

Full lingüístic de  
periodicitat bimestral  
elaborat pel Centre  
de Normalització  
Lingüística de l'Àrea  
de Reus Miquel  
Ventura per fomentar  
l'ús del català en el  
sector hotelier i de  
restauració.

## 75

Novembre  
de 2017



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

CNL DE L'ÀREA DE REUS  
MIQUEL VENTURA  
C. de l'Àliga de Reus, 1  
43205 Reus

## Vegetarians vs. vegans

Els hàbits alimentaris de la societat han canviat molt amb el pas del temps. Dels diferents corrents el més conegut és el **vegetarianisme**, seguit pels **vegetarians**, que consisteix a consumir essencialment productes vegetals. Hi ha corrents menys estrictes que inclouen també en la dieta ous, llet i derivats i d'altres de més radicals com el **vegetalisme**.

Per la seva banda, el **veganisme**, seguit pels **vegans**, és més que una dieta perquè es refereix a l'estil de vida basat en el respecte pels animals. Per això, a més de no menjar cap aliment d'origen animal els vegans rebutgen també productes que s'han experimentat o que s'han obtingut per mitjà de l'ús o la mort d'animals.

Un altre corrent en voga avui dia és el **flexitarianisme**, seguit pels **flexitarians**, que es basa en el consum bàsicament de vegetals però que inclou el consum esporàdic de carn i peix.

Per acabar, comença a ser conegut el **crudivorisme**, seguit pels **crudívors**, que es basa en el consum d'aliments crus, inclosos la carn, el peix i els làctics no pasteuritzats, de manera exclusiva o en una proporció elevada.

## CATALÀ A LA CARTA

### De calamar

Una de les maneres de preparar els calamars en bars de tapes són les **tires de calamar** (en castellà, *rabas*): trossos llargs i estrets, enfarinats o també arrebossats i després fregits.

### Crestes

Les **crestes** (*empanadillas* en castellà) són mitges llunes d'una pasta molt fina que poden estar farcides de diversos ingredients: crestes de tonyina, crestes de pernil i formatge... La **pasta de les crestes** (*obleas* en castellà) està feta de farina i aigua, i està cuita en un motlle i doblegada.

També hem importat crestes de la cuina oriental: d'una banda, les **crestes xineses** o els **jiaozis**, que són de porc i verdura i que se serveixen habitualment al vapor o fregides, i de l'altra, les **crestes japoneses** (*gyoza en altres llengües*), que són de carn o marisc amb col i diverses espècies.