

EN: GREEN APRON GLOSSARY

RO: GLOSAR DE TERMENI GREEN APRON

EN: Word RO: Termenul	EN: Definition RO: Definiția
En: Vegetarian IT: vegetariano	<p>Someone who lives on a diet of grains, pulses, nuts, seeds, vegetables and fruits with the use of dairy products and eggs. A vegetarian does not eat any meat, poultry, game, fish, shellfish* or by-products of slaughter.</p> <p>There are different degrees of vegetarianism which may be what causes confusion with caterers. The four most common forms of vegetarianism are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lacto-ovo-vegetarian. Eats both dairy products and eggs. This is the most common type of vegetarian diet. • Lacto-vegetarian. Eats dairy products but not eggs. • Ovo-vegetarian. Eats eggs but not dairy products.
RO: Vegetarian	<p>Persoanele a căror dietă este compusă din cereale, leguminoase, nuci, semințe, legume și fructe cu utilizarea de produse lactate și ouă. Un vegetarian nu consumă carne, carne de pasăre, vânat, pește, crustacee* sau subproduse de sacrificare.</p> <p>Există diferite tipuri de vegetarianism, ceea ce poate cauza confuzie lucrătorilor din domeniul alimentației publice.. Cele patru forme mai comune de vegetarianism sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lacto-ovo-vegetarian. Consumă atât produse lactate, cât și ouă. Acesta este cel mai frecvent tip de dietă vegetariană. • Lacto-vegetarian. Consumă produse lactate, dar nu consumă ouă. • Ovo-vegetarian. Consumă ouă, dar nu consumă produse lactate.
En:Vegan IT: Vegano	<p>VEGANS live on products of the plant kingdom. Veganism is compassion in action. It is a philosophy, diet, and lifestyle. Vegans eat solely from the plant kingdom: vegetables, fruits, legumes, grains, nuts and seeds.</p> <p>Vegans exclude flesh, fish, fowl, dairy products (animal milk, butter, cheese, yogurt, etc.), eggs, honey, animal gelatin, and all other foods of animal origin. The term comes from <u>VEGetariAN = VEGAN</u></p>
RO: Vegan	<p>Veganii consumă produse din regnul vegetal. Veganismul este compasiune în acțiune. Este o filozofie, o dieta și un stil de viață. Veganii consumă doar produse ale regnului vegetal: legume, fructe, leguminoase, cereale, nuci și semințe.</p> <p>Veganii nu consumă carne, pește, carne de pasăre, produse lactate (lapte animal, unt, branză, iaurt, etc.), ouă, miere, gelatină animală, precum și toate celelalte produse alimentare de origine animală. Termenul provine de la <u>VEGetariAN = VEGAN</u></p>
EN: Raw foodists IT: Crudista	<p>A raw vegan foodist eats unprocessed raw purely plant foods. Fruits, Vegetables, Greens, Nuts, Seeds, Grains, etc. No foods from animal sources. This means no dairy, eggs, or flesh. Raw food has never been subjected to heat over 38 degrees Celsius. Above this temperature food loses its enzymes and thus a significant amount of its nutritional value whereas uncooked foods provide living enzymes and proper nutrition.</p>
RO: Vegan crudivor	<p>Un vegan crudivor consuma alimente neprocesate de origine vegetală. Fructe, legume, verdeturi, nuci, semințe, cereale, etc. Nu consumă alimente de origine animală. Aceasta înseamnă: fără lapte, ouă sau carne. Alimente crude nu au fost niciodată expuse la o temperatură de peste 38 de grade Celsius. Peste această temperatură alimente încep să-și piardă enzimele și, astfel, o cantitate semnificativă din valoarea sa nutritivă, întrucât alimentele neprocesate oferă enzime vii și o nutriție</p>

	adecvată.
EN: Fruitarian IT: Fruttariano	A fruitarian diet is a type of raw vegan diet that includes only fruits, nuts and seeds - those foods that can be harvested without killing the plant. Fruits in a fruitarian diet include sweet fruits as well as those that are commonly considered vegetables but are botanically fruits, such as tomatoes, cucumbers and squash. Seeds include corn, beans, nuts, sesame seeds, and peas. Unlike other raw vegan diets, the fruitarian diet usually does not include vegetables that are killed during harvest (such as lettuce, celery or cabbage)
RO: Frutarian	O dieta frutariană este un tip de dieta vegetariană, care include doar fructe, nuci și semințe - acele alimente care pot fi recoltate fără a distruge planta. Fructele din dieta frutariană includ fructe dulci, precum și cele care sunt considerate de obicei legume, dar din punct de vedere botanic sunt fructe, cum ar fi roșiile, castraveții și dovleceii. Semințele includ porumbul, fasolea, nucile, semințele de susan și mazărea. Spre deosebire de alte diete vegane crudivore, dieta frutariană de obicei nu include legumele care sunt distruse în timpul recoltei (cum ar fi salata verde, țelina sau varza)
EN: Pescetarian IT: Pescariano	A Pescetarian is a person who abstains from eating all meat and animal flesh with the exception of fish. In other words, a pescetarian maintains a vegetarian diet with the addition of fish and other sea foods such as shrimp and lobster.
RO: Pesco-vegetarieini	Un pesco-vegetarian este o persoană care se abține de la consumul oricărui tip de carne și produse de origine animală, cu excepția peștilor. Cu alte cuvinte, un pesco-vegetarian menține o dietă vegetariană cu adaos de pește și alte alimente, cum ar fi creveți de mare și homar.
EN:Mopur IT: Mopur	It is a brand new concept in Wheat by-products. It is based on a natural fermentation process which uses the action of a yeast strain specifically formulated to produce food with unique characteristics. This innovative process cuts down the gluten content to less than 40%, offering clear advantages with the digestibility of this very complex wheat protein. MOPUR® is produced under a bio-dynamic agricultural system.
RO: Mopur	Este un concept nou în domeniul subproduselor de grâu. El se bazează pe un proces de fermentație naturală care utilizează acțiunea unei tulpini de drojdie special selecționate pentru a produce alimente cu caracteristici unice. Acest proces inovator micșorează conținutul de gluten la mai puțin de 40%, oferind avantaje clare în ceea ce privește digestibilitatea acestei proteine foarte complexe a grâului. MOPUR® este produs în cadrul unui sistem agricol bio-dinamic.
En: Tofu IT: Tofu	Tofu is made from soybeans, water and a coagulant, or curdling agent. It is high in protein and calcium and well known for its ability to absorb new flavors through spices and marinades. Due to its chameleon-like qualities, affordability and nutritional value, tofu, a staple of Asian cuisines for hundreds of years, has recently become popular in Western vegetarian and vegan cooking.
RO: Tofu	(Brânza) Tofu este fabricat din soia, apă și un coagulant sau agent de coagulare. Este bogat în proteine și calciu și bine cunoscut pentru capacitatea sa de a absorbi noi arome din condimente și marinate. Datorită calităților sale de adaptare, accesibilității și valorii nutritive, tofu, o produs specific bucătăriilor asiatice de sute de ani, a devenit recent popular în bucătăria Vestului vegetarian și vegan.
En: Tempeh IT: Tempeh	A product that is generally made from fermented and partially cooked soybeans, but is also made from other legumes and grains, such as barley, rice or quinoa. To make tempeh, a process similar to cheese making occurs, using the spores of a good mold which are inoculated into the soybeans. As the beans ferment, they become bound into a flattened food cake. The enzymes are then preserved as the product is

	blanched or frozen.
RO: Tempeh	Un produs care este în general fabricat din soia fermentată și parțial fiartă, dar care este, de asemenea, realizat și din alte legume și cereale, cum ar fi orzul, orezul sau quinoa. Pentru a obține tempeh, se aplică un proces similar cu fabricarea brânzei, folosind sporii selecționați a unei specii de mușci, care se inoculează în soia. În timp ce soia fermentează, ea devine legată într-un conglomerat asemănător turtei. Enzimele sunt apoi păstrate, în timp ce produsul este decolorat sau congelat.
EN: Seitan IT: Seitan	Seitan is a protein source made from the gluten of wheat that is often found in vegan, macrobiotic, and East and Southeast Asian food. Also known as wheat gluten, wheat meat, or gluten, this wheat-based meat substitute is an alternative to soy-based products such as tofu and tempeh. Like meat, seitan, which is often sold in Western health markets in strips and cubes, can be braised, deep-fried, grilled, or simmered in soups.
RO: Seitan	Seitan este o sursă de proteine obținută din gluten de grâu care se întâlnește adesea în alimentația vegană, macrobiotică sau din Estul și sud-estul Asiei. Cunoscut, de asemenea, sub numele de gluten de grâu, carne de grâu, sau gluten, acest substitut al cărnii pe bază de grâu este o alternativă la produsele pe bază de soia, cum ar fi tofu și tempeh. La fel ca și carnea, Seitanul, care este de multe ori vândut în piețele de sănătate din Vest în formă de batoane și cuburi, poate fi fiert, prăjit, preparat la grătar, fiert la foc mic sau în supe.
EN: Organic IT: biologico	Organic foods are foods produced by organic farming. While the standards differ worldwide, organic farming in general features cultural, biological, and mechanical practices that foster cycling of resources, promote ecological balance, and conserve biodiversity. Synthetic pesticides and chemical fertilizers are not allowed, although certain organically approved pesticides may be used under limited conditions. In general, organic foods are also not processed using irradiation, industrial solvents, or synthetic food additives.
RO: Organic, ECO, ecologic, BIO, biologic	Alimente organice sunt alimente produse în agricultura ecologică. În timp ce standardele diferă în întreaga lume, agricultura ecologică în trăsături ei generale include practici culturale, biologice și mecanice care promovează reciclarea (circuitul) resurselor, promovează echilibrul ecologic și conservarea biodiversității. Pesticidele sintetice și îngrășămintele chimice nu sunt permise, deși anumite pesticide organice aprobate pot fi utilizate în condiții limitate. În general, alimentele organice nu sunt prelucrate prin iradiere, solvenți industriali sau aditivi alimentari sintetici.