

GREEN APRON GLOSSARY

Word	Definition
En: Vegetarian IT: vegetariano FR: végétarien	<p>Quelqu'un qui se nourrit à base de céréales, légumes secs, noix, graines, légumes et fruits, produits laitiers et œufs. Un végétarien ne consomme pas de viandes, volailles, gibier, poissons, crustacés ou produits dérivés.</p> <p>Il y a divers degrés de végétarisme, ce qui peut être cause d'erreurs pour les restaurateurs. Il existe 4 principales formes de végétarisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> . lacto-ovo-végétarien, qui consomme des produits laitiers et des oeufs. Ceci est le régime végétarien le plus répandu. . lacto-végétarien, qui consomme des produits laitiers mais pas d'œufs . ovo-végétarien, qui consomme des œufs mais pas de produits laitiers.
En: Vegan IT: Vegano FR: VEGETALIEN	<p>Les VÉGÉTALIENS se nourrissent des produits du monde végétal. Le végétalisme est la "compassion en action". C'est une philosophie, un régime et un style de vie. Les végétaliens consomment uniquement ce qui vient du monde végétal : légumes, fruits, légumineux, céréales, noix et graines.</p> <p>Les végétaliens excluent la chair, le poisson, la volaille, les produits laitiers (lait animal, beurre, fromage, yaourt, etc.), les œufs, le miel, la gélatine animale, et tout autre aliment d'origine animale.</p>
EN: Raw foodists IT: Crudista FR: CRUDISTE/CRUDIVORE	<p>Le CRUDISTE/CRUDIVORE végétalien se nourrit de plantes crues non transformées. Des fruits, des légumes, des légumes verts, des noix, des graines, des céréales, etc. Aucun aliment de provenance animale. Ce qui veut dire, pas de produits laitiers, d'œufs ou de chair. La nourriture « crue » n'a jamais été soumise à une température supérieure à 38 degrés Celsius. Au-delà de cette chaleur, la nourriture perd ses enzymes et par conséquent une part significative de sa valeur nutritionnelle, alors que les aliments qui ne sont pas cuits conservent leurs enzymes vivants et une bonne qualité nutritive.</p>
EN: Fruitarian IT: Fruttariano Fr: fruitarien	<p>Un régime fruitarien est un type du régime crudivore qui inclut seulement des fruits, des noix et des graines – aliments qui peuvent être récoltés sans détruire la plante. Les fruits d'un régime fruitarien incluent les fruits sucrés communément considérés comme des légumes mais qui, du point de vue botanique, sont des fruits comme les tomates, les concombres et les courges. Les graines comprennent le blé, les haricots, les noix, les graines de sésame, et les pois. Contrairement aux autres régimes végétaliens, le régime fruitarien n'inclut généralement pas les légumes qui sont arrachés lors de la récolte (comme les salades, les céleris ou les choux).</p>
EN: Pescetarian IT: Pescariano FR: pescatérien/ PESCETARISTE	<p>Un pescatérien est une personne qui s'abstient de manger toute viande ou chair animale à l'exception du poisson. En d'autres termes, un pescatérien a un régime végétarien auquel il ajoute du poisson et</p>

	d'autres produits de la mer comme les crevettes et le homard.
EN: Mopur IT: Mopur FR: Mopur	<p>MOPUR est un nouveau concept de produit dérivé du blé. Il est basé sur un procédé de fermentation naturelle qui utilise l'action d'une levure spécialement conçue pour produire de la nourriture avec des caractéristiques spécifiques</p> <p>Ce procédé novateur diminue la teneur en gluten à moins de 40% entraînant de nets avantages en matière de digestion de cette complexe protéine du blé.</p> <p>MOPUR est produit avec un système d'agriculture bio-dynamique.</p>
En: Tofu IT: Tofu FR: Tofu	<p>Le tofu est fabriqué à base de soja, d'eau et de coagulant ou d'agent coagulant. Il est riche en protéines et calcium et reconnu pour sa capacité à absorber de nouvelles saveurs grâce à des épices et des marinades, son côté abordable et sa valeur nutritionnelle, le tofu, aliment de base des cuisines asiatiques depuis des centaines d'années, est récemment devenu populaire dans les cuisines végétarienne et végétalienne occidentales.</p>
En: Tempeh IT: Tempeh IT: Tempeh	<p>C'est un produit généralement issu de soja fermenté et partiellement cuit, mais peut être également fabriqué à partir d'autres légumineuses et céréales, comme l'orge, le riz ou le quinoa. Pour obtenir le tempeh, le procédé est similaire à celui de la fabrication du fromage, les graines de soja sont cuites, écrasées, puisensemencées avec un champignon. La fermentation se produit et des moisissures se forment et transforment la préparation en une sorte de gâteau compact. Les enzymes sont préservés si le produit est blanchi ou congelé.</p>
EN: Seitan IT: Seitan FR: Seitan	<p>Le seitan est une protéine dérivé du gluten de blé qu'on trouve souvent dans l'alimentation végétalienne, macrobiotique, et d'Asie de l'Est et du Sud-Est. Egalement connu comme gluten de blé, viande de blé ou gluten, le seitan est une alternative aux produits à base de soja comme le tofu et le tempeh. Comme la viande, le seitan, qui est souvent vendu en Occident dans les marchés bios sous forme de bandes ou de cubes, peut être braisé, frit, grillé ou mijoté dans des soupes.</p>
EN: Organic IT: biologico FR: biologique / bio	<p>Les aliments biologiques sont des aliments produits en agriculture biologique. Alors que les normes diffèrent partout dans le monde, l'agriculture biologique a des caractéristiques culturelles et utilise des pratiques mécaniques qui protègent les ressources naturelles et la biodiversité et promeuvent la balance écologique.</p> <p>Les pesticides synthétiques et les fertilisateurs chimiques sont interdits, bien que certains pesticides organiques autorisés soient utilisés sous certaines conditions. En général, les aliments biologiques ne sont pas non plus traités avec de l'irradiation, des solvants industriels ou des additifs alimentaires artificiels.</p>