

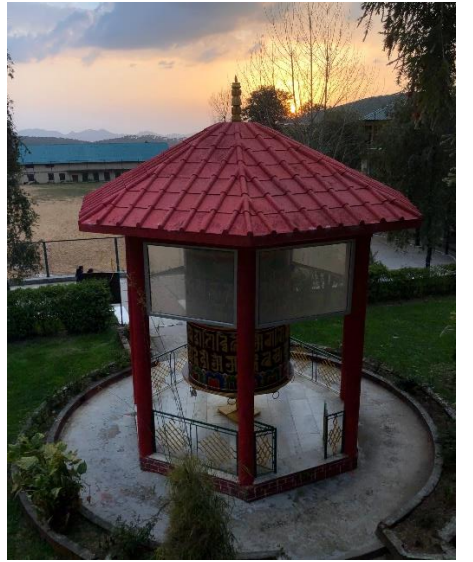
Begleitbilder zum Text über die Ernährungsschulungen in den TCVs

1. Impressionen aller 8 TCVs (Tibetischen Kinderdörfer) in Indien (2017-2019)

1.1. TCV Suja in Nordindien:

Es liegt (wie Chauntra und Gopalpur) am Fusse der Himalaya-Kette, etwa 3 Stunden Autofahrt von Dharamsala entfernt, das höher liegt (2,000 Meter), auf den ersten Ausläufern der Bergkette. Ein bezaubernder Ort, die Landschaft herum ist idyllisch und man glaubt nicht, in Indien zu sein,





2. TCV Gopalpur (in der Nähe von Suja und Chauntra)

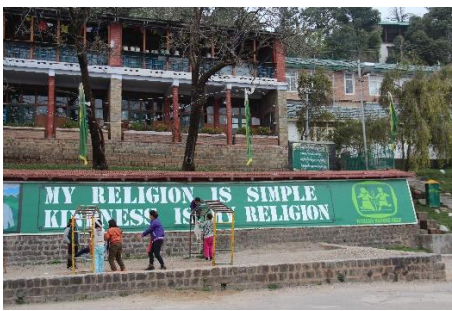


3. TCV Chauntra (das 3.TCV etwa 4 Stunden von Dhasa entfernt, höher als Suja gelegen)

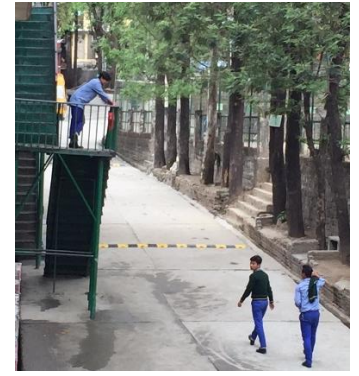




4. Upper TCV (zweites TCV 1960 und Gesamtleitung /Headquarter aller TCVs)



5. Lower TCV (Ältestes TCV, mitten in Dharamsala, sehr beengt, keine Grünflächen)



6. TCV Bylakuppe (Karnataka, South India, 3-4 hours to drive from Mysore)





THIS SOS TIBETAN CHILDREN'S VILLAGE
WAS MADE POSSIBLE
WITH THE GENEROUS ASSISTANCE OF
SOS KINDERDORPEN HOLLAND
HIS HOLINESS THE XIV. DALAI LAMA
BLESSSED THE VILLAGE
AND
HIS EXCELLENCY SRI M. RAGHUPATTI
MINISTER FOR INFORMATION, PUBLICITY & TOURISM
GOVERNMENT OF KARNATAKA,
DEDICATED IT
IN THE PRESENCE OF DELEGATES OF SOS CHILDREN'S VILLAGES
ON THURSDAY 16th FEBRUARY 1994.

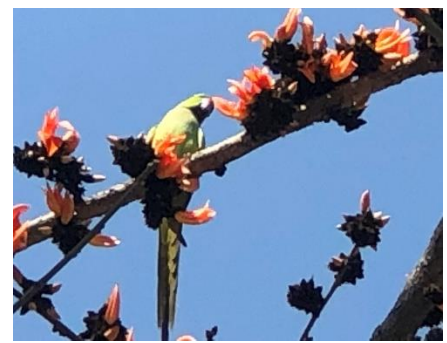
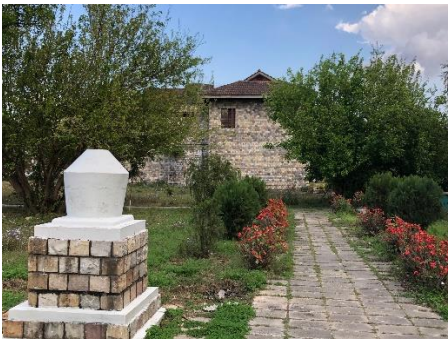


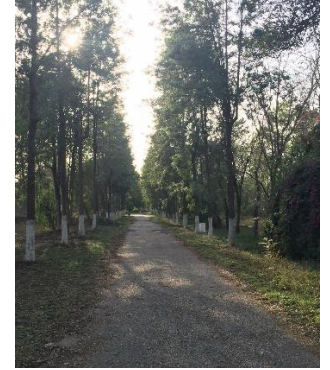


7. ITI Selakui und TCV Selakui (Dehradun, North India, 4 hours from Rishikesh)

7.1. ITI Selakui (Indian Technology Institut: (einzige) Tibetische Lehringausbildungsstätte in Indien

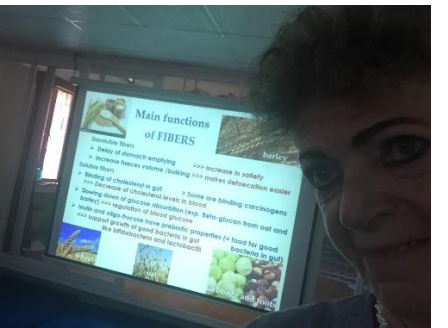






7.2 TCV Selakui (auf demselben Campus, aber mit freiem Land dazwischen)







8. TCV Choglamsar (Ladakh, part of India today, north-west of Delhi, 4,000 – 6,000 m high)





2. Küchen – Essen – Gemüsegarten – Warmhalten - Vorratshaltung

2.1. TCV Suja in Nordindien:



Links: Küche in Kinderhaus



Lehrer Mensa: Die Speisen stehen Stunden ohne Wärmestrahler herum



Eier lagern über Stunden in der prallen Sonne



Mein Abendessen kommt auch lauwarm im «Henkelmann»



Kinder beim Mittagessen in Haus mit Hausmutter

2.2. TCV Gopalpur



Essen im Mädchen-Hostel (13 – 15-jährige)



Manchmal gibt es Picknick draussen



Es gibt Plakate für gute Ernährung, nicht immer richtig



«Kreatives» Warmhalten von Speisen mit Schlafdecken – aber ausserhalb jeder Norm....



Zimmer der älteren Mädchen

2.3. TCV Chauntra



Lukullisches Abschieds-Bufferet



und abschliessende Diskussion mit dem Schuldirektor



Bei den Kindern geht es sehr viel karger zu: Dal-Bhat (Reis und Linsensuppe, meist 2 Mal täglich, mit wenig Gemüse und rohen Gurken, Zwiebeln und/oder Karotten). Es sind grosse Mengen, für 25 bis 45 Kinder 3 Mal pro Tag Kochen!



In manchen TCVs wie hier in Chauntra geben sich die Hausmütter extrem Mühe, das karge Essen mit eigenem Gemüse «aufzupeppen»

2.4. Lower TCV



Staff Mensa (Lehrer- und Mitarbeiter-Mensa), wieder ohne Wärmemöglichkeit, manche Kinder der Lehrer essen auch dort.

2.5. TCV Bylakuppe



Links eine TCV Haus-Küche, in der Mitte die Küche für das Hostel mit 150 Buben (!), rechts der Innenhof, wo sie auch essen

2.6. ITI Selakui



Das «Übungs-Restaurant» im ITI Selkui ist einen Besuch wert: Die Jungköche bereiten jeden Tag Spezialitäten aus anderen indischen Regionen, Tibet oder auch anderen Ländern zu! Die F&B-Lehrlinge lernen servieren, dekorieren jeden Tag die Tische neu und arrangieren sogar die Sitzweisen unterschiedlich! – Ein Wunder, dass der Direktor des ITI, Tashi, nicht dicker ist....



Ich habe während den 2 Schulungswochen (ITI und 10. – 12. Klasse) das Vergnügen, jeden Tag hier Mittag zu essen und muss gegen das anwachsende «Hüftgold» ankämpfen – welches ein Kontrast zum kargen Essen in den TCV-Küchen, wo ich sonst immer mit den Lehrern und Verwaltungsangestellten esse....



Mein Abschluss-Abend – ein Festessen – und gleichzeitig natürlich Übungsabend für die angehenden Köche und F&B-Lehrlinge!



Die Biologie-Lehrerin, die mir manchmal half, der TCV Schuldirektor und das ein Lehrer mit Sohn



Am Ende – die unvermeidlichen Abschluss- und Abschieds-Bilder...



2.7. TCV Selakui



Im TCV Selakui ist aufgrund der **Aktivität einer einzelnen Hausmutter ein riesiger Gemüsegarten** mit Gewächshäusern entstanden, der die Versorgung der Kinder mit frischem Gemüse sehr verbessert hat! Die Kinder helfen auch selbst mit, soweit ihre Zeit das zulässt und lernen somit spielerisch den Anbau von organischem (Bio-) Gemüse und Salat! Das ist extrem positiv! Auch Zierpflanzen für die einzelnen Häuser werden hier vorgezogen.



Es gibt sogar eine Bewässerungsanlage und der Salat gedeiht wirklich hervorragend!

| DAYS | SUMMER MENU | LUNCH | DINNER |
|-----------|---|---|----------------------------|
| MONDAY | BREAKFAST: TINGHO, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | RISE, MASSER DAL, SOYABAN + VEG BARY SALAD | TINGHO, DAL + CORNA, SALAD |
| TUESDAY | BRKBD, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | RISE, SHUKA DAL, MIXED VEG, SHUKA, PHUNG, SESOON, DAL, SALAD | TINGHO, DAL, CORNA, SALAD |
| WEDNESDAY | BRKBD, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | FRUIT, RICE, TAD, CORN, DAL, SHUKA, PHUNG, SESOON, DAL, SALAD | TINGHO, DAL, CORNA, SALAD |
| THURSDAY | BRKBD, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | RISE, SHUKA DAL, MIXED VEG, SHUKA, PHUNG, SESOON, DAL, SALAD | TINGHO, DAL, CORNA, SALAD |
| FRIDAY | BRKBD, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | RISE, SHUKA DAL, MIXED VEG, SHUKA, PHUNG, SESOON, DAL, SALAD | TINGHO, DAL, CORNA, SALAD |
| SATURDAY | BRKBD, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | RISE, SHUKA DAL, MIXED VEG, SHUKA, PHUNG, SESOON, DAL, SALAD | TINGHO, DAL, CORNA, SALAD |
| SUNDAY | BRKBD, SWEET TEA, BUTTER & JAM, M | RISE, SHUKA DAL, MIXED VEG, SHUKA, PHUNG, SESOON, DAL, SALAD | TINGHO, DAL, CORNA, SALAD |



Das TCV Selakui hat eine Gemeinschaftsküche für alle Häuser. Das hat den Vorteil, dass es hier Kühlschränke und sogar Gefrierschränke (beides ziemlich alt...) gibt und alle Kinder denselben Essensstandard haben. Es hat aber den Nachteil, dass das Essen nach der Fertigstellung warmgehalten wird (nicht professionell) und zumeist nur noch lauwarm ist, bis die Kinder es bekommen.



Aber – es wird (eigentlich in allen TCVs) jodiertes Speisesalz verwendet, was wichtig ist, da es in den Himalayas (wie auch in den Alpen) zu wenig Jod hat und früher viele Kröpfe! Aber – beim Reis verwenden sie doch auch weissen Reis, bei welchem Vitamin B1 und B2 fehlt!

2.8. TCV Choglamsar (Ladakh)



Abgewaschen wird ÜBERALL mit kaltem Wasser, blossen Händen und ohne Spülmittel oder Seife....

3. Beispiele für das Mittagessen in allen TCVs, wobei die Beispiele die Mensa für Lehrer und Verwaltungsangestellte betreffen (wo ich selbst auch gegessen habe) – die Teller für die Kinder dürften deutlich «magerer» ausfallen!

3.1. TCV Suja



Dal (Linsen) – das IMMER eine Suppe war und manchmal mit sehr wenig Linsen, die aber der Hauptlieferant für gutes Eiweiss in Kombination mit Reis sind! – in der Kombination mit Gemüse (häufig Blumenkohl) ein typischer Lunch, aber – in der Lehrer-Mensa mit beliebig viel Gemüse, da man selbst schöpfen kann! Von der (bei den Kindern sicherlich geringeren Menge abgesehen) ist das Gemüse zumeist «tot-gekocht», d.h. die meisten Wasser-löslichen Vitamine dürften zerstört sein...



Der «Salat» besteht zumeist aus ungewürzten Gurken (oder manchmal auch Karotten ohne Öl, das aber für die Absorption von fettlöslichem Pro-Vitamin A (beta-Carotin) essentiell wäre... Ganz selten gibt es geschnittenen Weisskohl. Das rechte Bild war eine «Vorführung» einer Hausmutter für einen «guten» Salat nach meiner Schulungswoche...



Gemüse und Kartoffeln – weitere Beispiele für Lunch. Kartoffeln gelten als Gemüse und werden nicht selten zu Reis gereicht, was die Kohlenhydrat-Zufuhr übermässig erhöht, zu Lasten von Eiweiss und Fett (ohnehin)



Tingmo gibt es eigentlich immer zum Essen dazu. Das sind Weizenteig-Gebilde, die eigentlich nur aus Kohlenhydraten bestehen und wie das Brot bei den Franzosen zum Essen genommen werden, auch zum Auswischen der Teller. Die blassen Eier enthalten auch nicht viel Vitamin A...

3.2. TCV Gopalpur und TCV Chauntra



Diese Art «Teller» ist die häufigste Angebotsart in der Lehrermensa (und auch bei den Kindern). Da kann man dann nicht zu viel Gemüse schöpfen, da die kleine Einbuchtung rechts oben nicht zu viel Gemüse fassen kann, Oft bekommt man das dann so von der Küche und kann nicht selbst schöpfen. Der «Salat» enthält hier etwas Karotten und Zwiebeln (und ich hatte um einen «Nachschlag» gebeten...). Spinat gibt es sehr häufig, aber leider ist das enthaltende Eisen nur zu 30% absorbierbar. Zitronensaft (Ascorbinsäure) erhöht die Eisen-Absorption, doch Zitronen sind auch rar. Hier gibt es zu den rohen Gurken auch etwas Tomaten und Zwiebeln. Doch – auch hier wird das beta-Carotin (Pro-Vitamin A kaum absorbiert werden, da das Fett oder Öl fehlt).



Wieder ein Beispiel für ein sehr flüssiges Dal (= Linsen)...Kidney-Bohnen sind auch gute Eiweiss-Quellen

Generell: Milch und Milchprodukte als Eiweissträger und Tofu (Soja)



Falls sie mal Milch bekommen, dann ist es zumeist aus Milchpulver mit Magermilch, beides nicht das Beste... Sie verwenden Tofu, bekommen es aber sehr selten



Paneer, Quark, bekommen sie auch relativ selten (Kosten), aber es wäre eine wunderbare Eiweiss- und Kalzium-Quelle... Dahi – Yoghurt – bekommen sie praktisch nie, da zu teuer.

4. Snacking

In jedem Kinderdorf gibt es Verkaufs-Kiosks für Snacks und Süßigkeiten. Besonders beliebt sind Softdrinks und Chips. Beides im Überfluss genossen, bringt die eigentlich gute Ernährung (ausser den erwähnten Defiziten) in eine Schiefelage: Schlechtes Fett in hoher Menge, viel Salz und/oder Zucker führen dazu, dass man in den TCVs auch anfängt, übergewichtige Kinder zu sehen. Das war vor einigen Jahren noch nicht der Fall.

Wir zählen auf Aufklärung und nicht auf Verbote. Als nächstes planen wir Poster zum Snacken: «Mit Genuss aber mit Mass»...



Diese 30g-Packungen kosten meistens nur 10 Ruppees (= ca 15 Rappen) und das können sich die Kinder gerade noch leisten. Im TCV Chauotra hat eine Hamburgerin eine Aktion angefangen,

dass man frische Früchte und frisch gepresste Fruchtsäfte auch für 10 Ruppees bekommt, es scheint ein Erfolg zu sein!



Pausen-Snacks bei der Schulung – auch nicht wenig Kalorien und wieder schlechtes Fett, da frittiert! Es gibt oft auch die typisch indischen Süßigkeiten, extrem süß und fett, Kalorienbomben ohne Nutzen...



Getrockneter Käse und Aprikosen aus Ladakh – ein wunderbarer und gesunder Snack, aber leider kaum vorhanden...