Bild CCL Nhotou

Laos

Inhalt

Landesprogramm Laos ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Löhne und Preise in Laos 5

Rezepte aus Laos 6

Bild Fastenopfer

Landesprogramm Laos

Ein nachhaltiges Leben für alle

Der Einparteienstaat Laos war lange von der Umwelt abgeschottet. In den letzten Jahren propagiert das kommunistische System eine Öffnung und erreicht ein hohes Wirtschaftswachstum von 5 - 8 Prozent pro Jahr. Trotzdem ist die Lebenserwartung mit 57 Jahren für die Frauen und 54 Jahren für die Männer noch immer sehr tief, 30 Prozent der Bevölkerung können weder lesen noch schreiben. Durch das grosse Wachstum werden ausländische Investoren, vor allem aus China, angelockt. Sie bauen Staudämme, um ihren Energiehunger zu stillen und treiben den Anbau von Monokulturen wie z.B. Kautschuk voran. Gerade diese Pflanze birgt für die Dörfer ein grosses Risiko. Es dauert bis zu acht Jahren bis ein Kautschukbaum Ertrag bringt. In dieser Zeit müssen die Plantagen aufwendig gepflegt werden, ohne dass die Familien ein Einkommen haben. Die Monokultur zerstört zudem die vielfältige Pflanzenwelt.
In diesem Umfeld ist es wichtig, die Dörfer und die zahlreichen ethnischen Minderheiten in ihrer eigenständigen Entwicklung zu unterstützen, die ihre Kultur und die Vielfalt der Natur erhält. Die Menschen lassen sich nicht zu jeder neuen Idee aus dem Westen überreden: „Die Bauern befolgen unsere Ratschläge nur, wenn wir mit ihnen ihre Feste feiern, wenn wir mit ihnen trauern, wenn wir ihre Sprache sprechen, wenn wir keine Fremdkörper sind“, erklärt Khankham Douangsila welche für *Fastenopfer* in Laos arbeitet.
Die bisher bewirkten Veränderungen scheinen gering zu sind, sind es aber nicht in ihrer Auswirkung: Der Bau von Brunnen bringt sauberes Wasser ins Dorf. Verbesserte Anbaumethoden steigern die Erträge vom Grundnahrungsmittel Reis. Gemüsegärten ergänzen den Speiseplan und Überschüsse können auf dem Markt verkauft werden. Um den Zugang zum Markt zu vereinfachen, werden Strassen und Wege gebaut. Neben diesen praktischen Veränderungen setzt sich das Landesprogramm Laos auch für Landrechte ein. Es ist wichtig, dass die Bewohnerinnen und Bewohner der Dörfer ihre Rechte und Möglichkeiten kennen, um das Land, das sie bebauen, auch offiziell nutzen können.

Bild Welthaus

Löhne und Preise in Laos

Monatliches Einkommen in Laotischen Kip, umgerechnet in CHF

Landarbeiter/in	400‘000	Kip	=	41.40	CHF
Industriearbeiter	300‘000	Kip	=	31.00	CHF
Angestellte/r Privatfirma	500‘000	Kip	=	51.70	CHF
Doktor am Regierungsspital	250‘000	Kip	=	25.85	CHF
Primarlehrer	200‘000	Kip	=	20.70	CHF
Taxifahrer	1‘200‘000	Kip	=	124.00	CHF

(Selbstständigerwerbender muss das Tuc-Tuc (Dreirad) abzahlen)

Warenkorb

Artikel	*Laotische Kip*	*Schweizer Franken*
1 Stück Seife	2‘500	0.25
1 Softdrink (Coca Cola)	2‘000	0.20
1 Flasche Bier	6‘000	0.60
1 Kilo Reis	3‘500	0.36
1 Kilo Kartoffeln	5’000	0.51
1 Kilo Weizenmehl	7’500	0.77
1 grosses Brot	3’000	0.31
1 Kilo Fleisch	23’000	2.37
1 Kilo Fisch	15’000	1.55
1 Kilo Kürbis	2’000	0.20
1 Kilo Gemüse	3’000	0.31
1 Kilo Früchte	8’000	0.82
Nudelsuppe	8’000	0.82
1 Laotischer Kuchen	5’000	0.51
1 Gasflasche zum Kochen	84’000	8.68
1 Liter Benzin	2’635	0.27
5 Km mit dem Dreiradtaxi (Tuc-Tuc)	5‘000	0.51
1 Hochzeitsgeschenk (wenn persönlich eingeladen)	50‘000	5.16
1 Bleistift	1’000	0.10
1 Notizblock	5’000	0.51
1 Paar Schuhe	55’000	5.68
Schuluniform	200’000	20.67
Schulgebühren für 1 Jahr Privatschule	900’000	93.00

Wechselkurs: 1 CHF = ca. 9.520 Kip (laotische Währung)

Rezepte aus Laos

Klebreis-Süssspeise: Che Dâu

Zutaten
1 Tasse Klebreis
½ Tasse kleine weisse Bohnen oder Maiskörner
Zucker und Kokosmilch nach Geschmack.

Reis und Bohnen mit ca. 5 Tassen Wasser zu Brei kochen, bis der Reis „blumig“ ist. Zucker und Kokosmilch nach Geschmack zugeben. Anstatt Kokos kann man auch Kokosflocken mit etwas Wasser aufkochen und dann die ausgepresste Flüssigkeit verwenden.
Kann kalt oder warm gegessen werden.

Reiskrapfen

Zutaten
300 g gekochter Reis
2 grosse Eier, schaumig geschlagen
125 g Zucker
½ Teelöffel Vanille
½ Teelöffel geriebene Muskatnuss
6 Esslöffel Weizenmehl
3 Teelöffel Backpulver
Öl zum Ausbacken
Staubzucker zum Bestreuen

Ergibt etwa 24 Stück

In einer grossen Rührschüssel Reis, Eier, Zucker, Vanille und Muskatnuss verrühren. Mehl und Backpulver zusammensieben und gleichmässig unter den Reis rühren. In einer Ausbackpfanne Öl mässig heiss werden lassen, die Reismasse löffelweise hineingleiten und bei Mittelhitze schön aufgehen lassen. Von beiden Seiten goldbraun backen.
Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Staubzucker bestäuben und warm servieren.

Reis mit Gemüsebeilage

Zutaten für 4 Personen

Reis
350-400g aromatischer Reis
8 dl Wasser
evtl. wenig Salz (in Asien wird der Reis nicht gesalzen)

Den Reis im Sieb abspülen, in Pfanne geben, Wasser dazu geben, aufkochen, Platte abstellen und Reis während ca. 20 Min. zugedeckt quellen lassen.

Gemüsebeilage
2 Esslöffel Öl
15 Mu-Err oder Shiitake Pilze, eingeweicht, abgetropft
1 Scheibe Ingweg gehackt
1 Rüebli in Stäbchen geschnitten
1 Stangensellerie in kleine Stücke
1 Lauch in Streifen
¼ Chinakohl in Streifen
1 Zwiebel geschnitten
125g Yasoya in Würfel geschnitten
3 dl. Gemüsebouillon
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Sesamöl
¼ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Maizena
Sesamsamen

Öl in grosser, weiter Pfanne oder Wok erhitzen, Gemüse und Yasoya ca. 5 Min. im Öl braten, Gemüsebouillon dazu giessen und 5 Min. köcheln. Sojasauce, Sesamöl, Salz und Maizena verrühren, zugeben und aufkochen. Über das fertige Gemüse Sesamsamen streuen.