



Bild Christoph Wider

## Peru

### Inhalt

Landesprogramm Peru .....	3
Löhne und Preise in Peru .....	5
Rezepte aus Peru .....	6



Bild Fastenopfer



Bild Christoph Wider

## Landesprogramm Peru

### Den Weg für eine bessere Zukunft bereiten

In der politischen Landschaft Perus hat sich in letzter Zeit einiges getan. Bei den Lokal- und Regionalwahlen 2011 verloren die traditionellen Parteien an Wählergunst und mussten Sitze abgeben. Vor allem regionale und örtliche Bewegungen sind sehr stark und werden als Alternative zu den nationalen Parteien betrachtet. Bei der Präsidentschaftswahl hat sich Ollanta Humala gegen die Tochter des ehemaligen Präsidenten Fujimori durchgesetzt. Nicht alle sind über diese Wahl erfreut, bezeichnen aber Humala als das kleinere Übel. Die Bevölkerung entschied sich gegen die Vergangenheit der Scheindemokratie Fujimoris, welche von Korruption und Menschenrechtsverletzungen geprägt war. Die politischen Veränderungen können jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass es noch immer grosse Ungleichheiten gibt. Vor allem die indigenen Völker in den Anden und im Amazonasgebiet sind von Armut betroffen und werden weiter diskriminiert. Die Interessen der Behörden oder der Bergbaugesellschaften werden höher gewichtet als das Wohlergehen der lokalen Bevölkerung. Deshalb ist es wichtig, dass sie ihre Rechte kennen: „Wir wollen, dass den Menschen hier bewusst wird, dass sie Rechte haben“, erklärt Mauricio Rodriguez, Direktor von Radio Pachamama.

In den nächsten Jahren wird sich Fastenopfer aus der Projektarbeit in Peru zurückziehen. Umso wichtiger ist es, dass die Projektpartner in dieser Übergangszeit begleitet und auf die Zukunft vorbereitet werden. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt daher auf der Stärkung der lokalen Führungsleute. Sie werden künftig der benachteiligten Bevölkerung eine Stimme im politischen und gesellschaftlichen Raum geben. Es ist wichtig, dass die regionalen Bewegungen langfristige Perspektiven entwickeln, um den grossen Problemen Perus wie Korruption, Arbeitslosigkeit und mangelnde Sicherheit etwas entgegen zu stellen.



Bild Fastenopfer

## Löhne und Preise in Peru

### Einkommen, umgerechnet in CHF

Minimallohn 430 Soles/Monat = ca. 130.55 CHF/Monat

Doch die wenigsten Personen haben eine feste Arbeitsstelle. Stattdessen haben sie ihren kleinen Verkaufsstand mit Lebensmitteln und/oder Artikeln des täglichen Bedarfs, Werkzeugen, oder sie produzieren Kunsthandwerk, arbeiten als Handwerker, Schneider/in und werden im Akkord bezahlt.

Im Programm der Regierung zur Schaffung kurzfristiger Arbeitsplätze: 10 Soles/Tag = ca. 3 CHF/Tag (weniger als Minimallohn, um andere Arbeitsplätze nicht zu gefährden).

Für eine 4-köpfige Familie (Lebensmittel, Licht) 1'500 - 2'500 Soles/Monat = 455.35 – 758.95CHF/Monat

### Warenkorb

<b>Artikel</b>	<b>Peruanischer Sol</b>		<b>Schweizer Franken</b>	
1 Stück Seife	1 - 3		0.30 – 0.90	
1 Softdrink (Coca Cola)	0.50	1.5 Liter 3	0.15	1.5 Liter 0.90
1 Kilo Reis	2.50		0.75	
1 Maiskolben	0.50		0.15	
1 Kilo Kartoffeln	0.80 – 1.20		0.24 – 0.35	
1 Brötchen	0.10 – 0.30		0.03 – 0.09	
1 Kilo Fleisch	11		3.35	
Süssigkeit (Kleingebäck mit Schoggi)	0.50		0.15	
1 Eis	0.50 - 5		0.15 – 1.5	
Telefon Grundgebühr	82		24.90	
1 Kugelschreiber	0.50 - 8		0.15 – 2.40	
Schreibblock 1000 Blätter	25		7.60	
Schuluniform	ca. 130		39.50	
Schulmaterial: Kugelschreiber, Hefte; ohne Bücher	60		18.20	
Einschreibegebühr Schule	30 - 65		9.10 – 19.75	

**Wechselkurs:** 1 CHF = ca. 3.19 Soles

1 Sol = ca. 0.30 CHF



Bild Fastenopfer

## Rezepte aus Peru

### Schmackhafte Gerichte aus Quinoa, dem Weizen der Inkas

#### Quinuacrèmesuppe (6 Portionen)

¾ Tasse Perlquinoa	2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Karotten	2 EL Butter
¾ Tasse Kreuzkümmel	1 EL Mehl
1 Mittlere Kartoffel	Salz, Petersilie

Quinoa in 2 L Wasser oder Bouillon kochen. Gemüse beifügen und salzen. Im Mixer pürieren. Knoblauch in der Butter anbraten, mit Mehl stauben und etwas rösten. Suppe hinzufügen und vom Feuer nehmen. Mit gehackter Petersilie servieren.

#### Quinuaflockensuppe mit Huhn (6 Portionen)

1 Tasse Quinuaflocken	2 würfelig geschnittene Kartoffeln
1½ l Hühnerbouillon	¼ Tasse grüne Bohnen, klein geschnitten
1 mittlere Hühnerbrust	Öl, Salz und Oregano
2 grosse geriebene Karotten	

Hühnerbrust kochen. Karotten in Öl anschwitzen und mit Bouillon aufgiessen. Kartoffeln und Bohnen hinzufügen und würzen, kochen lassen. Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Sobald das Gemüse weichgekocht ist, Quinuaflocken einrühren und mitkochen, mit Oregano abschmecken.

#### Quinuasuppe mit Gemüse (6 Portionen)

¾ Tasse Perlquinoa	1 Ei
¾ Tasse klein geschnittene Bohnen	2 kleine Tomate, klein geschnitten
¾ Tasse fein geschnittener Kürbis	2 Knoblauchzehen
3 mittlere Kartoffeln, klein geschnitten	1 mittlere Karotte
¾ Tasse Mangold, klein geschnitten	Öl, Salz und Kreuzkümmel

Quinoa in zwei Liter Wasser ohne Salz kochen. Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Tomate mischen und zur Quinoa hinzufügen. Gemüse dazu geben, würzen und köcheln lassen. Ei aufschlagen und unter ständigen Rühren dazumischen.

#### „Torrejas“ aus Quinoa

2 Tassen gekochte Quinoa  
1 geriebene Karotte  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe  
½ Tasse Mehl  
1 Ei  
¼ Tasse geriebener Käse  
Gehackte Petersilie  
Salz und Gewürze

Alle Zutaten gut vermischen und in kleinen Portionen in heissem Fett herausbraten. Mit rotem Rübensalat, Tomaten und Reis servieren.

### **Quinoa mit Gemüse**

2 Tassen Quinoa  
2 mittlere Kartoffeln  
2 mittlere Karotten  
1 Tasse grüne Bohnen  
1 Tasse Erbsen  
Knoblauch  
Öl, Salz

Quinoa kochen. Öl, Knoblauch, Salz und klein geschnittenes Gemüse beifügen und mit zwei Tassen Wasser weich kochen.

### **Quinua Kroketten (9 Portionen)**

1 Tasse Quinoa  
3 Eier  
2 EL Mehl  
2 EL geriebener Käse  
1 EL gehackter Zwiebel  
Gehackte Petersilie  
1 Tasse Öl  
Salz, Pfeffer

Quinoa kochen und auskühlen lassen. Eier, Käse, Zwiebel, Mehl, Salz, Pfeffer und Petersilie unterrühren. Kroketten formen und goldbraun braten. Mit Salat und Reis servieren.

### **Quinua Püree mit Spinat (6 Portionen)**

½ kg Perlquinoa  
2 EL Butter  
½ Tasse Frischkäse, gerieben  
1 Tasse Milch

Quinoa weich kochen, bis die Körner sich öffnen. Mit einem Kochlöffel Salz, Butter und Käse unterrühren, bis die Masse cremig wird. Mit beliebiger Sauce, zu Fleisch oder Huhn servieren.

### **Quinua Crème mit Rohrzucker**

1 l Milch  
¾ l Wasser  
1 Tasse Rohrzucker  
½ Tasse Kristallzucker  
Ev. ½ Tasse Pecan-Nüsse (oder andere Nüsse)  
1 Tasse Quinua Mehl  
Zimt- und Nelkenpulver  
Ev. 1 Glas Dessertwein

Zucker mit Zimt und Nelken aufstellen. Mehl und Milch kochen, bis Masse eindickt und den Zucker hinzufügen. Unter ständigem Rühren eindicken. Nüsse und Wein kurz mitkochen und mit geriebenem Zimt bestreut servieren.