

Vegetarianismo e Veganismo

Começando:

Encontrem na internet uma definição para *vegetariano* e *vegano*. Expliquem um ao outro: o que é ser vegetariano? O que é ser vegano?

Há também um vídeo sobre isso: O que são vegetarianos, o que são veganos

Assistam ao vídeo. Vocês entenderam tudo? Ajudem um ao outro a entender!

sintomas de deficiência - sinais de que faltam elementos importantes no corpo

a compaixão - o interesse/a condolência

saúde - oposto de "doença"

o manjar - uma refeição muito saborosa

o tofu - alimento insípido, feito de soja, parecido com queijo

a soja - rica em proteínas

sem carne - produto de origem não animal

renunciar a algo / abrir mão de algo - não fazer algo

Atividade 1:

Troquem ideias: vocês conhecem pessoas que são vegetarianas ou veganas? Talvez vocês mesmos não comem carne?

Meu namorado / irmão / ... / minha namorada / irmã / mãe / ... não come carne / peixe / alimentos de origem animal.

Ele / ela não quer matar animais. Ele / ela quer viver com saúde.

Eu (não) gosto de carne e peixe. Eu (não) como carne / peixe / alimentos de origem animal porque quero viver mais saudavelmente / não quero matar animais / ...

Atividade 2:

Procurem uma receita vegana ou vegetariana na internet (por exemplo: guerrilha vegana ou receitas vegetarianas) e expliquem a receita ao seu parceiro / à sua parceira. De que ingredientes ele/ela precisa? Em que ele/ela deve prestar atenção ao cozinhar?

Atividade complementar:

Preparem as receitas e tirem fotos da comida. Enviem as fotos um para o outro. Conversem.

Qual é o sabor da comida?

Você gosta da receita? A comida estava saborosa?

Eu gosto da comida / Eu não gosto mesmo da comida. Eu prefiro/ gosto de mais / menos vegetais / carne / peixe / especiarias / ...

É muito gostoso. Tem um gosto muito refinado. Eu (não) cozinho mais sem carne / peixe / alimentos de origem animal.

Fontes

- Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=t1oTAU4L0zo>
- Texto 1 <http://www.veganguerilla.de/rezepte/>
- Texto 2 <http://www.vegetarische-rezepte.com/>