

LEKTION 8

ERNÄHRUNG

SEITE 103

1 kaum zu glauben
kaum zu glauben – aber wahr!

konsumieren
der Durchschnitt

die Zuordnung, -en

es ist nicht leicht zu glauben
man kann es nicht so leicht glauben,
aber es stimmt
verbrauchen der Konsum
*Im Durchschnitt gebe ich monatlich
250 Euro für Lebensmittel aus.
durchschnittlich*
das Zuordnen, das Sortieren in eine Gruppe

δύσκολο να το πιστέψει κανείς
απίστευτο κι όμως αληθινό

καταναλώνω
ο μέσος όρος

η κατάταξη

SEITE 104

1 **der Veganer, -**

Z. 1-6

der Flexitarier, -

die Fleischdebatte, -n

die Debatte, -n

in vollem Gange sein

der Vegetarier, -

die Massentierhaltung

das Entwicklungsland, -länder

hin/weisen auf A (wies hin,
hat hingewiesen)

der Verbrauch
zurück/gehen (ging zurück,
ist zurückgegangen)
im Trend liegen

die Übersicht, -en

Z. 7-15 **verzichten auf A**

ungern
laut + G/D

das Wirtschaftswunder

Person, die weder Fleisch oder Fisch isst
noch tierische Produkte konsumiert

Person, die flexibel mit dem Essen von
Fleisch und Fisch umgeht, insgesamt
aber wenig davon konsumiert
eine Debatte → KB S. 104/1 zum Thema
Fleischkonsum
(meist öffentliche) Diskussion, z.B. im
Parlament

sich gerade voll entwickeln, aktuell
passieren *Als ich dort ankam, war die
Party schon in vollem Gange.*

Person, die aus Überzeugung kein Fleisch
isst vegetarisch
das Halten von Tieren in großer Zahl auf
engstem Raum
ein Land, das noch nicht sehr weit
entwickelt ist ≠ das Industrieland
aufmerksam machen auf

der Konsum verbrauchen
weniger werden

modern sein, „in“ sein *Mit meiner neuen
Hose liege ich voll im Trend.*

Darstellung, die etw. kurz zusammenfasst
übersichtlich
aufgeben, nicht mehr machen od. essen
wollen
nicht gern
≈ nach + D, gemäß + D *Laut Statistik
gibt es jedes Jahr immer weniger Babys in
Deutschland.*

die sehr schnelle, positive wirtschaftliche
Entwicklung in Deutschland nach dem
Zweiten Weltkrieg

ο βίγκαν / βέγκαν (οπαδός της
αυστηρής/ολικής
χορτοφαγίας)
ο ημιχορτοφάγος

η συζήτηση για την κατανάλωση
ή μη κρέατος
η (συνήθως δημόσια) συζήτηση

είναι σε πλήρη εξέλιξη

ο χορτοφάγος

η εντατική κτηνοτροφία

η αναπτυσσόμενη χώρα

υποδεικνύω

η κατανάλωση
υποχωρεί, μειώνεται

είμαι μέσα στη μόδα

η σύνοψη, ο πίνακας

παραιτούμαι από, εδώ: δεν
καταναλώνω (πλέον)
απόρθημα
σύμφωνα με

το «οικονομικό θαύμα» της
Γερμανίας

Z. 16-22

Appetit auf etw. haben verzehren	etw. gern essen wollen essen und/oder trinken	έχω όρεξη για (φαγώσιμο) καταναλώνω (για φαγητό και ποτό) ο οργανισμός
der Organismus, Organismen	das System von <u>Organen</u> bei Menschen, Tieren und Pflanzen	το διαιτολόγιο
der Speiseplan, -pläne	Liste aller <u>Speisen</u> und Lebensmittel, die zu einer bestimmten Art von Ernährung gehören	ο σίδηρος η βιταμίνη η ανόργανη ουσία
das Eisen das Vitamin, -e der Mineralstoff, -e	das chemische Element FE <i>Orangen enthalten viel Vitamin C.</i> wichtige anorganische <u>Stoffe</u> , die man braucht, um zu leben	το σύμπτωμα έλλειψης κάποιων απαραίτητων για τον οργανισμό στοιχείων εμφανίζω
die Mangelerscheinung, -en	ein Symptom dafür, dass dem Körper etw. fehlt	η (κοινωνική ή πολιτική) ομάδα
auf/weisen (wies auf, hat aufgewiesen) die Gruppierung, -en	erkennen lassen, zeigen hier: eine <u>Gruppe</u> von Menschen, die ein gemeinsames politisches, gesellschaftliches o. Ä. Ziel haben ≠ extrem das <u>Maß</u> <i>In einer Pfanne kann man ein Steak oder Eier braten.</i>	μετριοπαθής το τηγάνι
gemäßigt die Pfanne, -n	von jdm. behaupten, dass er etwas Schlechtes od. Böses tut <i>Sie wirft ihm vor zu lügen.</i> der <u>Vorwurf</u>	κατηγορώ για
das Gewissen	innere Stimme, die einem sagt, was gut und was böse ist auch: <i>Immer wenn ich lüge, habe ich hinterher ein schlechtes Gewissen.</i>	η συνείδηση / οι τύψεις
berechtigt sein	begründet sein, nicht ohne Grund sein auch: das <u>Recht</u> haben, etw. zu tun	είμαι δικαιολογημένος / έχω το δικαίωμα
übernehmen (übernimmt, übernahm, hat übernommen)	etw. bei jd. anderem sehen und es auch so machen auch: <i>Ich habe das Geschäft von meinem Vater übernommen.</i>	υιοθετώ (π.χ. συνήθεια) / αναλαμβάνω
vegetarisch die Tendenz, -en Tendenz steigend	fleischlos Richtung, in die eine Entwicklung geht <i>Smartphones werden immer beliebter, also: Tendenz steigend.</i>	χορτοφαγικός η τάση με ανοδική τάση
der Zulauf der Fleischverweigerer, - zufolge + D	große Menge von Besuchern, Fans, Kunden Person, die sich <u>weigert</u> , <u>Fleisch</u> zu essen ≈ laut + D, nach + D <i>Berichten zufolge ist es in Athen zu Demonstrationen gekommen.</i>	η προσέλευση ο αρνητής του κρέατος σύμφωνα με
der Verzicht	das <u>Fleisch</u> + der <u>Verzicht</u> → KB S. 104/1 das <u>Verzichten</u> auf etw. <i>Der Verzicht auf Fleisch ist für viele Menschen einer der Schritte zu einer gesunden Lebensweise.</i>	η αποχή από την κατανάλωση κρέατος η αποχή / η παραίτηση από κάτι

Z. 23-30

Z. 31-36

streichen (strich,
hat gestrichen)

die Gelatine

der Nährstoffmangel

*Baum: Das Wort „Baum“ ist gestrichen.
auch: Ich möchte meine Wohnung in
hellen Farben streichen.*

eine Substanz, die man beim Kochen und
Backen verwendet, damit die Sachen
fester werden

das Fehlen von wichtigen Stoffen, z.B.
Proteinen, Fetten, Vitaminen o.Ä., die
man durch die Nahrung bekommt

διαγράφω / βάφω, μπογιατίζω

η ζελατίνη

η έλλειψη θρεπτικών ουσιών

SEITE 105

der Frutarier, -

betrachten als A

der Sonderling, -e

der Fenchel

der Lauch

tabu sein

gar
ethisch
der Beweggrund, -gründe
jdm. etw. zu/fügen

Person, die sich auf der Basis von Früchten
streng vegetarisch ernährt
verstehen als, halten für *Ich betrachte ihn
als einen guten Freund.*

Außenseiter; jd., der sich nicht an die
gesellschaftlichen Regeln hält, anders ist
eine Gemüsesorte, die als Salat oder zu
Fisch gut schmeckt

eine Gemüsepflanze, die aus einer Zwiebel
wächst

absolut (besonders gesellschaftlich)
verboten sein

hier: sogar
die Ethik, die Moral betreffend, moralisch
= das Motiv
so handeln, dass man jdm. schadet,
dass jd. leidet
das Genießen zum Ziel habend

ο φρουτοφάγος

θεωρώ

ο αλλόκοτος, ο περιθωριακός

το φινόκιο, η μαραθόριζα

το πράσο

είναι ταμπού

και μάλιστα
ηθικός
το κίνητρο
προξενώ

1d **genussorientiert**

das Genießen zum Ziel habend

με γνώμονα/στόχο την
απόλαυση

SEITE 106

1 **die Ernährung**

das Fertiggericht, -e

der Wochenmarkt, -märkte

vegan

die Süßigkeit, -en

das Vollkornprodukt, -e

das Rezept, -e

2 **salzig**
der Kochkurs, -e

*Man muss auf eine gesunde Ernährung
achten. sich ernähren*

fertig zubereitetes Gericht, das man vor
dem Essen nur aufwärmen muss

*Auf dem Wochenmarkt kann frisches Obst
und Gemüse kaufen.*

ohne Fleisch und tierische Produkte
der Veganer

*Schokolade, Bonbons und Pralinen sind
Süßigkeiten.*

*Man sagt, dass Vollkornprodukte gesünder
sind als z.B. Weißbrot.*

*Hast du ein gutes Rezept für Schokoladen
kuchen? auch: das Arztrezept*

mit (viel) Salz

*In diesem Kochkurs lernt man, chinesisch
zu kochen.*

η διατροφή

το έτοιμο φαγητό/γεύμα

η λαϊκή αγορά

βέγκαν/βίγκαν

το γλύκισμα

το προϊόν ολικής άλεσης

η συνταγή

αλατισμένος, αλμυρός
μαθήματα μαγειρικής