird in Health-Food-Läden in den USA und Europa das Teff-Mehl angeboten. Zu etwa acht Euro pro Kilo.

Aus Teff kann man Brot und Kekse, Pasta oder Pizza machen. Er ist eine ideale Alternative für alle Zöliakiekranken, bei denen das Gluten eine Entzündung der Darmschleimhaut verursacht. Das Getreide wird von Vegetariern gepriesen und dank seines hohen Gehalts an Eisen und Kalzium wird es schwangeren Frauen empfohlen, die häufig unter Anämie leiden. Weil die vielen Kohlehydrate des Teff über einen längeren Zeitraum hinweg absorbiert werden, eignet sich das Getreide sogar für Ausdauersportler. Der zweimalige 10.000-Meter-Olympiasieger Haile Gebreselassi hat vor den Wettbewerben oft Teff-Gerichte gegessen.

Allerdings ist Teff auch ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Äthiopien. Aus dem Teff-Mehl wird das Nationalgericht Ingera gemacht – ein schwammartiges Fladenbrot, weich und porös und etwas dicker als ein Pfannkuchen. Oft wird es mit Gemüse oder Fleisch gereicht. "Ingera füllt den Magen für mehrere Stunden", sagt Farmer Tewdros. "Man

kann danach den ganzen Tag arbeiten, ohne etwas zu essen." Das ist ein großer Vorteil in einem Land, in dem die Hälfte der Bevölkerung mit weniger als einem Dollar pro Tag auskommen muss.

Jeder Äthiopier verzehrt im Durchschnitt etwa 30 Kilo Teff im Jahr, in den Städten sind es sogar 60 Kilo. "Die Bedeutung des Getreides für das Land kann nicht hoch genug eingeschätzt werden", sagt Tareke Berhe von der Agricultural Transformation Agency in Addis Abeba. Deswegen ruft die weltweit steigende Teff-Nachfrage in Äthiopien auch Sorgen hervor. Die Regierung fürchtet eine Preisexplosion wie vor einigen Jahren bei der südamerikanischen Quinoa. Die sogenannte Andenhirse wird in Peru und Bolivien angebaut und war eine Zeit lang ebenfalls zum Modegetreide des Westens geworden. Prompt verdienten Exporteure und Farmer gutes Geld. Doch viele arme Familien, die sich von Quinoa ernährten, konnten sie nicht mehr bezahlen. Hunger und Unterernährung waren die Folge.

Die äthiopische Regierung hat deswegen den Export von Teff vorläufig untersagt. Nur wer über eine Lizenz verfügt, darf das Getreide exportieren. Teff-Produkte wie Ingera oder auch Pasta können allerdings frei ausgeführt werden. "Die Regierung will die Teff-Produktion im Land steigern, bevor sie den Export freigeben wird", sagt Berhe. "Bei den Fortschritten, die wir zuletzt erzielt haben, wird Äthiopien in zwei bis fünf Jahren seinen Nahrungsmittelbedarf aus eigener Kraft decken."

Doch es regt sich auch Kritik an der Reglementierung. "Warum dürfen Kaffeebauern mit Exporten viel Geld verdienen, während ich meinen Teff komplett im Inland verkaufen muss?", fragt Farmer Tewdros. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen warnt vor den Folgen des Exportverbots: Es könnte die Farmer dazu bringen, sich anderen Pflanzen zuzuwenden.

Rund 6,3 Millionen Farmer bauen in Äthiopien Zwerghirse an – auf fast 30 Prozent der gesamten Anbaufläche des Landes. Das Getreide ist dabei noch weit mehr als nur Nahrungsmittel oder Wirtschaftsgut: Der gemeinsame Verzehr von Ingera ist ein wichtiger Bestandteil der nationalen Tradition.

Vor allem in ländlichen Regionen wie Oromia. "Mein Vater baute Teff an, davor sein Vater und dessen Vater", sagt Bauer Ermias Gebremariam. "Also mache ich es auch." Das Feld muss sorgfältig vorbereitet werden, die Aussaat ist schwierig, weil die Körner so klein sind. Und: "Teff bedarf intensiver Pflege", sagt Gebremariam. "Wir müssen mit der ganzen Familie regelmäßig Unkraut jäten, sonst wird der Ertrag schwach." Die Ernte wird mit der Hand eingebracht und wie vor tausend Jahren mit Rindern gedroschen, die stundenlang auf dem Teff herumtrampeln. Die Körner werden vollständig zu Mehl gemahlen, weil der Kern der Frucht nicht von den harten Schalen zu trennen ist.

Gbremariam lädt in sein Haus aus Lehmziegeln ein. Im Hof backt Tochter Abebech frische Ingera. Der Teig hat zuvor zwei Tage lang fermentiert, nun gießt sie ihn auf eine

heiße, runde Herdplatte, bis die ganze Fläche bedeckt ist. Dann deckt sie die Platte mit einer Tonhaube ab. Nach etwa zwei Minuten ist der Pfannkuchen fertig.

Gegenüber Weizen oder Mais hat Teff viele Vorteile. "Der Teff kann in jeder Höhe zwischen null und 3.000 Metern angebaut werden", sagt Kebebew Assefa vom Agrarforschungszentrum in der zentraläthiopischen Stadt Debre Zeyit. "Er kann längere Trockenphasen vertragen und gedeiht auch, wenn es viel regnet. Er ist resistent gegen viele Krankheiten, die Ernte kann fünf Jahre lang aufbewahrt werden." Vor zehn Jahren lagen die Erträge im Schnitt bei knapp einer Tonne pro Hektar. Inzwischen sind es landesweit durchschnittlich 1,4 Tonnen. "Wer gute Saatsorten verwendet, den Boden richtig düngt und zur rechten Zeit erntet, kann bis zu 3,5 Tonnen pro Hektar einfahren", sagt Assefa. In Debre Zeyit hat der Wissenschaftler, der seit 31 Jahren an Teff forscht, sogar bis zu sechs Tonnen pro Hektar geerntet. "Wir werden den Ertrag schlagartig steigern können, wenn es gelingt, Teff-Sorten mit kürzeren und steiferen Halmen zu erzeugen", sagt er. "Wir sind dabei, verschiedene Sorten zu kreuzen, um diese Eigenschaften zu stärken."

Theoretisch könnte der Teff fast überall auf der Welt angebaut werden. Landwirte in den USA und Europa experimentieren bereits mit der Kultur. Manche erwarten offenbar gute Geschäfte mit der äthiopischen Zwerghirse. Eine niederländische Firma ließ sich vor einigen Jahren sogar Samen aus Debre Zeyit liefern und produzierte aus dem Teff ein besonderes Mehl. Kurz danach meldete es auf die Technik dahinter ein Patent an.

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/2015/05/teff-aethiopien-getreide>