

Biovision Magazin



*Frauen
ernähren
die Welt*

Wie Bäuerinnen,
Unternehmerinnen und
Pionierinnen unsere
Ernährungssysteme gestalten

Liebe Leserin, lieber Leser

Frauen stehen in diesem Monat gleich in mehrfacher Hinsicht im Fokus: Am 8. März begingen wir den internationalen Frauentag. Und die UNO hat 2026 zum internationalen Jahr der Bäuerinnen ausgerufen. Denn Frauen nehmen in der Landwirtschaft und im gesamten Ernährungssystem eine entscheidende Rolle ein und leisten so einen wesentlichen Beitrag zur Ernährungssicherheit und Armutsbekämpfung. Wie vielfältig Frauen diese Rolle prägen, zeigen wir Ihnen in diesem Biovision Magazin.

Da ist zum einen die 23-jährige Bäuerin Monica Ngoma, die in Malawi mit agrarökologischen Anbaumethoden und einer gestärkten Gemeinschaft eine bessere Ernte und erstmals ein kleines Einkommen erzielt. Nun kann sie regelmässig etwas sparen.

Oder die Unternehmerin Never Mwambela aus Tansania: Mit einem Biovision-Preisgeld treibt sie die Verbreitung eines natürlichen Biopestizids voran und verbessert so die Lebensbedingungen Tausender Bauernfamilien.

In der Schweiz hat sich die junge Züchterin Miriam Kamp mit Haut und Haar der Lupine, unserem Superfood des Jahres, verschrieben und fördert so die Bodenfruchtbarkeit und damit auch nachhaltige Kreisläufe im Landbau.

Und meine Kollegin Johanna Herrigel arbeitet mit verschiedenen Akteuren daran, in Baselland, Zürich und in der Waadt auf regionaler Ebene die Ernährungssysteme agrarökologischer zu gestalten.

Lassen auch Sie sich von diesen vier Frauen und ihren Geschichten begeistern. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.



Anders Gautschi
CEO Biovision



Das Wir gewinnt

Intensiver Tabakanbau war im Norden Malawis lange eine der wenigen Möglichkeiten, um zu Geld zu kommen. Monica Ngoma geht gemeinsam mit ihrem Mann und anderen jungen Bäuerinnen und Bauern einen neuen Weg: Zusammenarbeit, agrarökologische Methoden und lokale Wertschöpfung statt Abhängigkeit von Chemie, Tabak und der Willkür des Weltmarkts.

Autorenzeile: Von Lothar J. Lechner Bazzanella (Text), Maria Thundu und Kondwani Jere (Bilder)

Es ist früh am Morgen und noch liegt kühle Dämmerung über den Feldern im Dorf Edundu im Norden Malawis. In den Gemüsebeeten hat die Arbeit bereits begonnen. Zwei junge Bauern jäten Unkraut, andere tragen Wasser und giessen die Pflanzen. Immer wieder beugt sich jemand über die Stauden, zeigt den anderen etwas und murmelt die nächsten Schritte.

Inmitten der Gruppe arbeitet die 23-jährige Monica Ngoma. Behutsam zieht die Bäuerin die Tomatenzweige nach oben und streicht sie hinter den Pfahl, der fest im rotbraunen Boden steckt. «Mehr Halt für die jungen Pflanzen», erklärt sie. Neben den erst

kniehohen Tomatenstauden wachsen Erdnüsse, Mais und Maniok; je nach Saison kommen noch Chili oder Bohnen dazu.

«Wir haben uns bewusst gegen Tabak entschieden», sagt Ngoma. Und dies, obwohl dessen Anbau in der Region lange als wirtschaftlich alternativlos galt. Für viele hier war es die einzige Möglichkeit, um überhaupt etwas Geld zu verdienen. Doch die Tabakpreise auf dem Weltmarkt schwanken stark und die Folgen davon müssen vor allem die Bauernfamilien tragen. Gleichzeitig erschöpft der intensive Anbau die Böden und macht die Bauernfamilien abhängig von teuren Hilfsmitteln



Gemeinsam lernen, gemeinsam ernten, gemeinsam ein Einkommen erzielen: Monica Ngoma mit Sohn Future im Tragetuch, Ehemann Khwima Nyasulu (direkt vor ihr) sowie dem Rest der Jugendgruppe.

wie synthetischem Dünger oder Pestiziden. «Die Chemikalien wollen wir nicht. Wir haben gelernt, dass wir in der Landwirtschaft auch anders Erfolg haben können», sagt Ngoma entschlossen.

Mit «wir» meint sie die Gruppe beherzter Jungbäuerinnen und -bauern, die das Stück Land gemeinsam bestellen. Viele von ihnen wirtschafteten zuvor für sich allein: kleine Parzellen, unsichere Ernten und ein schwankendes Einkommen, das selten für mehr als den nächsten Einkauf reichte. Viele junge Menschen zog es in die Städte, weil sie hier keine Perspektive sahen.

Zusammen lernen, zusammen ernten

Unsere Partnerorganisation *Soils, Food and Healthy Communities* (SFHC) will das ändern: In der Region bietet sie mit der Unterstützung von Biovision seit Jahren Schulungen zu agrarökologischer Landwirtschaft an. Auch Mitglieder der heutigen Jugendgruppe nahmen an einem solchen Kurs teil.

Sie lernten, Gemüse in grösserer Vielfalt anzubauen, synthetische Dünger durch Kompost zu ersetzen und dass Landwirtschaft mehr sein kann als reine Selbstversorgung. Einige der jüngeren Teilnehmenden beschlossen, nach der Schulung gemeinsam als Gruppe weiterzuarbeiten. Das Land dafür stammte aus unterschied-

lichen Quellen: kleine, geerbte Parzellen, die allein kaum Ertrag abwarfen, oder Flächen, die sie gemeinsam pachteten. Je mehr Mitglieder dazukamen, desto mehr Land konnten sie bewirtschaften. So entstanden Schritt für Schritt gemeinsame Anbauflächen. «Als ich nach meiner Heirat hierhergezogen bin, habe ich gesehen, wie die Gruppe auf dem Feld gearbeitet hat», erzählt Ngoma: «Das hat mich fasziniert. Anfangs habe ich nur beobachtet. Irgendwann habe ich einfach angefangen, mitzuarbeiten.»

Mehrmals wöchentlich treffen sich die 14 Mitglieder, um die anstehenden Arbeiten auf dem Feld oder die nächsten Schritte beim Verkauf zu planen. Wer übernimmt welche Aufgabe? Was wird zuerst verkauft, was zurückgelegt? Welche Investitionen will man tätigen? «Es war neu für mich, dass man Dinge als Kollektiv bestimmt», beschreibt Ngoma ihre Erfahrungen. Grössere Meinungsverschiedenheiten gibt es kaum: «Wir haben Grundsätze, an die sich alle halten. So verteilen wir auch die Aufgaben. Egal ob Pflanzensetzen, Jäten, Giessen oder Ernten.»

Neue Märkte wachsen

Die Früchte dieser Zusammenarbeit landen dabei längst nicht mehr nur auf den Tellern der beteiligten Familien. Einen Teil der



Auf einen Blick

Neue Märkte für junge Bäuerinnen und Bauern

Im Norden Malawis verfügen viele Kleinbäuerinnen und -bauern über kein Einkommen, leiden unter schwankenden Ernterträgen und haben kaum Marktzugang. Insbesondere für junge Menschen bietet die Landwirtschaft kaum Perspektiven.

Hier setzt das Projekt an: Biovision unterstützt den Aufbau agroökologischer Märkte, welche Produktion, Verarbeitung und Verkauf miteinander verbinden. Bäuerinnen, Bauern und Jugendgruppen lernen, ohne Chemie Lebensmittel anzubauen und Überschüsse auf lokalen Märkten zu verkaufen oder zu haltbaren Produkten, wie Erdnussbutter oder Maismehl, zu verarbeiten. So erhalten sie neue Einkommensmöglichkeiten.

Die Umsetzung erfolgt gemeinsam mit einem lokalen Konsortium: *Soils, Food and Healthy Communities* (SFHC) stärkt den Anbau und koordiniert das Projekt, *Slow Food Malawi* fördert das Bewusstsein der Konsument:innen sowie den Verkauf auf den Märkten und die *Biodiversity Conservation Initiative* (BCI) unterstützt junge Menschen beim Aufbau kleiner agrarökologischer Unternehmen.

Das Projekt zeigt, wie nachhaltige Wertschöpfungsketten die Ernährungssicherheit verbessern, Einkommen schaffen und neue Perspektiven in der Landwirtschaft eröffnen.

biovision.ch/markt-malawi

Jetzt mit TWINT spenden!



Ihre Spende ist nicht zweckgebunden. Biovision setzt diese so ein, dass sie eine möglichst grosse Wirkung erzielt. Herzlichen Dank.

Das Projekt leistet Beiträge u. a. zu folgenden UNO-Nachhaltigkeitszielen:



«Früher hätte ich nicht gewusst, wie wir das Schulgeld eines Tages bezahlen sollen»; Khwima Nyasulu mit dem gemeinsamen Sohn Future.



«Wir packen gemeinsam an. Und genau dadurch kommen wir so gut voran.»
Monica Ngoma kocht das Mittagessen für ihre Familie.



Einfache Maschinen ermöglichen Produkte in besserer Qualität:
Ngomas Gruppe stellt selbst biologische Erdnussbutter her.



Lokale Wertschöpfungskette, die es hier zuvor nicht gab: Erdnussbutter und Sojamehl werden heute auf Märkten in der Region verkauft.

Ernte legen diese gezielt für den Verkauf zurück. Zunächst belieferten sie Nachbarinnen und Nachbarn, inzwischen verkaufen sie ihre Produkte regelmässig auf regionalen Märkten, die im Rahmen des Projekts aufgebaut wurden.

Neu ist dabei auch die Weiterverarbeitung: Mais oder Soja werden zu Mehl gemahlen und aus Erdnüssen wird Erdnussbutter hergestellt. Dabei kommen zunehmend einfache Maschinen zum Einsatz, die von Biovision und ihren Partnern zur Verfügung gestellt werden. Sie erleichtern die Arbeit und geben den Endprodukten mehr Qualität und einen höheren Wert.

Viele Mitglieder der Gruppe erzielen heute zwar kleine, dafür regelmässige Einnahmen. Und das unabhängig von Tabak. Gemeinsam. Mit agrarökologischen Methoden. Schritt für Schritt entsteht so eine lokale Wertschöpfungskette, die es in dieser Form hier zuvor nicht gab.

Partner auf dem Feld und daheim

«Die Anbaumethoden funktionieren so gut, dass auch ältere Menschen aus dem Dorf einzelne Komponenten wie natürlichen Dünger oder Mischkulturen von den Jüngeren übernehmen», erzählt Khwima Nyasulu, Ehemann von Monica Ngoma und Vater des gemeinsamen Sohnes. Auch er ist mittlerweile Mitglied der Jugendgruppe: «Früher dachten wir, dass ohne teuren Kunstdünger nichts wächst. Heute beweisen wir das Gegenteil. Das Wissen, wie es auch anders geht, ist der *Gamechanger*.»

Nicht nur beim Anbau, auch zu Hause teilen sich die jungen Eltern die Arbeit. Während sie sich um das Baby kümmern, übernehme er das Kochen und Waschen oder beginne früher auf dem Feld – oder umgekehrt. «Wir sprechen ab, wer was schafft», erklärt der 28-Jährige: «Egal ob Feldarbeit oder Haushalt, wir teilen uns alles. Anders geht es nicht.»

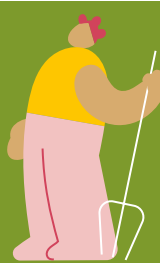
Mit den neuen Einnahmen aus dem Anbau können die beiden besser planen und auch etwas sparen. «Das hilft enorm», erzählt Nyasulu: «Früher hätte ich nicht gewusst, wie wir das Schulgeld eines Tages zahlen sollen. Heute fühlen wir uns sicherer und gewappnet für das, was kommt.»

So geht es vielen Mitgliedern der Gruppe. Das gemeinsame Planen schafft Verläss-

Handlungstipp

Stärken Sie lokale Märkte

Kaufen Sie dort ein, wo Bäuerinnen und Bauern direkt verkaufen: auf dem Wochenmarkt, im Hofladen oder über ein Gemüse-Abo. Unterstützen Sie so vielfältigen Anbau, faire Preise und kurze Wege. Wer lokal einkauft, stärkt regionale Wirtschaftskreisläufe. Und weiss viel besser, woher das Essen eigentlich kommt.



lichkeit. Die Mitglieder stärken sich gegenseitig, mittlerweile auch mit einer eigenen Spargruppe: Regelmässig werden kleine Beträge zur Seite gelegt.

Mehr Wissen, mehr Zukunft

Geht es nach den beiden Eltern, dann ist dies erst der Anfang. Sie wollen mehr. In der Gruppe sprechen sie darüber, gemeinsam eine eigene Mühle anzuschaffen, um Mais und Soja selbst zu verarbeiten. Vielleicht auch ein grösseres Stück Land zu bewirtschaften. Es sind erste Überlegungen, keine Pläne. Was vor wenigen Jahren kaum denkbar war – stabile Ernten, etwas Geld zur Seite legen, voneinander lernen, die Gruppe als Sicherheit – ist heute für die Gruppe Alltag.

«Wir packen gemeinsam an», sagt Monica Ngoma: «Und genau dadurch kommen wir so gut voran.» Das Wissen, das sie sich gemeinsam erarbeitet haben, geben sie weiter: an andere Jugendliche, an Nachbarinnen und Nachbarn. Von Feld zu Feld verbreiten sich agrarökologische Methoden. Und mit jeder Saison wächst nicht nur die Ernte auf den Äckern, sondern auch die Zuversicht, dass Landwirtschaft hier wieder eine Zukunft hat.

Mehr Bilder von der Arbeit der Jugendgruppe finden Sie auf biovision.ch/jugendgruppe



3 Fragen an Esther Lupafya

Direktorin von Soils, Food and Healthy Communities (SFHC) in Malawi

Warum setzt das Projekt nicht nur auf höhere Erträge, sondern auch auf lokale Märkte?

Viele Kleinbäuerinnen und -bauern ernten dank des Projekts heute mehr als früher. Doch lange konnten sie davon kaum etwas verkaufen, weil lokale Wertschöpfungsketten in Malawi oft nicht funktionieren. Die meisten Bauernfamilien produzierten fast ausschliesslich für den Eigenbedarf. An Verkauf war kaum zu denken. Genau hier setzt das Projekt an.

Was ändert sich durch das Projekt konkret für die beteiligten Familien?

Die Bäuerinnen und Bauern finden in ihrem Umfeld heraus, was tatsächlich nachgefragt wird, bei Nachbarinnen, Nachbarn und auf lokalen Märkten. Wer weiss, was gebraucht wird, kann besser planen, gezielter anbauen und unabhängiger wirtschaften. Die Familien sichern zuerst ihre eigene Ernährung und verkaufen dann einen Teil ihrer Ernte in der Umgebung. Das bringt kleine, aber regelmässige Einnahmen. Entscheidend ist, dass sich diese Einkünfte planen lassen. So können die Bauernfamilien Ausgaben besser abstimmen und ein klein wenig sparen, etwa für Schulbildung oder Gesundheit.

Weshalb spielt die Zusammenarbeit eine so zentrale Rolle?

Sind Bauernfamilien auf sich allein gestellt, lassen sich viele Herausforderungen kaum bewältigen. In Gruppen teilen die Teilnehmenden Arbeit, Wissen und Verantwortung. Sie lernen voneinander, treffen Entscheidungen gemeinsam und stärken sich gegenseitig den Rücken. Dieses gemeinsame Anpacken macht die Gemeinschaft widerstandsfähiger und unabhängiger.

Wenn Schnecken nicht mehr das Einkommen wegfressen

In Ruanda hat Biovision vor rund einem Jahr agrarökologische Unternehmerinnen aus Ostafrika prämiert. Die Gewinnerin Never Mwambela setzte ihr Preisgeld ein, um ihr Mittel gegen eine invasive Schneckenart zu testen. Die Ergebnisse sind vielversprechend und könnten für Tausende von Kaffeebauernfamilien einen entscheidenden Unterschied machen.

Hintergrundbericht von Laura Angelstorf (Text)

Schnecken so weit das Auge reicht. Überall hängen sie in den Blättern der Kaffee-pflanzen, grösser noch als die eigentlichen Früchte. Und nicht nur sie sind für die betroffenen Bauernfamilien eine existenzbedrohende Plage. Auch der Kaffeebohrer frisst sich genüsslich satt an den Kaffeekirschen.

Zum Schutz ihrer Pflanzen verwenden Bäuerinnen und Bauern überteuerte Spritzmittel, die gesundheits- und umweltschädlich sind. Teilweise kommen sogar Mittel zum Einsatz, die in Europa verboten sind.

Dr. Never Mwambela, Gründerin von Plant Biodefenders, stört sich schon lange an diesem Vorgehen: «Es fehlt an Wissen und natürlichen Alternativen», sagt sie. Das war ihr Antrieb, ein eigenes natürliches Schädlingsbekämpfungsmittel zu entwickeln: Vuruga beruht auf Pilzsporen, ist preisgünstig und verträglich für Mensch und Umwelt. Und das Mittel wirkt nachweislich auch gegen Herbst-Heerwürmer, die ganze Mäisernten bedrohen.

Schulungen vor Ort

Im Dezember 2024 hat Biovision die Wissenschaftlerin und Unternehmerin für ihr Produkt und ihren Ansatz ausgezeichnet. Sie gewann den 1. Preis des *Agroecological Food Futures Prize*, den wir in Ruandas Hauptstadt Kigali an agrarökologische Unternehmerinnen und Unternehmer aus Ostafrika verliehen.

Das Preisgeld verhalf Mwambela gleich zu mehreren Schritten: Einerseits konnte sie die Produktion von Vuruga um 50 %



Existenzbedrohende Plage: Schnecken, grösser als die eigentlichen Kaffeekirschen.



«Pro Pflanze vier statt drei Kilo Kaffee ernten»; Schulung in natürlicher Schädlingsbekämpfung.



Aktiver Beitrag zum Schutz der Gesundheit und der Umwelt: Never Mwambela (3. von rechts) begutachtet die Wirkung ihres Biopestizids auf dem Feld.

steigern und die Studie finanzieren, die sie für die offizielle Zulassung ihres Biopestizids für den Einsatz an der Kaffeepflanze benötigt. Andererseits führte Mwambela mit ihrem Team dank dem Preisgeld auch ein Schulungsprogramm in natürlicher Schädlingsbekämpfung mit knapp 800 Teilnehmenden durch. Dafür gingen sie zu den Bäuerinnen und Bauern in teils abgelegene Anbaugelände, schulten sie und bildeten Wissensträger:innen aus. Diese sogenannten *Agents* sind Ansprechpersonen für die Anliegen der Bäuerinnen und Bauern. Auch die neu aufgebauten Verteilzentren sorgen dafür, dass Unterstützung und Hilfsmittel in Reichweite der Bauernfamilien sind.

Ausserdem besuchten Mwambela und ihr Team lokale Bauernmärkte und Landwirtschaftstage, um möglichst viele Personen über die pflanzliche Alternative zu chemischen Spritzmitteln zu informieren.

Kaffee kann Leben verbessern

Kaffee ist ein sogenannter Cash-Crop, eine Kulturpflanze, deren Früchte stark nachgefragt werden, grösstenteils in den Export gehen und damit den Bauern-

familien Einkommen sichern. Kaffee spielt deshalb eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Lebensbedingungen zu verbessern. Für die Bäuerinnen und Bauern ist es von grosser Bedeutung, nicht nur ihre Ernten im eigenen Garten zu sichern, sondern auch jene der Exportprodukte.

Die Bäuerinnen und Bauern, mit denen Mwambela und ihr Team letztes Jahr zusammengearbeitet haben, konnten innerhalb einer Anbausaison beeindruckende Verbesserungen erzielen. «Wir haben erreicht, dass die Bäuerinnen und Bauern pro Pflanze vier statt drei Kilo Kaffee ernten können. Ausserdem müssen sie dank unseres Mittels nur noch halb so oft spritzen und entsprechend weniger ausgeben», meint Mwambela. Durch die erhöhte Produktivität und die geringeren Kosten, konnten die Bäuerinnen und Bauern ihr Einkommen um 25–35% steigern. Zudem leisten sie einen aktiven Beitrag zum Schutz ihrer Gesundheit und der Umwelt.

Never Mwambela beweist, dass sie nicht nur als Wissenschaftlerin über viel Weitsicht verfügt und ein gutes Gespür hat, sondern auch als Unternehmerin.



Never Mwambela
CEO Plant Biodefenders

Mit ihrem Engagement steigert sie die Wirkung des Preisgelds um ein Vielfaches. Am meisten davon profitierten die 800 Kaffeebauernfamilien in Tansania, die bisher von ihr geschult wurden. Mit natürlicher Schädlingsbekämpfung machen sie nun Schnecken, Kaffebohrrern und anderen Schädlingen den Garaus.

Erfahren Sie mehr über Never Mwambela im Video:
biovision.ch/biodefenders



Soja des Nordens

Gesund für den Menschen, eine Bereicherung für die Landwirtschaft und die Biodiversität – die Lupine wurde von Biovision zum Superfood des Jahres 2026 gekrönt. Züchterin Miriam Kamp erklärt, warum die Pflanze so viel Potenzial hat und wo die Herausforderungen sind.

Interview geführt von Patricio Frei

Miriam Kamp (29) ist hauptverantwortliche Lupinen-Züchterin beim gemeinnützigen Verein gzkp (Getreidezüchtung Peter Kunz). Dessen Projekt integral gehört zu unseren Leuchttürmen der Agrarökologie. Im Gespräch erzählt sie, was sie an Lupinen begeistert und was es braucht, damit diese künftig häufiger auf Schweizer Feldern und Tellern zu finden sind.

Was fasziniert Sie an der Lupine?

Sie ist eine wunderschöne Pflanze. Viele kennen sie als Zierpflanze. Die Arten, mit denen ich arbeite, liefern sehr proteinreiche, gesunde Samen, die gut schmecken und sehr vielfältig einsetzbar sind. Und ihre Blüten dienen Wildbienen und Hummeln als wichtige Pollenquelle.

Welches Potenzial hat sie in der Landwirtschaft?

Im Gegensatz zu Soja ist die Lupine kältetolerant. Zudem ist sie in der Lage, Stickstoff zu fixieren und für andere Pflanzen verfügbar zu machen. Und sie kann Phosphor im Boden mobilisieren. Das macht sie gerade für den Bio-Landbau interessant, der auf geschlossene Kreisläufe setzt, und wo Futtermittel überwiegend auf dem eigenen Betrieb hergestellt werden müssen. Die Lupine ermöglicht,

hochwertiges pflanzliches Eiweiss lokal anzubauen. Deshalb nennt man sie auch «Soja des Nordens». Kommt hinzu, dass für die industrielle Tierhaltung aktuell zu viel Soja importiert wird. Auch hier kann die Lupine eine Alternative sein.

Hat sie auch gesundheitliche Vorteile?

Die Nährwerte sind beeindruckend: Rund 40 Prozent Protein, alle essentiellen Aminosäuren, überwiegend ungesättigte Fettsäuren, dazu 15 Prozent Ballaststoffe. Das ist gut für die Verdauung und macht länger satt. Lupinen können helfen, den Cholesterinwert zu senken und sind im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten weniger blähend.

Was steht ihrem Durchbruch im Weg?

Die Lupine ist wenig bekannt und wird häufig verwechselt mit Zierlupinen. Landwirtschaftlich relevant sind hierzulande die Weisse und die Blaue Lupine. Für den Anbau für Lebensmittel empfehlen wir aktuell nur Sorten der Blauen Lupine, weil diese sowohl resistent gegen die Pilzkrankheit Anthraknose sind als auch zuverlässig süß, also arm an Bitterstoffen. Die Weisse Lupine hätte zwar deutlich höhere Erträge, aber sie ist nicht zuverlässig süß oder anfällig gegenüber Anthraknose.

Woran arbeiten Sie in der Züchtung?

Wir wollen Sorten der Weissen Lupine züchten, die sowohl resistent gegen Anthraknose sind als auch zuverlässig wenig Bitterstoffe enthalten. Wir haben erfolgversprechende Zuchtstämme. Mit Feldversuchen auf grossen Parzellen testen wir in den nächsten zwei Jahren, ob sie stabil gute Erträge und Qualität liefern. Dank genetischer Marker können wir dabei gezielt Pflanzen auswählen – ohne Gentechnik, nur über Kreuzung und Selektion. Ich bin froh, dass unsere wichtige Züchtungsarbeit aktuell im Rahmen des Projektes LuZIA vom Bundesamt für Landwirtschaft gefördert wird.

Wie sind die Rahmenbedingungen für den Anbau?

Obwohl das Interesse an pflanzlicher Ernährung wächst und in der Landwirtschaft viel über Körnerleguminosen wie die Lupine diskutiert wird, bewegt sich in der Praxis kaum etwas. Das liegt auch daran, dass Körnerleguminosen ohne Einschränkungen importiert werden können. Der Binnenmarkt ist nicht geschützt, dadurch sind die Preise zu tief. Deshalb lohnt sich der Anbau für viele Betriebe kaum. Das Beispiel Bio-Soja zeigt,



«Die Nährwerte sind beeindruckend»;
Ein Feld mit blauen Lupinen.

Frauen leisten die Grundlage für unsere Ernährung

Ernährungssysteme sind angewiesen auf die Pflege von Böden, Saatgut und Tieren, aber auch darauf, dass Wissen rund um Ernährung angewendet und weitergegeben wird, sowie auf alltägliche Arbeit im Haushalt und in der Gemeinschaft. Es sind vor allem Frauen, die diese Arbeit leisten – häufig unbezahlt und wenig anerkannt.

Biovision arbeitet daran, agrarökologische Ansätze mit sozialer Gerechtigkeit zu verbinden. Wir wollen Frauen stärken und zugleich Lebensgrundlagen sichern.

Eine Umfrage unter Partnerorganisationen zeigt, dass es dabei einige Hindernisse gibt. So schränken kulturelle Normen die Teilnahme von Frauen an Projekten ein, ebenso wie der ungleiche Zugang zu Land, Kapital und Entscheidungsstrukturen. Und ihre Arbeit wird oft als ökonomisch nicht relevant verstanden.

Besonders deutlich wird der Widerstand gegenüber Veränderungen traditioneller Rollenbilder. Diese Widerstände betreffen ganze Gemeinschaften und soziale Ordnungen. Das Dilemma: Die Ernährungssysteme sind auf bestehende Sorgertätigkeiten angewiesen, während genau diese unsichtbar gemacht werden.

Wir setzen darauf, diese Tätigkeiten aufzuwerten, Handlungsspielräume zu erweitern und kollektive Strukturen zu fördern. Zentrale Hebel für die Stärkung von Frauen sind dabei der Zugang zu finanziellen Ressourcen, die Reduktion von Arbeitsbelastung sowie die Anerkennung von Wissen und Erfahrung der Frauen.

Doch nachhaltige Ernährungssysteme erfordern mehr als projektbasierte Lösungen: Sie brauchen Zeit, kollektive Aushandlung und eine politische Anerkennung von Sorge.



Rani Nguyen, Biovision

Programmverantwortlicher Internationale Partnerschaften und Gender Focal Point



«Lupinen zeigen sehr schön, wie im Bio-Landbau alles zusammenhängt: Boden, Pflanze, Tiere, Menschen»; Miriam Kamp auf ihrem Versuchsfeld mit frisch angepflanzten Lupinen.

dass es auch anders geht: Weil im Bio-Landbau Soja-Importe stark eingeschränkt sind, können Bäuerinnen und Bauern mit Soja Geld verdienen.

Was muss geschehen, damit mehr Lupinen auf unsere Teller gelangen?

Der Alltag vieler Menschen ist eng getaktet. Die wenigsten planen ihre Mahlzeiten im Voraus, weichen zwei Tage zuvor Lupinen ein und kochen sie dann noch eine Stunde. Das passt nicht zu unseren Essgewohnheiten: Wir essen häufiger in Restaurants, Cafeterien oder Mensen. Genau dort liegt eine Chance. Denn an diesen Orten wird die Essenszubereitung professionell geplant und vorbereitet. Da wäre es realistischer, dass die Lupinen rechtzeitig eingeweicht werden.

Und was müsste sich auf politischer Ebene ändern?

Der Binnenmarkt von Körnerleguminosen müsste besser geschützt werden. So wie es bei Gemüse oder Tierprodukten der Fall ist. Wichtig wären auch mehr Anreize für den Anbau von Körnerleguminosen.

Eignen sich Lupinen für den Garten?

Im Garten sind häufiger Zierlupinen anzutreffen, die sich nicht zum Verzehr eignen. Sogenannte Süßlupinen sind klassische Ackerkulturen, aber man kann sie auch im Garten anbauen. Schwierig ist, Saatgut in kleinen Mengen zu bekommen, da es meist in Säcken für den Ackerbau gehandelt wird. Die Samen von nicht bitteren Lupinen kann man aus den Hülsen lösen und frisch snacken. Sie sind ähnlich «gemüsig» und saftig wie Edamame oder Erbsen. Und sie passen perfekt in den Salat.

Woher kommt Ihre Faszination für die Lupine?

Ich finde Lupinen einfach wahnsinnig schön. Zudem bringen sie mehr Vielfalt auf den Acker, verbessern den Boden, bereichern die Landschaft und liefern wichtiges Eiweiss. Gleichzeitig fasziniert mich die Welt der Pflanzenkrankheiten und der Resistenzzüchtung. Insgesamt zeigen Lupinen sehr schön, wie im Bio-Landbau alles zusammenhängt: Boden, Pflanze, Tiere, Menschen. Und für die Krisen, die da kommen, brauchen wir einfach Vielfalt: Um Risiken zu reduzieren, aber auch zur Bereicherung unseres Lebens: Es ist wichtig, dass in der Landschaft verschiedenste Pflanzen blühen und sich diese Vielfalt auf dem Acker auch in unseren Tellern niederschlägt. Wir gewinnen dadurch nur!



Erfahren Sie mehr über unser Superfood des Jahres und bestellen Sie gratis ein Lupinen-Plakat:

biovision.ch/superfood



Biovision-News



Den Bodenlebewesen zuhören

Entdecken Sie die verborgene Welt unter Ihren Füßen. Im Rahmen des Bodenaktionsjahres 2026 führt Biovision gemeinsam mit Partnerorganisationen an verschiedenen Orten in der Schweiz einen Postenlauf durch, auf dem Sie erleben können, wie Bodenlebewesen klingen und wie Sie den Boden stärken können.

Orte und Termine finden Sie auf biovision.ch/veranstaltungen

WEF: Biovision am Climate Hub Davos

Wie können agrarökologische Unternehmen wirtschaftlich bestehen? Dieser Frage widmete sich ein Panel, das Biovision am Climate Hub Davos während des Weltwirtschaftsforums WEF organisierte. Zur Sprache kamen unter anderem die Rolle von Finanzierung, Unternehmertum, Politik und der internationalen Zusammenarbeit.

Den Bericht dazu lesen Sie auf biovision.ch/davos

Einkaufsverhalten jetzt testen

In unserem neugestalteten CLEVER-Einkaufsspiel können Sie Ihr Einkaufsverhalten online testen. Nachdem Sie den Warenkorb gefüllt haben, bekommen Sie Ihre Quittung in Form eines Spinnendiagramms. Das Diagramm zeigt auf, welche Kaufentscheidungen nachhaltig waren und welche weniger.

Jetzt ausprobieren auf biovision.ch/einkaufsspiel



Prix Climat: Doppelsieg für Leuchtturm Adlerzart

Pirmin Adler hat sowohl das Publikum als auch die Fachjury überzeugt und beide Preise des Prix Climat gewonnen. Der Bauer unseres Leuchtturms Adlerzart in Oberrüti AG setzte sich mit seinem Agroforst und den Futterhecken gegen 31 weitere Betriebe durch.

Erfahren Sie mehr auf biovision.ch/adlerzart

Umfrage

**Ihre Meinung zählt!
Nehmen Sie an unserer
Umfrage teil und
gewinnen Sie mit etwas
Glück eine Superfood-
Überraschung!**

www.biovision.ch/fragebogen



Biovision erhält Beobachterstatus der Ramsar-Konvention

Die Ramsar-Konvention ist das weltweit zentrale Abkommen zum Schutz von Feuchtgebieten. Mit dem Beobachterstatus kann Biovision internationale Verhandlungen begleiten und Agrarökologie als wirkungsvolle Lösung für den nachhaltigen Schutz von Feuchtgebieten einbringen.

Impressum

Biovision Magazin Nr. 87, März 2026, 26. Jahrgang.
Das Magazin erscheint viermal jährlich und ist in Spenden ab 5 Fr. als Abonnement enthalten.

Auflage

30 000 Exemplare (Deutsch und Französisch)
© Stiftung Biovision, Heinrichstrasse 147,
8005 Zürich

Redaktion & Produktion

Patricio Frei

Inhaltliche Mitarbeit

Laura Angelstorf, Franziska Fischer,
Anders Gautschi, Lothar J. Lechner Bazzanella,
Rani Nguyen, Piera Waibel.

Bilder Titelbild: Die 23-jährige Monica Ngoma auf dem Weg zur Arbeit auf dem Feld.

Seiten 2 bis 5 Maria Thundu und Kondwani Jere,
Seite 6 Plant Biodefenders, Seite 8 oben gzkp,
Seite 11 oben links Kerngrün Schweiz AG,
alle weiteren Bilder: Biovision

Konzept Binkert Partnerinnen, Zürich

Umsetzung Crème Fraîche, Luzern

Druck Brain'print AG

Papier Nautilus Classic (100% Recycling)

Biovision ist offizielle Partnerorganisation der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit DEZA, Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten EDA. Die internationalen Projekte von Biovision werden von der DEZA finanziell unterstützt.



Franziska Fischer, Biovision
Projektleiterin Sensibilisierung Schweiz

«Die Lupine hat es mir angetan: Je mehr ich über sie erfahre, desto mehr begeistert mich diese Pflanze! In der Küche lässt sich die Lupine vielfältig verwenden. Zum Beispiel als basischer Kaffee, als knuspriger Snack, im Salat, in Eintöpfen oder Teigwarengerichten oder auch als Ei-Alternative im Sandwich und beim Brunch. Leckere Rezepte finden Sie z. B. bei yellowsunshine.ch/rezepte.»

Superfood wächst auch bei uns

Superfoods sind besonders gesunde Lebensmittel. Dieser Anspruch allein genügt bei Biovision allerdings nicht, wie das Beispiel der Lupine beweist.

Konsumtipp von Franziska Fischer

Quinoa, Chiasamen und Goji-Beeren zählen zu den Superfoods. Doch wir sind nicht auf Übersee angewiesen: Sehr gesunde Lebensmittel wachsen auch bei uns. So die Lupine, welche Biovision zum Superfood 2026 gekrönt hat.

Konkret geht es um die Süsslupine, die reich an Proteinen aber auch Ballaststoffen ist. Und sie enthält alle essentiellen Aminosäuren, insbesondere Lysin, welche für Hautgesundheit und Wundheilung unabdingbar ist.

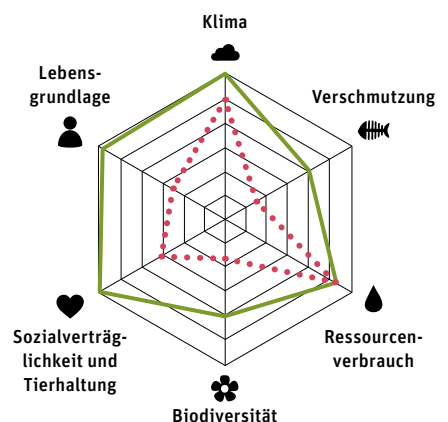
Die Hülsenfrucht bietet schmackhafte Abwechslung auf dem Teller und in der Tasse. Sie kann unverarbeitet in Salaten und würzigen Eintöpfen oder als Flocken fürs Müesli verwendet werden. Beim Backen lässt sich die Hälfte der Eier durch

Lupinenmehl ersetzen: Je Ei einen Esslöffel Lupinenmehl mit Wasser anrühren, bis die Konsistenz einem Ei ähnelt.

Zudem dient Lupinenschrot als pflanzliche Alternative für Hackfleisch. Auch in Teigwaren mit wenig Kohlenhydraten (Low-Carb) finden sich Lupinen. Und wer schon einmal Lupinenkaffee getrunken hat, wird die nussig-schokoladigen Röstaromen so schnell nicht vergessen.

Da Lupinen im blütenarmen Frühsommer blühen, sind sie für die Biodiversität sehr wichtig. Zudem lassen sich mit ihrem Anbau in der Schweiz Transportwege reduzieren und ganz nebenbei die Wertschöpfung aber auch unser Selbstversorgungsgrad erhöhen. Also rundum ein super Food!

Der Zürcher Lupinenkaffee ist eine umfassend nachhaltige Alternative zu herkömmlichem Kaffee. Der kurze Transport schont das Klima. Zudem sind die Arbeitsbedingungen hier relativ streng geregelt, was dem Produkt hinsichtlich Sozialverträglichkeit Bestwerte verleiht. Und im Gegensatz zu konventionellem Kaffee kommt die Lupine ohne Dünger aus: Sie kann Luftstickstoff fixieren und Phosphor aus dem Boden mobilisieren.



○ Zürcher Lupinenkaffee
● Chicco d'Oro Tradition Bohnenkaffee
Je grösser die Fläche ist, desto besser schneidet das Produkt ab.

Mehr clevere Tipps:
biovision.ch/konsum



2000
v. Chr. schon war die Lupine wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung der alten Ägypter.

40%
der Lupine sind Proteine: eine Eiweissbombe!


In Symbiose mit Bakterien reichert die Lupine Stickstoff im Boden an – die Grundlage für den Bio-Landbau.



«Wenn Menschen lokal gemeinsam Lösungen entwickeln, kann daraus ein Wandel entstehen»; Johanna Herrigel am letztjährigen Symposium.

Agrarökologie auf allen Ebenen leben

Auf nationaler Ebene, in der Region und vor der eigenen Haustür engagiert sich Johanna Herrigel für nachhaltige Ernährung. Diese Erfahrungen kommen im Projekt Region zu Tisch zum Tragen.

Porträt geschrieben von Patricio Frei

«Am liebsten wäre ich in allen drei Regionen dabei, weil ich die Prozesse sehr spannend finde», Johanna Herrigel wird diesen Frühling mit besonderer Aufmerksamkeit die Treffen im Baselbiet, im Zürcher Säuliamt und in der Waadt verfolgen, wo Menschen aus Landwirtschaft, Handel, Gastronomie, Politik und Verwaltung zusammenkommen: «Gemeinsam wollen sie konkrete Lösungen entwickeln, um ihr Ernährungssystem nachhaltiger zu machen», erklärt Herrigel.

«Umsetzung lernt man erst im Konkreten»

Beim Projekt *Region zu Tisch* arbeiten drei Organisationen zusammen, finanziert wird es von mehreren Stiftungen. Das bedeutet einen enormen Informations- und

Koordinationsaufwand für die 40-jährige Projektverantwortliche: «Es ist eine Rolle, die mir sehr zusagt: Menschen zusammenbringen, gemeinsam Lösungen erarbeiten und sich gegenseitig ergänzen.»

Dass sie diesen Überblick hat, liegt an ihrem ungewöhnlich breiten Engagement. Herrigel lebt Agrarökologie auf allen Ebenen: national begleitet sie mit Biovision die anstehende Vernehmlassung der Agrarpolitik 2030, welche die Landwirtschaft der kommenden Jahre bestimmen wird, regional im Projekt, lokal in ihrer eigenen Nachbarschaft. Sie ist Mitglied in einer Genossenschaft, wo sie Gemüse anbaut, und setzt sich vielfältig für mehr Nähe zwischen Produzierenden und

Konsumierenden ein. Diese praktische Erfahrung bereichert wiederum ihre Arbeit bei Biovision. «Natürlich kann man Ernährungsstrategien beschliessen, aber was es für die Umsetzung braucht, lernt man erst im Konkreten», sagt sie.

Wenn Johanna Herrigel über Ernährung spricht, tut sie das mit leuchtenden Augen. Sie hat Politikwissenschaften und internationale Beziehungen studiert, sich danach auf globale Agrarmärkte konzentriert und in Wirtschaftsgeografie promoviert. Zu Biovision ist sie vor bald drei Jahren gestossen: «An Biovision hat mich begeistert, dass sich die ganze Organisation der agrarökologischen Transformation widmet: in der Schweiz, auf internationaler Ebene und in Partnerschaften mit Organisationen in Ostafrika.»

Die Energie für ihr berufliches Engagement holt sie sich draussen: «Ich bin sehr gerne in der Natur, egal ob am Spazieren, Joggen, Wandern, Velofahren und im Winter Schneeschuhwandern oder Skifahren. Das gibt mir Energie. Wenn ich mehrere Tage nicht mehr draussen war, werde ich kribbelig.»

Partizipativer Ansatz entscheidend

Dass Region zu Tisch partizipativ durchgeführt wird, ist kein Zufall: «Es funktioniert nicht, wenn wir von aussen kommen und den Beteiligten sagen, was sie tun sollen. Diese Menschen arbeiten täglich für das Ernährungssystem und wissen am besten, was in ihrer Region gut funktioniert, wo die Hürden sind und was als erstes angegangen werden muss, um auf einen Wandel hinzuwirken.»

Sie freut sich, wenn Regionen mutig vorgehen. «Auf nationaler Ebene ist die Agrarpolitik blockiert. Aber wenn Menschen lokal gemeinsam Lösungen entwickeln, kann daraus ein Wandel entstehen.» Und Johanna Herrigel trägt dazu bei, dass aus einer Vision Schritt für Schritt Wirklichkeit werden kann.

biovision.ch/region-zu-tisch

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



Ihre Spende in guten Händen.

IBAN: CH6909000000871930934
www.biovision.ch



Da wächst was Gutes.

biovision