

# ECUADOR

## ECUADOR

Die Aymes im Andendorf  
Tingo

### EIN WOCHENBEDARF IM SEPTEMBER

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 25 EUR

<b>Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel</b>	45 kg weiße Kartoffeln   22,7 kg weißer Bruchreis   7 kg gemahlener Weizen   4,5 kg Maismehl   4,5 kg feines Weizenmehl   2,6 kg grünes Erbsenmehl   2,7 kg grobes Weizenmehl   Die Aymes bauen selbst Kartoffeln und Mais an, doch die Vorräte, auch an Gerste, sind aufgebraucht und in dieser Jahreszeit gibt es nichts zu ernten.
<b>Milchprodukte</b>	7 l Milch von der eigenen Kuh (auf dem Bild ist nur ein Teil des Wochenbedarfs zu sehen)
<b>Fleisch, Fisch und Eier</b>	Keine.
<b>Obst, Gemüse, Nüsse</b>	6 kg grüne Kochbananen   2,8 kg Bananen   1,6 kg Orangen   1,1 kg Zitronen   450 g Brombeeren   4,5 kg Linsen   1,6 kg Möhren   1,4 kg rote Zwiebeln   900 g Lauch   1 Kopfsalat (680 g)
<b>Öle, Würzmittel und Saucen</b>	5 kg brauner Rohrzucker   700 g Salz   500 ml Pflanzenöl   1 Bund Korianderkraut
<b>Getränke</b>	1 kleines Bund Brennnesseln, selbst gepflückt zum Aufbrühen   1 Handvoll Maisblütenfäden (dienen abgekocht als Tee und Medizin)   Wasser aus einer nahen Quelle zum Trinken und Kochen, muss herbeigetragen werden.

