

## GLOSSARIO GREEN APRON

Parola	Definizione
En: Vegetarian IT: vegetariano FR: végétarien ES: vegetariano	<p>Colui che vive con una dieta a base di cereali, legumi, noci, semi, frutta e verdura con l'uso di prodotti lattiero-caseari e uova. Un vegetariano non mangia nessun tipo di carne, pollame, selvaggina, pesce, molluschi * o sottoprodotti che derivano dalla scomparsa di vita animale.</p> <p>Ci sono diversi gradi di vegetarianesimo, e questo può provocare confusione ai ristoratori. Le tre forme più comuni di vegetarianesimo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>latto-ovo-vegetariano.</b> Mangia sia prodotti lattiero-caseari che uova. Questo è il tipo più comune di dieta vegetariana.</li> <li>• <b>latto-vegetariano.</b> Mangia latticini ma non uova.</li> <li>• <b>Ovo-vegetariano.</b> Mangia uova ma non prodotti lattiero-caseari.</li> </ul>
En: Vegan IT: Vegano FR: Vegan ES: Vegano	<p>I VEGANI vivono con prodotti del regno vegetale. Il veganesimo è la compassione in azione. Si tratta di una filosofia, dieta e stile di vita. I vegani mangiano esclusivamente prodotti del regno vegetale: verdura, frutta, legumi, cereali, noci e semi.</p> <p>I Vegani escludono carne, pesce, pollame, prodotti lattiero-caseari (latte animale, burro, formaggio, yogurt, ecc), uova, miele, gelatina animale, e tutti gli altri alimenti di origine animale. Il termine deriva dal VEGEtariANO = VEGANO</p>
EN: Raw foodist IT: Crudista FR: rawfoodits ( cuisine crue) ES: Crudista	<p>Un crudista mangia alimenti non trasformati puramente vegetali. Frutta, verdura, vegetali, noci, semi, cereali, ecc. Nessun alimento di origine animale. Ciò significa che non consuma latticini, uova o carne. Il cibo crudo non viene mai sottoposto a calore oltre 38 gradi Celsius. Oltre questa temperatura il cibo perde i suoi enzimi e quindi una quantità significativa del suo valore nutritivo, mentre i cibi crudi forniscono enzimi vivi e una corretta alimentazione.</p>
EN: Fruitarian IT: Fruttariano Fr: fruitarien ES: fruttariano	<p>Una dieta fruttariana è un tipo di dieta vegana pura che comprende solo frutta, noci e semi - quei cibi che possono essere raccolti senza uccidere la pianta. La frutta in una dieta fruttariana include frutta dolce come pure quelli che sono comunemente considerate verdure, ma sono botanicamente frutta, come pomodori, cetrioli e zucca. I semi includono mais, fagioli, noci, semi di sesamo e piselli. A differenza di altre diete vegane pure, la dieta</p>

	fruttariana di solito non comprende le verdure che si raccolgono (come lattuga, sedano o cavolo).
EN: Pescetarian IT: Pescariano FR: pescatérien ES: Pescetariano	Un Pescariano è una persona che si astiene dal mangiare tutte le carni animali con l'eccezione del pesce. In altre parole, un pescariano mantiene una dieta vegetariana con l'aggiunta di pesce ed altri alimenti marini come gamberi e aragoste.
EN:Mopur IT: Mopur FR:Mopur ES: Mopur	<p>Si tratta di un nuovo concetto di sottoprodotti del grano. Si basa su un processo di fermentazione naturale che sfrutta l'azione di un ceppo di lievito specificamente formulato per produrre alimenti con caratteristiche uniche.</p> <p>Questo processo innovativo riduce il contenuto di glutine a meno del 40%, con vantaggi evidenti per la digeribilità di questa proteina di frumento molto complessa.</p> <p>Il MOPUR® è prodotto nell'ambito di un sistema agricolo biodinamico.</p>
En: Tofu IT: Tofu FR: Tofu ES: Tofu	Il tofu è composto da semi di soia, acqua e un coagulante o caglio. È ricco di proteine e calcio e noto per la sua capacità di assorbire nuovi sapori attraverso spezie e marinatura. Grazie alle sue doti camaleontiche, alla sua convenienza e al valore nutrizionale, il tofu, alimento base della cucina asiatica per centinaia di anni, è recentemente diventato popolare nella cucina vegetariana e vegana occidentale.
En: Tempeh IT: Tempeh IT: Tempeh ES: Tempeh	Un prodotto generalmente costituito da soia fermentata e parzialmente cotta, ma è formata anche da altri legumi e cereali, quali orzo, riso o quinoa. Per fare il tempeh, avviene un processo simile alla caseificazione, utilizzando le spore di un buon stampo che vengono inoculate nella soia. Mentre i fagioli fermentano, prendono la forma di una torta appiattita. Gli enzimi vengono poi conservati quando il prodotto diventa bianco o viene congelato.
EN: Seitan IT: Seitan FR: Seitan ES: Seitán	Il seitan è una fonte di proteine a base di glutine di grano che si trova spesso nella dieta vegana, macrobiotica e orientale e nel sud-est asiatico cibo. Conosciuto anche come glutine di frumento, carne di frumento, o glutine, questo prodotto a base di grano è un sostituto della carne e un'alternativa ai prodotti a base di soia come il tofu e il tempeh. Come la carne, il seitan, che viene spesso venduto nei mercati sani occidentali in strisce e cubi, può essere brasato,

	fritto, alla griglia o bollito nelle zuppe.
EN: Organic IT: Biologico FR: biologique / bio ES: Orgánico	Gli alimenti biologici sono alimenti prodotti da agricoltura biologica. Mentre le norme differiscono in tutto il mondo, l'agricoltura biologica nelle sue caratteristiche generali culturali, biologiche e pratiche meccaniche favoriscono il ciclo naturale delle risorse, promuovono l'equilibrio ecologico, e conservano la biodiversità. I pesticidi sintetici e i fertilizzanti chimici non sono ammessi, anche se alcuni pesticidi organicamente accettati possono essere utilizzati in condizioni limitate. In generale, gli alimenti biologici non vengono nemmeno trattati con irradiazione, solventi industriali o additivi alimentari sintetici.