# Landesprogramm Nepal

FASTENOPFER

Fotograf: Michael Rai

**Inhalt** Seite


| | |
|---|---|
| **Recht auf Gesundheit und Gleichstellung** | **3** |
| **Löhne und Preise in Nepal** | **4** |
| **Rezepte aus Nepal** | **5** |

Fotograf: Michael Rai

# Recht auf Gesundheit
## und Gleichstellung

Frauen und Kastenlose werden in Nepal immer noch stark diskriminiert. Trotz einiger Zwischenerfolge im Engagement für ihre Rechte bleibt noch viel zu tun – in einem Land, welches mit geologischen, politischen und sozialen Erschütterungen zu kämpfen hat.
Eine monatelange Blockade an der indisch-nepalischen Grenze und der zähe Wiederaufbau nach den Erdbeben von 2015 hatten Folgen: Anhaltende Protestaktionen, die Knappheit an Treibstoff und Rohmaterialien brachten die Industrie praktisch zum Erliegen, Tourismus und Staatseinnahmen brachen ein. Nur langsam erholt sich die Wirtschaft.
Hier leiden jene am meisten, die sowieso schon am Rande der Gesellschaft leben: Kasten- und Landlose, Arme und Frauen. Mangelernährung, miserable hygienische Bedingungen und extreme körperliche Anstrengung führen bei vielen Frauen zu einem Uterusvorfall – einer äusserst schmerzhaften Gebärmuttersenkung.
Unsere Aufklärungskampagnen machen Hoffnung. So wurde die Bekämpfung des Uterusvorfalls ins Staatsbudget aufgenommen: Mehr Frauen können sich kostenlos operieren lassen. Weiterhin thematisiert werden ihre Gleichstellung, Sexualität oder Zwangsverheiratung. Zudem lernen Familien im Flachland wie in den Berggebieten ihre Rechte einzufordern. Mit neuen Anbautechniken wirken sie der schlechten Bodenqualität entgegen und sind weniger auf Importreis angewiesen.

**Was wir mit Ihrer Hilfe erreichen wollen**

- 70 000 Männer und Frauen erhöhen und diversifizieren ihre Produktion von Nahrungsmitteln.
- Mehr Menschen, speziell weibliche Jugendliche, kennen Ursachen und Folgen des Uterusvorfalls und wissen, was sie dagegen tun können.

NP 134295 Recht auf Gesundheit und Gleichstellung

# Löhne und Preise in Nepal

## Einkommen pro Tag, umgerechnet in CHF

| | Rupien | Schweizer Franken |
|---|---|---|
| Landwirtschaft (Mindestlohn) | 600 | 5.88 |
| Industrie / Ungelernte | 700 | 6.86 |
| Büroangestellte/r | 600 | 5.88 |

## Warenkorb

| Artikel | Rupien | Schweizer Franken |
|---|---|---|
| 1 Stück Seife (Durchschnittsqualität) | 30 | 0.29 |
| 1 Softdrink (Coca Cola) | 50 | 0.49 |
| 1 Kilo Reis | 75 | 0.74 |
| 1 Kilo Hirse | 60 | 0.59 |
| 1 Kilo Mais | 60 | 0.59 |
| 1 Kilo Kartoffeln | 40 | 0.39 |
| 1 Kilo Fleisch; Huhn | 300 | 2.94 |
| 1 Kilo Fleisch; Schaf | 800 | 7.84 |
| 1 Kugelschreiber | 20 | 0.20 |
| 1 Schreibblock | 30 | 0.29 |
| 1 Schuluniform | 2‘000 | 19.61 |
| Jährliche Schulgebühren; Internat | 108‘000 | 1‘058.82 |

Wechselkurs: 1 CHF = ca. 102 Nepalesische Rupien (April 2017)

# Rezepte aus Nepal

## Darjeeling – Kartoffeln auf nepalesische Art

**Zutaten:**

| |
|---|
| Grüne Chilis (Vorsicht! Sehr scharf! Ev. durch grünen Paprika ersetzen) |
| 500 g mittelgrosse Kartoffeln |
| 2 Knoblauchzehen |
| 2 mittelgrosse Zwiebeln |
| ½ Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz) |
| 2-3 Esslöffel Essig |
| ¼ - ½ Teelöffel Zucker |
| Salz. Öl |

**Zubereitung:**
Die Kartoffeln schälen und halbieren. In schwimmendem Fett braten und ständig wenden. Die Zwiebel würfeln und in weniger Fett ebenfalls goldbraun anbraten. Knoblauch pressen und hinzugeben, weitere 2-3 Minuten braten. Mit Salz, Kurkuma, Essig und Zucker würzen und nochmals eine Minute braten. Die Kartoffeln hineingeben. Die grünen Chilis kleinschneiden, dazugeben und alles auf kleiner Hitze weiterbrutzeln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

## Gemüse-Reis

**Zutaten:**

| |
|---|
| 20 g Fett |
| 1 Zwiebel |
| Dämpfen |
| 500 g Gemüse |
| 3 Karotten |
| 1 Sellerie |
| 100 g Bohnen |
| 100 g Erbsen |
| 200 g Blumenkohl |
| ¾ L Bouillon beigeben, halbweich kochen |
| 250 g Reis dazufügen, 20 Min. mitkochen |
| 50 g Käse |
| 30 g Butter |

**Zubereitung:**
Beim Anrichten dazwischen streuen, Butter in Flocken darübergeben.

## Daal – Linsenmus

(Man kennt in Nepal roten, gelben, schwarzen und weissen Daal)

**Zutaten:**

| |
|---|
| 1 Tasse rote Linsen (vom Reformhaus) |
| 1 Tasse Wasser |
| Das Wasser an die Linsen giessen und warten, bis es aufgesogen ist. |
| 1 Esslöffel Fett oder Butter |
| 3-4 Knoblauchzehen |
| 2 Tassen Wasser |
| 1 Teelöffel Salz |
| ½ Teelöffel Currypulver |

**Zubereitung:**
Die fein geschnittenen Knoblauchzehen im Fett braun rösten und nach ca. 15 Min. beigeben. Nochmals 15 Min. weiterkochen lassen. Wenn nötig Wasser nachgiessen. Die eingeweichten Linsen mit dem Wasser kochen und würzen.

**Variante:** ½ gehackte Zwiebel mitrösten.

## Daal Bhaat – Linsen-Reis

Der Daal Bhaat ist das klassische Menu der Nepali. Es wird in vielen Familien täglich gegessen.
An Hochzeiten und Festtagen ist das Menu reicher an Zutaten.

| **Grundbestandteile sind:** |
|---|
| Daal = Linsenmus |
| Bhaat = Weisser Reis |

| **Folgende Zutaten können zum Daal Bhaat serviert werden:** |
|---|
| Curry-Gemüse |
| Achaar (Pickels) |
| Ziegen-, Lammfleisch, Poulet |
| Joghurt |
| Fruchtsalat |
| Kleines Gebäck |

## Pfeffersuppe

| **Zutaten für 4 Portionen:** |
|---|
| 1 L Hühnersuppe |
| 200 Hühnerbrust |
| Salz |
| 80 g Ghee oder Butterschmalz |
| 2 kleine Zwiebeln |
| 4 Zehen Knoblauch |
| 1 ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer |
| 1 Teelöffel Pfeffer |
| 3 Teelöffel Korianderpulver |
| ½ Teelöffel Chilipulver |
| ½ Teelöffel Tumericpulver (Kurkuma) |
| 2 Teelöffel Stärkemehl |

**Zubereitung**:
Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden, in der Suppe weichkochen, abseihen und bereitstellen. Zwiebel schälen, in nicht zu feine Streifen schneiden. Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch darin anschwitzen, sämtliche Gewürze zugeben und ein paar Minuten anbraten. Suppe dazugiessen und salzen. Stärkemehl mit ein wenig Hühnersuppe oder Wasser glatt verrühren. Suppe aufkochen und die Stärkemehlmischung einrühren (am besten mit einem Schneebesen). Die Suppe auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen. Hühnerfleisch erwärmen, in Suppenteller legen, Suppe schöpfen und sofort servieren. Die exotischen Zutaten für dieses Gericht bekommen Sie im „Weltladen“ oder in Fernost-Geschäften.