

BHUTAN

BHUTAN

Die Namgays im Ort
Shingkey

EIN WOCHENBEDARF IM FEBRUAR

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 4 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	30 kg Roter Reis (damit werden auch zufällig vorbeikommende Gäste verpflegt) 1,4 kg Mehl 1 kg rote Kartoffeln, 1,9 kg Gerste, geröstet zum Knabbern
Milchprodukte	10,5 l Milch von eigenen Kühen Butter wird von einem Teil dieser Milch hergestellt Molke, ein Nebenprodukt der Butterherstellung, wird auch verwendet 800 g Käse, werden ebenfalls aus dieser Milch hergestellt
Fleisch, Fisch und Eier	11 Eier 125 g gedörrter Fisch Die Familie isst nur ein- oder zweimal pro Monat Fleisch oder Fisch. Der Fisch auf dem Foto entspricht in etwa einer Dreimonatsration. Gedörrtes Rindfleisch wird öfter gegessen als Fisch.
Obst, Gemüse, Nüsse	1,6 kg Mandarinen 640 g Bananen; Obst wird nur selten gekauft. 3 kg Rettich 5 große Bund Spinat 4 große Bund Senfblätter 1 kg Auberginen 1 kg rote Zwiebeln 500 g Tomaten 500 g Möhren 125 g frische grüne Chilischoten (die abgebildete Menge reicht für etwa drei Monate) 125 g getrocknete rote Chilischoten (die abgebildete Menge reicht für etwa vier Monate) Normalerweise stammt alles Gemüse aus eigenem Anbau oder wird von den Nachbarinnen geborgt. Gemüse wird nur selten auf dem Markt gekauft.
Öle, Würzmittel und Saucen	2 l Senföl 1,5 kg Salz zum Kochen und zur Steigerung der Milchproduktion bei den Kühen 500 g Ingwerwurzel 1 kleine Packung Hausnatron, wird zum Entsäuern des Tees verwendet 1 Handvoll Chilipulver
Getränke	2 gepresste Teetafeln für Buttermilchtee 20 g schwarzer Tee, nur für Gäste Wasser wird durch einen Plastikschlauch von einer Quelle zum Haus geleitet und zum Kochen genutzt, vor dem Trinken wird es abgekocht.
Sonstiges	80 Betelnüsse 2 Bund Betelnussblätter 1 Packung Limettenpaste

