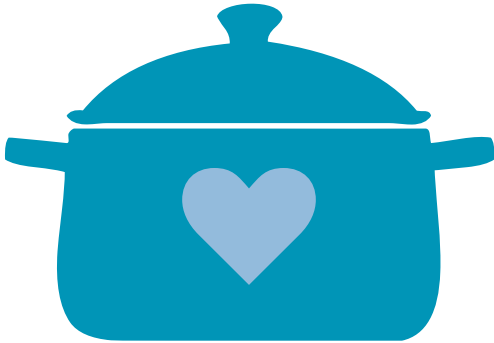


Guten Appetit! بالهناء والشفاء!



Essen, Trinken und Einkaufen in Deutschland
الأكل والشرب والتسوق في ألمانيا

Guten Appetit!
بالهناء والشفاء!





مرحباً بكم!

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie in Deutschland angekommen sind! Bestimmt ist einiges neu und ungewohnt für Sie. In diesem Heft finden Sie nützliche Informationen rund ums Essen, Trinken und Einkaufen in Deutschland.

Sie bekommen Antworten auf Fragen wie diese: Kann man das Leitungswasser in Deutschland trinken? In welchen Lebensmitteln kann sich Schweinefleisch oder Alkohol verstecken? Was wird in Deutschland typischerweise gegessen?

Ganz nebenbei können Sie erste Worte und Sätze auf Deutsch lernen. So kommen Sie sicherlich leicht ins Gespräch und werden sich hoffentlich schon bald heimisch bei uns fühlen!

Alles Gute und viel Spaß beim Lesen!



Herzlich
willkommen!



مرحباً بكم!

جميل أنكم وصلتكم إلى ألمانيا! بالطبع هناك بعض الأمور الجديدة وغير المعتادة لكم. تجد في هذا الكتيب معلومات مفيدة عن الأكل والشرب والتسوق في ألمانيا.

تحصل على إجابات على الأسئلة مثل الأسئلة التالية: هل يمكن شرب ماء الصنبور (الحنفية) في ألمانيا؟ أي المواد الغذائية تحتوي على لحم الخنزير أو يوجد فيها كحول؟ ما الذي يأكله الألمان عادة؟

وبشكل ثانوي تماماً يمكنك تعلم أولى الكلمات والجمل باللغة الألمانية. وبهذا تبدأ بالتدرج بتعلم المحادثة ونأمل أن تشعر قريباً بأنك في بلدك!

نتمنى لك كل توفيق ومتعة في القراءة!





Essen

Wortschatz Essen.....	6
Lieblingsessen.....	8
Mahlzeiten.....	10
Gewürze.....	14
Pilze und Beeren.....	16

Trinken



Wortschatz Trinken.....	18
Heißgetränke.....	20
Kaltgetränke.....	22
Alkoholische Getränke.....	24
Leitungswasser.....	26



Einkaufen

Wortschatz Einkaufen.....	28
Einkaufsorte.....	30
Siegel und Zeichen.....	32
Produkte mit Schwein.....	36
Versteckter Alkohol.....	38
Saisonkalender.....	40



المحتوى

- 7..... الثروة اللغوية للأكل
9..... الأكل المُفضل
11..... الوجبات
15..... التوابل
17..... عش الغراب والتوت

الأكل



الشرب

- 19..... الثروة اللغوية للشرب
21..... مشروبات ساخنة
23..... مشروبات باردة
25..... مشروبات كحولية
27..... ماء الصنبور

التسوق



- 29..... الثروة اللغوية للتسوق
31..... أماكن التسوق
33..... الأختام والعلامات
37..... منتجات تحتوي على خنزير
39..... كحول مخفي
41..... قائمة الموسم



Wortschatz Essen

Ich habe Hunger.

Ich esse kein Schweinefleisch.

Ich bin Vegetarier.

Ist das vegetarisch?

Ich bin allergisch gegen Milch.

Es schmeckt mir sehr gut.

Mein Lieblingsessen ist Erbsensuppe.

Guten Appetit!

Ich mag keine Kartoffeln.

Ich möchte nichts essen.

Ich bin satt.

الثروة اللغوية للأكل



أنا جائع.

لا أكل لحم الخنزير.

أنا نباتي.

هل هذا نباتي؟

عندي حساسية من اللبن.

إنه لذيذ جداً لي.

طعامي المفضل هو حساء البازلاء.

بالهناء والشفاء!

لا أحب البطاطس.

لا أرغب في أكل أي شيء.

أنا شبعان.





الطعام المفضل

Das **Lieblingessen** von vielen Deutschen sind Gerichte mit Nudeln, Kartoffeln und Reis werden ebenfalls regelmäßig verzehrt. Dazu wird z. B. Gemüse oder Salat und Fleisch gegessen. Traditionell werden gern Suppen und Eintöpfe gekocht. Auch internationale Gerichte wie Pizza oder Döner gehören zu den Favoriten.

الخبز

Das beliebteste Grundnahrungsmittel ist **Brot**. 95 % der Deutschen essen es fast jeden Tag.

اللحم

Fleisch ist in Deutschland sehr begehrt. Besonders häufig wird Schweinefleisch gegessen, aber auch Rindfleisch und Geflügel (z. B. Huhn und Pute) ist üblich. Inzwischen verzichten immer mehr Deutsche ganz auf Fleisch oder sogar alle tierischen Produkte.



Lieblingessen



الطعام المفضل لدى كثير من الألمان هي الوجبات التي تحتوي على مكرونة. تُستهلك كذلك بانتظام البطاطس و الأرز. تُؤكل معها مثلاً الخضراوات أو سلطة و لحم. كما تُطبخ تقليدياً الشوربة و اليخني. و تُعتبر البيتزا و الشوارما من بين الأكلات العالمية المفضلة.

Brot

أكثر الوجبات الرئيسية المفضلة هي **الخبز**. فهناك % 95 من الألمان يأكلونه كل يوم تقريباً.

Fleisch

اللحم مرغوب جداً في ألمانيا. وأكثر ما يؤكل هو لحم الخنزير، لكن يوجد أيضاً لحم بقرى وطيور (مثل الدجاج والرومي). وفي الوقت الحالي يتخلى كثير من الألمان تماماً عن اللحوم أو حتى المنتجات الحيوانية.



الإفطار

Das **Frühstück** ist die erste Mahlzeit des Tages. Zu einem typisch deutschen Frühstück gehören Brot oder Brötchen. Diese werden mit Butter oder Margarine bestrichen. Viele essen darauf entweder einen süßen Belag aus Marmelade, Honig oder Nussnougatcreme oder einen herzhaften Belag aus Wurst oder Käse. Alternativ wird auch oft Müsli gefrühstückt.

الغداء

Das **Mittagessen** ist in Deutschland häufig eine warme, herzhafte Mahlzeit. Manchmal gibt es vorher eine Suppe und hinterher einen süßen Nachtisch. Wer tagsüber unterwegs ist oder arbeitet und nur eine kurze Pause hat, isst meistens nur eine Kleinigkeit, wie z. B. ein belegtes Brötchen oder einen Salat.



Frühstück



أول وجبة في اليوم هي **الإفطار**. و من بين الأشياء المعهودة في الإفطار الألماني الخبز و الخبز الصغير. يتم دهنها بالزبدة أو السمنة. يضع كثير من الناس فوقها إما طبقة رقيقة من المربي أو العسل أو كريمة الفول السوداني أو قطعة دسمة من اللانشون أو الجبنة. بدلا من ذلك ممكن تناول الموسلي في الإفطار.

Mittagessen

الغداء هو في ألمانيا عبارة عن وجبة ساخنة دسمة. و قد يسبقه تناول حساء و تليه حلوى. و من يكون طوال اليوم في الطريق أو يعمل و ليس لديه إلا استراحة قصيرة فإنه يتناول غالبا وجبة خفيفة عبارة مثلا عن شطائر أو سلطة.



شرب القهوة

Das **Kaffeetrinken** als Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist bei den Deutschen sehr beliebt. Man sitzt mit der Familie oder Freunden zusammen, trinkt Kaffee, Tee oder Kakao und isst Kuchen oder Kekse. Besonders am Wochenende, an Feiertagen und Geburtstagen trifft man sich zum „Kaffeetrinken“.

العشاء

Zum **Abendessen** gibt es üblicherweise Brot mit herzhaftem Belag, wie z. B. Wurst oder Käse. Dazu wird ab und zu auch noch ein Salat, Obst oder Joghurt gegessen. Wer mittags keine Zeit zum Kochen hat, holt die warme Mahlzeit oft abends nach. Das trifft besonders auf berufstätige Menschen zu.



Kaffeetrinken



شرب القهوة هي وجبة بين الوجبات في بعد الظهر وهي محبوبة جداً لدى الألمان. حيث يجلس الإنسان مع الأسرة أو الأصدقاء ويشرب القهوة أو الشاي أو الكاكاو ويأكل مخبوزات أو بسكويت. ويتقابل الناس بشكل خاص في نهاية الأسبوع أو أعياد الميلاد مع غيره "لشرب القهوة".

Abendessen

عادة يوجد في **العشاء** خبز به شيء محشو مثل اللانشون والجبنة الخ. ومن حين لآخر يُضاف إلى هذا السلطة أو الفاكهة أو الزبادي. ومن لا يجد ظهراً وقتاً للطبخ فإنه يعوض هذا مساء بوجبة ساخنة. وينطبق هذا غالباً على الموظفين.



التوابل

Die Auswahl an **Gewürze** und Kräutern ist in Deutschland sehr groß. Das liegt daran, dass hier auch gern internationale Gerichte gekocht werden. Besonders die italienische, türkische und asiatische Küche ist sehr populär.

Eine kleine Auswahl an Gewürzen:

Salz	الملح
Pfeffer	الفلفل
Chili	الشطة
Paprika	الفلفل الأحمر
Muskat	جوزة الطيب
Kardamom	الخبهان
Zimt	القرفة
Anis	اليانسون
Nelken	القرنفل
Ingwer	الزنجبيل
Kurkuma	الكرم
Safran	الزعفران
Curry	الكارى

Kreuzkümmel	الكمون
Ras-el-Hanout	راس الحانوت
Pul Biber	بول بيبير
Rosenwasser	ماء الورد
Minze	النعناع
Koriander	الكزبرة
Oregano	مردقوش
Rosmarin	العرعر
Thymian	زعتير
Petersilie	البقدونس
Schnittlauch	الثوم المعمر
Basilikum	الريحان
Dill	الشبت



Gewürze



وتتوفر مجموعة من **التوابل** والأعشاب في ألمانيا بوفرة. ويرجع السبب في هذا إلى أن الوجبات العالمية تُطبخ أيضاً هنا. ومن أشهر هذه الوجبات هي الوجبات الإيطالية والتركية والأسبوية.

مجموعة صغيرة من التوابل:

الملح	Salz
الفلفل	Pfeffer
الشطة	Chili
الفلفل الأحمر	Paprika
جوزة الطيب	Muskat
الحبهان	Kardamom
القرفة	Zimt
اليانسون	Anis
القرنفل	Nelken
الزنجبيل	Ingwer
الكرم	Kurkuma
الزعفران	Safran
الكارى	Curry

الكمون	Kreuzkümmel
راس الحانوت	Ras-el-Hanout
بول بيبير	Pul Biber
ماء الورد	Rosenwasser
النعناع	Minze
الكزبرة	Koriander
مردقوش	Oregano
العرعر	Rosmarin
زعترا	Thymian
البقدونس	Petersilie
الثوم المعمر	Schnittlauch
الريحان	Basilikum
الشبت	Dill



فطريات سامة

Es gibt einige **giftige Pilze** und auch giftige Beeren in Deutschland. Der Verzehr kann zum Tod führen! Manche giftige Pilze sehen essbaren Pilzen, die Sie vielleicht aus Ihrer Heimat kennen, zum Verwechseln ähnlich.

Sammeln Sie deshalb bitte keine Pilze, wenn Sie sich mit den hier wachsenden Pilzen nicht sehr gut auskennen! Sehr gefährlich und giftig ist der Knollenblätterpilz, da er z. B. mit dem Wiesenchampignon verwechselt werden kann:



Bei Verdacht auf eine Vergiftung suchen Sie bitte sofort das nächste Krankenhaus auf. Falls vorhanden bringen Sie bitte Reste des Pilzes oder der Beeren mit, damit die Vergiftung bestimmt werden kann.



giftige Pilze



يوجد بعض **الفطريات السامة** وكذلك التوت السام في ألمانيا. ويمكن أن يؤدي تناولها إلى الوفاة! وتوجد فطريات سامة تشبه الفطريات التي تؤكل ويمكن أن تشبه تلك التي تأكلها في وطنك الأم. لذا نرجو عدم جمع الفطريات إذا لم تكن على دراية جيدة جداً بأنواع الفطريات الموجودة هنا! ومن أكثر الفطريات السامة خطورة فطريات ورقة الثوم لأنه يمكن خلطه من حيث الشكل بالغاريقون الحقلي:



عند وجود شبهة في تناوله يجب التوجه فوراً إلى أقرب مستشفى. في حال توفره نرجو أن تحضر معك الجزء الباقي من الفطر أو التوت حتى يمكن تحديد نوع السموم.



Wortschatz Trinken

Ich habe Durst.

Ich würde gern etwas trinken.

Was möchten Sie trinken?

Kann ich bitte einen Kaffee bekommen?

Sollen wir zusammen einen Kaffee trinken?

Ich mag gern Pfefferminztee.

Haben Sie ein Glas Wasser für mich?

Ist das Wasser mit Kohlensäure?

Ich trinke keinen Alkohol.

Ist das Getränk alkoholfrei?

Danke, ich möchte nichts trinken.

الثروة اللغوية للشرب



أنا عطشان.

أود أن أشرب شيئاً ما.

ماذا تود أن تشرب؟

هل يمكنني الحصول على قهوة؟

تحب أن نشرب القهوة معاً؟

أحب الشاي بالنعناع.

هل لي بكوب من الماء؟

هل يحتوي الماء على مادة غازية؟

لا أشرب الكحوليات.

هل المشروب خالٍ من الكحول؟

شكراً، لا أريد شرب شيء.





القهوة

Bei vielen Deutschen ist **Kaffee** sehr beliebt. Es gibt ihn in vielen verschiedenen Varianten: Milchkaffee, Cappuccino und Espresso sind nur einige Beispiele.

الشاي

Andere trinken lieber **Tee**. Typische Sorten sind Kräutertee, Früchtetee und Schwarzer Tee.

الكاكاو

Kakao ist ein Getränk aus Milch und Kakao-pulver. Besonders Kinder trinken ihn gern. Aber auch Erwachsene mögen ihn. Kakao wird auch „heiße Schokolade“ genannt und wird üblicherweise mit einem Klecks Sahne serviert.



Kaffee



عند الكثير من الألمان **القهوة** محبوبة جداً. ولها أنواع كثيرة مختلفة: القهوة باللبن، الكاباتشينو، وقهوة اسبرسو هي مجرد بعض الأمثلة.

Tee

لكن آخرين يفضلون **الشاي**. ومن أشهر الأنواع شاي الفواكه والأعشاب والشاي الأسود.

Kakao

الكاكاو هو مشروب مكون من الماء ومسحوق الكاكاو. ويحبه الأطفال بشكل خاص. كما أن الكبار ييحبونه. ويطلق على الكاكاو "الشيكولاتة الساخنة" ويتم تقديمه عادة مع الكريمة.





عصير الفاكهة

Die Deutschen trinken gerne **Obstsaft**. Übliche Sorten sind Orangensaft, Apfelsaft und Multivitaminensaft. Oft werden daraus auch Saftschorlen gemischt, indem Wasser mit Kohlensäure zugegeben wird. Besonders populär ist Apfelschorle.

Seltener wird auch Gemüsesaft getrunken. Beispiele dafür sind Möhrensaft und Tomatensaft.

عصير الليمون

Limonade, kurz auch Limo genannt, gibt es in vielen Geschmacksrichtungen, wie z. B. Orange, Zitrone und Rhabarber. Auch Cola wird häufig angeboten. Diese Getränke enthalten meist sehr viel zugesetzten Zucker und sollten deshalb nicht jeden Tag getrunken werden.



Obstsaft



يحب الألمان شرب **عصير الفاكهة**. وأشهر الأنواع عصير البرتقال والتفاح والعصير متنوع الفواكه (الكوكتيل). وغالباً ما يتم خلط عصير طبيعي ممزوج بماء منه بحيث يوضع الماء على حمض الكربونيك. ومن أحب الأنواع عصير التفاح.

كما يُشرب كثيراً عصير الخضروات. ومن أشهرها عصير الطماطم وعصير الجزر.

Limonade

عصير الليمون، متوفر بأنواع طعم كثيرة مثل البرتقال والليمون والرواند. كما تُقدم الكولا كثيراً. وتحتوي هذه المشروبات غالباً على كثير من السكر ولا ينبغي لهذا شربها كل يوم.





الكحوليات

Besonders abends wird gern **Alkohol** getrunken. Bei einer Verabredung mit Freunden, beim Abendessen oder bei Feiern ist es üblich, dass Alkohol angeboten wird. Man kann aber immer mit einem „Nein, danke!“ ablehnen.

البيرة

Das deutsche **Bier** ist sehr berühmt. Es gibt viele verschiedene Varianten und sogar mit Limonade gemischte Sorten.

الخمير

Auch **Wein** ist bei vielen Deutschen sehr begehrt. Es gibt Rotwein, Weißwein und Roséwein. In Süddeutschland wird viel Wein angebaut. Weitere Getränke mit Alkohol sind z. B. Sekt, Cocktails und Schnaps.



Alkohol



بشكل خاص في المساء تُشرب **الكحوليات**. وخاصة عند لقاء الأصدقاء أو تناول العشاء أو في الإحتفالات يتم شرب الكحوليات. لكن يمكن الرفض دائماً بكلمة "لا، شكراً!".

Bier

مشروب **البيرة** الألمانية مشهور جداً. ولها أنواع كثيرة ومنها أنواع مخلوطة بالليمون.

Wein

كذلك **الخمير** محبوب جداً لدى الألمان. وتوجد خمرة حمراء وخمرة بيضاء وخمرة وردي. وتزرع العنب لإنتاج الخمر بكثرة في جنوب ألمانيا. ومن أنواع الخمر الشامبانيا والكوكتيل والمشروبات الروحية.





ماء الصنبور

Das **Leitungswasser** aus dem Wasserhahn kann man in Deutschland überall bedenkenlos trinken und zum Kochen nutzen. Es hat eine sehr gute Qualität und wird streng kontrolliert. Es gibt nur wenige Ausnahmen: Wenn an öffentlichen Plätzen oder in Zügen auf einem Schild „Kein Trinkwasser“ steht, sollten Sie das Wasser nicht trinken.

غذاء الأطفال

Für die Zubereitung von **Babynahrung** ist das Leitungswasser in Deutschland normalerweise sehr gut geeignet. Lassen Sie das Wasser aber so lange ablaufen, bis es gleichmäßig kalt aus der Leitung kommt. Kochen Sie es anschließend ab.

Sie sollten allerdings kein Wasser aus Bleileitungen (in alten Häusern) oder ungeprüften Hausbrunnen verwenden. In diesem Fall können Sie abgepacktes Wasser kaufen. Auf dem Etikett muss dann „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ stehen.



Leitungswasser



يمكن شرب **ماء الصنبور** من حنفية المياه في ألمانيا بلا قلق واستخدامها في الطبخ. فجودته عالية جداً وتتم مراقبته بصرامة. وتوجد إستثناءات قليلة فقط: إذا كتب على لافتة في مكان عام أو بالقطارات ""غير مخصص للشرب [Kein Trinkwasser] يجب عدم شرب الماء.

Babynahrung

من أجل إعداد **غذاء الأطفال** الرضع يكون ماء الصنبور في ألمانيا مناسب بشكل جيد جداً. لكن اترك الماء ينزل من الصنبور حتى يصل بارداً بشكل متساوٍ. ثم قم بغليانه. لكن ينبغي عدم استخدام الماء القادم من مواسير الرصاص (بالببوت القديمة) أو من الآبار غير المختبرة. في هذه الحالة يمكنك شراء مياه معلبة. ويجب أن يُكتب عليها "مناسب لتجهيز وجبات الأطفال الرضع" [Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung]





Wortschatz Einkaufen

Können Sie mir helfen?

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Wo finde ich den nächsten Supermarkt?

Gibt es in der Nähe einen arabischen Supermarkt?

Wo finde ich Kichererbsen?

Ich hätte gerne 200 Gramm Käse.

Haben Sie Halal-Produkte?

Ist in diesem Produkt Schweinefleisch enthalten?

Was kostet das Brot?

Ich nehme vier Brötchen.

Auf Wiedersehen!

الثروة اللغوية للتسوق



هل يمكنك مساعدتي؟

شكراً لمساعدتك!

أين أقرب سوبر ماركت؟

هل يوجد سوبر ماركت عربي قريب؟

أين أجد الحمص؟

أريد 200 جرام جبنة.

هل لديكم منتجات حلال؟

هل يحتوي هذا المنتج على لحم خنزير؟

كم سعر الخبز؟

سأخذ أربعة قطع خبز صغيرة.

إلى اللقاء!



أماكن التسوق

Es gibt viele **Einkaufsorte** für Lebensmittel in Deutschland: Neben den Supermärkten (z.B. Rewe, Edeka, Kaufland, Real), gibt es die günstigeren Discounter (z. B. Aldi, Lidl, Penny, Netto). Außerdem finden oft Wochenmärkte statt. In vielen Städten gibt es auch internationale Supermärkte, in denen spezielle arabische oder türkische Lebensmittel verkauft werden. Dort werden häufig auch Halal-Lebensmittel angeboten.

أوقات العمل

Die **Öffnungszeiten** der Geschäfte sind sehr unterschiedlich. Die genauen Zeiten finden Sie an der Eingangstür und im Internet. Sonntags sind die Geschäfte meistens geschlossen.



Einkaufsorte



توجد الكثير من **أماكن التسوق** للمواد الغذائية في ألمانيا: فبجانب السوبر ماركت (مثل ريفه، إيديكا، كاوفلاند، ريال) توجد محلات رخيصة السعر (مثل ألدي، ليدل، بيني، نيتو). كذلك توجد أسواق أسبوعية غالباً وفي كثير من المدن توجد متاجر عالمية تباع فيها مواد غذائية عربية وتركية. وتقدم فيها غالباً منتجات حلال.

Öffnungszeiten

إن **أوقات العمل** بالمحلات مختلفة جداً. تجد المواعيد المضبوطة مكتوبة على باب المحل و في الإنترنت. و غالباً تكون المحلات مغلقة أيام الأحد.



خاتم الحلال

Produkte mit **Halal-Siegel** findet man inzwischen auch in Deutschland. Da der Begriff „Halal“ bisher rechtlich jedoch nicht geschützt ist, gibt es sehr viele Siegel, die nach unterschiedlichen Kriterien vergeben werden. Anerkannte Siegel sind zum Beispiel:



www.eurohalal.de



www.halal-europe.com



www.halal-zertifikat.de



www.halalworld-germany.de

Halal-Siegel



المنتجات المحتوية على **خاتم الحلال** متوفرة حالياً في ألمانيا أيضاً. ونظراً لأن مصطلح "حلال" لا يخضع للحماية القانونية حتى الآن فهناك العديد من الأختام التي تُمنح وفق معايير مختلفة. ومن الأختام المعترف بها مثلاً:



www.eurohalal.de



www.halal-europe.com



www.halal-zertifikat.de



www.halalworld-germany.de



Hilfreich für Muslime sind **vegetarisch** oder vegan gekennzeichnete Produkte. Die beiden Begriffe sind im Lebensmittelrecht in Deutschland geschützt. Deshalb kann man sicher sein, dass in vegetarischen Produkten keine Bestandteile von geschlachteten Tieren und in veganen Produkten gar keine tierischen Bestandteile enthalten sind.

Die bekanntesten und weltweit am meisten genutzten Siegel für vegetarische und vegane Produkte sehen so aus:



VEGETARISCH



VEGAN



vegetarisch



نباتي من المفيد بالنسبة للمسلمين المنتجات المعلمة بعلامة أو نباتي صرف. والمصطلحان خاضعان في ألمانيا للحماية القانونية في المواد الغذائية. لذا يمكن أن تضمن أن المنتجات النباتية لا تحتوي على أجزاء من حيوانات مذبوحة وأن المنتجات النباتية الصرفة لا تحتوي على أي مكونات حيوانية.

و تبدو أشهر و أكثر الأختام انتشاراً في العالم للمنتجات النباتية و النباتي الصرف كالتالي:



VEGETARISCH



VEGAN





لحم الخنزير

Wenn Sie kein **Schweinefleisch** essen möchten, sollten Sie sich die Zutatenliste auf der Verpackung eines Lebensmittels genau anschauen. In manchen Fertigprodukten verstecken sich Inhaltsstoffe vom Schwein, obwohl man es nicht erwarten würde. So können Geflügelsalami oder pflanzliche Margarine trotzdem Teile vom Schwein enthalten (außer es steht die Bezeichnung „rein“ davor).

الجيلاتين

Gelatine wird in Deutschland meistens aus Bestandteilen vom Schwein hergestellt. Gelatine kann sich beispielsweise in Fruchtgummis, Frischkäse und Joghurts finden. Auch einige Medikamente enthalten Gelatine.



Schweinefleisch



إذا كنت لا ترغب في أكل **لحم الخنزير** فيجب عليك قراءة قائمة المكونات جيداً المكتوبة على علبة المادة الغذائية التي تشتريها. لكن بعض المنتجات الجاهزة يختفي فيها خنزير بالرغم من عدم توقع هذا. فاللنشون المصنوع من الدجاج والسمن النباتي يمكن أن تحتوي مثلاً على بعض من لحم الخنزير (إلا إذا وجد كلمة "صافي" [rein] قبلها).

Gelatine

الجيلاتين يتم إنتاجه غالباً في ألمانيا من مكونات خنزير. ويمكن أن يوجد الجيلاتين مثلاً في لبان الفواكه والجبنه الفريش والزبادي. كما تحتوي بعض الأدوية على الجيلاتين.



الكحول

Wer auf **Alkohol** verzichten möchte, sollte wissen, dass sich in den folgenden Produkten Alkohol in geringen Mengen verstecken kann:

- Süßigkeiten (z. B. Pralinen, Schokoriegel)
- Kuchen (z. B. Schwarzwälder Kirschtorte)
- Eisbecher in Eiscafé
- Soßen und Desserts in Restaurants
- Konfitüren und Marmeladen
- Medikamente

Auf dem Etikett muss Alkohol erst ab einer Menge von 1,2 Volumenprozent angegeben werden. Unter 0,5 Volumenprozent dürfen die Nahrungsmittel sogar als „alkoholfrei“ bezeichnet werden. Das gilt auch für Getränke. Das heißt, dass ein alkoholfreies Bier z. B. durchaus noch etwas Alkohol enthalten kann.



Alkohol



من يرغب في التخلي عن **الكحول** فينبغي أن تعلم أن المنتجات التالية يمكن أن تحتوي في الخفاء على كميات قليلة من الكحول:

- الحلويات (مثل حلوى اللوز، قالب الشيكولاتة)
- الجاتوه (مثل التورتة)
- مثلجات القهوة المثلجة
- بعض الصلصة والتحلية في المطاعم
- بعض أنواع المربي
- الأدوية

لا يجب أن تحتوي العبوة على كلمة كحول إلا إذا كانت الكمية 1,2 فأكثر من كمية الشيء. بل إنه يحق كتابة كلمة "خال من الكحول" [alkoholfrei] على المواد الغذائية إذا كانت النسبة أقل من 0,5 في المائة من الكمية. وينطبق الأمر ذاته على المشروبات. وهذا يعني أن البيرة الخالية من الكحول يمكن أن تحتوي مثلاً على بعض الكحول.



الخضروات

Wann wird welches **Gemüse** in Deutschland geerntet?

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Brokkoli					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Blumenkohl					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Bohne						✓	✓	✓	✓	✓		
Erbse					✓	✓	✓	✓	✓			
Grünkohl	✓	✓							✓	✓	✓	✓
Kartoffel						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Kohlrabi					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Kürbis									✓	✓	✓	
Möhre						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Porree	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Spinat				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Tomate					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Zucchini							✓	✓	✓	✓		



Gemüse



متى تنمو أنواع الخضروات في ألمانيا؟

ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونية	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					القرنبيط
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					الكرنب
		✓	✓	✓	✓	✓						الفول
			✓	✓	✓	✓	✓					البازلاء
✓	✓	✓	✓							✓	✓	الكالي
	✓	✓	✓	✓	✓	✓						البطاطس
		✓	✓	✓	✓	✓	✓					الكرنب الساقى
	✓	✓	✓									القرع العسلي
	✓	✓	✓	✓	✓	✓						الجزر
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الكرات
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				السبانخ
		✓	✓	✓	✓	✓	✓					الطماطم
		✓	✓	✓	✓							الكوسة





Wann wird welches **Obst** in Deutschland geerntet?

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Apfel								✓	✓	✓		
Aprikose							✓	✓				
Birne								✓	✓			
Brombeere								✓	✓	✓		
Erdbeere						✓	✓	✓	✓			
Himbeere							✓	✓				
Kirsche							✓	✓				
Pfirsich							✓	✓				
Pflaume								✓	✓			
Quitte										✓	✓	
Traube								✓	✓	✓		



Obst



متى تنمو أنواع الفاكهة في ألمانيا؟

ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونية	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير	
		✓	✓	✓								التفاح
				✓	✓							المشمش
			✓	✓								الكمثرى
		✓	✓	✓								التوت
			✓	✓	✓	✓						الفراولة
				✓	✓							التوت الأحمر
				✓	✓							الكريز
				✓	✓							الخوخ
			✓	✓								البرقوق
	✓	✓										السفرجل
		✓	✓	✓								العنب

Impressum

Bestell-Nr. 1725

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion, Text und Layout: Katharina Koch **الإنتاج، النص والشكل**

Redaktion in der BLE: Britta Klein

Übersetzung: Dr. Ragab M. Abdelaty **ترجمة**

Bildnachweise: **مصدر الصور (أصل الصور)**

S. 16/17: Nancy Häusel, Medizinische Hochschule Hannover

Illustrationen: **الرسومات**

Khaled Aldousari, Alan Carr, Mike Brittain, Woodcutter,

Peax Webdesign, Typographer Mediengestaltung

Druck: Lokay E.K., 64354 Reinheim

Dieses Heft wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei einer EMAS-zertifizierten Druckerei hergestellt.

Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.



ISBN 978-3-8308-1378-1

3. Auflage 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2019

 **Guten Appetit - Essen, Trinken und Einkaufen in Deutschland**

Aufgetischt!

Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken

„Aufgetischt“ ist eine Zusammenstellung von 15 Tischspielen, die Kinder und Jugendliche beim Deutschlernen unterstützen. Lese-, Schreib- und Gesprächsanlässe zu den Alltagsthemen Essen und Trinken helfen Schülerinnen und Schülern, ihren Wortschatz zu erweitern und zu festigen, Sätze zu formulieren und neue Lebensmittel kennenzulernen. Lehrkräfte können mit der Spielebox ihren Deutschunterricht abwechslungsreich gestalten und einzelne Tischgruppen selbständig arbeiten lassen.

- ✓ 15 Tischspiele für zwei bis zehn Kinder und Jugendliche mit geringen Deutschkenntnissen
- ✓ 222 Spielkarten, Spielanleitung, Spielfiguren und Würfel
- ✓ Das Ziel: Deutsch sprechen, lesen und schreiben lernen über die Themen Essen und Trinken
- ✓ erfolgreich erprobt in Willkommensklassen für Flüchtlinge



Informationen zur Bestellung:
<http://www.bzfe.de/inhalt/deutsch-lernen-mit-essen-und-trinken-5764.html>



Bestell-Nr.: 1725

BLE-Medienservice.de