

GUATEMALA

GUATEMALA

Familie Mendoza in
Todos Santos

EIN WOCHENBEDARF IM NOVEMBER

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 59 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	21,8 kg Mais 9,1 kg Kartoffeln 3,6 kg Masa (aufgeschlossenes Maismehl für Tortillas) 2 kg Pasta 1,8 kg Maistortillas 500 g Haferflocken 450 g Reis
Milchprodukte	400g Milchpulver
Fleisch, Fisch und Eier	1 Huhn von 2 kg (die beiden anderen Hühner auf dem Foto sind für das Allerheiligen-Festmahl)
Obst, Gemüse, Nüsse	3,4 kg Bananen 2,9 kg Ananas 2,3 kg Mamey (große Sapote) 1,8 kg Passionsfrüchte 1,5 kg Cherimoya-Früchte 1,2 kg Orangen 1 kg Zitronen 6 kg getrocknete schwarze Bohnen 5,5 kg grüner Kürbis 2,2 kg Blumenkohl 2 kg grüne Bohnen 1,6 kg Salatgurken 4,5 kg Tomaten 5 kg Möhren 2,3 kg Avocados 2,3 kg Zwiebeln 1,5 kg Chayote-Kürbis 1,4 kg Lauchzwiebeln 1,1 kg Weißkohl 700 g rote Paprika 500 g grüne Chilischoten
Öle, Würzmittel und Saucen	3 l Pflanzenöl 1 Bund gemischte frische Kräuter 140 g weißer Zucker 85 g schwarzer Pfeffer 85 g Knoblauchsatz 85 g Zwiebelsatz 85 g Salz 2 Stangen (43 g) Zimtrinde
Snacks und Süßigkeiten	450 g handgemachte Schokolade 425 g Tortillachips
Fertiggerichte	85 g Instant-Hühnerbouillon
Getränke	19 l Wasser in Flaschen 500 g Weizentrunk-Pulver 225 g Instant-Kaffee

