



Punam

Dokumentarfilm, ab 10 Jahren

Regie: Lucian und Nataša Muntean

Produktion: Lunamdocs, Serbien 2005

Kamera: Lucian Muntean

Schnitt: Nataša Muntean

Ton und Musik: Vladimir Moritz

Sprachen: Nepali, Deutsch, Französisch

Untertitel: Deutsch, Französisch, Englisch

Dauer: 27 Minuten

Begleitmaterial: Maya Rechsteiner

Themen: Verantwortung von Mädchen, Kinderarbeit, Bildungssituation Nepals

Inhalt

Die neunjährige Punam Tamang lebt in der alten Stadt Bhaktapur, nach Kathmandu und Patan die drittgrösste Stadt Nepals. Seit dem Tod der Mutter hat Punam viele Pflichten übernehmen müssen: Sie sorgt für ihre kleine Schwester Rabina (5) und ihren Bruder Krishna (7) und kümmert sich allein um den Haushalt. Da der Vater den ganzen Tag arbeiten muss, um Geld für den Schulbesuch der Kinder, die Miete und Lebensmittel zu verdienen, sind seine Kinder sich selbst überlassen. So macht Punam jeden Morgen das Essen für die Familie, wäscht und bekleidet ihre Geschwister und geht dann gemeinsam mit ihnen zur Schule. Trotz ihrer vielen Aufgaben fühlt sich Punam im Gegensatz zu vielen ihrer Freundinnen und Freunde privilegiert. Denn einige von ihnen gehen nicht zur Schule, da ihre Familien das Schulgeld nicht bezahlen können. Sie müssen in den nahe gelegenen Steinbrüchen und Ziegel-Manufakturen arbeiten, um ihre Familien zu unterstützen. Punam erzählt, wie sie einmal einem Freund bei der Arbeit half, damit er früher gehen und mit ihr spielen konnte. Danach hätten ihr die Arme sehr weh getan, aber ihr Freund habe gesagt, daran gewöhne man sich. Wenn sie gross ist, möchte Punam einmal Lehrerin werden, um etwas für Kinder wie sie und ihre Freunde tun zu können.

Zu Regisseurin und Regisseur

Die Autoren Lucian Muntean und Nataša Muntean-Stankovic lernten Punam Tamang während eines Aufenthalts in Nepal kennen, als sie zufällig auf die «Wisdom English School» stiessen, die Punam besucht. In ihrem sensibel beobachteten Film begleiten sie Punam von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang bei ihren alltäglichen Verrichtungen und lassen das Mädchen von ihrem Leben, ihrer

Familie, ihren Freunden und ihren Zukunftsvorstellungen erzählen. Der Film wurde auf zahlreichen internationalen Filmfestivals gezeigt und unter anderem mit einem UNICEF-Preis ausgezeichnet.

Hintergrund

Lebenssituation von Kindern in Nepal

Nepal liegt im Himalaja und ist eines der ärmsten Länder der Welt. Die Mehrheit der Menschen muss mit umgerechnet weniger als einem Euro pro Tag ihr Leben bestreiten. Viele Familien können deshalb nicht auf die Arbeitskraft ihrer Kinder verzichten, etwa zwei Millionen nepalesische Kinder müssen arbeiten (2008).

Unter sklavenähnlichen Bedingungen arbeiten Tausende von Kindern die Schulden ihrer Familien ab. Viele Familien müssen sich bei den Landbesitzern Geld leihen, um überleben zu können, und geraten dadurch in eine oft Generationen andauernde Schuldenfalle. Die Kinder arbeiten oft 14 bis 16 Stunden am Tag als Viehhirten oder Dienstmädchen für die Bauern. Sie erhalten zumeist keinen Lohn, sondern allenfalls etwas zu essen und gebrauchte Kleidung. Kinderarbeit bedeutet konkret Arbeit in der Familie, in den Ziegeleien und den Steinbrüchen, in den Teppichfabriken und Teeplantagen. Auch Kinderhandel und Kinderprostitution sind verbreitet. Schätzungsweise 5 000 bis 7 000 nepalesische Mädchen werden jährlich von skrupellosen Menschenhändlern an Bordelle, vorwiegend nach Indien, verkauft. Aber auch innerhalb Nepals arbeiten Tausende von Mädchen als Prostituierte in Bordellen, Hotels und Bars. Die Gefahr, sich mit AIDS zu infizieren, ist gross. Es bestehen Projekte der ILO, der internationalen Arbeitsorganisation, um Tausende von Zwangsarbeitenden, darunter viele Kinder, zu befreien. Die Regierung Nepals hat einen nationalen Handlungsplan zur Bekämpfung von Menschenhandel aufgestellt. Weiter gibt es Programme zur Bekämpfung von Kinderhandel und sexueller Ausbeutung. Bereits über die Hälfte aller Teppichhersteller in Nepal halten sich an die Kriterien von «Rugmark» und verzichten auf Kinderarbeit.

Bildungssituation

Zwei Drittel der männlichen und ein Drittel der weiblichen Bevölkerung verfügen über eine schulische Grundausbildung. In den letzten Jahren haben die Bildungsbemühungen des Landes Früchte getragen. Gemäss dem Länderbericht der Unicef von 2005 werden 83% der Jungen und 73% der Mädchen eingeschult. Doch rund 14 Prozent der Kinder verlassen die Schule bereits wieder im ersten Schuljahr. Nur die Hälfte der Kinder schliesst eine Grundschulbildung ab. Auf dem Land gibt es zu wenige Schulen, die Lehrpersonen sind schlecht ausgebildet und es fehlt an Schulmaterial wie Schreibutensilien und Büchern. Viele Eltern weigern sich, ihre Kinder in entfernter gelegene Schulen zu schicken. Der gewalttätige Konflikt in Nepal hatte einen grossen Einfluss auf die Schulbildung, da viele Schulen schliessen mussten.

Verglichen mit anderen Ländern in Asien ist das Bildungsniveau in Nepal sehr niedrig. Die Alphabetisierungsrate liegt bei nur 48 Prozent. Besonders geringe Bildungschancen haben Frauen: Oft müssen die Mädchen die Schule verlassen, weil sie schon mit zehn oder elf Jahren verheiratet werden. Fast die Hälfte aller 15- bis 19-jährigen Mädchen sind bereits verheiratet. Auch der Mangel an Mädchentoiletten und die Tatsache, dass drei Viertel aller Lehrer Männer sind, halten Mädchen vom Schulbesuch ab. Unicef lancierte das Programm Bal Shiksha. Jährlich lernen in diesen Kursen rund 23 000 Mädchen im Alter zwischen 10 und 15 Jahren lesen, schreiben und rechnen. An sechs Tagen in der Woche finden je zwei Stunden Unterricht statt. Jeder Kurs mit etwa 25 Schülerinnen dauert neun Monate. Der Unterricht ist dem Alltag der Kinder angepasst: Sie erhalten auch wertvolle Informationen über Gesundheit und Hygiene und werden ermutigt, ihre Meinung zu äussern. Die Kinder können nach einem Kurs in die dritte Klasse einer staatlichen Grundschule wechseln oder einen Aufbaukurs besuchen.

Weitere Infos untern: www.unicef.de, www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de, www.unesco.de/bildung

Nepal



Fläche	147 181 km ²
Einwohnerinnen und Einwohner	27,6 Mio. (2006)
Hauptstadt	Kathmandu
Bruttonationaleinkommen	290 USD pro Einwohner (2006)
Währung	Nepalesische Rupie (NR), 70 Rupien = zirka 1 CHF (2009)
Lebenserwartung	63 (2006)
Amtssprache	Nepalesisch
Alphabetisierungsrate	Männer: 63%, Frauen: 35% (2005)
Religionen	80,6% Hinduismus, 10,7% Buddhismus, 4,2% Islam

Schwerpunkt

Im Zentrum des Filmes steht die Kinderarbeit im Haushalt, in Steinbrüchen und Ziegeleien sowie die Bildungssituation Nepals.

Lernziele

- Die Situation der Kinder in Nepal kennenlernen
- Tagesablauf der Protagonistin dem eigenen Tagesablauf gegenüberstellen
- Gründe für Kinderarbeit erkennen
- Ansätze zur Veränderung der Situation der Kinder nachvollziehen

Didaktischer Zugang

Teilziele	Methode	Zeit	Material
Sichtung des Filmes	Plenum	30	DVD
Der Tagesablauf von Punam	Nacherzählen im Plenum. Lesen, allenfalls eigene Parallelgeschichte schreiben und vergleichen	90	Arbeitsblatt 1 Arbeitsblatt 2
Hausarbeiten im Film und bei uns sind verschieden und werden von unterschiedlichen Personen gemacht	Die einzelnen Aufgaben zuordnen. Es gibt Aufgaben, welche Punam nicht verrichten muss und auch solche, die europäische Kinder nur zum Teil machen müssen.	45	Arbeitsblatt 3
Kinderarbeit	Plenum: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Arbeiten werden im Film gezeigt? • Welche sind wohl besonders schwierig? • Welche werden von Kindern unter 12 Jahren verrichtet? • Welche Arbeiten sind besonders gefährlich? 	15	
Lehrperson erzählt von den Hintergründen der Kinderarbeit in Nepal	Anhand der Infos Hintergründe vermitteln	10	Hintergrund
Von den Hintergründen der Kinderarbeit erfahren	Die Arbeit in Ziegeleien, Steinbrüchen und bei der Teppichherstellung	30	Arbeitsblatt 4
Gründe für die Kinderarbeit in Nepal diskutieren	Gruppen bilden; immer ein bis zwei Gründe werden pro Gruppe besprochen und anschliessend der Lerngruppe erzählt	30	Arbeitsblatt 5
Die unterschiedlich harten Formen von Kinderarbeit vergleichen	Text von Mainya, die in Schuldknechtschaft arbeitet, mit dem Leben von Punam vergleichen	30	Arbeitsblatt 6
Handlungsmöglichkeiten für uns	Ideen sammeln, für Handlungsmöglichkeiten bei uns: z.B. bei Händlern nachfragen, regionale Produkte kaufen, sinnvolle Geldanlagen unterstützen, Bildungsprojekte unterstützen	20	Wandtafel
Vertiefen der Zusammenhänge von billigen Produkten und Kinderarbeit			Arbeitsblatt 7

Weiterführende Ideen

- Bhat-Dal auf einfache Weise zubereiten, evtl. auf offenem Feuer. Rezept: s. Arbeitsblatt Nr. 8.
- Suche nach Gemeinsamkeiten von Bhaktapur und dem Ort, wo du lebst.
- Suche nach Unterschieden zwischen Bhaktapur und deinem Wohnort.
- Suche nach weiteren Bildern von Bhaktapur.
- Einen Reiseprospekt für Bhaktapur mit Bildern entwerfen.
- Weitere Arbeitsblätter zu Kinderrechten siehe Einleitungstext Kinderrechte.

Arbeitsblatt 1: Punam erzählt



In unserer Schule gibt es vier Zimmer und fünf Klassen. Ich gehe nun seit sieben Monaten zur Schule, kann sogar schon auf Englisch buchstabieren und lerne jeden Tag ein neues, englisches Wort.

Ich bin in der zweiten Klasse, Krishna ist in der Vorschule und Rabina im Kinderhort. Die Schule kostet 100 Rupien im Monat (1 Euro). Das ist für die meisten sehr viel, besonders für diejenigen, die noch Geschwister haben. Die meisten Schulen verlangen 350 bis 500 Rupien, wenn unsere auch so teuer wäre, dann könnten wir nicht zur Schule gehen, sondern müssten in der Ziegelei oder im Steinbruch arbeiten.

Ich wünschte mir, dass meine Freunde Shyam und Purnya auch mit mir hier lernen könnten. Die meisten meiner Freunde wohnen in der Nähe der Schule, weil ihre Eltern nicht weit weg von hier arbeiten, in Ziegeleien, Reis- oder Teppichfabriken. Andere Freundinnen von mir arbeiten in der Ziegelei. Während der Woche wohnen sie sogar dort.

Mein grösster Wunsch ist, dass ich viel lerne und immer eine gute Schülerin bin, dann kann ich meiner Familie helfen, wenn ich gross bin. Am liebsten möchte ich an meiner Schule Lehrerin werden. Wenn die Schule aus ist, gehe ich auf den Markt und kaufe Gemüse für den nächsten Tag. Ich mache mir grosse Sorgen wegen Rabina. Mein Bruder Krishna wird später bestimmt Arbeit finden. Rabina aber hat sich zweimal das Bein gebrochen und kann deshalb nicht mehr richtig gehen. Morgen feiern wir das neue Jahr, weshalb ich ein bisschen Fleisch gekauft habe.

Arbeitsblatt 3: Wer arbeitet in Haus und Familie?

Überlege, wer die aufgeführten Arbeiten verrichtet und notiere es in der Tabelle.

Die Arbeit	Familie Tamang	In meiner Familie
Die Kinder wecken		
Gemüse schneiden		
Feuer machen		
Kranke Kinder pflegen		
Schuluniform anziehen		
Staubsaugen		
Boden wischen		
Kühlschrank reinigen		
Von Hand Kleider waschen		
Wäsche aufhängen		
Wäsche bügeln		
Gemüse einkaufen		
Hausaufgaben schreiben		
Rasen mähen		
Schuluniform flicken		

Vergleicht die Ergebnisse eurer Familien. Ist es in allen Familien gleich oder gibt es Unterschiede?

- Welche Arbeiten kommen bei euch vor, nicht aber in der Familie Tamang?
- Welche Arbeiten werden bei euch ganz anders gemacht als in der Familie Tamang?
- Wer verdient das Geld bei der Familie Tamang — und wer bei euch?
- Vergleiche die Einrichtung der Familie Tamang mit eurer.
- Verrichten Mädchen und Jungen bei euch dieselben Arbeiten?
- Welche «Ämtli» habt ihr zu Hause?

Arbeitsblatt 4: Die Arbeit in Steinbrüchen, Ziegelbrennereien und bei der Teppichherstellung

Diese Texte geben euch noch weitere Informationen zu den Arbeitsbedingungen von Kindern in Nepal.



Die Arbeit in Steinbrüchen

Sehr viele Grabsteine und Pflastersteine bei uns kommen aus Indien. Dort leben Kinder in den Steinbrüchen und verrichten schwere und laute Arbeiten. Die Arbeit mit den Pressluftschlämmern führen zu grossen Ohrenschäden. In Nepal werden die Steine für den Bau der Strassen verwendet. Die Arbeit ist sehr anstrengend und für die kleinen Körper viel zu schwer. Da die Kinder ohne Mundschutz arbeiten, zeigen sich oft Lungenerkrankungen, die durch den Staub verursacht wurden, als spätere Folge davon. Zudem entstehen Verletzungen durch Abstürze, Steinschlag, splinternde Steine und den ungeschützten Einsatz von Schlagwerkzeugen. Die Lebenserwartung der Kinder, welche in den Steinbrüchen arbeiten, liegt bei 35 bis 38 Jahren. Ein Verbot dieser schweren Arbeit lässt sich nur langsam durchsetzen.



Die Arbeit in der Ziegelei

In Nepal werden Kinder oft in Ziegelbrennereien eingesetzt. Die produzierten Backsteine werden für den Hausbau verwendet. Die Arbeitsbedingungen sind sehr schlecht, bezahlt wird nach produzierter Stückzahl. Während der Monsun-Regenzeit muss die Arbeit unterbrochen werden, so dass Arbeiterinnen und Arbeiter kein Einkommen mehr erhalten. Eine soziale Absicherung gibt es für sie nicht. Seit 2007 unterstützt eine Stiftung zusammen mit Nepalesen das Lernen der Kinder. Bei einer Ziegelei im Süden von Kathmandu wurde ein Gebäude gemietet, in dem in bisher zwei Klassen Unterricht für Kinder stattfindet. Sie lernen dort lesen und schreiben, um dann in staatliche Schulen gehen zu können. In Zukunft soll das Solidaritätszentrum berufliche Bildung anbieten und für Selbsthilfegruppen ein Ort des Austausches sein.

Teppichherstellung

Nach Schätzungen sind über 150 000 nepalesische Kinder in der Teppichherstellung tätig. Sie arbeiten meist in den Familien an den Knüpfstühlen im eigenen Haus. In sehr armen Gegenden werden Kinder von Kinderhändlern gekauft und in Teppichfabriken gebracht. Dort arbeiten sie in Schuldknechtschaft. Ausbeuterische Arbeit gegen die Bezahlung von Unterkunft und Essen. Mit ihrer Arbeit bezahlen sie die Schulden ihrer Eltern. Die Arbeit in der Teppichindustrie hat grosse Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Wollfasern verursachen bleibende Schäden der Atemwege. Durch die mangelhafte Beleuchtung sehen viele Kinder schlecht. Ausserdem führen die Handhabung der schweren Werkzeuge sowie die körperlichen Anstrengungen zu Gelenk- und Bandscheibenschäden.

An anderen Orten arbeiten Kinder einige Stunden und erhalten gleichzeitig eine durch die Teppichhersteller finanzierte Schulbildung. Das Rugmark-Label steht seit Mitte der 90er Jahre für Teppiche ohne Kinderarbeit. Durch diese gemeinsame Initiative des Teppichhandels und einiger Hilfswerke sind bis heute über 2 000 Kinder aus der Schuldknechtschaft befreit worden und können zur Schule oder in eine Lehre gehen. Auch das Fairtrade-Label STEP engagiert sich für faire Bedingungen von Produktion und Handel handgefertigter Teppiche (u.a. gegen missbräuchliche Kinderarbeit).

Arbeitsblatt 5: Warum arbeiten so viele Kinder in Nepal?

Es gibt viel Gründe, weshalb Kinder arbeiten. Welche treffen auf Punam und ihre Freunde zu? Setze zu jeder Aussage ein entsprechendes Kreuz.

	Gründe	trifft zu	trifft nicht zu	weiss nicht
1	Es gibt zu wenig Schulen für die Kinder.			
2	Die Bauern sind sehr arm, weil sie für ihre Ernte zu wenig Geld erhalten.			
3	Kinder arbeiten billiger als Erwachsene, deshalb werden sie angestellt.			
4	Die Lehrpersonen sind schlecht ausgebildet.			
5	Kinder gehören keiner Gewerkschaft an und können sich deshalb nicht wehren.			
6	Es gibt Menschen, die als weniger wertvoll gelten. Deshalb stehen ihnen nicht alle Rechte zu. Beispielsweise kennen sie kein Recht auf Bildung.			
7	Schulgebühren sind für arme Kinder zu hoch angesetzt.			
8	Da es zu wenig Gesundheitsfachleute und Medikamente gibt, sterben viele Erwachsene. Die Kinder müssen deshalb die Aufgaben der Erwachsenen übernehmen.			
9	Viele Eltern finden keine Arbeit, welche die ganze Familie zu ernähren vermag.			
10	Die Arbeitszeiten sind sehr lange, so dass die Eltern sich weder um die Hausarbeit noch um die Betreuung der Kleinkindern kümmern können.			
11	Wenn man Kinder hat, dann sorgen diese für die alten Menschen.			

Arbeitsblatt 6: Mainya knüpft Teppiche



Mainya ist gerade 14 Jahre alt geworden. Sie hat nie eine Schule besucht und kann weder lesen noch schreiben. Seit mehreren Jahren arbeitet sie im Süden von Nepals Hauptstadt Kathmandu als Knüpferin in einer Teppichweberei. Ihr Arbeitstag dauert 16 Stunden pro Schicht. Tag für Tag steht sie in bedrückender Enge am Webstuhl. Viele Menschen arbeiten mit ihr zusammen in dem kleinen Raum. Die meisten von ihnen sind Kinder. Viele sind jünger als Mainya. Die Luft in der schlecht geführten Fabrik ist stickig. Mainya muss oft hungern. Der Wollstaub reizt ihre Atemwege. Am Tag bleibt ihr insgesamt nur eine Stunde Pause. «Oft darf ich dann nicht einmal an die frische Luft, um zu spielen», klagt das junge Mädchen. «Manchmal müssen wir die ganze Nacht weben. Und am nächsten Morgen geht es gleich mit einem neuen Teppich weiter. Zeit zum Ausruhen bleibt da keine.» Den Lohn für ihre harte Arbeit bekommt Mainya nicht zu sehen. Ihr Arbeitgeber hat ihr erklärt, dass sie arbeiten muss, um ihre Schulden zurückzubezahlen. Mainya weiss nicht, welche Schulden gemeint sein sollen, es sei denn das dürftige Essen – es gibt meist Reis und Linsen, aber wenig Gemüse – und der Schlafplatz, den sie in einem winzigen Raum mit drei anderen Mädchen teilen muss.

(Quelle: www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de)

Vergleiche mit Punam

- den Tagesablauf
- die Familie
- die Arbeit
- die Schule
- die Freizeit

Punam erzählt im Film, dass sie glücklich sei, dass sie zur Schule gehen könne. Was denkst du darüber?

Maynam lebt in Schuldknechtschaft. Was könnte das sein?

Arbeitsblatt 7: Wer profitiert von Kinderarbeit?

Bei uns wollen viele günstig einkaufen. Der Preis zählt, obwohl wir ja schon viel mehr Dinge besitzen als die Menschen in der Dritten Welt. Wer billiger produziert, kann seine Waren besser verkaufen. Kinder sind billige Arbeitskräfte. Beim Handel stehen die Preise im Vordergrund, die Schicksale, welche mit dem gekauften Produkt in Verbindung stehen, interessieren häufig nicht.

Die Folgen von Kinderarbeit

Viele Kinder werden krank, weil die schweren Arbeiten für ihren Körper zu hart sind. Auch ihre Seelen leiden, weil sie nicht mit Freude die Welt erfahren und spielen können, sondern gezwungen sind, lange Zeiten am Tag harte Arbeit zu verrichten. Viele dieser Kinder können weder lesen noch schreiben. Nach 14 bis 16 Stunden Arbeit in einer Plantage, im Haushalt oder in einer Fabrik wollen die Kinder nur noch schlafen und haben kaum noch Kraft zum Lernen. Häufig sind sie auch schlecht ernährt und krank von der Schufterei.

Was kann man dagegen tun?

Wenn man die Waren dieser Firmen nicht mehr kauft, dann geht es den Kindern noch schlechter. Die Eltern und die Kinder würden ihre Arbeit verlieren und ihre Not und Armut würde weiter wachsen. Eine Möglichkeit ist, Projekte finanziell zu unterstützen, welche die Kinderarbeit reduzieren helfen und Schulprogramme gleich vor Ort einrichten. Es gibt viele Sozialsiegel – sogenannte Labels – welche dazu dienen, dass die Erwachsenen einen fairen Lohn erhalten und die Kinder Zeit und die Möglichkeit zum Schulbesuch erhalten. Kinderarbeit ist ein Teufelskreis. Wenn die Kinder nicht zur Schule gehen, können sie später auch keine besser bezahlte Arbeit erhalten. So werden auch sie ihre zukünftige Familie nicht ernähren und sind erneut auf die Arbeit ihrer Kinder angewiesen.

Den fairen Handel unterstützen

Fairtrade-Labels tragen Produkte, die nach den Grundsätzen des fairen Handels hergestellt wurden. In vielen Ländern Europas kann man solche Produkte kaufen. Die Leute, welche diese Produkte, zum Beispiel Kaffee, Tee, aber auch Baumwolle herstellen, erhalten dafür einen höheren Preis, so dass sie genügend verdienen können, um ihre Kinder zur Schule und nicht zur Arbeit schicken zu können. Ein Teil des Gewinns muss von den Bauern für die Entwicklung des eigenen Dorfes, das heisst für die Einrichtung von Schulen oder Gesundheitsstationen, verwendet werden. Die Menschen werden unterstützt, sich aus ihrer eigenen Kraft heraus zu entwickeln, um nicht in finanzielle Abhängigkeit von den reichen Ländern und den Banken zu geraten.

Weitere Informationen findest du unter www.maxhavelaar.ch und www.transfair.org



- Wo findet ihr Fairtrade Produkte?
- Kennt ihr noch andere Labels? Was bedeuten diese?
- Warum sind die Preise hier höher?
- Sammelt fünf Gegenstände in eurer Klasse und überlegt, ob ihr herausfindet, woher diese Dinge stammen?
- Welche anderen Möglichkeiten zur Unterstützung der Bildung und Abschaffung der Kinderarbeit fallen euch ein?

Arbeitsblatt 8: Bhat-Dal – das nepalesische Hauptgericht**BHAT (Reis):**

2 Schalen Reis (Basmatireis oder Langkornreis)
4 Schalen Wasser
evt 1 TL Butter

**DAL (Linsen):**

1½ Schalen Linsen (zB «Dal Kalo» schwarze Linsen oder «Dal Pahelo» gelbe Linsen etc.)
4 - 5 Schalen Wasser
½ TL Gelbwurz
1 TL Knoblauch, gehackt
50 g Butter
Zwiebeln, fein gewürfelt
Paprika (mild)
Salz, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG**BHAT (Reis):**

Den Reis auf kleiner Flamme 10-15 Minuten fast gar kochen. Dann umrühren.
Butter hinzugeben und schmelzen lassen.
Hitze auf kleinste Flamme reduzieren.
Reis mit Deckel zudecken und weitere 5 Minuten fertig garen.

**DAL (Linsen):**

Linsen mit frischem Wasser aufkochen. Alle Gewürze zufügen und Hitze reduzieren.
Während 20 - 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen breiartig weich gekocht sind.
In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln, Chili und Knoblauch anbraten.
Dann zu den Linsen hinzugeben und gut vermengen.