

I AM A

 VEGAN!

***DAS VEGAN WÖRTERBUCH // VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!***

Deutsch <-> Englisch // Deutsch <-> Portugiesisch // Deutsch <-> Spanisch  
Deutsch <-> Französisch // Deutsch <-> Italienisch // Deutsch <-> Schwedisch

***THINK VEGAN // VEGAN FOOD, TRAVEL & LIFESTYLE MAGAZIN // WWW.THINK-VEGAN.DE***



# VEGANER URLAUB EINMAL ANDERS

mit dem

**Tölzer Veg**  
Vegane Auszeit in Bad Tölz

- 6 Hotels und FeWos mit veganem Frühstück
- 10 Partner mit veganen Gerichten
- Kochevents, Sport, Entspannung u.v.m.



Mehr Infos unter

[www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



## Deutsch <-> Englisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.

Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## German <-> English

I am a vegan. I eat vegan.

We are vegan.

No meat, no poultry, no  
chicken, no seafood, no  
prawns, no eggs, no milk, no  
butter, no cheese, no dairy  
products and no honey.

I do not eat meat.

I do not eat poultry.

I do not eat chicken.

I do not eat fish.

I do not eat shrimps / prawns.

I do not eat eggs.

I do not eat butter.

I don't eat cheese.

I do not eat dairy products.

I do not eat honey.

Do you have...

Do you have / offer soy milk?

Do you have / offer soy yogurt?

rice milk / rice

almond milk / almond

oat milk / oat

coconut milk / coconut

nut milk / nut

plant based milk / yogurt

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

I don't drink milk.

I'd like some coffee, without  
milk, please.

Is the bread / are the rolls with-  
out dairy products and eggs?

Do you also have vegetable  
margarine?

Could I have a fruit salad? Just  
fruit, please.

Do you offer any vegan  
options?

Which items on your menu are  
vegan?

I would like a pizza with vege-  
tables and without cheese. May  
I have some olive oil? Is the  
pizza base made without eggs?

I would like pasta with tomato  
sauce and vegetables. Without  
Parmesan, please. Is your pasta  
made without eggs?

I would like a big salad  
without cheese. With an oil  
and vinegar dressing, please.

May I have some bread, olive  
oil and salt?

Please use vegetable stock for  
soups and sauces.

Please use vegetable oil or  
vegetable margarine for  
roasting and cooking.

Supermarkt / Markt  
Biologisch  
Bäckerei  
Brot / Brötchen  
Schokolade  
Ich suche...  
Kartoffel(n)  
Süßkartoffel(n)  
Nudeln ohne Eier / Nudeln  
Reis / Reisnudel  
Knoblauch / Zwiebel(n)  
Salat  
Avocado(s)  
Gurke(n)  
Tomate(n)  
Möhre(n)  
Paprika  
Bohnen  
Zucchini(s)  
Spinat  
Pilz(e)  
Obst  
Ananas  
Apfel/Äpfel  
Aprikose(n)  
Banane(n)  
Birne(n)  
Brombeere(n)  
Erdbeere(n)

supermarket  
organic  
bakery  
bread / bun(s)  
chocolate  
I'm looking for...  
potato(es)  
sweet potato(es)  
pasta without eggs / pasta  
rice / rice noodles  
garlic / onion(s)  
salad  
avocado(es)  
cucumber(s)  
tomato(es)  
carrot(s)  
bell pepper(s)  
beans  
zucchini(s)  
spinach  
mushroom(s)  
Fruit  
pineapple(s)  
apple(s)  
apricot(s)  
banana(s)  
pear(s)  
blackberry(ies)  
strawberry(ies)

Grapefruit(s)  
Heidelbeere(n)  
Himbeere(n)  
Kirsche(n)  
Kiwi(s)  
Mandarine(n)  
Mango(s)  
Maracuja(s)  
Orange(n)  
Pflirsich(e)  
Pflaume(n)  
Wassermelone(n)  
Weintraube(n)  
Limette(n) / Zitrone(n)  
Nuss / Nüsse  
Cashew(s)  
Erdnuss / Erdnüsse  
Haselnuss / Haselnüsse  
Pinienkern/e  
Walnuss / Walnüsse  
Mandel(n)  
Mehl / Zucker  
Salz / Pfeffer / Gewürze  
Pflanzenmargarine  
Olivenöl  
Pflanzenöl  
Gemüsebrühe  
frische / getrocknete /  
gefrorene Kräuter

grapefruit(s)  
blueberry(ies)  
raspberry(ies)  
cherry(ies)  
kiwi(s)  
tangerine(s)  
mango(es)  
passion fruit(s)  
orange(s)  
peach(es)  
plum(s)  
watermelon(s)  
grape(s)  
lime(s) / lemon(s)  
nut(s)  
cashew(s)  
peanut(s)  
hazelnut(s)  
pine nut(s)  
walnut(s)  
almond(s)  
flour / sugar  
salt / pepper / spices  
vegetable margarine  
olive oil  
vegetable oil  
vegetable stock  
fresh / dried / frozen herbs

## Deutsch <-> Portugiesisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.

Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Alemão <-> Português

Eu sou vegan. Eu como vegan

Nós somos vegan

Sem carne, sem frango, sem  
galinha, sem marisco, sem  
camarões, sem ovos, sem leite,  
sem manteiga, sem queijo,  
sem produtos lácteos e sem  
mel.

Eu não como carne.

Eu não como frango.

Eu não como galinha.

Eu não como peixe.

Eu não como camarões.

Eu não como ovos.

Eu não como manteiga.

Eu não como queijo.

Eu não como produtos lácteos.

Eu não como mel.

Tem...

Tem leite de soja?

Tem iogurte de soja?

leite de arroz / arroz

leite de amendoas / amendoas

leite de aveia / aveia

leite de coco / coco

leite de frutos secos/frutos secos

leite de origem vegetal/iogurte

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Sind die Nudeln ohne Ei? Aber  
bitte ohne Parmesan!

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.  
Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Eu não bebo leite.

Por favor, eu quero um café  
sem leite.

O pão e os bolos são sem  
produtos lácteos e sem ovos?

Tem margarina vegetal?

Por favor posso comer uma salada  
de frutas? Por favor só frutas.

Tem algumas opções vegan?

Quais são no menu as opções  
vegan?

Eu queria um pizza só com vegetais  
e sem queijo. Por favor queria um  
pouco de azeite. A massa da pizza é  
feita sem ovos?

Eu queria esparguete com molho de  
tomate e vegetais. Pode dizer-me se  
a massa do esparguete é feita com  
ovos? Sem queijo parme-são.

Eu queria uma salada grande  
sem queijo e temperada  
apenas com azeite e vinagre.

Por favor queria pão, azeite  
e sal.

Por favor use apenas caldo de  
vegetais para as sopas e molhos.

Por favor use óleo vegetal ou  
margarina vegetal para saltear  
ou cozinhar.

Supermarkt / Markt

Biologisch

Bäckerei

Brot / Brötchen

Schokolade

Ich suche...

Kartoffel(n)

Süßkartoffel(n)

Nudeln ohne Eier / Nudeln

Reis / Reisnudel

Knoblauch / Zwiebel(n)

Salat

Avocado(s)

Gurke(n)

Tomate(n)

Möhre(n)

Paprika

Bohnen

Zucchini(s)

Spinat

Pilz(e)

Obst

Ananas

Apfel/Äpfel

Aprikose(n)

Banane(n)

Birne(n)

Brombeere(n)

Erdbeere(n)

Supermercado

Bio

Padaria

Pão /Bolos

Chocolate

Eu procuro...

Batata(s)

Batata doce

Massas sem ovos / Massas

Arroz / Massas de Arroz

Alho / Cebola(s)

Alface

Abacate(s)

Pepino(s)

Tomate(s)

Cenoura(s)

Pimento(s)

Feijões

Courgete

Espinafre(s)

Cogumelo(s)

Fruta

Ananás

Maça(s)

Alperce(s)

Banana(s)

Pera(s)

Mirtilhos(s)

Morango(s)

Grapefruit(s)

Heidelbeere(n)

Himbeere(n)

Kirsche(n)

Kiwi(s)

Mandarine(n)

Mango(s)

Maracuja(s)

Orange(n)

Pfirsich(e)

Pflaume(n)

Wassermelone(n)

Weintraube(n)

Limette(n) / Zitrone(n)

Nuss / Nüsse

Cashew(s)

Erdnuss / Erdnüsse

Haselnuss / Haselnüsse

Pinienkern/e

Walnuss / Walnüsse

Mandel(n)

Mehl / Zucker

Salz / Pfeffer / Gewürze

Pflanzenmargarine

Olivenöl

Pflanzenöl

Gemüsebrühe

frische / getrocknete /

gefrorene Kräuter

Toranja(s)

Amora(s)

Framboesa(s)

Cereja(s)

Kiwi(s)

Tangerina(s)

Manga(s)

Maracujá(s)

Laranja(s)

Pêssego(s)

Ameixa(s)

Melancia(s)

Uva(s)

Lima(s)

Frutos secos

Caju(s)

Amendoin(s)

Avelã(s)

Pinhões

Nozes

Amendoa(s)

Farinha / açúcar

Sal / pimenta / especiarias

Margarina vegetal

Azeite

Óleo vegetal

Caldo de verduras

Ervas frescas / secas /

congeladas

## Deutsch <-> Spanisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.

Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Alemán <-> Español

Soy vegano. Como vegano.

Somos veganos.

No carne, no ave, no pollo,  
no pescado, no camarones,  
no huevos, no leche, no  
mantequilla, no queso, no  
productos lácteos y no miel.

No como carne.

No como ave.

No como pollo.

No como pescado.

No como camarones / gambas.

No como huevos.

No como mantequilla.

No como queso.

No como productos lácteos.

No como miel.

Tiene usted...

¿Tiene usted leche de soja?

¿Tiene usted yogur de soja?

leche de arroz / arroz

leche de almendras / almendra

leche de avena / avena

leche de coco / coco

leche de nueces / nuez

leche / yogur vegetal

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

No tomo leche.

Quiero un café sin leche, por  
favor.

¿Este pan / bocadillo está  
hecho sin leche y huevos?

¿También tiene usted  
margarina vegetal?

¿Puedo tener una ensalada de  
frutas? Solo frutas, por favor.

¿Hay platos veganos en su  
menú?

¿Cuáles de los platos de su  
menú son veganos?

Quiero una pizza con verduras  
pero sin queso. ¿Tiene usted  
aceite de oliva? ¿La masa de  
pizza está hecha sin huevos?

Quiero pasta con salsa de  
tomates y verduras. Pero por  
favor sin parmesano. ¿La pasta  
está hecha sin huevos?

Quiero una ensalada grande  
sin queso. Por favor con un  
aliño de aceite y vinagre.

¿Tiene usted pan, aceite de  
oliva y sal?

Por favor usa usted un caldo de  
verduras para sopas y salsas.

Por favor usa usted un aceite  
vegetal o una margarina  
vegetal para freír y cocinar.

Supermarkt / Markt  
Biologisch  
Bäckerei  
Brot / Brötchen  
Schokolade  
Ich suche...  
Kartoffel(n)  
Süßkartoffel(n)  
Nudeln ohne Eier / Nudeln  
Reis / Reisnudel  
Knoblauch / Zwiebel(n)  
Salat  
Avocado(s)  
Gurke(n)  
Tomate(n)  
Möhre(n)  
Paprika  
Bohnen  
Zucchini(s)  
Spinat  
Pilz(e)  
Obst  
Ananas  
Apfel/Äpfel  
Aprikose(n)  
Banane(n)  
Birne(n)  
Brombeere(n)  
Erdbeere(n)

supermercado / mercado  
biológico  
panadería  
pan / bocadillo(s)  
chocolate  
Estoy buscando...  
patata(s)  
boniato(s)  
pasta sin huevos / pasta  
arroz / pasta de arroz  
ajo / cebolla(s)  
ensalada  
aguacate(s)  
pepino(s)  
tomate(s)  
zanahoria(s)  
pimiento(s)  
frijoles  
calabacín/calabacines  
espinaca  
seta(s)  
fruta(s)  
piña(s)  
manzana(s)  
albaricoque(s)  
plátano(s)  
pera(s)  
mora(s)  
fresa(s)

Grapefruit(s)  
Heidelbeere(n)  
Himbeere(n)  
Kirsche(n)  
Kiwi(s)  
Mandarine(n)  
Mango(s)  
Maracuja(s)  
Orange(n)  
Pflirsich(e)  
Pflaume(n)  
Wassermelone(n)  
Weintraube(n)  
Limette(n) / Zitrone(n)  
Nuss / Nüsse  
Cashew(s)  
Erdnuss / Erdnüsse  
Haselnuss / Haselnüsse  
Pinienkern/e  
Walnuss / Walnüsse  
Mandel(n)  
Mehl / Zucker  
Salz / Pfeffer / Gewürze  
Pflanzenmargarine  
Olivenöl  
Pflanzenöl  
Gemüsebrühe  
frische / getrocknete /  
gefrorene Kräuter

pomelo(s)  
arándano(s)  
frambuesa(s)  
cereza(s)  
kiwi(s)  
mandarina(s)  
mango(s)  
maracuyá(s)  
naranja(s)  
melocotón/melocotones  
ciruela(s)  
sandía(s)  
uva(s)  
lima(s) / limón/limones  
nuez (nueces)  
anacardo(s)  
cacahuete(s)  
avellana(s)  
piñón/piñones  
nuez/nueces  
almendra(s)  
harina / azúcar  
sal / pimienta / especias  
margarina vegetal  
aceite de oliva  
aceite vegetal  
caldo de verduras  
hierbas frescas / curadas /  
congeladas

# say "cheese"

## Vegane Scheiben

Vegane Käsealternativen,  
die beim Erhitzen perfekt  
schmelzen. Mild im  
Geschmack, ohne  
tierische Zutaten.



\*bio \*vegan \*lactosefrei \*eifrei \*palmölfrei

# VEGGIEWORLD.

**DIE MESSE FÜR  
DEN VEGANEN  
LEBENSSTIL.**

VEGGIEWORLD.DE



**Veggie<sup>®</sup>  
World**

GREEN.LIFE.STYLE.

**VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!  
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](https://www.veggieworld.de)**

## Deutsch <-> Französisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.

Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Allemand <-> Français

Je suis végétarien. Je mange végétarien.

Nous sommes végétariens.

Pas de viande, pas de volaille, pas  
de poulet, pas de poisson, pas de  
fruits de mer, pas de crevettes, pas  
d'œufs, pas de lait, pas de beurre,  
pas de fromage, pas de produits  
laitiers et pas de miel.

Je ne mange pas de viande.

Je ne mange pas de volaille.

Je ne mange pas de poulet.

Je ne mange pas de poisson.

Je ne mange pas de crevettes.

Je ne mange pas d'œufs.

Je ne mange pas de beurre.

Je ne mange pas de fromage.

Je ne mange pas de produits laitiers.

Je ne mange pas de miel.

Avez-vous...

Avez-vous du lait de soja ?

Avez-vous des yaourts au soja ?

du lait de riz / du riz

du lait d'amande / des amandes

du lait d'avoine / de l'avoine

du lait de coco / de la noix de coco

du lait de noisette / des noisettes

du lait / du yaourt végétal

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Je ne bois pas de lait.

J'aimerais un café sans lait, s'il  
vous plaît.

Le pain est-il sans produits  
laitiers et sans œuf ?

Avez-vous de la margarine  
végétale ?

Puis-je avoir une salade de fruits ?  
Juste des fruits, s'il vous plaît.

Avez-vous des plats végétaliens  
au menu ?

Quels plats sur le menu sont  
végétaliens ?

Je souhaite une pizza aux légumes  
mais sans fromage. Puis-je avoir  
de l'huile d'olive ? Est-ce que la  
pâte à pizza est sans œuf ?

J'aimerais avoir des pâtes avec de la  
sauce tomate et des légumes. Sans  
parmesan, s'il vous plaît. Est-ce que  
vos pâtes sont sans œuf ?

J'aimerais avoir une salade sans  
fromage. Avec juste de l'huile et du  
vinaigre pour la sauce, s'il vous plaît.

Puis-je avoir du pain, de l'huile  
d'olive et du sel ?

Veillez utiliser du bouillon de légu-  
mes pour les soupes et les sauces.

Veillez utiliser de l'huile  
végétale pour cuire et cuisiner.

Supermarkt / Markt  
Biologisch  
Bäckerei  
Brot / Brötchen  
Schokolade  
Ich suche...  
Kartoffel(n)  
Süßkartoffel(n)  
Nudeln ohne Eier / Nudeln  
Reis / Reisnudel  
Knoblauch / Zwiebel(n)  
Salat  
Avocado(s)  
Gurke(n)  
Tomate(n)  
Möhre(n)  
Paprika  
Bohnen  
Zucchini(s)  
Spinat  
Pilz(e)  
Obst  
Ananas  
Apfel/Äpfel  
Aprikose(n)  
Banane(n)  
Birne(n)  
Brombeere(n)  
Erdbeere(n)

supermarché  
biologique  
boulangerie  
pain(s)  
chocolat  
Je cherche...  
des pommes de terre  
des patates douces  
des pâtes sans œuf / des pâtes  
du riz / des pâtes au riz  
de l'ail / des oignons  
de la salade  
des avocats  
des concombres  
des tomates  
des carottes  
des poivrons  
des haricots  
des courgettes  
des épinards  
des champignons  
des fruits  
des ananas  
des pommes  
des abricots  
des bananes  
des poires  
des mûres  
des fraises

Grapefruit(s)  
Heidelbeere(n)  
Himbeere(n)  
Kirsche(n)  
Kiwi(s)  
Mandarine(n)  
Mango(s)  
Maracuja(s)  
Orange(n)  
Pflirsich(e)  
Pflaume(n)  
Wassermelone(n)  
Weintraube(n)  
Limette(n) / Zitrone(n)  
Nuss / Nüsse  
Cashew(s)  
Erdnuss / Erdnüsse  
Haselnuss / Haselnüsse  
Pinienkern/e  
Walnuss / Walnüsse  
Mandel(n)  
Mehl / Zucker  
Salz / Pfeffer / Gewürze  
Pflanzenmargarine  
Olivenöl  
Pflanzenöl  
Gemüsebrühe  
frische / getrocknete /  
gefrorene Kräuter

des pamplemousses  
des myrtilles  
des framboises  
des cerises  
des kiwis  
des mandarines  
des mangues  
des fruits de la passion  
des oranges  
des pêches  
des prunes  
des pastèques  
du raisin  
des citrons verts / des citrons  
des noix  
des noix de cajou  
des cacahuètes  
des noisettes  
des pignons de pin  
des noix  
des amandes  
de la farine / du sucre  
du sel / du poivre / des épices  
de la margarine végétale  
de l'huile d'olive  
de l'huile végétale  
du bouillon de légumes  
des herbes fraîches /  
séchées / surgelées

## Deutsch <-> Italienisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.

Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Tedesco <-> Italiano

Sono vegano / Sono vegana

Siamo vegani

Niente carne, niente pollame,  
niente pollo, niente pesce,  
niente frutti di mare, niente  
uova, niente latte, niente  
burro, niente formaggio,  
niente latticini e niente miele

Non mangio carne.

Non mangio pollame.

Non mangio pollo.

Non mangio pesce.

Non mangio gamberetti.

Non mangio uova.

Non mangio burro.

Non mangio formaggio.

Non mangio latticini.

Non mangio miele.

Ha...

Ha del latte di soia?

Ha dello yogurt di soia?

latte di riso / il riso

latte di mandorla / la mandorla

latte d'avena / l'avena

latte di cocco / la noce di cocco

latte di noci / la noce

il latte vegetale / lo yogurt

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Non bevo latte.

Vorrei un caffè senza latte.

Il pane / Il panino è senza latte  
e uova?

Ha anche della margarina  
vegetale?

Potrei avere una macedonia di  
frutta? Solo frutta.

Offre anche dei pasti vegani?

Quali pasti nel menù sono  
vegani?

Vorrei una pizza con verdure e  
senza formaggio. Posso avere  
dell'olio d'oliva? L'impasto  
della pizza è senz'uova?

Vorrei della pasta con sugo  
di pomodoro e verdure. Ma  
senza parmigiano, per favore!  
La pasta è senz'uova?

Vorrei un'insalatona senza  
formaggio. Il condimento con  
olio e balsamico.

Potrei avere un po' di pane,  
olio d'oliva e sale?

Usi del brodo di verdura per le  
zuppe ed i sughi, per favore.

Usi dell'olio o della margarina  
vegetale per friggere e  
cucinare, per favore.

Supermarkt / Markt	il supermercato	Grapefruit(s)	il pompelmo, i pompelmi
Biologisch	biologico / organico	Heidelbeere(n)	il mirtillo, i mirtilli
Bäckerei	il panificio / la panetteria	Himbeere(n)	il lampone, i lamponi
Brot / Brötchen	il pane / il panino, i panini	Kirsche(n)	la ciliegia, le ciliege
Schokolade	il cioccolato	Kiwi(s)	il kiwi, i kiwi
Ich suche...	Sto cercando...	Mandarine(n)	il mandarino, i mandarini
Kartoffel(n)	la patata, le patate	Mango(s)	il mango, i manghi
Süßkartoffel(n)	la patata americana	Maracuja(s)	la maracuja, le maracuje
Nudeln ohne Eier / Nudeln	la pasta senza uova / la pasta	Orange(n)	l'arancia, le arance
Reis / Reisnudel	il riso / gli spaghetti di riso	Pfirsich(e)	la pesca, le pesche
Knoblauch / Zwiebel(n)	l'aglio / la cipolla, le cipolle	Pflaume(n)	la prugna, le prugne
Salat	l'insalata	Wassermelone(n)	il cocomero, i cocomeri
Avocado(s)	l'avocado, gli avocadoi	Weintraube(n)	l'uva
Gurke(n)	il cetriolo, i cetrioli	Limette(n) / Zitrone(n)	la limetta / il limone, i limoni
Tomate(n)	il pomodoro, i pomodori	Nuss / Nüsse	la noce, le noci
Möhre(n)	la carota, le carote	Cashew(s)	l'anacardo, gli anacardi
Paprika	il peperone, i peperoni	Erdnuss / Erdnüsse	l'arachido, gli arachidi
Bohnen	i fagioli	Haselnuss / Haselnüsse	la nocciola, le nocciole
Zucchini(s)	la zucchini, le zucchine	Pinienkern/e	il pinolo, i pinoli
Spinat	gli spinaci	Walnuss / Walnüsse	la noce, le noci
Pilz(e)	il fungo, i funghi	Mandel(n)	la mandorla, le mandorle
Obst	la frutta	Mehl / Zucker	la farina / lo zucchero
Ananas	l'ananas, gli ananas	Salz / Pfeffer / Gewürze	il sale / il pepe / le spezie
Apfel/Äpfel	la mela, le mele	Pflanzenmargarine	la margarina vegetale
Aprikose(n)	l'albicocca, le albicocche	Olivenöl	l'olio d'oliva
Banane(n)	la banana, le banane	Pflanzenöl	l'olio vegetale
Birne(n)	la pera, le pere	Gemüsebrühe	il brodo di verdura
Brombeere(n)	la mora, le more	frische / getrocknete / gefrorene Kräuter	le erbe aromatiche fresche / essiccate / congelate
Erdbeere(n)	la fragola, le fragole		

## Deutsch <-> Schwedisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.  
Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Tysk <-> Svenska

Jag är vegan. Jag äter  
vegankost. Vi är veganer.

Inget kött, ingen fågel, ingen  
kyckling, ingen fisk eller  
skaldjur, inga räkor, inga ägg,  
ingen mjölk, inget smör, ingen  
ost, inga mjölkprodukter och  
ingen honung.

Jag äter inte kött.

Jag äter inte fågel.

Jag äter inte kyckling.

Jag äter inte fisk.

Jag äter inte räkor /  
jätteräkor.

Jag äter inte ägg.

Jag äter inte smör.

Jag äter inte ost.

Jag äter inte mjölkprodukter.

Jag äter inte honung.

Har ni...

Har ni sojammjölk / sojadryck?

Har ni sojayoghurt?

risdryck / ris

mandeldryck / mandel

havredryck / havre

kokosmjölk / kokosnöt

nötmjölk / nötter

växtbaserad mjölk / yoghurt

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Jag dricker inte mjölk.

Jag skulle vilja ha en kopp kaffe  
utan mjölk, tack.

Är brödet eller frallorna fria från  
mjölk och ägg?

Har ni vegetabiliskt magarin?

Skulle jag kunna få en frukt-  
sallad? Endast frukt, tack.

Erbjuder ni veganska  
alternativ?

Vilka rätter på menyn är  
veganska?

Jag skulle vilja ha en pizza med  
grönsaker och utan ost. Kan jag  
få lite olivolja? Är pizzadegen  
utan ägg?

Jag skulle vilja ha pasta med  
tomatsås och grönsaker. Utan  
parmesan, tack. Är pastan fri  
från ägg?

Jag skulle vilja ha en stor sallad  
utan ost. Med en dressing gjord  
på olja och vinäger.

Kan jag få lite bröd, olivolja och  
salt, tack?

Använd grönsaksbuljong till  
soppa och sås, tack.

Använd växtbaserad olja  
eller växtbaserat magarin för  
stekning och tillagning, tack.

Supermarkt / Markt  
Biologisch  
Bäckerei  
Brot / Brötchen  
Schokolade  
Ich suche...  
Kartoffel  
Süßkartoffel  
Nudeln ohne Eier / Nudeln  
Reis / Reisnudel  
Knoblauch / Zwiebel  
Salat  
Avocado  
Gurke  
Tomate  
Möhre  
Paprika  
Bohnen  
Zucchini  
Spinat  
Pilze  
Obst  
Ananas  
Apfel  
Aprikose  
Banane  
Birne  
Brombeere  
Erdbeere

affär  
ekologisk  
bageri  
bröd / frallor  
choklad  
Jag letar efter...  
potatis  
sötpotatis  
pasta utan ägg / pasta  
ris / risnudlar  
vitlök / lök  
sallad  
avocado  
gurka  
tomat  
morot  
paprika  
bönor  
zucchini  
spenat  
svamp  
frukt  
ananas  
äpple  
aprikos  
banan  
päron  
björnbär  
jordgubbar

Grapefruit  
Heidelbeere  
Himbeere  
Kirsche  
Kiwi  
Mandarine  
Mango  
Maracuja  
Orange  
Pfersich  
Pflaume  
Wassermelone  
Weintraube  
Limette / Zitrone  
Nüsse  
Cashew  
Erdnuss  
Haselnuss  
Pinienkern  
Walnuss/Walnüsse  
Mandel(n)  
Mehl / Zucker  
Salz / Pfeffer / Gewürze  
Pflanzenmargarine  
Olivenöl  
Pflanzenöl  
Gemüsebrühe  
frische / getrocknete /  
gefrorene Kräuter

grapefrukt  
blåbär  
hallon  
körsbär  
kiwi(s)  
mandarin  
mango  
passionsfrukt  
apelsin  
persika  
plommon  
vattenmelon  
vindruvor  
lime / citron  
nötter  
cashewnötter  
jordnöt  
hasselnot(  
pinjenöt  
valnöt  
mandel /mandlar  
mjöl / socker  
salt / peppar / kryddor  
vegetabiliskt magarin  
olivolja  
vegetabilisk olja  
grönsaksbuljong  
färska / torkade / djupfrysta  
örter

# MONDBERGE

DIE WELT UND WIR



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

# Wall of Fame

Sascha C. Schalthöfer  
Konzept & Englisch

Atom Pedro  
Portugiesisch

Barbara Grim  
Spanisch

Paul-Louis Lelièvre  
Französisch

Susanne Lorösch  
Italienisch

Linda Brekoff  
Schwedisch

Nicole König  
The Vegan Translator // Englisch

Danke für die Übersetzungen. :-)

Think Vegan . Max-Ernst-Straße 4 . 40822 Mettmann  
Chefredaktion & Konzeption: Sascha C. Schalthöfer  
Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Kai Treude  
Telefon: 01 52 / 542 55 9 55 . info@think-vegan.de

## THINK VEGAN KOCHHEFTE ZUM GRATIS DOWNLOAD



## 8 KOCHHEFTE . 60 MENÜS . 196 REZEPTE MEHR ALS 285.000 DOWNLOADS

[WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

# vegane Hotels

WELTWEIT ENTDECKEN



- ✓ Über **250 vegan-freundliche Hotels** entdecken
- ✓ **Interaktive Weltkarte** mit deinen Traumzielen
- ✓ Finde das passende Hotel **für deine Ansprüche**

› Jetzt stöbern auf [Vegane-Hotels.de](https://vegane-hotels.de)

# Natürlicher Naschen

ökologisch verpackt

klimaneutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker

ERHÄLTlich IM  
BIOLADEN,  
REFORMHAUS,  
ODER BEI

