

Health and Wellbeing Glossary

	CYPRriot	FRENCH	GERMAN	GREEK	LATVIAN	POLISH	SPANISH	TURKISH
A								
Acid	Οξύ	Acide	Säure	Οξύ	Skābe	Kwas	Ácido	Asit
Acrid	Αιχμηρός / Άγριος	Âcre	sauer	Αιχμηρός / Άγριος	Asums/ass	Drażniący	Ágrio	Buruk
Additives	Πρόσθετα	Additifs	Zusatzstoffe	Πρόσθετα	Piedevas	Dodatki	Aditivos	Katkı maddeleri
Amino Acids	Αμινοξέα	Acides Aminés	Aminosäuren	Αμινοξέα	Aminoskābe	Aminokwasy	Aminoácidos	Amino asitler
Anise	Άνηθος	Anis	Anis	Άνηθος	Anīss	Anyż	Anís	Anason
Anorexia	Ανορεξία	Anorexie	Anorexie	Ανορεξία	Anoreksija	Anoreksja	Anorexia	Anoreksiya
Apples	Μήλα	Pommes	Äpfel	Μήλα	Āboli	Jabłka	Manzanas	Elmalar
Apricots	Βερίκοκα	Abricots	Aprikosen	Βερίκοκα	Aprikozes	Morele	Melocotones	Kayısı
Asparagus	Σπαράγγι	Asperges	Spargel	Σπαράγγι	Sparģelī	Szparagi	Espárragos	Kuşkonmaz
Aubergines	Μελιτζάνες	Aubergines	Auberginen	Μελιτζάνες	Baklažāni	Bakłażany	Berenjena	Patlıcan
Avocado	Αβοκάντο	Avocat	Avocado	Αβοκάντο	Avokado	Awokado	Aguacate	Avokado

B

(to) Bake	Μαγειρεύω	Cuire	Backen	Μαγειρεύω	Cept	Piec	Hornear	Fırında pişirmek
Baking Sheet	Φύλλο – Χαρτί Ψησίματος	Plaque de cuisson	Backpapier	Φύλλο – Χαρτί Ψησίματος	Cepamapārs	Papier do pieczenia	Papel de horno	Fırın Kağıdı
Baking Soda	Μαγειρική Σκόνη	Bicarbonate de soude	Backpulver	Μαγειρική Σκόνη	Cepamā soda	Soda oczyszczona	Bicarbonato	Karbonat
Baking Tray	Μαγειρικό Σκεύος	Plaque de cuisson	Backblech	Μαγειρικό Σκεύος	Cepešpanna	Blacha do pieczenia	Bandeja de horno	Fırın tepsisi
Bananas	Μπανάνα	Bananes	Bananen	Μπανάνα	Banāni	Banany	Bananas	Muz
Basil	Βασιλικός	Basilic	Basilikum	Βασιλικός	Baziliks	Bazylia	Albahaca	Reyhan
Bay Leaf	Φύλλο Δάφνης	Feuille de laurier	Lorbeerblatt	Φύλλο Δάφνης	Lauru lapa	Liść laurowy	Hojas de laurel	Defne yaprağı
Beans	Φασόλια	Haricots	Bohnen	Φασόλια	Pupiņas	Fasola	Judías	Fasulye
(to) Beat	Χτυπώ	Battre	Schlagen	Χτυπώ	Sist	Ubijać	Batir	Dövmek
Beef	Μοσχάρι	Bœuf	Rindfleisch	Μοσχάρι	Liellopu gaļa	Wołowina	Ternera	Biftek
Bitter	Πικρός	Amer	bitter	Πικρός	Rūgts	Gorzki	Amargo	Acı
Bland	Άγευστος	Fade	Sanft	Άγευστος	Maigs	Mdły	Suave	Tatsız
Blender	Μπλέντερ	Mixeur	Mixer	Μπλέντερ	Blenderis	Blender	Batidora	Blendir
(to) Boil	Βράζω	Bouillir	Kochen	Βράζω	Vārīt	Gotować	Hervir	Kaynatmak
Bowl	Μπολ	Bol	Schüssel	Μπολ	Bļoda	Miska	Fuente	Tas
Bran	Αλεύρι Ολικής Άλεσης	Fibre	Kleie	Αλεύρι Ολικής Άλεσης	Klijas	Otręby	Salvado	Kepek
Breadcrumbs	Ψίχουλα Ψωμιού	Chapelure	Semmelmehl	Ψίχουλα Ψωμιού	Maizes drupačas	Bułka tarta	Migas de pan	Galeta unu

Broccoli	Μπρόκολο	Broccoli	Broccoli	Μπρόκολο	Brokoļi	Brokuł	Brócoli	Brokoli
Brussels Sprout	Λαχανάκια Βρυξελλών	Choux de bruxelles	Rosenkohl	Λαχανάκια Βρυξελλών	Briseles kāposti	Brukselka	Coles de Bruselas	Brüksel lahanası
Butter	Βούτυρο	Beurre	Butter	Βούτυρο	Sveists	Masło	Mantequilla	Tereyağı

C

Cabbage	Λάχανο	Chou	Kohl	Λάχανο	Kāposti	Kapusta	Col	Lahana
Caffeine	Καφεΐνη	Caféine	Koffein	Καφεΐνη	Kofeins	Kofeina	Cafeina	Kafein
Calcium	Ασβέστιο	Calcium	Kalzium	Ασβέστιο	Kalcijs	Wapń	Calcio	Kalsiyum
Calories	Θερμίδες	Calories	Kalorien	Θερμίδες	Kalorijas	Kalorie	Calorías	Kalori
Canning	Κονσερβοποίηση	Mise en conserve	Konservieren	Κονσερβοποίηση	Konservēšana	Puszkowanie	Enlatado	Konserve
Caper Leaves	Φύλλα Κάπαρης	Feuilles de câpres	Kapern	Φύλλα Κάπαρης	Kaper lapas	Liście kaparów	Hojas de alcaparra	Kapari Yaprağı
Carbohydrate	Υδατάνθρακες	Glucides	Kohlenhydrate	Υδατάνθρακες	Ogļhidrāti	Węglowodany	Carbohidratos	Karbonhidrat
Carrots	Καρότα	Caottes	Karotten	Καρότα	Burkāni	Marchewki	Zanahorias	Havuçlar
Casserole	Κατσαρόλα	Casserole	Kasserolle	Κατσαρόλα	Katls	Zapiekanka	Guiso	Güveç
Cauliflower	Κουνουπίδι	Chou-fleur	Blumenkohl	Κουνουπίδι	Ziedkāposts	Kalafior	Coliflor	Karnabahar
Celery	Σέλινο	Céleri	Sellerie	Σέλινο	Selerijs	Seler	Apio	Kereviz
Chamomile	Χαμομήλι	Camomille	Kamille	Χαμομήλι	Kumelītes	Rumianek	Manzanilla	Papatya
Cherries	Κεράσια	Cerises	Kirschen	Κεράσια	Ķirši	Wiśnie	Cerezas	Kirazlar

Chervil	Κριθάρι	Cerfeuil	Kerbel	Κριθάρι	Pētersīji	Trybula	Perifolio	Frenk maydanozu
Chicken	Κοτόπουλο	Poulet	Hühnchen	Κοτόπουλο	Vista	Kurczak	Pollo	Tavuk
Chickpeas	Ρεβίθια	Pois chiches	Kichererbsen	Ρεβίθια	Aunazirji	Ciecierzycza	Guisantes	Nohut
Chili Pepper	Κόκκινη Πιπεριά	Piment	Chili	Κόκκινη Πιπεριά	Čilli	Chili	Pimiento rojo	Acı biber
Chive	Πράσο	Ciboulette	Schnittlauch	Πράσο	Maurloks	Szycypiorek	Cebollino	Frenk soğanı
Cholesterol	Χοληστερίνη	Cholestérol	Cholisterin	Χοληστερίνη	Holesterīns	Cholesterol	Colesterol	Kolesterol
(to) Chop	Κόβω	Couper en morceaux	Schneiden	Κόβω	Griezt/smalcināt	Siekać	Trocear	Doğramak
Cinnamon	Κανέλα	Cannelle	Zimt	Κανέλα	Kanēlis	Cynamon	Canela	Tarçın
Clove	Γαρούφαλλο	Clou de girofle	Gewürznelke	Γαρούφαλλο	Krustnagliņas	Goździk	Clavo	Karanfil
(to) Coat	Επικαλύπτω	Enduire	überziehen	Επικαλύπτω	Pārklāt	Obtoczyć	Recubrir	Örtmek
Colander	Σουρωτήρι	Coriandre	Sieb	Σουρωτήρι	Caurduris	Durszlak	Colador	Kevgir
Cold	Κρύο	Froid	Kalt	Κρύο	Auksts	Zimny	Frío	Soğuk
(to) Cook	Μαγειρεύω	Couvrir	Kochen	Μαγειρεύω	Cept	Gotować	Cocinar	Pişirmek
Coriander	Κόλιανδρος	Crémeux	Koriander	Κόλιανδρος	Koriandrs	Kolendra	Cilantro	Kişniş
Corn	Καλαμπόκι	Maïs	Mais	Καλαμπόκι	Kukurūza	Kukurydza	Maíz	Mısır
(to) Cover	Καλύπτω	Couvrir	Abdecken	Καλύπτω	Apsēgt	Pokryć	Cubrir	Kapamak
Creamy	Κρεμώδης	Crémeux	Cremig	Κρεμώδης	Krēmīgs	Kremowy	Cremoso	Kremsi

Crunchy	Τραγανός	Croustillant	Kross	Τραγανός	Kraukšņīgs	Chrupiący	Crujiente	Gevrek
Cucumber	Αγγούρι	Concombre	Gurke	Αγγούρι	Gurķis	Ogórek	Pepino	Salatalık
Cup	Κούπα	Tasse	Tasse	Κούπα	Tase	Filizanka	Taza	Bardak
Curry Powder	Κάρυ Σκόνη	Curry	Curry	Κάρυ Σκόνη	Karija pulveris	Curry	Curry	Köri tozu
(to) Cut	Κόβω	Couper	Schneiden	Κόβω	Griezt	Kroić	Cortar	Kesmek
Cutlery	Μαχαιροπήρουνα	Couteillerie	Besteck	Μαχαιροπήρουνα	Galda piederumi	Sztućce	Cubertería	Çatal bıçak takımı

D

(to) Defrost	Ξεπαγώνω	Décongeler	Auftauen	Ξεπαγώνω	Atsaldēt	Rozmrażać	Descongelar	Buz çözme
Deer	Ελάφι	Cerf	Wild	Ελάφι	Brieža gaļa	Jeleń	Ciervo	Geyik
Dehydration	Αφυδάτωση	Déshydratation	Dehydrierung	Αφυδάτωση	Dehidrācija	Odwodnienie	Deshidratación	Dehidrasyon
Delicious	Νόστιμος	Délicieux	Köstlich	Νόστιμος	Garšīgs	Pyszny	Delicioso	Lezzetli
Diabetes	Διαβήτης	Diabète	Diabetes	Διαβήτης	Diabēts	Cukrzyca	Diabetes	Diyabet
(to) Dice	Κόβω Σε Κυβάρια	Couper en dés	Würfeln	Κόβω Σε Κυβάρια	Kauliņš	Kroić w kostkę	Cortar en dados	Küpler halinde kesin
Diet	Δίαιτα	Régime	Diät/ Ernährungsweise	Δίαιτα	Diēta	Dieta	Dieta	Diyet
Dietary Pyramid	Διατροφική Πυραμίδα	Pyramide alimentaire	Ernährungs- pyramide	Διατροφική Πυραμίδα	Uztura piramīda	Piramida dietetyczna	Pirámide alimenticia	Besin piramidi
Digestion	Πέψη	Digestion	Verdauung	Πέψη	Gremošana	Trawienie	Digestión	Sindirim
Dill	Άνηθος	Aneth	Dill	Άνηθος	Dilles	Koperek	Eneldo	Dereotu

Dough	Ζύμη	Pâte	Teig		Mīkla	Ciasto	Masa	Hamur
(to) Drain	Αποστραγγίζω	Égoutter	Abgiessen		Nosusināt	Odcedzać	Escurrir	Boşaltmak
Dried	Ξηρός	Sec	getrocknet		Izsusināts	Suszony	Seco	Kuru
Duck	Πάπια	Canard	Ente		Pīle	Kaczka	Pato	Ördek

E

Eat	Τρώγω	Manger	Essen		Ēst	Jeść	Comer	Yemek yemek
Eggplant	Μελιτζάνα	Aubergine	Aubergine		Baklažāns	Bakłazan	Berenjena	Patlıcan
Electrolytes	Ηλεκτρολύτες	Électrolytes	Elektrolyte		Elektrolīti	Elektrolity	Electrolitos	Elektrolitler
Endive	Αντίδι	Endive	Endivie		Endīvija	Endywia	Endivias	Hindiba
Energy	Ενέργεια	Énergie	Energie		Energīja	Energia	Energía	Enerji
Enzymes	Ένζυμα	Enzymes	Enzyme		Fermenti	Enzymy	Encimas	Enzimler

F

Fast Food	Γρήγορο Φαγητό	Fast-food	Fast Food		Ātrā ēdināšana	Fast food	Comida rápida	Hazır yemek
Fats	Λίπη	Graisses	Fette		Tauki	Tłuszcze	Calorías	Yağ
Fatty Acids	Λιπαρά Οξέα	Acides Gras	Fettsäuren		Taukskābes	Kwasy tłuszczowe	Acidos grasos	Yağ asitleri
Fiber	Ίνες	Fibre	Ballaststoffe		Šķiedra	Błonnik	Fibra	Lifler
Figs	Σύκα	Figues	Feigen		Vīģes	Figi	Higos	İncir

Flavor	Γεύση	Saveur	Geschmack		Garša	Smak	Sabor	Tatmak
Flour	Αλεύρι	Farine	Mehl		Milti	Mąka	Harina	Un
(to) Flour	Αλευρώνω	Fariner	Mehlen		Mīcīt	Posypać mąką	Enharinar	unlanıyorum
Food	Φαγητό	Nourriture	Nahrungsmittel		Ēdiens	Jedzenie	Comida	Yiyecek
Food Allergies	Διατροφικές Αλλεργίες	Allergies Alimentaires	Lebensmittelallergie		Pārtikas alerģijas	Alergie pokarmowe	Alergias alimenticias	Yiyecek alerjisi
Food Pyramid	Διατροφική Πυραμίδα	Pyramide alimentaire	Ernährungs-pyramide		Uztura piramīda	Piramida żywienia	Pirámide alimenticia	Besin piramidi
Fork	Πιρούνι	Fourchette	Gabel		Dakša	Widelec	Tenedor	Çatal
Fresh	Φρέσκο	Frais	Frisch		Svaigs	Świeży	Fresco	Taze
Fructose	Φρουκτόζη	Fructose	Fructose		Fruktoze (cukurs)	Fruktoza	Fructosa	Fruktoz
Fruit	Φρούτο	Fruit	Frucht		Augļi	Owoc	Fruta	Meyve
(to) Fry	Τηγανίζω	Frيره	Braten		Cept	Smażyć	Freir	Yağda kızartmak

G

Garlic	Σκόρδο	Ail	Knoblauch		Ķiploki	Czosnek	Ajo	Sarımsak
Ginger	Τζίντζερ	Gingembre	Ingwer		Ingvers	Imbir	Jengibre	Zencefil
Glucose	Γλυκόζη	Glucose	Glucose		Glukoza	Glukoza	Glucosa	Glikoz
Gluten	Γλουτένη	Gluten	Gluten		Glutēns	Gluten	Gluten	Glüten
Goosey	Κολλώδης	Collant	Klebrig		Lipīgs	Ciągnący	Pegajoso	Yapışkan

Gouda Cheese	Τυρί Γκούντα	Gouda	Gouda		Gauda siers	Ser Gouda	Queso Gouda	Gooda peyniri
Gram	Γραμμάριο	Gramme	Gramm		Grams	Gram	Gramo	Gram
Grapes	Σταφύλι	Raisin	Weintrauben		Vīnogas	Winogrono	Uvas	Üzüm
(to) Grate	Τρίβω	Gratiner	Raspeln Reiben		Sarīvēt	Zetrzeć na tarce	Gratinar	Ovmak
Grater	Τρίφτης	Gratiné	Raspel Reibe		Rīve	Tarka	Gratinado	Rende
Greasy	Λιπαρός	Gras	Fettig		Taukains	Tłusty	Grasiento	Yağlı
Grilled	Ψημένος στη σχάρα	Grillé	Gegrillt		Grilēts	Grilowany	A la plancha	Izgara
Guava	Γκουάβα	Goyave	Guave		Gvajava	Guawa	Guayaba	Guava

H

Health	Υγεία	Santé	Gesundheit		Veselība	Zdrowie	Salud	Sağlık
Healthy	Υγιεινός	Sain	Gesund		Veselīgi	Zdrowy	Sano	Sağlıklı
(to) Heat	Ζεσταίνω	Chauffer	Erhitzen		uzkarsēt	Podgrzać	Calentar	Isınma
Herbs	Βότανα	Herbes	Kräuter		Garšaugi	Zioła	Hierbas	Otlar
Honey	Μέλι	Miel	Honig		Medus	Miód	Miel	Bal
Hot	Καυτός	Chaud	Heiss		Karsts	Gorący	Caliente	Sıcak
Hypertension	Υπέρταση	Hypertension	Hypertonie		Hipertensija	Nadciśnienie	Hipertensión	Hipertansiyon

I

Iced	Με πάγο	Glacé	Gefrostet		Ledaina	Z lodem, mrożony	Helado	Buzlu
In Season	Εποχιακά	De saison	Saisonal		Sezonā	Sezonowy	De temporada	Mevsimsel olarak
Insulin	Ινσουλίνη	Insuline	Insulin		Insulīns	Insulina	Insulina	insülin
Iron	Σίδηρος	Fer	Eisen		Dzelzs	Żelazo	Hierro	Demir

J

Jelly	Τζέλι	Gelée/Gélatine	Gelee		Želeja	Galaretka	Gelatina	Jöle
Juicy	Χυμώδης	Juteux	Saftig		Sulaina	Soczysty	Jugoso	Sulu
Junk Food	Ανθυγιεινά τρόφιμα	Mal bouffe	ungesundes Essen		Neveselīgs ēdiens	Śmieciowe jedzenie	Comida basura	Sağlıksız gıdalar

K

Kidney	Νεφρός	Rein	Niere		Nieres	Nerka	Riñón	Böbrek
Kitchenware	Είδη κουζίνας	Ustensiles de cuisine	Küchengerät		Virtuves piederumi	Sprzęt kuchenny	Artículos de cocina	Mutfak eşyaları
Kiwi	Αχτινίδιο	Kiwi	Kiwi		Kivi	Kiwi	Kiwi	Kerevit
Knife	Μαχαίρι	Couteau	Messer		Nazis	Nóż	Cuchillo	Bıçak

L

Lactose	Λακτόζη	Lactose	Laktose		Laktoze	Laktoza	Lactosa	Laktoz
Lamb	Αρνί	Agneau	Lamm		Jērs	Jagnięcina	Cordero	Kuzu
Lavender	Λεβάντα	Lavande	Lavendel		Lavanda	Lawenda	Lavanda	Lavanta

(to) Layer	Στρώνω	Mettre des couches	Schichten		Slāņot	Układać warstwami	Poner capas	Dizi
Leeks	Πράσο	Poireaux	Lauch		Puravi	Por	Puerros	Pirasa
Legumes	Λαχανικά	Légumes	Gemüse		Pākšaugi	Rośliny strączkowe	Legumbres	Sebzeler
Lemons	Λεμόνια	Citron	Zitronen		Citroni	Cytryny	Limones	Limon Ağacı
Lettuce	Μαρούλι	Laitue	Salat		Salāti	Salata	Lechuga	Marul
Light	Ελαφρύ	Léger	Leicht		Viegls	Lekki	Ligero	Işık
(to) Lower	Χαμηλώνω	Baisser	Absenken		Pazemināt	Obniżyć	Bajar la temperatura	Daha düşük
Lumpy	Ανώμαλο	Grumeux	Klumpig		Kunkuļains	Grudkowaty	Grumoso	Topaklı

M

Mace	Μπούκοβο	Macis	Muskat		Vāle	Macis	Macedonia	Bukovo
Mahleb/grind	Μαστίχα	Mahleb	Mahlen		Sasmalcina	Mielone ziarno wiśni wonnej	Semilla de mahleb	Sakız
(to) Make	Φτιάχνω	Faire	Machen		Uztaisīt	Robić	Hacer	Yapmak
Mango	Μάνγκο	Mangue	Mango		Mango	Mango	Mango	Mango
(to) Marinate	Μαρινάρω	Mariner	Marinieren		Marinēt	Marynować	Marinar	Terbiye etmek
Measuring Cup	Κούπα μέτρησης	Verre doseur	Mass		Mērtrauks	Miarka kuchenna	Taza medidora	Ölçüm kabı
Meat	Κρέας	Viande	Fleisch		Gaļa	Mięso	Carne	Et
Melons	Πεπόνια	Melons	Melonen		Melones	Melony	Melones	Kavunlar

(to) Melt	Λιώνω	Fondre	Schmelzen		Kust	Roztopiać	Fundir	Eritmek
Metabolism	Μεταβολισμός	Métabolisme	Stoffwechsel		Vielmaiņa	Metabolizm	Metabolismo	Metabolizma
Microwave	Φούρνος μικροκυμάτων	Micro-onde	Mikrowelle		Mikroviļņkrās ns	Kuchenka mikrofalowa	Microondas	Mikrodalga
Milk	Γάλα	Lait	Milch		Piens	Mleko	Leche	Süt
Mincer	Κρεατομηχανή	Haché	Fleischwolf		Smalcinātājs	Maszynka do mielenia mięsa	Carne picada	Kıyma makinesi
Minerals	Μεταλλικά στοιχεία	Minéraux	Mineralien		Minerāli	Minerały	Minerlales	Mineraller
Mint	Δυόσμος	Menthe	Minze		Piparmētra	Mięta	Menta	Nane
(to) Mix	Αναμειγνύω	Mélanger	Mixen		Samaisīt	Mieszać, miksować	Mezclar	Karıştırmak
Mushrooms	Μανιτάρια	Champignons	Pilze		Sēnes	Pieczarki	Champiñones	Mantarlar
Mustard	Μουστάρδα	Moutarde	Senf		Sinepes	Musztarda	Mostaza	Hardal

N

Nutrients	Θρεπτικά συστατικά	Nutriments	Nährstoffe		Uzturvielas	Wartości odżywcze	Nutrientes	Besinler
Nectarines	Νεκταρίνια	Nectarines	Nektarinen		Nektarīni	Nektarynki	Nectarinas	Nektarinler

O

Oil	Λάδι	Huile	Öl		Eļļa	Oliwa	Aceite	Yağ
Olive Oil	Ελαιόλαδο	Huile d'olive	Olivenöl		Olīveļļa	Oliwa z oliwek	Aceite de oliva	Zeytin yağı
Olives	Ελιές	Olives	Oliven		Olīves	Oliwki	Aceitunas	Zeytin

Onion	Κρεμμύδι	Oignons	Zwiebel		Sīpoli	Cebula	Cebolla	Soğan
Orange	Πορτοκάλι	Orange	Orange		Apelsīns	Pomarańcza	Naranja	Portakal
Oregano	Ρίγανη	Origan	Oregano		Oregano	Oregano	Orégano	Kekik
Organic	Οργανικό	Bio	Biologisch		Organisks	Organiczny	Orgánico	Organik
Oven	Φούρνος	Four	Ofen		Cepeškrāsns	Piekarnik	Horno	Fırın

P

Pan	Τηγάνι	Poele	Pfanne		Panna	Patelnia	Sartén	Tava
Paprika	Πάπρικα	Paprika	Paprika		Paprika	Papryka	Pimentón	Kırmızı biber
Parsley	Μαϊντανός	Persil	Petersilie		Pētersīļi	Natka	Perejil	Maydanoz
Pastry	Ζύμη	Pâte feuilletée	Gebäck		Konditorejas izstrādājumi	Ciasto	Pasta	Hamur
Peanuts	Φιστίκια	Cacahuètes	Erdnüsse		Zemesrieksti	Orzechy ziemne	Cacahuetes	Yer fıstığı
Peas	Αρακάς	Petits pois	Erbsen		Zirņi	Groszek	Guisantes	Bezelye
(to) Peel	Ξεφλουδίζω	Peler/Éplucher	Schälen		Mizot	Obierać	Pelar	Soymak
Peeler	Εργαλείο Ξεφλουδίσματος	Eplucheur/Econome	Schäler		Mizotājs	Obieraczka	Pelador	Soyma Aracı
Pepper	Πιπέρι	Poivre	Pfeffer		Pipari	Pieprz	Pimienta	Biber
Plate	Πιάτο	Assiette	Teller		Šķīvis	Talerz	Plato	Tabak
Pork	Χοιρινό	Porc	Schweinefleisch		Cūkgāja	Wieprzowina	Cerdo	Domuz eti

Pot	Κατσαρόλα	Marmite	Topf		Pods	Garnek	Olla	Tencere
Potatoes	Πατάτες	Pommes de terre	Kartoffeln		Kartupeļi	Ziemniaki	Patatas	Patates
(to) Pour	Ρίχνω	Verser	Giessen		Ieliet	Nalewać	Echar	Ön ısıtma
(to) Preheat	Προθερμαίνω	Pré-chauffer	Vorheizen		Uzkarsēt	Rozgrzewać	Precalear	Yeniden ısıtma
Protein	Πρωτεΐνη	Protéine	Protein		Olbaltumvielas	Białko	Proteina	Protein
(to) Put	Βάζω	Mettre	Legn/Stellen/ Setzen		Ielik	Kłaść	Poner	Koymak

Q

Quinoa	Κινόα	Quinoa	Quinoa		Kvinoja	Komosa	Quinoa	Kinoa
---------------	-------	--------	--------	--	---------	--------	--------	-------

R

Rabbit	Κουνέλι	Lapin	Kaninchen		Trusis	Królik	Conejo	Tavşan
Raisins	Σταφίδες	Raisins secs	Rosinen		Rozīnes	Rodzynki	Pasas	Kuru üzüm
Raw	Ακατέργαστο	Cru	Roh		Neapstrādāts	Surowy	Crudo	Çiğ
(to) Remove	Αφαιρώ	Retirer/Enlever	Entfernen		Noņemt	Usunąć	Remover	Kaldırmak
(to) Rinse	Ξεπλένω	Rincer	Abwaschen		Skalot	Wyplukać	Aclarar	Yıkayıp temizlemek
Roaster	Φούρνος ψησίματος	Rôtissoire/Plat à rôtir	Bräter		Grauzdēts	Kogut	Tostador	Pişirme fırını
(to) Roll	Ανακατεύω	Rouler	Ausrollen		Rulēt	Bułka	Enrollar	Yuvarlamak
Rosemary	Δεντρολίβανο	Romarin	Rosmarin		Rozmarīns	Rozmaryn	Romero	Biberiye

S

Saffron	Κρόκος	Safran	Safran		Šafrāns	Szafran	Azafrán	Safran
Salmon	Σολωμός	Saumon	Lachs		Lasis	Łosoś	Salmón	Somon
Salt	Αλάτι	Sel	Salz		Sāls	Sól	Sal	Tuz
Salty	Αλμυρός	Salé	Salzig		Sājs	Słony	Salado	Tuzlu
Saucepan	Κατσαρόλα	Casserole	Kochtopf		Mērčukatlis	Rondel	Sartén	Tencere
Scale	Ζυγαριά	Balance	Waage		Izmērīt	Waga	Escala	Ölçek
Seasoning	Μπαχαρικά	Assaisonnement	Würzen		Garšvielas	Przyprawa	Aderezar	Baharat
(to) Serve	Σερβίρω	Servir	Servieren		Servēt	Podawać	Servir	Servis etmek
Sesame	Σουσάμι	Sésame	Sesam		Sesams	Sezam	Sésamo	Susam
(to) Sift	Σουρώνω	Tamiser	Sieben		Izsjāt	Przesiewać	Tamizar	Elemek
(to) Simmer	Σιγοβράζω	Mijoter	Köcheln		Vārīt uz lēnas uguns	Gotować na wolnym ogniu	Hervir a fuego lento	Kaynamak
Slice	Φέτα	Tranche	Scheibe		Šķēle	Plaster	Rebanada	Dilim
(to) Slice	Κόβω φέτες	Trancher	in Scheiben schneiden		Nogriezt šķēli	Kroić w plastry	Hacer rebanadas	Dilimlemek
Smoked	Καπνιστός	Fumé	Geräuchert		Kūpināts	Wędzony	Ahumado	Füme
Sodium	Νάτριο	Sodium	Natrium		Nātrijs	Sód	Sodio	Sodyum
Sour	Ξινός	Amer	Sauer		Skābs	Kwaśny	Amargo	Ekşi

Sparkling	Ανθρακούχο	Gazeux	Sprudelnd		Gāzēts	Gazowany	Espumoso	Köpüklü
Spatula	Σπάτουλα	Spatule	Spatel		Lāpstiņa	Szpatułka	Espátula	Spatula
Spearmint	Δυόσμος	Menthe verte	Pfefferminze		Piparmētra	Mięta	Menta verde	Nane
Spices	Μπαχαρικά	Épices	Gewürze		Garšvielas	Przyprawy	Espicias	Baharat
Spicy	Πικάντικος	Épicé	Würzig		Ass	Pikantny	Picante	Baharatlı
Spinach	Σπανάκι	Épinards	Spinat		Spināti	Szpinak	Espinaca	Ispanak
Spoon	Κουτάλι	Cuillère	Löffel		Karote	Łyżka	Cuchara	Kaşık
(to) Spread	Απλώνω	Répandre/Pro pager	Verstreichen		Izmētāt	Rozsmarować	Extender	Yaymak
(to) Sprinkle	Απλώνω	Saupoudrer	Betreuen		Apkaisīt	Posypać	Espolvorear	Serpmeç
Sticky	Κολλώδης	Collant	klebrig		Lipīgs	Klejący	Pegajoso	Yapışkan
Stove	Κουζίνα	Poêle	Herdplatte		Plīts	Kuchenka	Cocina	Soba
Strainer	Σουρωτήρι	Passoire	Sieb		Sietiņš	Cedzak	Filtro	Süzgeç
Strawberries	Φράουλες	Fraises	Erdbeeren		Zemenes	Truskawki	Fresas	Çilekler
Sugar	Ζάχαρη	Sucre	Zucker		Cukurs	Cukier	Azúcar	Şeker
Sweet	Γλυκός	Sucré	Süss		Salds	Słodki	Dulce	Tatlı

T

Tablespoon		Cuillère à soupe	Esslöffel		Tējkarote	Łyżka	Cucharilla	Yemek kasigi
-------------------	--	------------------	-----------	--	-----------	-------	------------	--------------

(to) Taste	Γεύομαι	Goûter	Schmecken		Garšot	Smakować	Saber	Tatmak
Tasty	Νόστιμο	Goûtu	Schmackhaft		Garšīgs	Smaczny	Sabroso	Lezzetli
Tea	Τσάι	Thé	Tee		Tēja	Herbata	Te	Çay
Teapot	Τσαγιέρα	Theillère	Teekanne		Tējas kanna	Dzbanek do herbaty	Tetera	Çaydanlık
Tender	Τρυφερό	Tendre	Zart		Piedāvājums	Miękki	Blando	Yumuşak
Tepid	ήπιος	Tiède	Lauwarm		Viegli uzsildīt	Letni	Tibio	Ilık
Thick	Παχύρρευστο	Épais	Dick		Biezs	Gęsty	Grueso	Kalın
Thyme	θυμάρι	Thym	Thymian		Timiāns	Tymianek	Tomillo	Kekik
Tomato	Ντομάτα	Tomate	Tomate		Tomāts	Pomidor	Tomate	Domates
Turkey	Γαλοπούλα	Dinde	Truthahn		Tītars	Indyk	Pavo	Hindi
(to) Turn	Γυρίζω	Turner	Wenden		Apgriezt	Odwracać	Girar	Çevirmek

V

Vanilla	Βανίλια	Vanille	Vanille		Vanilīns	Wanilia	Vainilla	Vanilya
Veal	μοσχαρίσιο κρέας	Veau	Kalbfleisch		Teļa gaļa	Cielęcina	Ternera	Dana eti
Vegan	Βέγκαν	Vegan	Vegan		Vegānisks	Wegański	Vegano	Vegan
Vegetable	Λαχανικό	Légumes	Gemüse		Dārzeni	Warzywo	Verdura	Sebze
Vegetable Broth	Ζωμός Λαχανικών	Bouillon de légumes	Gemüsebrühe		Dārzēņu buljons	Bulion warzywny	Caldo de verduras	Sebze suyu

Vegetarian	Χορτοφάγος	Végétarien	Vegetarisch		Veģetārietis/ e	Wegetariański	Vegetariano	Vejetaryen
Vinegar	Ξύδι	Vinaigre	Essig		Etiķis	Ocet	Vinagre	Sirke
Vitamins	Βιταμίνες	Vitamines	Vitamine		Vitamīni	Witaminy	Vitaminas	Vitaminler

W

Waffle	Βάφλα	Gaufre	Waffel		Vafeles	Gofr	Gofre	Gözleme
Warm	Ζεστό	Chaud	Warm		Silts	Ciepły	Templado	Ilık
Water	Νερό	Eau	Wasser		Ūdens	Woda	Agua	Su
Watermelons	Καρπούζι	Pastèque	Wassermelon e		Arbūzs	Arbuzy	Sandía	Karpuz
Wholefoods	Ολικής Άλεσης	Aliments entiers	Vollwertkost		Pilngraudu ēdiens	Zdrowa żywność	Comida natural	Bütün gıdalar
Wholegrain	Ολικής Άλεσης	Complet	Vollkorn		Pilngraudu	Pełnoziarnisty	Integral	Tam tahıllı
Wild Boar	Αγριογούρουνο	Sanglier	Wildschwein		Mežacūkas gaļa	Dzik	Jabalí	Yaban domuzu
(to) Whisk	Ανακατεύω	Fouetter	Schlagen		Putot	Mieszać widelcem	Batidor	Silmek

Y

Yogurt	Γιαούρτι	Yaourt	Yoghurt		Jogurts	Jogurt	Yogurt	Yoğurt
Yeast	Μαγιά	Levure	Hefe		Raugs	Drożdże	Levadura	Maya