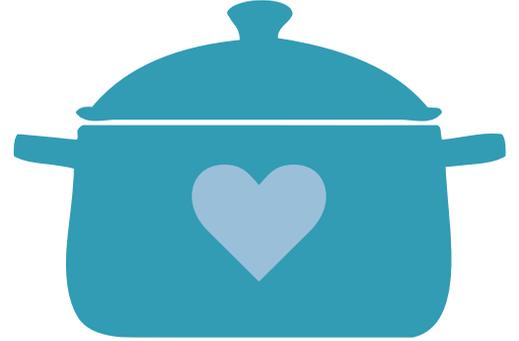


Guten Appetit!  
بالهناء والشفاء!



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 وصلتم 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
Lieblingessen.....	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

## Inhalt

## المحتوى

7.....	الثروة اللغوية للأكل
9.....	الأكل المفضل
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

# الثروة اللغوية للأكل



Ich habe Hunger.

أنا جائع.

Ich esse kein Schweinefleisch.

لا أكل لحم الخنزير.

Ich bin Vegetarier.

أنا نباتي.

Ist das vegetarisch?

هل هذا نباتي؟

Ich bin allergisch gegen Milch.

عندي حساسية من اللبن.

Es schmeckt mir sehr gut.

إنه لذيذ جداً لي.

Mein Lieblingsessen ist Erbsensuppe.

طعامي المفضل هو حساء البازلاء.

Guten Appetit!

بالهناء والشفاء!

Ich mag keine Kartoffeln.

لا أحب البطاطس.

Ich möchte nichts essen.

لا أرغب في أكل أي شيء.

Ich bin satt.

أنا شبعان.



## الطعام المفضل

Das **Lieblingsessen** 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.

## Lieblingsessen



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 الشاورما 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 السمينة. 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“.

## 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".

## 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.

## 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 مساءً 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	اللفل
Chili	الشطة
Paprika	اللفل الأحمر
Muskat	جوزة الطيب
Kardamom	الحيهان
Zimt	القرفة
Anis	اليانسون
Nelken	القرنفل
Ingwer	الزنجبيل
Kurkuma	الكركم
Safran	الزعفران
Curry	الكاري

Kreuzkümmel	الكمون
Ras-el-Hanout	راس الحانوت
Pul Biber	بول بيبير
Rosenwasser	ماء الورد
Minze	النعناع
Koriander	الكربرة
Oregano	مردقوش
Rosmarin	العرعر
Thymian	زعت
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
اللفل	Pfeffer
الشطة	Chili
اللفل الأحمر	Paprika
جوزة الطيب	Muskat
الحيهان	Kardamom
القرفة	Zimt
اليانسون	Anis
القرنفل	Nelken
الزنجبيل	Ingwer
الكركم	Kurkuma
الزعفران	Safran
الكاري	Curry

الكمون	Kreuzkümmel
راس الحانوت	Ras-el-Hanout
بول بيبير	Pul Biber
ماء الورد	Rosenwasser
النعناع	Minze
الكربرة	Koriander
مردقوش	Oregano
العرعر	Rosmarin
زعت	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

# الثروة اللغوية للشرب



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.

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.

## Kaffee



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

## الشاي

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

## Tee

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

## 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.

## Kakao

**الكاكاو** هو مشروب مكون من الماء ومسحوق الكاكاو. ويحبه الأطفال بشكل خاص. كما أن الكبار ينجبونه. 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 und besonders bei Männern beliebt. 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، شكرًا!".

## Bier

مشروب **البيرة** الألمانية مشهور جداً ومحبوب لدى الرجال بشكل خاص. ولها أنواع كثيرة ومنها أنواع مخلوطة بالليمون.

## Wein

كذلك **الخمير** محبوب جداً لدى الألمان. وتوجد خمرة حمراء وخمرة بيضاء وخمرة وردي. وتزرع العنب لإنتاج الخمور بكثرة في جنوب ألمانيا. ومن أنواع الخمور 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. فجوهرته 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** الرضخ 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 (بالبيوت القديمة) أو من الآبار غير المختبرة. في هذه الحالة يمكنك شراء مياه معلبة. ويجب أن يُكتب عليها "مناسب لتجهيز وجبات الأطفال الرضخ" [Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung]



# Wortschatz Einkaufen

# الثروة اللغوية للتسوق



Können Sie mir helfen?

هل يمكنك مساعدتي؟

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

شكراً لمساعدتك!

Wo finde ich den nächsten Supermarkt?

أين أقرب سوبر ماركت؟

Gibt es in der Nähe einen arabischen Supermarkt?

هل يوجد سوبر ماركت عربي قريب؟

Wo finde ich Kichererbsen?

أين أجد الحمص؟

Ich hätte gerne 200 Gramm Käse.

أريد 200 جرام جبنة.

Haben Sie Halal-Produkte?

هل لديكم منتجات حلال؟

Ist in diesem Produkt Schweinefleisch enthalten?

هل يحتوي هذا المنتج على لحم خنزير؟

Was kostet das Brot?

كم سعر الخبز؟

Ich nehme vier Brötchen.

سأخذ أربعة قطع خبز صغيرة.

Auf Wiedersehen!

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.

## 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 عاملية تباع فيها مواد غذائية عربية وتركية. وتقدم فيها غالباً منتجات حلال.

## 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.

## 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](http://www.eurohalal.de)



[www.halal-europe.com](http://www.halal-europe.com)



[www.eurohalal.de](http://www.eurohalal.de)



[www.halal-europe.com](http://www.halal-europe.com)



[www.halal-zertifikat.de](http://www.halal-zertifikat.de)



[www.halalworld-germany.de](http://www.halalworld-germany.de)



[www.halal-zertifikat.de](http://www.halal-zertifikat.de)



[www.halalworld-germany.de](http://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:



نباتي

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



من المفيد بالنسبة للمسلمين المنتجات المعتمدة بعلامة **نباتي** 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 z. B. trotzdem Schweinefleisch enthalten (außer es steht die Bezeichnung „rein“ davor).

## 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 لحم خنزير (إلا إذا وجد كلمة "صافٍ" [rein] عليها).

## 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.

## Gelatine

**الجيلاتين** يتم إنتاجه غالباً في ألمانيا من مكونات خنزير. ويمكن أن يوجد الجيلاتين مثلاً في لبان الفواكه والجبنة 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 Eiscafés
- 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	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير
القرنبيط		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
الكرنب		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
الفول			✓	✓	✓	✓	✓					
الباذلاء				✓	✓	✓	✓	✓				
الكالي	✓	✓	✓	✓							✓	✓
البطاطس		✓	✓	✓	✓	✓	✓					
الكرنب الساقى			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
القرع العسلي		✓	✓	✓								
الجزر		✓	✓	✓	✓	✓	✓					
الكرات	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
السيانخ		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
الطماطم			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
الكوسة			✓	✓	✓	✓	✓					



## الفاكهة

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	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير
التفاح			✓	✓	✓							
المشمش					✓	✓						
الكمثرى					✓	✓						
التوت			✓	✓	✓							
الفراولة					✓	✓	✓					
التوت الأحمر					✓	✓						
الكريز					✓	✓						
الخوخ					✓	✓						
البرقوق					✓	✓						
السفرجل		✓	✓									
العنب			✓	✓	✓							

## Impressum

Redaktion, Text und Layout: Katharina Koch النص والشكل الإنتاج  
Übersetzung: Dr. Ragab M. Abdelaty ترجمة

Bildnachweise: مصدر الصور (أصل الصور)  
S. 16/17: Nancy Häusel, Medizinische Hochschule Hannover,  
S. 32/33: Europäisches Halal Zertifizierungsinstitut, Halal-Europe,  
m-haditec GmbH & Co. KG, ECT GmbH Engineering Consulting  
Trading, S. 34/35: Vegetarierbund Deutschland e. V.

Illustrationen: الرسومات  
Khaled Aldousari, Alan Carr, Mike Brittain, Woodcutter,  
Peax Webdesign, Typographer Mediengestaltung

Mit freundlicher Unterstützung von: بدعم ودود من



كما نتقدم بخالص الشكر للاجئين والمساعدین الشرفیین للاجئين على  
المساعدة بالأفكار لوضع تصور هذا الکتیب.

Ein großer Dank gilt außerdem den Flüchtlingen, haupt- und ehrenamtlichen Flüchtlingshelfern und allen weiteren Unterstützern, die mit ihrer Hilfe und ihren Ideen dieses Heft mitgestaltet haben.

Kontakt: guten-appetit@muenster.de  
Münster, Mai 2016

