

ÄGYPTEN

ÄGYPTEN

Die Ahmeds in Kairo

EIN WOCHENBEDARF IM MAI

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 53 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	4 kg Kartoffeln 1 kg Fladenbrot 3 kg weißer Reis 1 kg Basbousa-Grieß (zum Backen ägyptischer Kuchen, die mit Sirup getränkt werden) 1 kg Makkaroni 500 g „Gullash“ (eine Art Blätterteig)
Milchprodukte	3 kg Milchpulver 2 kg Butter 1 kg Fetakäse 1 kg ungesalzener Frischkäse 500 g italienischer Käse in Scheiben (wird nicht regelmäßig gekauft) 450 g französischer Rahmkäse 250 g Joghurt
Fleisch, Fisch und Eier	7,5 kg Hühner 4 kg Lammfleisch (Mahlzeiten und Fleisch werden oft mit Nadias Bruder, dessen Frau und den beiden Kindern geteilt. Verwandte in Ägypten wohnen häufig zusammen oder in enger Nachbarschaft und essen oft gemeinsam, besonders an Feiertagen) 25 Eier 1,4 kg Tunfisch in Dosen 500 g Hacksteaks 500 g TK-Rindfleisch 400 g Corned Beef (Dose) 250 g Pökelfleisch
Obst, Gemüse und Nüsse	14 kg Wassermelonen 2,5 kg Bananen 2 kg Pfirsiche 3,5 kg Auberginen 3 kg rote Zwiebeln 3 kg Tomaten 2 kg eingelegte grüne Oliven mit Zitrone 2 kg grüne Paprika 2 kg Kürbis 1 kg schwarze Oliven 1 kg Gurken 1 kg Knoblauch 1 kg Weinblätter 1 kg Langkapseljute (die grünen Blätter der Pflanze werden in Ägypten als Gemüse geschätzt und für Suppen verwendet) 1 kg Okraschoten 500 g Bohnen 250 g eingelegte Gemüse
Öle, Würzmittel und Saucen	4 l Sonnenblumenöl 1 kg Zucker 500 g Honig 225 g schwarzer Pfeffer 225 g Chilipulver 225 g Korianderkörner 225 g Kreuzkümmel 225 g ägyptische Gewürzmischung 200 g Salz 3 Bund Petersilie 3 Bund grüner Koriander
Snacks und Süßigkeiten	1kg Halwa (eine Art türkischer Honig aus Sesamkörnern)
Fertiggerichte	1 Portion gekochte Bohnen
Getränke	1 l Cola 1 l Orangenlimonade 1 l weiße Limonade 500 g Schwarztee Leitungswasser zum Trinken und Kochen

