

# TÜRKEI

## TÜRKEI

Familie Celik in Istanbul

### EIN WOCHENBEDARF IM JANUAR

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 113 EUR

<b>Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel</b>	22,4 kg Brot (2 Laibe fehlen — die hungrige Familie aß sie während der Vorbereitungen für die Aufnahme auf)   5 kg Kartoffeln   1,5 kg Reis   1 kg Yufka (Blätterteig)   500 g Nudeln
<b>Milchprodukte</b>	2 l Joghurt   1 kg Fetakäse in Lake   1 l Milch   1 l Trinkjoghurt   250 g Butter
<b>Fleisch, Fisch und Eier</b>	24 Eier   500 g Hamsi (Sardelle, wird ca. zweimal im Monat gegessen)   375 g Rindfleisch
<b>Obst, Gemüse, Nüsse</b>	3 kg Orangen   3 kg Mandarinen   1 kg Datteln   1 kg Bananen   950 g Granatäpfel   3,6 kg Zucchini   2 kg Tomaten   1,5 kg schwarze Oliven   1,5 kg getrocknete Kichererbsen   1,1 kg Weißkohl   1 kg Möhren   1 kg Auberginen   1 kg Lauch   1 kg Linsen   1 kg Kopfsalat   1 kg Paprikaschoten   1 kg Spinat   1 kg gelbe Zwiebeln   750 g Gurke   500 g Rauke   1 kg gemischte Nüsse
<b>Öle, Würzmittel und Saucen</b>	1 l Sonnenblumenöl   500 g weißer Würfelzucker   300 g Konfitüre   300 g Honig   250 g getrocknete Minze   230 g Salz   200 g Zimt   200 g Pfeffer
<b>Snacks und Süßigkeiten</b>	500 g Helva (türkische Süßigkeit mit Sesam)
<b>Fertiggerichte und Instantprodukte</b>	320 g Tütensuppe
<b>Hausgemachte Speisen</b>	ca. 2 kg gefüllte Strudelröllchen   1 kg gefüllte Weinblätter (mit Reis-Fleisch-Füllung)
<b>Getränke</b>	4 l Bier   4 l Cola   2 l Orangenlimonade   360 ml Cola light   1,5 kg Tee   100 g Instantkaffee   75 l Wasser (zum Kochen und Trinken)
<b>Sonstiges</b>	7 Päckchen Zigaretten   600 g Vogelfutter

