

# INDIEN

## INDIEN

Familie Patkar in Ujjain

### EIN WOCHENBEDARF IM APRIL

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 30 EUR

<b>Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel</b>	6 kg Chapatis (kleine Fladenbrote)   4 kg Weizenmehl   1,5 kg Kartoffeln   1 kg Poha (Reisflocken)   1,5 kg weißer Reis   500 g Toastbrot   500 g Haferflocken   500 g Kichererbsenmehl
<b>Milchprodukte</b>	7 l Milch   2 kg Joghurt   500 g Milchpulver   450 g Eiscreme   250 g Ghee (geklärte Butter)
<b>Fleisch, Fisch und Eier</b>	Die Familie gehört zur Kaste der Brahmanen und isst weder Fleisch noch Fisch.
<b>Obst, Gemüse, Nüsse</b>	3 kg Wassermelone   2 kg Orangen   1 kg weiße Trauben   360 g Limetten   340 g Kokosnuss   2,5 kg Zwiebeln   1,5 kg Kürbis   1 kg Bitterkürbis   1 kg Weißkohl   1 kg Blumenkohl   1 kg Tomaten   1 kg gelbe Linsen   750 g Auberginen   500 g Okraschoten   500 g rote Bohnen   250 g schwarze Bohnen   250 g Korianderkraut   250 g grüne Paprika   100 g grüne Chilischoten   500 g gemahlene Nüsse
<b>Öle, Würzmittel und Saucen</b>	1 l Sojaöl   500 g Salz   250 g eingelegte Gurken   250 g weißer Zucker   200 g Tomatenketchup   100 g Kumin   100 g Bockshornklee-Samen   100 g Minze   100 g Senfkörner   50 g schwarzer Pfeffer   50 g Knoblauch-Chutney   50 g getrocknete, gemahlene Mango   50 g Petersilie   50 g rotes Chilipulver   25 g Anissamen   25 g Kurkuma   10 g Teufelsdreck (Asafötida)   10 g Nelken
<b>Snacks und Süßigkeiten</b>	500 g Gulab Jamun (in Öl gebackenes Hefengebäck), wird mit kardamomgewürztem Sirup getränkt   500 g Upma Rawa (würziges Grießgericht)   250 g Papadam (dünne, knusprige sonnengetrocknete Oblaten aus Linsenmehl, zum Knabbern oder zerbröselnd auf die Suppe streuen)   100 g Maismehlracker   100 g Kekse   100 g ausgezogene Nudeln   50 g Reismehlkekse   50 g Weizen cracker
<b>Fertiggerichte und Instantprodukte</b>	500 g Khaman (süße, dampfgegarte Kichererbsen-Küchlein)   200 g Instant-Nudelterrinen   100 g Chole Masala (Kichererbsen-Masala)   3 Stück Puri (frittiertes Weizenfladenbrot)
<b>Straßenkost</b>	Chole Bhature (Kichererbsencurry mit Fladenbrot)   Idli (gedämpfte Reisküchlein)   Pav Bhaji (gerolltes Brot mit pikantem Gemüsepurée)   1 kleine Pizza   Uttapam (mit Kokosmilch gebackenes, dickes knuspriges Fladenbrot), wird mit pikantem Gemüse serviert   5 Dosa (knusprige, würzige Pfannkuchen) werden mit Chutney oder anderen würzigen Saucen serviert;   Bhel Puri (würziger Puffreis mit Chutney)   1 kleines Sandwich mit Tomate, Gurke und Zwiebel
<b>Restaurants</b>	Abendessen im Shree Ganga Restaurant für vier Personen mit Malai Kofta (Kartoffelklöße in Gemüsesauce)   Navratan Korma (Obst und Gemüse in cremiger Sauce mit Kräutern, Gewürzen und Cashewnüssen)   Jeera-Reis (mit Kumin und Cashewkernen gebratener Reis)   Tandoori Roti (Fladenbrot aus dem Lehmofen)   gebratenem Dhal Papadam (Linsenmehl-Oblaten)   grünem Salat   eingelegten Gurken und Nachtisch
<b>Getränke</b>	2 l Cola   150 g Chai-Tee (Schwarztee)   15 g Instantkaffee   Brunnenwasser zum Trinken und Kochen

