

GLOSARIO GREEN APRON

Palabra	Definición
EN: Vegetarian IT: vegetariano ES: vegetariano	<p>Personas que tienen una dieta basada en cereales, legumbres, frutos secos, semillas, verduras y frutas, productos lácteos y huevos. Un vegetariano no come ningún tipo de carne: ni de proveniencia animal ni aves de corral o caza, ni pescado o mariscos, ni tampoco sus derivados.</p> <p>Hay distintos grados de vegetarianismo que pueden causar confusiones a los proveedores de comida. Los más comunes formas de vegetarianismo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lacto-ovo-vegetarian – incluyen en su dieta productos lácteos y huevos. Es el tipo más común de dieta vegetariana. • Lacto-vegetarian – comen productos lácteos, pero no huevos. • Ovo-vegetarian – comen huevos, pero no productos lácteos.
EN: Vegan IT: Vegano ES: Vegano	<p>Los veganos viven con productos del reino de las plantas. El veganismo es compasión en acción. Es filosofía, dieta y estilo de vida. Los veganos comen solo productos del reino vegetal: frutas, verduras, cereales, frutos secos y semillas.</p> <p>La dieta vegana excluye la carne, el pescado, las aves, los productos lácteos (leche animal, mantequilla, queso, yogur etc.) los huevos, la miel, gelatina y cualquier otro producto de origen animal. El término proviene de <u>VEGetariAN = VEGAN</u>.</p>
EN: Raw foodists IT: Crudista ES: Crudista	<p>Los crudistas tienen una dieta a base de productos vegetales que no sufrieron ningún proceso de transformación. Frutas, verduras, hojas, frutos secos, semillas, cereales etc. y excluyen cualquier alimento de origen animal. Esto significa que no comen productos lácteos, huevos o carne. Los crudistas se alimentan con productos que no estuvieron expuestos a temperaturas por encima de 38 grados Celsius. Se considera que por encima de esta temperatura, los alimentos pierden sus enzimas y por consiguiente una parte significativa de sus valores nutritivos mientras que los alimentos no cocinados proporcionan enzimas vivas y una nutrición apropiada.</p>
EN: Fruitarian IT: Fruttariano ES: frugívoro o frutariano	<p>La dieta frutariana es un tipo de dieta vegana crudista que incluye solo frutas, frutos secos y semillas, en suma aquellos productos que se pueden cosechar sin matar las plantas. En este tipo de dieta, las frutas significan frutas dulces así como aquellos productos que son considerados verduras pero que desde el punto de vista botánico son los frutos de las plantas, como los tomates, pepinos, calabacines. Las semillas son: maíz, judías y alubias, frutos secos, sésamo, guisantes. A diferencia de otras dietas veganas crudistas, la dieta frutariana no incluye los vegetales que para cosecharlos hay que matar las plantas (como lechuga, apio o repollo).</p>
EN: Pescetarian	<p>Un pescetariano es una persona que excluye la carne de su dieta</p>

<p>IT: Pescariano ES: Pescetariano</p>	<p>salvo el pescado. En otras palabras, un pescetariano mantiene una dieta vegetariana, pero añade pescados y mariscos.</p>
<p>EN:Mopur IT: Mopur ES: Mopur</p>	<p>Es un concepto nuevo que define un producto derivado de trigo resultado del proceso de fermentación natural en presencia de una levadura específica, formulada para producir un alimento con unas características únicas.</p> <p>Este proceso innovador baja el contenido de gluten por debajo de 40%, y aumenta la digestibilidad de esta proteína de trigo muy compleja. MOPUR se produce en el sistema de la agricultura biodinámica.</p>
<p>En: Tofu IT: Tofu ES: Tofu</p>	<p>Tofu está hecho de soja, agua y un coagulante o cuajo. Tiene un alto contenido en proteínas y calcio y es muy conocido por su característica de absorber aromas de las especias y salsas. Debido a sus cualidades, la disponibilidad y los valores nutritivos, el tofu, que fue durante siglos un alimento básico en la cocina asiática, ha llegado a ser muy popular en la cocina occidental vegetariana y vegana.</p>
<p>En: Tempeh IT: Tempeh ES: Tempeh</p>	<p>Tempeh es un producto que en general está hecho de soja fermentada y cocinada parcialmente, pero también se hace de otras legumbres y cereales, como cebada, arroz o quinoa. Para hacer el tempeh, el proceso es similar al de la fabricación de algunos quesos, introduciendo las esporas de un buen hongo en la soja. Como las semillas de soja fermentan, se forma una masa como la de un pastel. Las enzimas se pueden preservar si el producto se escalda o se congela.</p>
<p>EN: Seitan IT: Seitan ES: Seitán</p>	<p>Seitan es una fuente de proteínas hecha por el gluten del trigo que se encuentra muchas veces en las dietas veganas, macrobióticas o en la comida del Este y Sureste asiático. Es conocido como gluten de trigo, carne de trigo o gluten, y constituye una alternativa a los productos a base de soja como tempeh y tofu. Igual que la carne, el seitan se vende en las tiendas occidentales en forma de tiras o cubitos y se puede freír, guisar, asar o hervir en sopas.</p>
<p>EN: Organic IT: biologico ES: Orgánico</p>	<p>La comida orgánica está producida en la agricultura orgánica. Mientras los estándares difieren en el mundo, la agricultura orgánica generalmente utiliza prácticas culturales, biológicas y mecánicas que fomentan el reciclaje de los recursos, promueve el equilibrio ecológico y la conservación de la biodiversidad.</p> <p>En este tipo de agricultura no se permite el uso de pesticidas y fertilizantes químicos, aunque sí se permiten ciertos pesticidas en condiciones limitadas. Generalmente, en el procesamiento de los alimentos orgánicos no se utilizan la irradiación, los solventes industriales o los aditivos sintéticos.</p>