

10. Oktober: Welt – Porridge – Tag – mit Mary's Meals

Jedes Jahr würdigt die weltweite Hilfsorganisation für Schulmahlzeiten, die in einem Schuppen in den schottischen Highlands ihren Anfang nahm, das traditionelle schottische Frühstück und dessen großartiges Potential, den Hunger von Kindern zu bekämpfen und die Bildung in einigen der ärmsten Ländern der Welt zu fördern

10. Oktober 2026. Porridge: Während wir dabei vielleicht an Haferflocken und Milch denken, heißt es in Malawi *Likuni Phala* – eine mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Mais-Soja-Mischung. In Äthiopien gibt es eine Variante namens *Kinche*, während es in manchen Ländern sogar *Super Cereal* genannt wird. Ganz gleich, wie es heißt: Es ist ein nahrhaftes und wohltuendes Grundnahrungsmittel zum Frühstück, das Millionen von Kindern hilft, sich gut zu entwickeln und zu lernen.

Mary's Meals versorgt mehr als 3 Millionen Kinder in 16 Ländern täglich mit Schulmahlzeiten, und wo immer möglich, werden die Mahlzeiten aus lokal beschafften Lebensmitteln zubereitet, wodurch die lokale Wirtschaft unterstützt wird. In Malawi, Sambia, Kenia, Äthiopien und Simbabwe besteht der Porridge ganz einfach aus einer warmen Tasse CSB+ (Corn-Soy-Blend+), ein Haferbrei aus einer Mais-Soja-Mischung, der mit essenziellen Nährstoffen angereichert ist.

Brei wurde bereits vor 32.000 Jahren in der Steinzeit zubereitet, doch der erste Welt-Porridge-Tag fand am 10. Oktober 2009 statt. Der Tag wurde ins Leben gerufen, um Spenden für Mary's Meals in Dalmally, Schottland, zu sammeln. Dort wurde die weltweit tätige Wohltätigkeitsorganisation gegründet und dort hat sie noch immer ihren Hauptsitz.

Dank des kostengünstigen Modells von Mary's Meals kostet eine Schulmahlzeit 0,11 EUR. Derzeit gehen rund 78 Millionen Kinder im Grundschulalter (etwa 6 bis 11 Jahre) nicht zur Schule, und weltweit leben 333 Millionen Kinder in extremer Armut.

Für Millionen von Kindern, Familien und Gemeinschaften ist eine Tasse Haferbrei daher viel mehr als nur ein traditionelles oder originelles Frühstück: Er ist ein lebenswichtiges Sicherheitsnetz. Die Aussicht auf diese Mahlzeiten bringt die Kinder in die Klassenzimmer, wo sie eine Ausbildung erhalten und – gut ernährt und gut ausgebildet – zu Männern und Frauen heranwachsen können, die ihre Gemeinschaften aus der Armut befreien werden.

Nur ein Beispiel: Sambia

„Ich bringe meine Kinder zur Schule, weil es hier Essen gibt. Ich kann sicher sein, dass meine Kinder eine Mahlzeit bekommen, denn zu Hause gibt es keine Garantie dafür, dass sie etwas zu essen haben. Der Brei trägt dazu bei, dass unsere Kinder in der Schule bleiben. Sie lernen im Unterricht mit vollem Magen, und das hilft ihnen, sich zu konzentrieren.“ (Erziehungsberechtigter, Sambia)

„Das Programm ist gut, und wenn man sich unsere bisherigen Leistungen in der 7. Und 9. Klasse ansieht, erkennt man eine Verbesserung. Von 52 Zentren belegten wir Platz 6, und ich führe das auf den Porridge zurück, denn die Fehlzeiten gingen zurück und die meisten Schüler kamen täglich zum Unterricht.“ (Amon Sakala, Schulleiter Katemo-Grundschule, Sambia)
In den zehn Jahren seit dem Start des Schulernährungsprogramms von Mary's Meals in der Ostprovinz Sambias ist der Anteil der Kinder, die in der gesamten Region von der Grundschule auf die weiterführende Schule wechseln, um 22 % gestiegen.

Fotos – Copyright: Mary's Meals

<https://contentlibrary.marysmeals.org?r=24832&k=f0ca98ee2e>

<https://contentlibrary.marysmeals.org?r=27175&k=aa62be9bd1>

<https://contentlibrary.marysmeals.org?r=19562&k=33ca4ed3ea>

[Mary's Meals Zambia Corn-Soya-Blend enriched Porridge ©Mary's Meals.jpeg](#)

Video – Copyright: Mary's Meals

<https://contentlibrary.marysmeals.org?r=22610&k=5b527ba838>

Kontakt und Medienanfragen

Ursula Lauffs

medien@marysmeals.de

Hinweise für die Redaktion

- Mary's Meals ist eine einfache Idee, die funktioniert. Die weltweite Wohltätigkeitsorganisation versorgt hungernde Kinder an Bildungseinrichtungen in Regionen, in denen Hunger und Armut oft der Bildung im Wege stehen, täglich mit einer Mahlzeit.
- Mary's Meals versorgt aktuell 3 Millionen Kinder in 16 der ärmsten Länder der Welt mit einer täglichen Schulmahlzeit.
- Die Organisation wurde im Jahr 2002 von dem Schotten Magnus MacFarlane-Barrow gegründet.
- Eine Schulmahlzeit kostet nur 11 Cent und 22 € reichen aus, um ein Kind ein ganzes Schuljahr lang zu ernähren.
- 93% aller Spendengelder fließen direkt in unsere karitative Arbeit.
- Die Verwaltungskosten von Mary's Meals sind u.a. deshalb so niedrig, weil die Arbeit von Zehntausenden Freiwilliger unterstützt und getragen wird – hier und vor Ort.
- Die Nahrungsmittel werden, wo immer möglich, lokal gekauft. Auf diese Weise werden Kleinbauern, Gemeinden und die lokale Wirtschaft gefördert.
- Die tägliche Schulmahlzeit bewirkt: Bessere Gesundheit, Anstieg der Beschulungsrate, bessere Leistungen, Förderung der Geschlechtergleichheit, steigende Anzahl von Schulabschlüssen
- Hilfe zur Selbsthilfe / Ownership: Gemeinden sind von Anfang an in die Projekte eingebunden, Organisation und Verwaltung der Schulernährung durch Freiwillige vor Ort
- Wahrung ökologischer Nachhaltigkeit: zunehmend Einsatz energieeffizienter Öfen, Aufforstung und Anlegen von Schulgärten

Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf: www.marysmeals.de