

MALI

MALI

Familie Natomo in
Kouakourou

EIN WOCHENBEDARF IM MAI

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 21 EUR

| | |
|---|--|
| Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel | 30 kg Mais 20 kg Hirse 20 kg gedämpfter Reis |
| Milchprodukte | 4 l Sauermilch |
| Fleisch, Fisch und Eier | 2 kg gedörrter Fisch Wenn genügend Geld da ist, kommt Fisch in die Okraschoten-Suppe. Ansonsten gibt es Suppe ohne Fisch |
| Obst, Gemüse, Nüsse | 2,5 kg Tomaten 2 kg getrocknete Okraschoten 1 kg frische Zwiebeln 500 g getrocknete Zwiebeln 400 g getrocknete rote Pfefferschoten 400 g italienisches Tomatenmark (wird nur selten gekauft) |
| Öle, Würzmittel und Saucen | 4 l Pflanzenöl 2,5 kg Salz 1 kg Tamarinden 200 g weißer Zucker 30 g Sumbala (heimisches Gewürz) |
| Fertiggerichte und Instantprodukte | 60 g Bouillonwürfel (die Familie hat sie gekauft, obwohl sie normalerweise Sumbala benutzt) |
| Getränke | Wasser aus dem Dorfbrunnen zum Trinken und Kochen |

