16 | Michezo na mazoezi | Ist das gesund?

Wakati Yanis na Tarek wanapowasha jiko la kuchomea nyama na kuzungumza kuhusu lishe bora, wengine wanaendelea kufanya mazoezi kwa furaha. Ghafla, kilio cha maumivu kinasikika kutoka uwanjani...

Maandishi

TAREK:
Yanis! Iss nicht so viele **Süßigkeiten**! Iss lieber mehr Obst!

YANIS:
Es ist kein Obst da!

TAREK:
Wer sollte Obst kaufen?

MAX:
Yanis!

YANIS:
Oh, stimmt. Ich wollte Äpfel, Bananen und Birnen kaufen, aber ich habe es vergessen. Aber Fleisch und Gemüse vom Grill sind doch auch gesund. Und dazu so ein leckerer Kartoffelsalat ...

TAREK:
Hm, ja. Kartoffelsalat macht auch gar nicht **dick**.

YANIS:
Wir sind doch im Urlaub.

MAX:
Wir sind nicht im Urlaub. Wir spielen Fußball!

YANIS:
Ab morgen essen wir gesund!

NICO:
Au! Ah!

Msamiati (kutoka kwenye maandishi na somo)

ab|nehmen – Kupungua uzito
nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

der Chip, die Chips – Chipsi
meist im Plural

die Diät, die Diäten – Lishe maalumu

dick – Nene
dicker, am dicksten

fett – Yenye mafuta mengi
fetter, am fettesten

das Fett, die Fette – Mafuta

die Kalorie, die Kalorien – Kalori

der Keks, die Kekse – Biskuti

das Ketchup, die Ketchups – Tomato sosi
alternativ: der Ketchup, die Ketchups

die Kirsche, die Kirschen – Cheri

die Leute – Watu
nur Plural

die Mandarine, die Mandarinen – Chenza

die Mayonnaise, die Mayonnaisen – Mayonezi
Plural selten; Kurzform: die Mayo, die Mayos

die Rosine, die Rosinen – Zabibu kavu

scharf – Kali
schärfer, am schärfsten

der Senf – Haradali
nur Singular

die Soße, die Soßen – Mchuzi

die Süßigkeit, die Süßigkeiten – Pipi
meist im Plural

die Torte, die Torten – Keki ya sherehe

ungesund – Isiyo na afya
ungesünder, am ungesündesten

das Vitamin, die Vitamine – Vitamini

die Vorsicht – Tahadhari
nur Singular

zu|nehmen – Kuongezeka uzito
nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen