

Wer sind wir und was machen wir

Wir sind eine kleine Gruppe von überzeugten Tibet-Freunden im Stiftungsrat, die sich auf die Fahne geschrieben haben, dem tibetischen Volk in der Diaspora Indien und Nepal zu helfen.

- **INDIEN:** Hier unterstützen wir die Optimierung der Ernährung der ca. 6,500 tibetischen und heute auch indischen Kinder zwischen 5 und 18 Jahren in den 8 tibetischen Kinderdörfern (TCVs) durch regelmässige Ernährungsschulungen in der 10.-12. Klasse. Daneben gibt es auch Workshops für die ITI-Lernenden in Selakui, Studenten und natürlich auch Hausmütter. (**finanzielle Unterstützung durch ICT** (International Campaign for Tibet) **Deutschland**)
- Die **Versorgung mit wertvollem Eiweiss und Kalzium** wird in einem ersten Kinderdorf (TCV Chauntra, Nordindien) durch die **«Snowland Farm»** (= Kuhstall nach Schweizer Vorbild) deutlich verbessert: Die Kids bekommen täglich ein Glas frische Milch = Eiweiss und viel Kalzium). Hier werden wir vom Schweizer Spezialisten Hans Ziswiler unterstützt!
- **NEPAL:** Wir bauen eine **ökologische Snowland-Farm** in TIMBU, 1 Tagesreise nordöstlich von Kathmandu auf ca. 2,000 Meter Höhe. Nach 4 grossen Gewächshäusern folgen ein Guesthouse und ein Eco-Café. Das tibetische Timbu wurde (wie viele andere Dörfer auch) beim verheerenden Erdbeben im April 2015 fast völlig zerstört!
- **GENERELL:** Seit 2021/2022 gibt es eine **Tibetische Lebensmittelpyramide mit Begleitheft in Deutsch, Englisch und Tibetisch**. Das Copyright liegt bei der Snowland Children Foundation. Die Unterlagen können kostenlos von der Website heruntergeladen werden.



Dr. Bianca-Maria Exl-Preysch
Präsidentin Stiftungsrat
Snowland Children Foundation
bmexl@bluewin.ch

Ziel der Stiftung

Die Stiftung unterstützt Tibeter ausserhalb von Tibet, sei es in Indien oder Nepal. Zum Überleben als Volk in der Gemeinschaft gehört essentiell eine gute Ausbildung und Ernährung der Kinder, aber auch Wohnverhältnisse, die es zulassen, dass Kinder gut aufwachsen können. Weiterhin braucht es eine Umfeld-Situation, die es ermöglicht, dass diese Kinder später einen Job in der tibetischen Agglomeration finden, der es ihnen ermöglicht, eine Familie zu unterhalten und sie nicht gezwungen sind, das Land zu verlassen.

Der Stiftungsrat garantiert, dass alle projektbezogenen Spenden auch zu 100% bei dem betreffenden Projekt ankommen! Die jährlichen Reisen (meist zwei Reisen) zu den Projekten werden entweder über das entsprechende Projekt finanziert (Indien) oder selbst getragen (Nepal). Diese Reisen dienen der Projekt-Kontrolle und -Dokumentation, die sich im jeweiligen Jahresbericht in gekürzter Form wiederfinden.

Zudem werden diese Dokumentationen, aber auch laufende Informationen aus den Projekt-Zentren mit viel Bildmaterial auf der Website regelmässig veröffentlicht (www.snowland-children.org). Laufende Reiseberichte werden regelmässig auf Facebook (www.facebook.com/snowland-children/) und der Facebook-Gruppe **snowland children friends** sowie in den **Blogbeiträgen** auf der Website gepostet.

Die Stiftung ist im Handelsregister eingetragen, gemeinnützig und steuerbefreit. Sie unterliegt der regelmässigen Kontrolle der Ostschweizer Revisionsgesellschaft und dem EDI (Eidgenössisches Dpt des Inneren). Der Stiftungsrat ist paritätisch mit 4 Tibetern und 4 Nicht-Tibetern besetzt.

Die Snowland Children Foundation ist seit Mai 2022 ZEW0-zertifiziert!

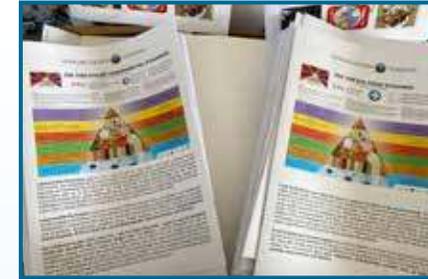


Spendenkonto

Bank Thurgauer Kantonalbank, 8570 Weinfelden
Zugunsten Stiftung Snowland Children Foundation
Niederwies 12, CH-8363 Bichelsee
Konto 85-123-0 BIC: KBTGCH22
IBAN CH88 0078 4296 2266 4200 1

Online spenden www.snowland-children.org/spenden

Tibetische Lebensmittelpyramide in 3 Sprachen



Das Überleben der Tibeter als Volk unterstützen!
www.snowland-children.org



Ihre Spende
in guten Händen.

FOUNDATION
SNOWLAND CHILDREN



Hintergrund der Entstehung einer «Tibetischen Lebensmittel-Pyramide»

2015 haben wir bereits begonnen, Ernährung in verschiedenen tibetischen Einrichtungen in Indien (v.a. Dharmasala, wo auch SH der Dalai Lama residiert) zu lehren (die Stiftungsrats-Präsidentin ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin). Ab 2017 begannen dann die Ernährungsschulungen für die 8 Tibetischen Kinderdörfer (TCVs; (2022 noch 6,500 Kinder zwischen 5 und 18 Jahren), Diese bestehen aus einer Schulungswoche von je 5 Tagen und 10 Lektionen à 3 Stunden, begleitet von einem Schulungsbuch «Basics in Nutrition». Während der letzten Ernährungsschulungen 2019 war es immer deutlicher geworden, dass weder die Schweizer Lebensmittel-Pyramide noch die Indische Lebensmittel-Pyramide zur Ernährung in den Tibetischen Kinderdörfern (TCVs) passten (siehe Begleitbroschüre).

Zusammen mit dem Wissenschaftsrat des TCV Chauntra und Mrs Kalsang Sharling, einer Tibetischen (US-) Ernährungsberaterin und ehemaligen Direktorin des „Mother's Training Center“ aller 8 TCVs, wurde 2019 eine Arbeitsgruppe gegründet. In dieser Arbeitsgruppe wurde dann beschlossen, eine spezielle «Tibetische Lebensmittel-Pyramide» zu gestalten. Hier sollten neben realistischen Empfehlungen auch spezifisch tibetische Produkte erscheinen, wie zum Beispiel **TSAMPA** (geröstetes Gerstenmehl), aber auch andere Spezialitäten wie **Thukpa**, **Thentuk**, **MOMO's**, **ge-trocknete Früchte** und **spezieller Hartkäse**.

Eine Lebensmittel-Pyramide soll ein einfach anzuwendendes Mittel sein, um sich ausgewogen im Kontext der örtlichen Ernährungsgewohnheiten zu ernähren.



Anwendung und Verwendung der tibetischen Lebensmittel-Pyramide

Deshalb gibt es in den meisten Ländern der Welt solche lokalen Pyramiden, die auf die jeweiligen Landessitten in der Ernährung Rücksicht nehmen und DAMIT eine ausgewogene Ernährung empfehlen.

Die unterste Ebene: Flüssigkeit

Diese Ebene besteht eigentlich noch nicht aus Lebensmitteln, sondern aus der Flüssigkeitszufuhr. Die meisten Länder haben diese Ebene hinzugefügt, damit klar wird, dass Flüssigkeit das wichtigste in der Ernährung ist. In der SCF-Pyramide zeigen wir einfach nur Wasser. Wir haben Wasser-Flaschen verwendet, da man in Asien gutes Wasser leider NUR in Flaschen findet (bottled water).

Erste Lebensmittel-Ebene (= 2. Ebene von unten): BRAUN – sättigende Kohlenhydrate und Nahrungsfasern

Hier finden sich die Lebensmittel, die man täglich 3-mal als Energie-Quelle zu allen Mahlzeiten benötigt und die auch manchmal als „Sättigungsbeilagen“ bezeichnet werden. Hier wurden in Bildform die wichtigsten Kohlenhydrat-Lieferanten für eine mehrheitlich vegetarische Ernährung abgebildet: Das reicht von Getreidekörnern und Reis bis zu allen Sorten von Linsen und anderen Hülsenfrüchten.

Die 3. Ebene: Grün: Dritthäufigste Lebensmittel sind Gemüse und Früchte

Diese sollten zu keiner Mahlzeit fehlen, am besten so bunt wie möglich, um eine genügend grosse Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen abzudecken.



3 Sprachen und Begleitbroschüren in der jeweiligen Sprache

Die 4. Ebene: ROT: Eiweisse zur Strukturenbau: Eier, Milch und wenig Fleisch

Eiweiss ist im Wachstumsalter (TCV-Kids) (Struktur-Aufbau) aber später auch wieder im Alter (Struktur-Abbau, d.h. möglichst lange Erhaltung der Strukturen) sehr wichtig. Geschickte Kombinationen verschiedener Eiweissquellen (z.B. Reis und Linsen) können dafür sorgen, dass die Qualität (biologische Wertigkeit) verbessert wird und damit die benötigte Quantität verringert werden kann. Bei **Vegetariern** liefern **vor allem Hülsenfrüchte** (Linsen und Co.) das nötige Eiweiss.

Die 5. Ebene: GELB: Zweit-oberste Ebene der Fette und Öle.

Das sind einerseits Quellen mit einer hohen **Energie-Dichte** (mehr als doppelt so viele Kalorien pro Gramm als Kohlenhydrate und Eiweiss). Andererseits enthalten sie die **lebensnotwendigen hochungesättigten Fettsäuren (sog. „Omega-Fette“ oder „n-3-Fette“)**. Die tibetische Ernährung besteht mehrheitlich aus Pflanzenfetten (Ölen), sodass i.A. genügend n-3 Fettsäuren zugeführt werden (Soja-Öl oder Raps-Öl)

Die Spitze: LILA: „Genuss-Produkte“,

Diese Produkte braucht es eigentlich nicht in der Ernährung. Aber – sie bieten geschmacklich eine grosse Freude: Es ist reiner Genuss, süss oder salzig und sollte auch als solcher verzehrt werden: Genuss mit Mass – sie sind meistens sehr Kalorien-reich und liefern wenig oder keine wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, usw.