

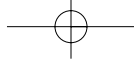
MIGUEL J. JORDÁ

DICCIONARIO PRÁCTICO DE GASTRONOMÍA Y SALUD

Un viaje riguroso y desenfadado por el mundo de la cultura gastronómica

(Con más de 5.000 entradas, recetario, refranero culinario y dichos populares y del autor)





© 2007, Miguel J. Jordá

Reservados todos los derechos

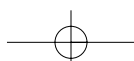
«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna, forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos
E-mail: ediciones@diazdesantos.es
Internet://http:www.diazdesantos.es

ISBN: 978-84-7978-771-4
Depósito Legal: M. 16.059-2007

Diseño de cubierta: Ángel Calvete
Fotocomposición: Fer
Impresión: Edigrafos
Encuadernación: Rústica-Hilo

IMPRESO EN ESPAÑA



Esté donde esté el doctor Manuel Martínez Llopis, como todos le llamábamos, desde esta parte de la «frontera», le quiero hacer llegar mi más sentido agradecimiento por sus ánimos y sabios consejos, sin los cuales, quizá, este Diccionario nunca hubiera visto la luz, que debe estar «ahora iluminándole...».

Miguel Juan Jordá

CONTENIDO

Prólogo **XI**

Presentación **XIII**

PARTE I

Diccionario..... **3**

PARTE II

Anexos:

1. Recetario abreviado de la cocina regional española..... **1.209**

- Andalucía 1.209
- Aragón 1.213
- Asturias 1.217
- Baleares 1.222
- Canarias 1.227
- Cantabria 1.232
- Castilla-León 1.234
- Catalunya 1.239
- Extremadura 1.248
- Galicia 1.253
- La Mancha 1.262
- La Rioja 1.266
- Madrid 1.268
- Murcia 1.276
- Navarra 1.283
- País Vasco 1.287
- Valencia 1.292

2. Mis recetas «caseras» preferidas..... **1.301**

3. Refranes sobre Alimentación y Salud..... **1.335**

4. Citas sobre alimentación y la vida misma..... **1.353**

5. Bibliografía y fuentes de alimentación..... **1.409**

6. Vocabulario Internacional de restauración (Español, Inglés, Francés, Alemán, Italiano) **1.413**

PRÓLOGO

Miguel J. Jordá, gran conocedor de estas disciplinas y autor de esta obra, se enfrenta a la difícil tarea de estructurar un DICCIONARIO de COCINA y ALIMENTACIÓN. Obra que cuenta con escasos antecedentes en lengua castellana en cuya bibliografía figuran el Novísimo Diccionario Manual del Arte de la Cocina, recopilado por un antiguo discípulo de Brillat-Savarin, cuya segunda edición está fechada en Barcelona en 1854, y el popular Diccionario General de Cocina, original de Ángel Muro, editada en Madrid en 1892 en dos grandes tomos, y que hasta la fecha ha sido casi la única obra de este tipo que ha servido de consulta a los profesionales.

Como dice el autor, con esta obra no se pretende ofrecer un extenso libro de cocina, sino una guía que en forma de diccionario permita al lector acceder al complejo mundo de la alimentación y la cocina, estudiando con claridad las técnicas y las recetas básicas de los grandes maestros e indicando las condiciones que deben presentar los alimentos en el mercado para que cualquiera pueda seleccionar los productos que mejor convengan en cada caso, en atención a sus cualidades dietéticas, culinarias, económicas...

En resumen, se trata de una obra de gran utilidad para cuantos se interesan por los problemas nutricionales, al tiempo que se estudian profundamente algunos temas fundamentales en el campo de la gastrotécnica.

Manuel Martínez Llopis

(Madrid 1918-2001... RIP.)

Miembro de la Academia de la Gastronomía (Madrid)

Dr. en Medicina (Discípulo del Doctor Marañón)

PRESENTACIÓN

Este libro no pretende ser un libro más de cocina, sino una guía en forma de diccionario para facilitar la búsqueda y reconocer los términos que habitualmente solemos encontrar en las muchas «recetas» que se publican, así como conocer más a fondo las propiedades de sus elementos, e incluso la historia de muchos de ellos, como por ejemplo, del café, del cacao, del laurel, del té, de la empanada, del vino o simplemente de un «bocata», llamado por los más sofisticados «sandwich» o saber, al menos,... ¿Por qué?

No pretende ser completo, sino simplemente práctico y a la vez ameno, desenfadado e instructivo. (Cuando es desenfadado, incluso bromista, está escrito en «cursiva» dentro de la misma definición, aunque me consta que vale más caer en gracia que intentar ser gracioso, y nunca ha estado en mi ánimo herir ninguna sensibilidad).

La propia estructura de este Diccionario debe dar la sensación de que alguien te lleva de la mano, y si no la sueltas, puedes llegar muy lejos en tu afán de saber y conocer, tanto el qué, el cuándo, el porqué y el cómo llegar a una meta determinada y limitada solo por ti, tu curiosidad o ganas de saber más... ¡Ándale, y no te me estaciones en la puerta!

También se pueden encontrar «recetas básicas» que simplemente son aquellas que, actualmente, o en algún momento de la historia de la Gastronomía han marcado el paso, y son, o han sido, la base de la evolución de otros platos u otros sistemas de cocción o de bebidas. Por ejemplo el «papillote» o el «cóctel», elaborar un «licor de berros» o la clásica «mahonesa», o saber más sobre la «cerveza o el whisky», o hacer un «mousse de mango y coco», o conocer las «vitaminas», las «sales minerales», también conocidas como «oligoelementos, o cenizas», o saber que sin colesterol no podríamos vivir, o que no todo el «colesterol» es malo.

Otros como la «Paella», que por su enorme cantidad de variantes solo se dan unas pequeñas indicaciones, consejos o los mal llamados «trucos», para hacer que «nuestra paella», sea realmente especial, que la sabiduría popular hace por emplear aquellos detalles que hacen que una «paella» pueda destacar sobre otra, en los que verdaderamente nos parecen razonables, y evidentemente dentro de nuestro gusto y posibilidades. (No son obligatorios.)

También, a veces, necesitamos poder consultar si los «higos» se deben o no dar a un niño o persona que padece «diabetes», o cómo reaccionar ante el «insomnio», o los molestos «gases», o el exceso de «ácido úrico». Cómo luchar a través de la alimentación contra la hipertensión, o los cálculos renales, o qué es lo más conveniente o prohibido comer durante el embarazo, la lactancia, la «silbatopausia» más conocida como andropausia, o simplemente cómo conseguir mejorar nuestro «café irlandés», o sea el «irish coffee».

Si podemos comer los tomates inmaduros, o las judías verdes crudas, o simplemente cuántas calorías hay en 100 gramos de dátiles, descubrir que un «triglicérido» no es un calamar de tres patas, o sí el hierro de las espinacas es realmente tan válido como dicen, o simplemente saber en qué consiste la «dieta macrobiótica», o una «bebida isotónica», o qué es la «fast food», o qué hacer con unas «sobras», o cuales son los alimentos con fama de «afrodisíacos, o de antiafrodisíacos», además de la sana práctica de adivinarlo a través de una simple mirada.

También se pretende que a través de la consulta o lectura de este libro se abran un poquito más las mentes de los amantes de la buena cocina y alimentación correcta, pues estoy convencido de que la cocina es «amor, arte y fantasía», e intentar entreabrir las puertas a esas mentes curiosas y poder aprovechar cualquier posibilidad de mejora, o de invención propia, que el día a día nos pueda deparar.

Si consigo hacer que este libro se convierta en tu amigo de consulta, me sentiré más que orgulloso y bien merecido el esfuerzo, dedicación, estudio, experiencia propia y tiempo que hay detrás de él, y además que sea como un amigo, que de vez en cuando vierta en tus guisos, unas gotas de humor, con lo que tus platos y mejunjes lograrán un ligero sabor a sonrisa.

También quiero aprovechar la ocasión para agradecer a todos los que creyeron en mí y me ayudaron en este largo camino, con comentarios, anécdotas, reportajes, libros, revistas, enciclopedias o simples noticias oídas en algún tele-diario, entre cabezada y cabezada... de corazón... que, por cierto, es una de las llamadas «vísceras rojas»...

Encontraréis al final de cada «entrada» unas «Palabras a consultar» evidentemente, dichas palabras se encuentran en su debido lugar de este Diccionario siguiendo el orden alfabético, y que siempre tienen una fuerte ligazón con el elemento que estamos leyendo.

Como colofón hay un léxico de las palabras más usadas en Hostelería, en 5 idiomas... ¡For if the flies!, Algunos americanismos, refranes relacionados con la comida o bebida, para terminar con aquellos platos que suelen aparecer de vez en cuando, en mi propia mesa, aunque nunca, me sale una de esas recetas igual, pues siempre intento mejorarla quitando o añadiendo un elemento u otro... en mi modesto pensar, eso es la cocina.

Decía, ni más ni menos, Don Quijote de la Mancha, ante las reiteradas quejas de Sancho Panza, que... «la mejor salsa del mundo, es el hambre, y como esta nunca falta a los pobres, estos siempre comen a gusto», a lo que este contestó... «Mi señor... más vale morir de un eructo, que de un bostezo»... Y si no fue así, que me perdone Don Miguel, por meterme sin licencia en su grandiosa obra.

Tampoco hay que olvidar que según decía Hipócrates, padre de la medicina moderna, «... deja que la alimentación sea tu medicina... o también... somos lo que comemos»...

Gracias por confiar en mí y dejarme entrar en tu casa.

Por último, quiero agradecer a todas aquellas personas que desinteresadamente han colaborado con su sabiduría y conocimiento a ampliar mis propios horizontes y de forma muy especial a todos los seres queridos por su paciencia y benevolencia durante los años que ha durado este «embarazo», ...

Y también de forma particular a aquellos que han contribuido a la corrección del texto original, ... labor que no puede haber sido fácil.

A todos, ... MUCHAS GRACIAS y BUEN PROVECHO.

Miguel J. Jordá

do, o falso anís, o aneto, o hinojo fétido. En comparación al hinojo silvestre, tiene un sabor dulzón y aroma mucho más suave y muy agradable, recuerda una mezcla de anís con corteza de limón, muy usado en Escandinavia, en especial en sus famosos salmones marinados y estofados tanto de pescado, marisco o cordero.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Eneldo, Hinojo, Marinar o Salmón.

Abichón: Latín: *Atherina presbyter*. Pequeño pez, de unos 15 cm, muy similar a las lisas, se le reconoce por una franja plateada a lo largo de sus flancos.

Viven en los estuarios de los ríos, también son conocidos como aterían, o falso eperlano.

Sus usos culinarios preferidos son la fritura, o los que podamos dar a las lisas y mujoles de pequeño o mediano tamaño.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Esperlano, Lisa, Mujol o pescado.

Abocado: Se dice del vino que ni es seco ni es dulce, ya que se trata de una mezcla de vino seco y vino dulce hasta lograr ese sabor y aroma equilibrado, pero que tiende hacia la dulzura.

Se suele servir entre los 15° y los 18°.

También puede contener ciertos niveles del azúcar residuales del mosto.

Término muy usado para el vino de Jerez, pero no es exclusivo de este.

... También suelen llamarse así a unos señores con toga negra y pantalón vaquero, que aparte de los telefilmes americanos, no suelen despeinarse mucho si no hay «tela marinera» de por medio.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Jerez o vino.

Abomaso: Así se denominan a las tripas del buey, también a uno de los 4 estómagos de los rumiantes, específicamente al cuajar, de donde se extrae el cuajo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Callos, Casquería, Cuajar o Vísceras.

Abreboca: Nombre que simplemente significa «tomar algo de comer como aperitivo, refrigerio, o tentempié». Habitualmente se conocen como «tapas».

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aperitivo, Canapés, Tapas o Tentempié.

Abrillantar: Dar brillo a la superficie de un manjar o alimento, si es salado se suele hacer con un pincel mojado

en mantequilla o margarina, o con el propio jugo del manjar, por ejemplo de un asado, o con clara de huevo ligeramente batida, o con gelatina...

Si es dulce se puede abrillantar con almíbar, o con clara de huevo, o con gelatina, o incluso con una pincelada de algún licor azucarado.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Almíbar, Gelatina o las acciones más comunes en una cocina profesional, agrupadas bajo la palabra «cocinar».

Abrótano: Latín: *Artemisia abrotanum*. Nombre por el que también se conoce a la artemisa, brótano o boja.

... En mi pueblo, Colmenar del Pico Blanco, solo conocíamos el abrotano macho, agua de colonia que nos las prometía muy seguras.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Artemisa o hierbas aromáticas.

Absenta: Latín: *Artemisa absinthium*. Es una planta de las llamadas hierbas aromáticas, que puede alcanzar un metro de altura, muy ramificada, con hojas ligeramente satinadas, de color verde claro y flores amarillas, su sabor es muy amargo, gracias a su contenido en absentina. También es conocida como absintio.

A finales del siglo XIX se puso muy de moda, en especial en Francia, donde se utilizó para elaborar una bebida alcohólica, de color verde-esmeralda brillante, que al mezclarlo con agua se torna verde-lechoso, ya que el anetol que contiene no es soluble en agua, y al que llamaban ajeno.

El aguardiente de absenta, solía tener un alto grado en alcohol, entre 68° y 72°, hasta que se detectó que producía graves daños cerebrales y en 1915 fue prohibido su uso en Francia, fechas por las que era llamado por unos la «bebida del diablo», y por otros más románticos, la «musa verde», aunque en los años 50, en mis primeros pasos en el mundo de la hostelería, yo tuve en mis manos una botella de Pernod de 72°.

Posteriormente se comercializó una vez sustituidos los malignos extractos del ajeno y cambiados por extractos de anises, una bebida similar en sabor, aroma y color, como es el caso del actual pernod y pastis, o similares, además se rebajó mucho su graduación alcohólica. Actualmente solo se utilizan extractos de absenta, para dar sabor especialmente a los vermouths; de todas formas se debe limitar su consumo.

La infusión de sus flores, usadas con mucha moderación, ayudan a luchar contra los gases, la fiebre, la falta de apetito, la anorexia y la mala digestión, en infusión reposada y tomada en ayunas combate las lombrices y ayuda en los desarreglos menstruales.

La absenta es también conocida como ajeno, aseno, alosna o hierba santa.

bistecs, fondues, brochetas, o como pieza entera para asar o troceada para un buen estofado o goulasch. También se la llama plana o tapilla, debido a su forma aplanada.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bistec, Bovino, Brochetas, Carne, Fondue o Gulach.

Babirusa: Latín: *Babyrussa babyrussa*. Animal que se ha conseguido domesticar en el sudeste asiático. Genéticamente es una mezcla de jabalí y ciervo, aunque de apariencia de cerdo salvaje, que en lugar de cornamenta tiene unos colmillos inferiores que atraviesan el labio superior y pueden llegar a apoyarse en su propia frente.

Su carne es muy apreciada, y puede recibir el mismo tratamiento que la carne de cerdo doméstico.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Carne o Cerdo.

Bacalada: Latín: *Gadus morrhua*. Dícese del bacalao seco y curado a la sal.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bacalao curado o Curar.

Bacaladilla: Latín: *Micromesistius poutassou*. Pez blanco de la familia de la merluza y del bacalao, se distingue de estos por tener una mandíbula robusta y sobresaliente. Llega a alcanzar los 40 cm y debe consumirse recién capturado. Vive a profundidades entre los 200 y 500 m y se nutre de cangrejos y otros crustáceos y molusco. Solía abundar en el Mediterráneo.

Aunque pertenece a la familia del bacalao, esta especie es en comparación enana, su carne es blanca, aunque poco consistente, casi no tiene espinas, es ideal para fritura, siendo uno de esos peces que se fríen enharinado y mordiéndose la cola en forma de rosquilla, aunque si les freímos sin darles esa forma, son ideales para filetear y los niños suelen comérselo muy bien.

También es conocida como maira, o pescadilla... las mayores son excelentes para la cocción en papillote.

100 g de su carne hervida contiene unas 75 cal.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Fritura, Pescadilla, Merluza, Bacalao o Papillote.

Bacaladilla (2): Latín: *Merluccius gayi*. Así se denominan a las pescadillas de mayor tamaño, o sea, las que sobrepasan 1,5 kg hasta 2, que suele ser el máximo que alcanzan.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pescadilla, Merluza, Filetar.

Bacalao curado: Latín: *Gadus morrhua*. También es conocido como pejepero o curadillo, aunque en muchos países al bacalao seco se le llama *stock fish*, o sea, pez almacenable y por degeneración lingüística, estocafís.

En el mercado podemos encontrar infinidad de calidades y precios de este pescado, que en la posguerra civil española era un plato de pobres y que ahora, su precio entra en la atmósfera, o sea, está por las nubes; podemos distinguir entre el de carne blanca, que proviene de Islandia y Noruega, de alta calidad, y los de carne amarilla, pescados en las costas británicas, y que son de inferior calidad y grosor que los primeros.

Para desalarlo, si lo tienes en una pieza, necesitarás unas 24 horas; si está en filetes solo 12, mejor ponerlo en un colador con la piel hacia arriba para evitar que su propia sal se infiltre en sus pliegues, y quede entre ellos, o entre la carne y su piel con un trozo de pan seco, ni tampoco que la carne repose en el fondo, donde se está acumulando la sal.

Para evitar que la carne del bacalao salado se abra, el agua del desalado debe estar muy fría (mejor si lo desalamos dentro de la nevera). Poner doble de agua que de pescado y cambiarla 3 veces, aunque si en la última sustituimos el agua por leche entera, nos quedará mucho más suave. Después del desalado, se escurre, se seca, se deja a temperatura ambiente y por fin se cocina.

El desalado depende de la temperatura y la calidad del agua. En una agua «dura» se requiere más tiempo, y a temperatura superior a 10° el tiempo se acorta.

El bacalao de media curación es de superior calidad al totalmente curado.

Conviene siempre, y antes de comenzar su preparación final, probar un trocito y comprobar su salinidad, pues no solo depende del tiempo de remojo, sino de su grado inicial de humedad, o sea, concentración de sal, de la cantidad de agua de remojo y el grosor de su carne, que puede ser muy variable.

Contiene unas 250 cal/100 g y es muy rico en fósforo, sodio, potasio, yodo y selenio.

El bacalao curado tuvo su auge durante las largas travesías por mar en los siglos XVI y XVII, que aguantaba tanto como la cecina y era más barato.

Desmigando el bacalao salado y en su punto correcto de sal, puedes conseguir una excelente ensalada, o una especie de carpaccio, aliñado con buen aceite de oliva, trocitos de tomate y cebolla aguada.

Los portugueses dicen ser los especialistas en la preparación del bacalao, con más de 500 recetas, aunque nuestro bacalao al pil-pil, el bacalao al ajo-arriero y muchas recetas del País Vasco y cornisa cantábrica pueden compararse con su mejor receta, e incluso competir con ella. El bacalao salado se considera pescado azul, ya que su inicial porcentaje de grasa, que apenas superaba el 1%, al deshidratarlo, aumenta la relación peso/grasa.

... *A mí, personalmente, lo que más me gusta es cortarlo.*

Fomentan la biodiversidad.
No despilfarran energía.
Mantienen los habitats naturales de «toda la vida»
Evita la desertización.
Mantienen las zonas rurales habitables
y económicamente rentables.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alimentos, Dieta ecológica, Nutrición o Salud.

C & S cocktail: Más que un cóctel es una mezcla de 1/2 whisky escocés y 1/2 Chratreuse verde, se enfría con unos cubitos de hielo, pero se sirve en otra copa, sin el hielo. Creo que no hace falta decir que te puedes quedar *grogui* o KO al primero. ¡Es que es muy fuerte!

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cóctel, Combinado o los ingredientes citados.

Caballa: Latín: *Scomber scombrus* Pescado azul de la familia de los túnidos, de la que existen variedades repartidas por todo el mundo, de mediano tamaño, también conocida por xarda, verdel, tonino, macaren, escombros, sarda, estornino, auriol, o halecha, aunque existen bastantes variedades, tanto en el Atlántico como en el Pacífico e Índico.

Pueden alcanzar los 50 cm y pesar hasta 1/2 kg, aunque lo habitual es verla entre los 18 y 25 cm. en los mercados, con su respectivo peso.

La caballa es fácil de reconocer por sus brillantes dibujos verdiazules, en forma de «equis» irregulares, con reflejos dorados y rayas negras serpenteantes que decoran sus flancos, más oscuros sobre el lomo y con el vientre plateado, aunque una vez capturadas y muertas suelen perder mucho de su brillantez. Tiene el cuerpo en forma de pequeño torpedo.

La caballa carece de escamas, y está riquísima a la parrilla, ahumada, en escabeche o en conserva.

Los mejores meses para degustar la mejor caballa son los de verano, cuando está engordando para el largo y frío invierno de su hábitat natural, en las profundas aguas del mar del Norte, pues en esos momentos su carne puede almacenar hasta un 20% de su peso en grasa.

Ricas en colesterol del bueno, lo que favorece el riego sanguíneo y con ello reduce el riesgo de trombosis o infarto, aunque contiene ácido úrico, por lo que no es muy recomendable para los hipertensos, o con problemas de gota o de próstata.

Contiene mínimo unas 160 cal/100 g, su carne es rica en vitaminas A y D, así como en potasio, calcio, selenio, magnesio y hierro. Es uno de los pescados más ricos en grasa omega-3, 100 gramos de carne de caballa fresca contienen, 3,5 g de ácido graso omega-3, lo que equivale al que contiene 1 kg de atún en conserva.

Al asarlas, freírlas o guisarlas, sabremos que están listas cuando su carne interior junto a la espina sea de color blanco.

Su carne es muy nutritiva, aunque poco apreciada; hace un excelente escabeche, fritura, parrilla, acompañada con espinacas a la crema y patatas al vapor o en papillote con hinojo, zanahoria y patatas en juliana y unas gotas de pernod.

No se puede abusar de ella pues puede resultar indigesta para estómagos delicados.

La hembra desova en primavera hasta 500.000 huevos, y ocupa el tercer pescado en captura industrial, después del atún y la sardina.

De la caballa cruda y fermentada, con sus entrañas incluidas, elaboraban los Romanos su «condimento Universal», al que llamaban «Garum».

... *Nosotros, en el pueblo, a las caballas, les llamamos yeguas.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ácido úrico, Ahumar, Colesterol, Conservas, Escabeche, Garum, Hipertensión, Omega-3, Papillote, Pescado azul o Próstata.

Caballo: Latín: *Equus caballus*. La carne de caballo ha tenido durante casi toda la historia moderna muy mala fama, y no debido a la calidad o sabor de la misma, sino a que el caballo, burro, mulo, etc., que fue domesticado en Mongolia y sus alrededores hace unos 7.000 años, en Occidente siempre fue un gran aliado del hombre, tanto en el trabajo como en las comunicaciones, las guerras y el transporte. Su capacidad para el trabajo podía durar más allá de los veinte años, por lo que los caballos eran doblemente más valiosos que otros animales, como por ejemplo los bueyes o las vacas. Esa circunstancia hacía que los caballos se cuidasen al máximo hasta que estaban viejos, cansados o enfermos, y no quedaba más remedio que sacrificarlos y sacar, a través de su carne, un último rendimiento. Evidentemente la carne de estos nobles animales sacrificados en tales circunstancias nunca fue la más adecuada, y la población era consciente de ello, única razón por lo que nunca gozó de buena fama, a no ser para quienes no podían comprar carne de mejor prestigio, o en regiones y lugares muy concretos, donde la situación no era así, y solían sacrificar animales jóvenes para el consumo humano, como es el caso de Francia desde siempre.

El steack tártaro, originario de los grupos acompañantes de Gengis Kan, que lo comían en crudo, tirando de las fibras con los dientes, por supuesto era carne de caballo, también base de las hamburguesas originales.

Aún hoy día sigue siendo así, pero *no* por hacer trabajar a los caballos como antaño, sino que es más rentable dedicar unos mismos pastos a vacas y ovejas, pues mientras se hacen adultas, además de la futura carne, están dando leche.

mismo zumo, si es para damas, ese mismo zumo y rebañado en azúcar si así lo desean. «Podrían tacharnos de machistas». Hay que evitarlo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cóctel, Combinado o los elementos citados, por separado.

Daizu: Latín: *Glycine hispida*. Nombre por el que los japoneses conocen a la soja, es interesante saberlo, pues cualquier día de estos, uno puede irse a Kyoto a pasar el fin de semana y si uno no lleva picnic... ¿Qué hace?

Se llama shoyu si se trata de pedir salsa de soja, con que acompañar sus múltiples platos de pescado crudo, como el sashimi, el suchi, la tempura, el tataki.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Legumbres, Salsa o Soja.

Dalia: Latín: *Dalhia imbricatis*. Planta de origen mexicano, descubierto por el botánico sueco Dahl y cuyo nombre en azteca es de «acocotli», que significa «planta del agua», ya que los nativos de Latinoamérica tropical, además de usar sus bulbos como alimento, usaban sus tallos huecos, convenientemente tapados, como recipiente de agua para apaciguar la sed en sus largas caminatas.

Las primeras dalias importadas de México, fueron sembradas en el Jardín Real Botánico de Madrid con fines alimenticios humano y animal, igual que se hacía con las patatas y el aguaturma, hasta que se descubrió cierta toxicidad en dichos bulbos, se convirtieron en simples plantas ornamentales de la que existen unas 20.000 diferentes englobadas en 10 familias, alguna de ellas en forma y tamaño de árbol.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alimentación, Alimentación y salud o Flores.

Damascos: Latín: *Prunus armeniaca*. Nombre por el que se conocen los albaricoques en algunas comarcas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Albaricoques o Fruta.

Danablu: Queso azul danés, de pasta blanca, que solo «explota en azul» del centro hacia los bordes exteriores. Su sabor es menos fino, más picante y menos cremoso que el roquefort habitual.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Danish blue o Queso de corteza enmohecida.

Danish blue: También conocido como danablu. Es otro de los muy conocidos quesos azules, o de moho interno, pariente del roquefort, stilton, cabrales o gorgonzola.

Quizá el danish blue, sea el más cremoso de todos ellos y es ligeramente agrio, salado y picante.

Tiene una buena relación calidad/precio. Su contenido en grasa es alto y puede situarse hasta un 60%.

Suele presentarse tanto en forma redonda, como cuadrada, o rectangular.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Queso azul, Queso de corteza enmohecida o los demás citados.

Dariable: Nombre por el que se conocen los típicos moldecitos individuales de los flanes... de cuyo moldecito, antes de verter en él lo que sea para su cocción o cuajón, nos tendremos que comer la «e» final, ya que es un galicismo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cocina o Cocinar.

Dátil indio: Latín: *Tamarindus indica*. Es el nombre con el que antiguamente se conocía al fruto del tamarindo.

La palabra tamar significa en hindú, dátíl, de hecho los árabes durante el Medievo lo llamaban dátíl indio.

Sus frutos se asemejan a las algarrobas, solo en apariencia, aunque se recogen verdes, y se usa solo la vaina, fruta o base para refrescos. Su pulpa confitada es excelente, y las semillas molidas se usan como condimento.

El sabor del tamarindo es más ácido que el propio limón.

El tamarindo y sus semillas forman parte de la mayoría de currys y hace un excelente chutney.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Chutney o Tamarindo.

Dátiles: Latín: *Phoenix dactylifera*. Frutos de la palmera datilera, usados desde la más remota antigüedad, pues cuando están maduros simplemente forman una alfombra tupida al pie de las palmeras. Su origen se sitúa en Mesopotamia y Babilonia, donde se han encontrado vestigios de su cultivo que datan de hace 8.000 años, ya los caldeos usaban los dátiles para todo, no solo para alimentarse, sino para la fabricación de vinos y alcoholes, usando sus huesos o semillas como combustible, o usar las hojas de la palmera para tejer vestidos, o mezclarlo con barro para fabricar sus propias casas.

La palabra dátíl es de origen griego, que significa dedo, aunque ya los caldeos lo consideraban el fruto de la vida, siendo la palmera su «árbol de la vida».

Se comen naturales, maduros, o secos y confitados en su propio azúcar. Los bereberes y tuaregs los llaman «pan del desierto». Una buena palmera adulta puede dar hasta 100 kg de dátiles al año. Las palmeras del Mediterráneo, tienen muy buena fama, destacando el dátíl tunecino conocido como «Deglet noir o dátíl de la luz», también

AUMENTAR

(Ordenado alfabéticamente por columnas)

AUMENTAR	DISMINUIR
Carnes magras	Ahumados
Cereales integrales	Alcohol
Frutas frescas de temporada	Carnes grasas
Frutos secos	Comidas precocinadas y refinadas
Huevos	Conserva
Lácteos desnatados	Embutidos
Pescado azul	Espicias
Pescado en general	Frutas en almíbar
Semillas de sésamo	Infusiones con alcaloides (café, té, etc.)
Semillas germinadas	Marisco
Soja y derivados	Pastelería y dulces
Verduras frescas	Sal y salmuera

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alimentación y salud, Dieta equilibrada, Gama de alimentación, Metabolismo basal, Nutrición Salud o los alimentos citados, etc.

Edam: Es uno de los más famosos quesos holandeses, originario de la ciudad del mismo nombre, al noroeste de Amsterdam más conocido como «queso de bola», con su cobertura brillante de cera roja, que originalmente crearon los comerciantes para su conservación y transporte a todo el mundo, pues durante la Edad Media ya era producto de exportación se han encontrado vestigios de él en yacimientos de hace más de 1.500 años, *evidentemente ya demasiado duro, incluso para rallar.*

El edam es uno de los quesos más imitados del mundo, también es conocido por queso de hanvalen.

Es tierno, muy mantecoso, algo dulce y funde con facilidad, aunque suele crear «hilos».

El edam curado tiene sabor más fuerte, es algo picante y de color más oscuro, seco, y funde entonces con bastante dificultad.

Una «bola» suele pesar entre 1,5 y 2 kg, aunque también se hacen de menor tamaño, e incluso miniaturas aplanadas, como souvenir o aperitivo.

Endurece con mucha facilidad al contacto con el aire.

Contiene entre un 30% y un 40% de materia grasa, pues está elaborado a partir de leche descremada, y contiene «solo» unas 320 cal/100 g.

La cerveza y el vino tinto joven, son excelentes acompañantes de este famoso queso.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cerveza, Curar, Queso o Vino.

Edulcorantes: Productos que tienen la propiedad de dar sabor dulce a los alimentos con los que se les mezcla.

Actualmente cuando hablamos de edulcorantes, solo pensamos en los sintéticos, tales como la sacarina, el glu-

tamato, el aspartano, el manitol, etc.; también los hay de naturales, como la miel, los diversos jarabes y el propio azúcar.

Conviene recordar que, el ciclamato está prohibido en Estados Unidos, y en la mayoría de países europeos.

También la glicerina, por su sabor dulzón, es usada como edulcorante en personas que padecen de diabetes.

PODER EDULCORANTE DE ALGUNAS SUSTANCIAS

(Base de comparación, el azúcar refinado con valor 1)

Sustancia	Fórmula química	Poder edulcorante
Azúcar	$C_{12}H_{22}O_{11}$	1
Taumatina	$C_{12}H_{24}O_{11} * H_2O$	2.000 veces más
Neohesperidina	$C_5H_{10}O_5$	1.500 veces más
Sacarina	$CHCHCHCHCCC_6(O)(NHSO_2)$	250 veces más
Aspartartamo	(Ver nota más abajo)	180 veces más
Ciclomato	$C_{38}H_{60}O_{18}$	100 veces más
Triptófano	$C_5H_{10}O_5$	30 veces más
Fructosa	$C_6H_{12}O_6$	2 veces más
Miel	$C_5H_{22}O_{11}$	1,3 veces más
Xilitol	$C_5H_{10}O_5$	0,9 veces más
Glicina	NH_2CH_2COOH	0,8 veces más
Glucosa	$C_6H_{12}O_6$	0,7 veces más
Sorbitol	$C_6H_6(OH)_6$	0,6 veces más
Maltosa	$C_{12}H_{22}O_{11} * H_2O$	0,4 veces más
Galactosa	$C_6H_{12}O_6$	0,3 veces más
Lactosa	$C_{12}H_{22}O_{11} + H_2O$	0,3 veces más

Pienso..., luego existo; como decía ¿Voltaire?, que debo dejar esa en blanco para fomentar nuestro espíritu investigador, además que con las fórmulas que os doy, ahora se habrán esfumado vuestras innombrables excusas para acudir al vecino/vecina, para pedirle una taza de azúcar o de lo que sea...

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aspartano, Azúcar, Diabetes, Edulcorantes naturales, Glutamato o Sacarina.

Edulcorantes naturales: Además del azúcar o la miel, están el xilitol (E-967), el sorbitol (E420) y el manitol (E421), la taumatina (E-957), extraída de una planta africana (*Thaumatococcus daniellii*) que es una de las sustancias más dulces que existen, la neohesperidina, obtenida de la transformación química de una sustancia contenida en las naranjas amargas, la monelina, que también se extrae de una planta africana, conocida como baya de Nigeria (*Dioscoreophyllum cumensii*), el esteviósido, obtenido de las hojas de una planta silvestre (*Stevia rebaudiana*) que vive en extremo Oriente y en América del Sur, la miraculina que se extrae del fruto conocido como fruto milagro el (*Syncepalum dulcificum*), la glicirrina, se encuentra en el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), aunque este último tiene el efecto de retener el sodio en la sangre, lo

Hacen, sin piel, un excelente puré, hervidas con huesos de cerdo curados, oreja o cola del mismo, un butifarrón, un trozo de sobrasada, acelgas picadas, y al final, añadir fideos gruesos, las habas deben quedar casi fundidas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Fabada, Habas, Legumbres, Metiotina o Triptófano.

Fagara: Latín: *Chanthasylum piperitum*. También conocida como pimienta de Schiuán o China, forma parte del condimento básico chino de las 5 especies.

Originaria de la región de Cantón, sus frutos son redondos y de color rojizo, como especie solo se emplea el fruto, pues su semilla interna es muy amarga, y se suele consumir moliendo una vez tostado el fruto de la fagara, con pimienta blanca y sal marina.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cinco especies o pimienta de Shiuán.

Fainá: Torta de pan hecha con harina de garbanzos y cocida al horno.

... *En mi pueblo a eso se le llama «curro», o «trabajo» para los más finolis.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Garbanzos, Harina o Pan.

Faisán: Latín: *Phasianus colchicus*. También llamado faisán de Mongolia, es el más común de las 48 variedades existentes, entre los más conocidos está este, o sea el común, así como el dorado y el plateado.

Actualmente su caza está muy limitada, si no prohibida, por lo que los que vemos en los comercios suelen provenir de granjas, que cuidan de su reproducción.

Los antiguos griegos los bautizaron por la zona en que los cazaban, en los alrededores del río Fasis, lo introdujeron en Roma, y los romanos en Galia, la península Ibérica, Anglia y Germania.

Solo se comen los faisanes jóvenes, que los buenos cazadores reconocen por las puntas de las alas y por el tamaño de los espolones, y... que Dios les guarde la vista.

El macho es mayor que la hembra, tiene un bellissimo plumaje, y el propio animal, debido a su vistosidad, sirve como elemento decorativo en los mejores buffets, siendo casi indispensable en los mejores banquetes reales europeos, aunque la carne de las hembras es mucho más sabrosa.

Una de las mejores recetas del faisán, procede del monasterio de Alcántara, y que en líneas generales, es un faisán deshuesado, relleno de hígado de oca, o pato, rehogado con manteca de cerdo, y mezclado con trufas negras, se deja macerar durante tres días en buen vino de

Oporto. Antes de pasar a la cazuela y cuando la piel está dorada, se le añade el vino de la maceración, y se cuece a fuego lento, quizás sea la mejor receta del mundo del faisán, pero por qué no probar esta receta con otras aves de similares características, aunque sean más pequeñas, dándoles los tiempos necesarios relacionados con su volumen.

Excelente para asar acompañado de alguna salsa semidulce, en especial si contiene algún fruto del bosque, como arándanos, grosellas, etc.

Suelen pesar alrededor de entre 1 y 2 kg.

Si por casualidad nos tocara desplumar un ave, *no* debemos escaldarla, pues pierde mucho de su sabor y textura, y recordar que se deben desplumar por este orden: primero las plumas fuertes de la cola, después el cuerpo, luego el cuello y por último las alas.

El faisán silvestre, una vez abatido, para que sea tierno debe orearse un par de días antes de su preparación culinaria, o sea debe colgar más de cuatro días muerto y tenerlo colgado de la cabeza, con la patas hacia abajo, al aire libre, en lugar seco y sombreado.

Hoy día se crían faisanes para la repoblación de bosques, en los que ya han desaparecido por exceso de caza, también se comercializan faisanes de granja, de carne más tierna y blanquecina al haber sido desangrados de forma rápida, aunque es menos gustosa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Arándanos, Bayas, Buffet, Faisanaje, Grosellas, Macerar, Manir, Oca, Oporto Oreo o Trufa.

Faisán de mar: Latín: *Scophthalmus maximus*. Nombre por el que los franceses denominan al *mero*, por la delicadeza de su carne.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Mero o Pescado.

Faisanaje: Acción de dejar reposar las carnes, en especial las de caza, al fresco, en algunos casos limpio de entrañas, durante tres o más días, depende la pieza.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caza, Caza menor, Faisanaje o Manir.

Faisandage: Palabra afrancesada que significa «orear las piezas de caza», se suelen colgar durante varios días en lugares frescos y secos con buena ventilación de aire, y sin quitar las vísceras a la pieza, a no ser que estas hayan sido dañadas durante la cacería; también se pueden orear en la nevera siempre y cuando hayan sido extraídas las vísceras del animal.

La caza menor de pelo se cuelga por las patas traseras, con una bolsa en la cabeza para recoger la sangre, y posiblemente ser usada en la salsa; las aves se cuelgan

Galán: Latín: *Xyritichthys novacula*. Nombre por el que también se conoce al pez raó,... o a *Valentino, Clark Gable o George Clooney o Arturo Fernández*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pescado blanco o Raó.

Galana: Latín: *Oblada melanura*. Nombre por el que también se conoce a la oblada.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Oblada o pescado azul.

Galanga: Latín: *Alpina officinarum*. Planta aromática de la familia del jengibre, de hecho, el uso de su rizoma o raíz es muy similar a este, mi antepasado Dioscórides, en el siglo I ya hablaba de sus virtudes medicinales y gastronómicas en su famoso libro, *De materia médica*.

La palabra galanga proviene del árabe *khalajan*, que simplemente significa jengibre suave, y fueron los árabes quienes lo introdujeron hasta Palestina a través de la ruta de la seda, o de las especias, y los cruzados la expandieron por Europa, aunque su uso decayó en la Edad Moderna.

Los antiguos egipcios solían fumigar sus hogares con ella, mientras que los árabes actuales suelen esnifar su amarillento polvo, que recuerda el aroma del azafrán.

Existen unas seis variedades de galanga, una originaria de las laderas alpinas, y las demás provienen de Indonesia, y sus islas.

Su sabor culinario es como una mezcla de jengibre y pimienta, un ligerísimo aroma a lima y azafrán, aunque este aroma y sabor es generalizado en las diversas especies de galanga, que puede variar hacia un lado u otro, en virtud de la variedad en sí. También es conocido como «jengibre tailandés o lengua».

Se suele encontrar en polvo, ya que para extraer todas sus virtudes debe ser secada y convertida, o en polvo, o en finísimas lamas.

En infusión es tónica, anticatarral y relajante.

Forma parte de la mayoría de currys, así como de la mezcla llamada «5 especias». Sus semillas pueden sustituir al cardamomo.

Acompaña bien, además de platos exóticos, a una gran variedad de quesos y guisos con ajo.

También suele ser lo que encontramos, por casualidad, en tiempo de rebajas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Especias, Infusión, Jengibre o Pimienta.

Galantina: Fiambre que puede ser de ave, carne asada, pescado, marisco, verduras, o una sabia mezcla de alguno de ellos, que suele llevar integrada algún tipo de farsa o relleno, y terminada, o bañada con gelatina, también; si

es de ave suele llevar por fuera, la propia piel del animal con, o sin, parte de su carne sin picar. Es característico de la galantina que una vez cocida en su propio caldo, o caldo de verduras con alguna hierba aromática, y alguna sustancia gelatinizante, cola de pescado por ejemplo, sea sometida a presión, o prensado.

Se debe servir fría, y si es de carne se suele acompañar con algún tipo de salsa dulce, como pueda ser la salsa *cumberland*, o algún tipo de confitura de bayas, rebajada con nata, o algún licor, o unas ciruelas pasas salteadas, o un trozo de melocotón, o rodaja de piña en almíbar caramelizada; las de pescado aceptan mejor una salsa basada en la mahonesa con eneldo muy picado, y unas gotas de pernod o pastis, o hinojo, o estragón, ¿o por qué no la salsa de almendra cruda, o tostada?... Aunque como siempre, esto solo son sugerencias, la mano maestra debe ser la tuya.

Si se le da forma redondeada, como si de mortadela se tratara, se la rebautiza con el nombre de *ballotina*, y es *que lo que no inventen esos franceses, ¿quién lo hará?*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Gelatina, Salsa cumberland o los elementos citados.

Galeón: Latín: *Scomberesux saurus*. Pez similar a la aguja, más conocido como relanzón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguja, Pescado azul o Relanzón

Galeras: Latín: *Palaemon amantis*. Pequeño crustáceo similar a una pequeña langosta, también conocida como gamba *amantis*, por su forma aplanada, con ojos saltones, sin pinzas y de color gris-rosado.

Son, como en todo marisco, mejores las hembras, pues suelen aportar el coral o huevas, especialmente en primavera, adosadas a su dorso en una especie de canuto; los machos son mucho menos sabrosos.

Como todo marisco, pueden provocar alergia, y no deben consumirlo personas que padezcan de hipertensión, ácido úrico, o exceso de colesterol.

Este tipo de marisco, si nuestra receta es servirlo en frío, debemos sacarlo de la nevera, una hora antes de servir, pues deben servirse frescas y nunca frías.

Dan muy buen sabor a calderetas, guisos, y arroces.

Aunque tengo una duda que se remonta a los mejores tiempos del Imperio Romano, pues no estoy seguro de, si cuando condenaban a alguien a galeras, era comer este marisco para el resto de su vida,... u otra cosa

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alergia, Caldereta, Coral, Langosta o Marisco.

Galiano: Típico licor anisado italiano, aunque fuera de Italia no es tan conocido como los diversos anisettes.

das con jamón serrano, convirtiéndolas en una delicia para el paladar.

La piel de las habas secas es altamente indigesta, y en mucho menor grado, también la de las verdes; debemos contar que al quitar la vaina de las habas tiernas, se pierden hasta un 40% de su peso original.

Secas contienen unas 348 cal/100 g y unas 65 en estado joven, o verde.

También son conocidas, según sea la comarca o país como «habón, caraotas, fabera, haboncillo, judías grandes o habichuelas». En algunas regiones, puede haber confusión en la palabra «habichuelas», que en algunas comarcas son habas pequeñas, y en otros son judías secas o alubias.

Se conocen como habas a diversas semillas diferentes a la que estamos tratando, por ejemplo las de café o cacao.

Es conveniente saber que hay personas que no toleran las habas, pudiéndoles producir una enfermedad de tipo alérgico conocida como «favismo».

Las habas son ricas en hierro, zinc, sodio, magnesio, potasio, calcio, fibra, vitaminas A, C, D, B₁, B₂, B₃, B₆ y B₁₂, son relajantes, laxantes y diuréticas, además de tonificantes, combaten el agotamiento, ayudan a eliminar las placas de colesterol ya adheridas a nuestras arterias, aunque las secas no son recomendables a personas obesas, o diabéticas, pero sí a los que sufren dolencias en las vías urinarias, renales o reumáticas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ajedrea, Alimentos y salud, Cálculos renales, Crudités, Diabetes, Fatiga crónica, Hidropesía, Hierbas aromáticas, Jamón serrano, Legumbres, Maíz, Obesidad, Verdura o Vinagreta.

Habas de cacao: Latín: *Theobroma cacao*. Nombre por el que también se conocen las semillas puras, del cacao.

Se sabe que la cáscara de la propia almendra del cacao es altamente antioxidante, hasta un 50% más que la esencia que la vid roja, efecto no solo en la lucha de las toxinas y radicales libres, sino también en la formación del colágeno tan necesario para nuestros huesos y piel.

La nuez del cacao contiene un 54% de grasa de cacao.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alcaloides, Cacao, Chocolate, Insomnio o Teobromina.

Habas de Egipto: Latín: *Colocasia esculenta*. También conocida como ñame de Canarias, planta de grandes hojas oriunda de la región indo-malaya, y que actualmente se está cultivando por sus suculentas raíces que se pueden cocinar como las patatas, o boniatos. En algunas zonas, usan las hojas machacadas y usadas como verdura.

También es conocida como colocasia.

Existen unas seis variedades, y alguna de ellas es tóxica, por lo que se recomienda no comerse la primera colocasia que se ponga a tiro.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Tubérculos o Verduras.

Habas del Yemen: Latín: *Coffea arabica*. Nombre por el que también son conocidas las semillas, o granos, del arbusto cafeto, o café.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alcaloides, Café, Cafeína, Expreso o Infusión.

Habichuelas: Latín: *Phaseolus vulgaris*. Nombre por el que también se conocen las judías secas, aunque también se las puede reconocer como habitas tiernas, habas pequeñas, o habillas.

Alimento, que habitualmente se refiere a las alubias, y que debe ganarse el «pobre» con el sudor de su frente, *palabras del casero del Paraíso Terrenal, al saber este, por la prensa del corazón, que Adán y Eva habían incumplido la única norma que les había impuesto: habían comido el fruto del árbol del Bien y del Mal, o sea que los prefería analfabetos; un tal Moisés las convirtió en 10, aunque hay autores que aseguran que fueron 12 los Mandamientos en el manuscrito pétreo original, ya que todavía no se había inventado el bolígrafo.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Judías secas o Legumbres.

Halacha: Latín: *Sardinella aurita*. Variedad de sardina, también conocida como aleche.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pescado azul o Sardinas.

Haldi: Latín: *Curcuma longa*. Nombre por el que además se conoce a la especie cúrcuma, también conocida como sal, o azafrán de la India.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cúrcuma o Especies.

Haleche: Latín: *Scomber scombrus*. Nombre por el que también se conoce la caballa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caballa o Pescado azul.

Halibut: Latín: *Hippoglossus hippoglossus*. Pescado grande, plano, blanco, también conocido como fletán blanco. Antes de producirse la actual sobrepesca se podían ver halibuts de más de 450 kg de peso y 4 m de longitud,

De hecho en la mayoría de los casos se trata del taponamiento de una arteria que puede ser de índole coronaria o también cerebral; la primera puede causar una parada cardíaca, y la segunda puede dejar parte del cuerpo sin que su sistema nervioso y, por lo tanto muscular, funcione correctamente. Dicho taponamiento, en la mayoría de los casos son debido a trombos, o sea coágulos de sangre o de placas de colesterol, en ambos casos puede llegar a ocasionar la muerte súbita, por lo que es vital reaccionar a los primeros síntomas, pues sus peores secuelas están relacionadas con el tiempo transcurrido desde los primeros síntomas.

PRINCIPALES SÍNTOMAS DE AFECTACIÓN DE ICTUS

Pérdida de fuerza en una mitad del cuerpo.
Dificultad para hablar o entender.
Intenso y súbito dolor de cabeza.
Pérdida de visión o visión borrosa de uno de los ojos.
(En tales circunstancias es muy importante acudir a un centro médico urgentemente).

Evidentemente deberemos vigilar los niveles de colesterol, así como la presión sanguínea, ya que cuando se tiene hipertensión suele corresponderse a un estrechamiento de las arterias, pudiendo llegar a bloquearlas por completo apareciendo el ictus.

Para evitarlo deberemos seguir las normas alimenticias que se pueden encontrar bajo las palabras «colesterol e hipertensión».

También deberíamos aumentar el consumo en pan, pastas, a ser posible integrales, verduras y fruta fresca, carne blanca magra, pescado azul o blanco, lácteos descremados, aceite de oliva o de onagra, ricos en ácidos grasos omega-3 y 6, o alimentos ricos en vitaminas A, B₁₂, C y E con poderes antioxidantes, muy presentes en las zanahorias, calabazas, tomates, albaricoques, papaya, mango, espinacas y verduras con alta concentración en clorofila, o sea las de hoja muy verde.

También se dice que el ginseng ayuda a mejorar los efectos del ictus, especialmente los de la memoria.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite de oliva, Antioxidantes naturales, Clorofila, Colesterol, Grasas, Hipertensión, Omega-3, Omega-6 o Vitaminas A y E.

Idiazábal: Famoso queso extragrasso de leche de oveja *latxa* sin pasteurizar, del País Vasco, concretamente del pueblo del mismo nombre en el Goiderri, a orillas del río Oria en Guipúzcoa, es de pasta cocida y dura, ligeramente salado, con sabor que recuerda al cuajo.

Su pasta es cremosa que va desde el color blanco, hasta el amarillento, o cremoso y con pequeños agujeros u ojos, con un lento proceso de maduración en cuevas naturales, está ligeramente ahumado con leña de cerezo, o espino blanco, aunque también se encuentra sin ahumar, y al proceder de ganado que solo come el pasto de las laderas de las sierras de Urbia y forraje, puede, a veces, notársele un ligero aroma a hierba fresca.

Su contenido en grasa suele superar ligeramente el 55%.

En caso de necesidad puede muy bien sustituir al parmesano, los vascos lo suelen rallar sobre pescado azul, y en marinadas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cuajada, Marinar, Parmesano, Pescado azul o Queso.

Ikra: Nombre por el que conoce en la propia Rusia, al caviar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caviar, Esturión o Huevas.

Ilama: Latín: *Annona diversifolia*. Fruta tropical de gran parecido con la chirimoya, aunque su piel externa es verde-rosado, su pulpa es muy blanca, dulce y aromática, sus pepitas negras son menores, y en menor cantidad que en las chirimoyas habituales.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Anona, Chirimoya o Frutas exóticas.

Imperial: Tipo de botella cuya capacidad es de 6 l, usada para envejecer los mejores vinos de Borgoña, aunque por todos es sabido, que los vinos de Burdeos toleran mejor el envejecimiento que los de Borgoña.

En Burdeos se usa, con el mismo fin, la *mágnun* cuya capacidad es de solo 2 l.

También es un tipo de montaje de mesa de banquete, de forma larga, rectangular, procurando que el largo y el ancho estén en proporciones adecuadas y a veces su centro está vacío con la intención de instalar en el hueco la decoración adecuada al evento, teniendo siempre en cuenta, que la altura de la citada decoración, no debe molestar la visibilidad de los comensales estén donde estén.

Asimismo, es un sistema de servicio a mesa, muy elegante y sofisticado, empezando por los guantes blancos del camarero, hasta que es el propio comensal quien se sirve desde la bandeja, que el personal de servicio, con los cubiertos o pinzas, correctamente colocadas, para facilitarse el servicio, ofrece al comensal desde la izquierda.

popular en Brasil; son también conocidas como «chaccas o nanjea», pueden alcanzar los 20 kilos de peso, aunque las que se puedan encontrar en tiendas superespecializadas, no suelen superar los 5 kilos.

Pertenece a la familia de la «fruta del pan», suele desprender olor a humedad y sus semillas blancas son comestibles, con altísimos valores nutricionales y medicinales.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Frutas exóticas o Frutas del pan.

Jack rose cocktail: De nuevo, un típico cóctel americano.

En coctelera, con unos cubitos, se vierten:

- 7 partes de apple Jack, o calvados.
- 2 partes de zumo de lima, o limón.
- 1 parte de granadina.

Se bate con la elegancia y primura, típica del Rainbow Quarter's de San Francisco, «*San Panchito*», o «*San Paco*» para los inmigrantes.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Calvados, Cóctel, Combinado, Granadina o Lima.

Jalapeño: Latín: *Capcicum annum*. Se trata de uno de los chiles más conocidos y consumidos en el mundo de color verde, tamaño mediano, relativamente picante, no puede faltar en una mesa, o cena temática mexicana. Su origen está situado en el estado de Veracruz, de la costa caribeña, pues el primero nació de la ciudad de Xalapa Enríquez, México.

Siempre se comen aliñados, o sea en ligera salmuera, o en conserva, al estilo de los pepinillos.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Chiles, Conservas, Guindilla, Oxidación, Pepinillos o Salmuera.

Jalea: A diferencia de la mermelada, que es básicamente pulpa de fruta cocida con azúcar, las jaleas son el jugo de frutas cocidas con azúcar y cola de pescado, o gelatina, si fuera menester, por falta de pectina, resultando algo así como, un almíbar reducido, claro y gelatinoso. Suele estar elaborada en una proporción que no debe superar el 70%, ni ser inferior al 62% de zumo.

El zumo debe estar sin la pulpa, lo que las hace prácticamente transparentes.

A las jaleas más finas, se las conoce como jalatinas, o gelatinas.

La receta básica es la siguiente:

1.º Se trocean frutos de primera calidad, en las que debe intervenir una fruta que sea rica en pectina, como la manzana, y otra que sea ácida, como la ciruela o el albaricoque.

2.º Se cubren con agua, y se empiezan a cocer a fuego muy lento, removiendo con mucha suavidad con una cuchara o espátula de madera, para que suelten su jugo, y no su pulpa.

3.º Una vez cocida la fruta se coloca en un paño fino y se deja escurrir hasta que creamos que ya soltó todo el jugo, *no* debemos exprimirla pues se mezclaría la pulpa, y se perdería la transparencia.

4.º El jugo obtenido se mezcla con la cantidad de azúcar que creamos de nuestro gusto, basta probarlo, se vuelve a poner al fuego vivo, y se debe retirar toda la espuma que suele formarse con una espumadera, hasta conseguir la consistencia requerida.

5.º Su punto justo es aquel que, dejando caer una gota de nuestra jalea en agua fría, la gota se convierte en una bolita. Hay que tener en cuenta que la consistencia en frío es mucho mayor que en caliente, se deja enfriar a la mitad de su temperatura de cocción.

6.º Se coloca en los tarros de cristal definitivos que deben estar muy limpios y calientes, para evitar que revienten con la jalea aún caliente, y para evitar posibles contracciones de la jalea que permitiría la entrada de aire en sus pliegues. Es de *vital importancia* cuidar el llenado, evitando cualquier entrada de aire, lo mejor es dejarla correr lentamente por las paredes; una vez llenos los tarros hay que taparlos con parafina fundida, pues cualquier posible entrada de aire oxidaría, enmohecería, y echaría a perder nuestra labor.

Con la fruta usada se puede hacer confitura, puré, o dejarlas en almíbar como postre.

Si la jalea que pretendemos hacer es en base a frutas pobres en pectina, se puede añadir un chorrito de zumo de limón, o ayudarla con algo de cola de pescado o gelatina.

La vitamina C que pudiera tener la fruta usada, se habrá perdido en la cocción.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Almíbar, Cola de pescado, Confitura, Gelatina, Mermelada, Moho, Oxidación, Parafina, Pectina, Reducir o Vitamina C.

Jalea real: Alimento producido por las abejas obreras con la única finalidad de alimentar a su reina, y tanto es así, que una joven reina alimentada durante cinco días con este manjar, aumenta 2.000 veces su volumen, y en lugar de vivir unos dos meses como una abeja obrera, una reina puede superar los cuatro años.

La jalea real suele estar en celdillas a propósito, entre las que contienen la dorada miel, el de la jalea real es de color blanquecino, y textura espesa.

A la jalea real se le han atribuido enormes efectos beneficiosos, pues es cierto que ayuda a la regularización del metabolismo humano, sus propiedades vitamínicas; y minerales son demasiado largas para enumerarlas, es más, todavía no se han terminado los estudios de

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Dieta, Frutas exóticas, Nutrición, obesidad, etc.

Kashrut: Nombre por el que también se conoce la cocina *kosher*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Kosher.

Kassler: Tipo de chuletas de cerdo ahumadas, y ligeramente saladas, típicas de la cocina teutona y escandinava, suelen ir acompañadas con choucroute, o col lombarda braseada con miel y algo de vinagre, con ciruelas pasas añadidas como guarnición.

Suelen tener una coloración rojiza, y cortadas en finas lonchas pueden utilizarse, tal cual, como fiambre, ya que su ahumado ha sido hecho a fondo, y se puede afirmar que están cocidas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ahumar, Cerdo, Choucroute, Col lombarda, Conservas, Fiambre o Guarnición.

Kava: Latín: *Piper methysticum*. Planta tuberosa de la familia de los pimientos, originaria de las islas de Polinesia, en el Pacífico Sur, cuyos efectos placenteros hacen que sus extractos ya estén viajando por el mundo. Principalmente se utilizan sus raíces tuberculosas, cortadas, machacadas y dejadas macerar en agua de coco.

Antiguamente los habitantes de esas islas, al carecer de morteros, simplemente las masticaban y echaban su producto en un bol común con la citada agua, que se bebía en grandes fiestas y rituales.

Por la manera de conseguirlo, este brebaje, actualmente higienizado, se parece mucho a la chicha andina.

Dicen los que saben, que ayuda a agudizar los sentidos, a la relajación, al sueño, es un excelente antidepresivo y ayuda a combatir la astenia.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Astenia, Chicha, Coco, Depresión o Fermentar.

Kebab: Brocheta de origen turco, elaborada con dados de carne de cordero, carnero, cabra o búfalo, mezclada con trozos de cebolla y de pimientos.

Suelen estar hábilmente adobados, y pueden ser picantes.

No confundirlo con el Döner Kebab.

En Turquía se les llama *hjis kebab*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Brochetas, Búfalo, Cabra, Carne, Cordero o Pincho.

Kefir: También llamado *kumis*, *kapir*, o *kippe*, nombre que en turco significa «agradable sensación».

Es una de las múltiples formas de leche fermentada, ligeramente gaseosa, también se le puede comparar con un yogur acuoso y ligeramente más agrio que uno normal.

Originaria del Cáucaso, y el Turquestán desde tiempos ancestrales de la cultura cosaca, hecho de leche de yegua, o camella, o yak, y actualmente de leche de vaca, de cabra u oveja, se extendió con rapidez por los países árabes, y actualmente al resto de Europa.

Es de sabor ácido, y puede contener hasta un 1% de alcohol, ya que la lactosa o azúcar de la leche al fermentar, se descompone en alcohol y anhídrido carbónico, lo que no lo hace recomendable para niños. Se suele mezclar con agua, siendo un popular refresco en las montañas del Cáucaso.

Se usa como fermento un trozo de cuajo del estómago del carnero, la leche cuaja y al cabo de unas semanas, la costra que se forma en el recipiente, que normalmente es un odre de vaca, se convierte en granos de kéfir, compuestos por levaduras y bacterias afines, *no* patógenas, o nocivas.

En cocina es ideal para elaborar salsas, especialmente combina bien con el ajo, la cebolla, el pepino, la menta, la mostaza, las derivadas de la mahonesa o la pimienta. Fresco debe consumirse con prontitud, ya que enrancia con facilidad y es ideal para las personas que no toleran la lactosa.

Los nódulos del kéfir están formados por *Lactobacillus Bulgaricus*, *Sacharomices kephir* y *Leuconostoc caucasicano*.

Es idóneo para el tratamiento de las anemias, enfermedades del pulmón y del estómago, o simples indigestiones o excesos de gases, y por su riqueza en bacterias vivas de las buenas, ayuda a reponer las que hayamos eliminado tras un tratamiento con antibióticos, que tanto mata a las malas como a las buenas que hay que recuperar lo antes posible y por ello nos ayudarán a combatir las malas, hongos y demás microorganismos nocivos para la salud.

Es ideal para combatir el estreñimiento, problemas de piel, osteoporosis y puede ayudar a controlar o ralentizar un posible cáncer de colon.

Es rico en calcio, potasio, fósforo, sodio y magnesio, así como vitaminas A, E, C, B₁, B₂, B₃, B₆ y B₁₂.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ácido carbónico, Alcohol, Fermentar, Lactosa, Leche, Levadura, Yogur o las vitaminas y sales minerales citadas, por separado.

Kefir del té: Nombre por el que también se conoce al té kombucha.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Kombucha.

intestinal «buena», además de ayudar a metabolizar los nutrientes.

Esta bacteria, que por haberse puesto de moda, ha logrado entrar en este Diccionario, se encuentra en la leche entera, algunos quesos, y algunas carnes, aunque no tan concentrado como en los yogures lanzados con esta beneficiosa bacteria, formando parte de los denominados «bio».

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Defensas naturales, Fermentar, Flora bacteriana, Leche o Yogurt.

Lactoflavina: Nombre por el que también se conoce a la Vitamina B₂, que habitualmente se extrae de la leche, cuando no es sintética.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Vitamina B₂.

Lactoplasma: Es la parte líquida de la leche, ya que si la dejáramos evaporar, además de tener algo incomedible, quedaría la parte sólida de la misma.

El lactoplasma al cuajarse se separa en caseína, esencial para la elaboración del queso, y suero láctico, del que todavía se puede sacar parte del requesón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caseína, Leche, Queso o Requesón.

Lactosa: Azúcar natural de la leche, es la parte conflictiva en la fermentación de los productos lácteos: yogurt, mantequillas, cuajadas, quesos, etc.

Es el culpable del sabor dulzón de la leche entera, es el azúcar natural menos dulce que existe.

La lactosa es ligeramente laxante, y puede provocar alergia.

Comprobar la intolerancia a la lactosa es relativamente fácil, se trata de beber, en ayunas, un vaso de leche tibia, no comer ni beber nada más hasta pasadas cinco horas, si nuestro cuerpo *no* ha sufrido de gases, o retortijones, es señal que nuestro organismo tolera bien este tipo de azúcar.

En casos de diarrea, lo primero que debemos eliminar de la dieta es la lactosa, por lo que cualquier producto derivado de la leche debe ser excluido, incluso aquellos que puedan contenerla, como las croquetas, los flanes, yogures o salsas.

Existen diversos motivos que hace que algunos individuos sean alérgicos a la lactosa, desde la herencia genética, hasta cierto tipos de virus, bacterias, costumbres alimenticias de larga tradición generacional. Así tenemos que mientras en los países nórdicos, el porcentaje de personas que no toleran la lactosa no suele pasar del 1%, en Gran Bretaña ya se sitúa en un 6%, en España en un 15%, en el mundo árabe, llega hasta un 80%, los esquimales llegan al 83%, los subsaharianos alcanzan el 95%, mientras que la «medalla de oro a la

intolerancia», se la llevan los tailandeses con un 98% de su población.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alergia, Azúcar, Croquetas, Cuajada, Diarrea, Leche o Queso.

Lacturenina: Esencia muy presente en la savia de las lechugas, en forma de látex blanco, y en especial de la lechuga silvestre llamada lechuguilla, que es un potente sedante y antidepresivo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Depresión, Insomnio, Lechuga o Lechuguilla.

Lagar: Lugar cerrado por los laterales, a modo de piscina, estanque, o cuba grande, donde se pisan, o aplastan ciertos frutos para extraer de ellos su zumo, o sea parte líquida, empezando por la uva, para convertirla en mosto de uva, la manzana, que una vez fermentado su mosto, conseguimos la sidra, o las aceitunas para extraer su aceite en diversas etapas, con lo que tendríamos productos de diferentes calidades y cualidades, a medida que vamos estrujando más el fruto que estemos manejando.

Reciben diversos nombres según las regiones, e incluso según el fruto o sistema con el que se esté prensando, por ejemplo, jaraíz, o tina.

También se usan para poner grandes cantidades de alimentos en salmuera, por ejemplo los arenques.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite, Arenques, Sidra o Vino.

Lager: Nombre que suele adjudicarse a la cerveza rubia. Fueron los antiguos cerveceros de Baviera (Alemania), una de las cunas de las actuales cervezas, fueron los primeros en utilizar esta palabra, que simplemente significa «almacén», pues en principio se trataba de almacenar las cervezas de una manera que pudieran conservarse en el tiempo, y lo primero que se les ocurrió fue almacenarlas en grutas y cuevas de la zona, y vieron que no solo se conservaban bien, sino que también habían mejorado sus cualidades.

Hoy día y desde finales del siglo XIX, se almacenan en grandes tanques a baja temperatura, ligeramente por encima de los 0° Celsius, a mayor tiempo de almacenamiento, dentro de ciertos límites, mayor es su calidad.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ale, Cerveza, Fermentación, Graduación, Lambic, Lúpulo, Pilsen, Stout, etc.

Lago azul: Combinado, o trago largo muy solicitado, especialmente por las damas, desgraciadamente la ado-

Macar: Acción por el que las frutas o verduras empiezan a echarse a perder, a través de golpes, o magulladuras, donde empezará la putrefacción.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Fruta, Verduras o las acciones habituales de una cocina profesional, bajo la entrada «Cocinar».

Macarén: Latín: *Scomber scombrus*. Nombre por el que también se conoce la caballa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caballa o Pescado azul.

Macarro: Especie de panecillo alargado, estrecho y muy esponjoso, elaborado con harina, agua, levadura, sal y aceite... *los terminados en A tienen otra definición.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite, Harina, Levadura o Pan.

Macarrones: Pasta italiana en forma de pequeños y cortos tubos, pueden recibir otros nombres, dependiendo del grosor, de su longitud, o incluso del dibujo exterior de los mismos. Y es que los italianos son muy imaginativos, estoy convencido que *ni ellos saben todos los nombres de sus múltiples variedades.*

Se sabe que su origen es la isla de Sicilia, pues en Palermo, su capital, se conservan documentos del mercader árabe Ibn Gubayr, quien ya los describe, incluso en fecha anterior a la llegada de Marco Polo a Venecia. También se han descubierto grabados etruscos, habitantes de la Toscana italiana, con utensilios propios de la fabricación de las actuales pastas italianas, *siglos antes de que apareciera la loba, con Rómulo y Remo, colgados de sus tetas.*

Se sabe que los macarrones fueron introducidos en la corte de Francia por Catalina de Médicis, pero no en la forma que estamos acostumbrados a verlos, sino como plato dulce, pues con los macarrones se hacía un postre similar al arroz con leche; todavía hoy, son famosos los macarrones de Nancy (Francia), hechos con una especie de mazapán.

Uno de los platos favoritos del célebre Giacomo Casanova, eran los macarrones rellenos de foie de pollo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Foie, Mazapán o Pasta italiana.

Macedonia: *En esos tiempos de luchas fratricidas en la zona, no tienen ni tiempo para pelar una triste manzana, si es que la encuentran.*

Se trata de una mezcla de frutas, o verduras, normalmente cortadas en dados, o de forma regular.

Si es de frutas se puede aromatizar con algún almíbar,

zumo, jarabe, o con algún licor, vino o aguardiente... si es que *no* va destinada a niños o conductores.

Las macedonias de frutas rojas, agradecen una ligera picadita de menta o hierbabuena fresca, y si es de fruta de semilla fuerte. Puedes darle tu toque personal con algo de vainilla, y una punta de canela en polvo, o de pimienta negra... *¡Una punta!*

En una macedonia de frutas, deberíamos evitar mezclar frutas dulces con frutas ácidas, pues esta combinación suele ser indigesta.

Entre las dulces debemos citar las uvas, plátanos, melocotones, albaricoques, cerezas, manzanas, peras, ciruelas, mango, chirimoya, etc., y entre las ácidas, los cítricos, las fresas y la mayoría de bayas, el kiwi, la piña tropical, etc.

Los *plátanos*, deben añadirse al final, pues se ponen mustios y pastosos con suma facilidad.

La macedonia de verduras, u hortalizas, también denominada menestra o panaché (este último nombre proviene de la tradicional cocina francesa, y la primera de la Italiana), se la suele acompañar de una salsa vinagreta, o alguna salsa con base de mahonesa, u holandesa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Holandesa, Licor, Panaché, Salsa mahonesa o las frutas citadas, por separado, Vinagreta o Vino.

Macerar: Acción de poner un alimento dentro de una mezcla aromática, durante el tiempo suficiente, para que este alcance a tomar el sabor de los aromatizantes elegidos.

La maceración tanto puede ser en dulce, como en salado, como por ejemplo la carne para las barbacoas, adobada en especias y hierbas aromáticas, o las macedonias, o ensaladas de frutas con algún almíbar, jarabe, vino o licor.

La maceración suele durar entre una y doce horas, pero puede prolongarse durante días, especialmente en carnes de caza.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Adobo, especias o hierbas aromáticas.

Machaca: Plato elaborado con cecina machacada, frita en manteca de cerdo, cebolla, tomate, guindilla al gusto y huevos, en forma de revoltillo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cecina, Guindilla, Manteca o Revoltillo.

Machacar: Término muy similar al de majar, o picar, o triturar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Majar o las acciones más usuales en una

Los nabos son ricos en fibra, lo que los convierte en ideales para dietas de adelgazamiento, pues llenan sin engordar y son un buen sustituto, en tales casos, de las patatas.

Son muy ricos en potasio, calcio y hierro, tienen efectos sedantes, y además se dice que ayuda a combatir la hipertensión, a eliminar toxinas, son ideales contra el estreñimiento, previene el cáncer de pulmón, de mama, y de colon.

La colza es una variedad de nabo, y de sus semillas también se extrae aceite.

En la cocina oriental se deseca a lonchas, y se usa en ensaladas y sopas.

Es rico en vitamina C, B₃ y B₉. 100 g aportan unas 30 calorías.

Combina bien con una salsa roquefort.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite, Blanquear, Boniato, Cáncer, Colza, Crema, Dieta, Fibra, Gratinar, Grellos, Hipertensión, Nabizas, Obesidad, Patatas, Potaje, Puré, Roquefort o Toxinas.

Nabo sueco: Latín: *Brassica rapa*. De hecho no es que el sueco tenga mucha diferencia con la media de las demás variedades, pero es más rojizo, o sea de pulpa anaranjada, se usa como los demás nabos, o las zanahorias.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Nabo o Zanahoria.

Nachole: Aguardiente obtenido de la fermentación de los higos chumbos.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente o Higos chumbos.

Nacra: Latín: *Pinna fragilis*. Molusco bivalvo, parecido a un gran mejillón, que entierra su punta en la arena, es un gran purificador del agua del mar, exteriormente es de color marrón y textura muy irregular y frágil.

Muy buscado por sus preciosas conchas, interiormente muy nacaradas y que se venden como *souvenirs*, pues lo *único* comestible que tienen esos bellos moluscos, es el grueso y blanco músculo, que le sirve para abrir o cerrar sus valvas, el resto de su cuerpo *no* se aprovecha, y además dicho músculo es bastante correoso y difícil de cocinar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Moluscos o Turismo.

Nafa: Nombre por el que también se conoce al agua de azahar, vital en la elaboración del mazapán.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Agua de azahar o Mazapán.

Nambimba: Es simplemente otra de esas mezclas extrañas, de alimentos que hacen que abras los ojos ante sus posibilidades gastronómicas, allende nuestras propias narices.

En este caso se trata de una masa, elaborada con harina de maíz, miel, chocolate y chile, o guindilla, batido hasta conseguir una masa esponjosa, que nos puede servir como salsa, o como base para platos más elaborados de la cocina exótica o criolla.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Chiles, Chocolate, Cocina criolla, Guindilla, Maíz, Miel o Salsa.

Nam-pla: Salsa exótica de anchoas, muy relacionada con la cocina «thai», o sea tailandesa, suele usarse para aliñar los mejores platos y por su sabor salado, sustituye a la sal.

Es de aroma y sabor penetrante, aunque cuando se mezcla con otros alimentos les confiere un sabor peculiar muy agradable.

Se vende en tiendas especializadas y en la etiqueta de su botella, siempre viene la figura del calamar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cocina exótica o Salsa.

Nance: Latín: *Malpighia puniceifolia*. Fruto tropical, parecido al lichi, muy dulce y perfumado. También conocido como nancer o nancite.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Frutas exóticas o Lichi.

Nantua: Nombre de plato, o guarnición en el que predomina el marisco, en especial los cangrejos de río.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Guarnición o Marisco.

Napar: Cubrir un alimento con una salsa o crema ligada, pues la intención es que el elemento quede cubierto, y no que se escurra por los bordes.

También se napan los postres con gelatinas, jaleas, confituras, cremas o azúcar glasa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Gelatina, Jalea, Ligar o las acciones más usuales que se realizan en una cocina profesional, englobadas bajo la palabra «Cocinar».

Napoleón: Aparte de Bonaparte, «Napo», para los amigos, o de los cognacs que por mérito propio han conseguido esa categoría, en cocina se entiende por «Napoleón», un plato, habitualmente frío, del tipo

Contiene unas 105 cal/100 g.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
*Almidón, Batata, Fécula, Fitoestrógenos,
Menopausia, Osteoporosis o Patatas.*

Ñandú: Latín: *Rhea americana*. Ave muy parecida al avestruz, que también se está domesticando, para la comercialización de su carne, piel, plumas, etc.

También es conocida como tuyú, a lo que en América se contesta: To you tao.

Como ave corredora, y no voladora, tiene un problema en relación a su primo lejano, el avestruz, y es que los industriales que se dedican a su cría, deben gastarse más en sus zapatos, ya que los ñandúes tienen tres dedos, en lugar de dos, y claro, los zapateros quieren más «tela marinera» para calzarlos.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Avestruz o Carne.

Ñoclo: Dulce de masa de mazapán cubierto de azúcar glas, como un melindre de anís, del tamaño de una nuez.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Mazapán.

Ñongas: Latín: *Annacardium occidentale*. Nombre por el que se conocen las nueces de Brasil, o anacardos o marañones.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Anacardos, Frutos secos o Nueces de Brasil.

Ñoquis: Pasta italiana del tipo pasta floja, también llamados *gnocchi*, en italiano, y como la polenta, está basada en la cocción de sémola de maíz, o harina y patata, con leche, aliñada con nuez moscada, sal, un poco de manteca de cerdo y queso rallado, después se liga con huevo.

Cuando está todo bien trabajado, se hacen bolitas, o trocitos del tamaño de una uña, y se cuecen en agua hirviendo con sal. También se pueden usar moldecitos, con una altura de unos 5 mm, y hacer lo mismo.

Están cocidas cuando suben a la superficie, momento en que se retiran, se escurren, se hornean y gratinan con una salsa tipo bechamel, con el queso de nuestro gusto; además se pueden freír, como si de croquetas se tratara.

También existe una pasta seca, parecida a las conchas, con el mismo nombre.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bechamel, Croquetas, Mornay, Nuez moscada, Polenta, Queso o Sémola.

Ñoras: Latín: *Capsicum annum*. Son pimientos de huerta, en especial de la murciana, también conocidas como ñoros, *ignoro cómo se descubre la diferencia*, son pimientos pequeños, redondos y la mayoría de veces son dulces, aunque también con ellas se puede aplicar el refrán gallego de los pimientos de Padrón: «Unos pican y otros non», por lo que conviene asegurarse de esta peculiaridad, antes de usarlas.

Nunca se usan como hortalizas, sino que se secan colgadas de un hilo o cuerda, *como se hacía antes en el Oeste, al menos en las películas de John Wayne o Gary Cooper... Clint Eastwood era aún un proyecto de sus papás*, y para poder usarlas, o bien se tienen una noche en agua, o se escaldan para rehidratarlas, y raspar la pulpa adherida en el interior de su piel, y usarla como condimento por su excelente y finísimo sabor. Es vital en la salsa romescu, y en muchos guisos de la cocina española.

También llamados pimientos choriceros, o de romesco, aunque son ligeramente diferentes a las verdaderas ñoras murcianas.

Se pueden usar simplemente cortadas, o vaciada su pulpa con una cuchara, desechando las semillas.

De las ñoras secas se extrae el pimentón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Chiles, Pimientos, Romescu o Salsa.

Ñoros: Latín: *Capsicum annum*. Nombre por el que también se conoce las ñoras.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ñoras.

Ñu: Latín: *Aetes taurinus*. Ganado bovino africano, que ya ha sido domesticado por el hombre para aprovechar su fuerza en los trabajos del campo, así como su carne y piel.

No es muy diferente a la carne de buey, vaca o ternera, según sea la edad del sacrificio, y la vida activa a la que haya sido sometido; pasa lo mismo que con el caballo, o el mulo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bovino, Caballo, Carne o Ganadería.

Si fuera hecho de piel de bovino, deberemos rebautizarlo, y llamarla odrina, aunque también se le conoce como pellejo, barquino, cuero, corambre o zaque.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite, Leche o Vino.

Oicón: Queso montañés asturiano, más conocido por queso de Cabrales, de la familia de los azules, o de moho interno, aunque solo es una de las variantes existentes de este famoso queso de los Picos de Europa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cabrales, Queso o Queso azul.

Ojén: Famoso licor de anís, mezclando aguardiente de anís con azúcar, hasta que este último lo satura, o sea cuando el alcohol no puede absorber más azúcar, elaborado en la villa del mismo nombre, en la provincia de Málaga.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Anís o Licor.

Okara: Es la pulpa de las habas de soja escurridas, después de extraer de ellas la llamada «leche de soja».

Es prácticamente una pasta de celulosa con un alto contenido en fibra, lo que lo hace ideal para luchar contra el estreñimiento.

Se usa para enriquecer cualquier tipo de plato, guiso o postre.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Estreñimiento, Fibra, Leche de soja, Soja, etcétera.

Old fashion whisky: Combinado muy americano que consiste en:

Derretir 1/2 terrón de azúcar, con dos chorritos de angostura en un vaso mediano.

Añadir unos cubitos de hielo y una copa de whisky.

Adornar el vaso con 1/2 rodaja de naranja y otra de limón, atravesadas con un palillo por una guinda.

(Así como el whisky puede *no* ser escocés, a petición del comensal, o cliente, tampoco es necesario que sea whisky, puede ser ron, brandy u otro aguardiente, basta con saberlo de antemano, y recordar la receta, salvo por el tipo de aguardiente elegido.)

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Angostura, Brandy, Combinado, Cóctel, Ron o Whisky.

Oleína: Sustancia líquida, derivada de la glicerina, de color amarillento que se encuentra en las grasas, mantecas, y aceites.

Su fórmula química, para los que no tienen otros hobbies, es la siguiente: (C₁₇H₃₃COO)₃C₃H₅ ¡¡¡Hala a trabajar!!!

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite, Grasa o Manteca.

Olestra:® Aceite sintético o de diseño, inventado en los laboratorios P&G, en EE UU, contiene «cero» calorías, pues las que posee no se digieren.

Todavía este aceite está sin comercializar, a pesar de que se lleva estudiando desde 1959, pero que debido a que su consumo sería masivo, las autoridades sanitarias norteamericanas, la famosa FDA (Food and Drug Administration), no le han dado todavía su visto bueno.

Se podrá utilizar para frituras, y aunque su grasa no se asimila, parece que puede eliminar parte de las vitaminas A, D, E y K, vitales para nuestro organismo, además se ha detectado que en ciertos casos, puede provocar diarrea, flatulencia y espasmos intestinales, estas vitaminas ya han sido añadidas a esta marca de aceite, aunque no así los carotenoides, vitales para la lucha personal contra algunos tipos de cáncer.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceite, Calorías, Digestión, Fritura, Grasa o las vitaminas citadas.

Olfato: Se trata del segundo sentido, en importancia, en cuanto a la alimentación se refiere.

Recientes investigaciones están demostrando que el olfato, tiene una mucha mayor importancia, en el comportamiento humano, y animal, del que hasta ahora habíamos creído, en todos los planos y repito, todos. Ya nos decía don Francisco de Quevedo, aquello de: «Érase una vez un hombre pegado a su nariz»..., o la no menos famosa nariz de Cyrano de Bergerac que sola daba la vuelta a la esquina...

El sabor amargo desaparece si nos tapamos la nariz, mientras que los otros simplemente palidecen, pues las terminaciones olfativas del individuo están interconectadas con las amígdalas y con el centro cerebral que actúa sobre la memoria, no en vano a veces podemos reconocer situaciones o hechos acaecidos en nuestra infancia por el recuerdo de un determinado olor.

También se ha demostrado que en líneas generales, el olfato de la mujer, es mucho más sensible que el del hombre, especialmente en lo que a «feromonas sexuales» se refiere.

El famoso chef francés Anthelme Brillat-Savarín ya afirmaba a principios del siglo XIX, que«... sin la participación activa del olfato no hay degustación completa o posible». En «enología», o sea la ciencia de los vinos, al primer sabor, se le conoce como «embocadura».

Como curiosidad podemos añadir que algunos médicos identifican ciertas enfermedades a través del olor corporal, por ejemplo un diabético suele oler a fruta madura, el tifus, a pan recién salido del horno, la intoxicación

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pargo o Pescado.

Pagua: Latín: *Persea gratissima*. Nombre que recibe el aguacate, cuando es de grandes dimensiones.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguacate o Frutas exóticas.

Paguro: Latín: *Maja squinado*. Nombre por el que se conoce a la centolla, o al centollo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Centolla o Marisco.

Paisana: Nombre de plato o guarnición en la que predomina la verdura fresca u hortalizas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Guarnición, Hortalizas o verduras.

Paja: Así se denomina a un canuto fino, habitualmente hecho de plástico de diversos colores, que sirve para sorber la parte líquida de un elemento, ya sea refresco, batido, horchata, helado, granizado, combinado.

Originalmente estaba hecho de trozos de paja de trigo, centeno o cebada, supongo que de ahí le viene el nombre.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Batidos, Combinado, Granizado, Helado, Horchata o Refrescos.

Pajarete: Se trata de un vino licoroso, fino, de sabor, y aroma muy agradable, originario del pueblo del mismo nombre, de la provincia de Cádiz, en Andalucía.

... *Asín solía llamar Ruiz Mateos a Miguelito Boyer, cuando este último, siendo ministro de Hacienda le expropió RUMASA... ¿O era bribón... ?*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Jerez o Vino.

Pajarilla: Así se denomina el bazo del cerdo, después de la matanza.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Carne o Cerdo.

Pajarilla (2): Nombre por el que también se conoce al buen vino blanco de la comarca de Cariñena, al sur de la capital del Reino de Aragón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cariñena o vino.

Pajel: Latín: *Pagellus erytrinus*. Pescado blanco de unos 25 cm de largo, de color rojizo y vientre plateado, con un toque rojo en las aletas pectorales, dorsal y cola, es alto, ligeramente comprimido, tiene la cabeza grande, donde casi no caben sus grandes ojos.

Su carne es muy apreciada, es el ideal pescado de ración, para hacer a la brasa, simplemente hervido, acompañado de una salsa vinagreta o citroneta, o en papillote, con patatas, zanahorias y blanco de puerro cortado fino, algo de vino blanco y una ramita de eneldo. También acepta de buen grado, el ser braseado al horno... *¡Qué remedio, dirá él, ni que fuera la Celestina.*

También se le conoce como breca, sama, rubiel, besuguete o pagel.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Breca, Citroneta, Papillote, Pescado, Sama o Vinagreta.

Pajilla: Pequeño tubillo, de unos 20 a 25 cm de largo, actualmente de plástico, que se usa para sorber refrescos, para evitar o beber con la botella, o mancharse con los cubitos de hielo *que nunca saben cómo colocarse*, para no fastidiarle a uno la camisa.

También se conocen como pajitas, o pajuelas, o simplemente pajas.

Antiguamente se elaboraban con pajas reales, o sea los troncos del trigo, cebada, centeno, etc., secas.

... *En mi pueblo, no conocemos ese tipo de pajilla, aunque sí hay muchos aficionados a la otra.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Combinado, Refrescos o Trago largo.

Pajo: Latín: *Mangifera altissima*. Variedad de mango menudo, que se da en el sudeste asiático, y que tanto se puede comer como confitura, o encurtido, y cuyo consumo es similar a nuestras aceitunas.

También sirve para elaborar refrescos, jaleas o salsa chutney.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aceitunas, Chutney, Encurtidos, Jalea o Mango.

Pajuje: Latín: *Musa paradisiaca*. Nombre que suele recibir la confitura de plátano. Está riquísima y puede, de forma ideal, acompañar cualquier plato de buen curry, o de la cocina exótica o criolla.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cocina criolla, Confitura, Curry o Plátanos.

Pak-choi: Latín: *Brassica alboglabra*. Nombre por el que también es conocida la col china.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aditivos, Alimentación E, Higiene alimentaria, IDA o Intoxicación.

Quelatos: Sustancia química, cuya combinación atómica se centra en la facilidad que tiene su núcleo, habitualmente metálico, en combinarse con otros átomos para la formación de sustancias tan importantes como la clorofila, la hemoglobina y los diversos pigmentos naturales de frutas, verduras y cualquier elemento orgánico, en especial los que contienen hierro, incluido el hombre.

Realmente su definición correcta sería: «Estructura molecular, en la que los iones metálicos se hallan unidos a un compuesto orgánico, bipolar por valencias residuales»... ¿A qué ahora, ya os sentís más a gusto, y seguros...?

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Clorofila, Fruta, Verdura o Hierro.

Quelite: Latín: *Sechium edule*. Nombre por el que también se conoce a los brotes tiernos y comestibles, de la chayotera. Se utilizan, como si de acelgas se tratara.

También es otro nombre con el que se conoce al amaranto.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Acelgas, Amaranto, Chayota o Verduras.

Quelvacho: Latín: *Centrophorus granulosus*. Variedad de pescado perteneciente a la familia de los escuálidos, solo alcanza un metro y medio de longitud. Su carne, como la de casi todos sus familiares, es blanca, sabrosa y carece de espinas.

Se le reconoce por su piel granulosa, de color entre pardo y violáceo, con grandes ojos, y cuyas pupilas son verdes... ¡No es broma!

Su uso culinario es el mismo que podamos dar a la musola o al cazón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cazón, Familias animales, Musola o Pescado.

Quema grasas: Son sustancias alimenticias que ayudan a eliminar la grasa acumulada, por ejemplo, el romero, el té verde, el fucus, la garcinia, el guaraná, el hinojo, la L-carnitina, las hojas de la alcachofa, etc.

También es el nombre, por el que se conoce la vitamina B₇.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
L-carnitina, Vitamina B₇ o los demás alimentos citados, por separado.

Quemar: Se suele decir cuando nos pasamos de calor en un punto determinado el fondo de una paella o estofado,

la parte exterior de un asado o alimento al horno, o a la parrilla, en una fritura, etc. Debemos saber que, aparte del mal sabor que tiene, que contagia al resto del alimento o manjar, el cual es muy difícil camuflar, también las partes quemadas son ricas en *benzopirenos*, sustancias cancerígenas que deberemos evitar.

También podemos quemar un aceite, o bien por usarlo en demasiadas ocasiones, o simplemente por olvidarnos la sartén sobre el fuego, con resultados iguales a los citados, cuyo humo es rico en acroleína, de similares efectos nocivos, y culpable del habitual carraspeo, al acercarse a churrerías, o freidurías poco profesionales.

Otra manera de «quemar alimentos» es a través del frío, o mejor dicho del frío de congelación. En estos casos *no* se producen los nocivos benzopirenos, sino que el alimento se reseca, su textura se vuelve fibrosa y es muy difícil devolverle su textura y humedad original, propia del alimento congelado.

Es por tal motivo que se recomienda, siempre que vayamos a congelar un alimento, sea el que sea, además de escribir una etiqueta con su contenido, poner la fecha de congelación, conocer el tiempo que cada tipo de alimento puede permanecer congelado, a mantenerlo entre -18° y -20° sin deteriorarse.

Cerrarlo herméticamente, ya sea dentro de un recipiente con tapa estanca, o bien en una simple bolsa de plástico cerrada, o en su envase original, *si* no está roto. Por esa misma razón debemos mantener la «cadena del frío», o sea evitar altibajos de los alimentos congelados, y mucho menos, volver a congelar algo que ya ha estado congelado una vez.

El principio de «quemar por congelación», ha sido excelentemente adaptado a la nueva «cocina de autor» a través del nitrógeno líquido, consiguiendo admirables resultados.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Acroleína, Asar, Benzopireno Cáncer, Cocina de autor, Congelar, Fritura, o Nitrógeno.

Quenefas: Especie de albóndiga fina de pescado, ave, carne, marisco, o verdura muy finamente picada, ligada con huevo y nata. También se las llama quenelles.

No es, pues, un nombre sofisticado francés para las albóndigas, sino que es una farsa muy sutil y fina, aunque puedan parecerse, pero sí es un galicismo, que por su importancia, nos atrevemos a dar la receta básica:

1.º Primero debemos hacer lo que los franceses llaman *panade*, para después hacer el relleno, o sea la quenelle en sí, y finalmente el escalfado, o terminación del plato.

2.º Para hacer la *panade*, o base, que podríamos llamar primera fase, se coge un recipiente de fondo grueso y bordes bajos que acepte el calor, se pone a hervir medio litro de leche en él, se incorporan 75 g de

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ororuz o Regalíz.

Rabicana: Latín: *Arisarum vulgare*. O rabican, nombre por el que también se conoce al arísaro. Lo que se aprovecha es la raíz tuberosa, por su riqueza en fécula, parecida a la yuca.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Arísaro, Fécula o Yuca.

Rabil: Latín: *Thunnus albacares* o *Germo albacora*. Variedad de bonito de gran tamaño, también conocido como atún de aletas doradas, de excelente carne. Es el famoso *yellow finn*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Atún, Bonito o Pescado azul.

Rabillo: Pedúnculo que se trata de la parte verde que une a las frutas en drupa, por ejemplo, los rabillos de las cerezas, o algunas ciruelas, etc.

También se denomina peciolo o pedicelos.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cerezas o Fruta.

Rabillo de cadera: Carne de bovino considerada como de primera B, forma parte de la cadera, es una pieza pequeña de forma triangular, excelente para asar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Asado, Bovino o Carne.

Rabioles: Nombre por el que también se conocen los raviolis.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pasta italiana o Ravioles.

Rabo: Actualmente se debe mirar con lupa lo que se come, en especial lo que contiene médula de los bovinos.

Se trata en este caso del rabo, o cola de los bovinos, incluido el «toro de lidia», excelentes, pues una vez separados por las uniones de las vértebras, se elaboran los famosísimos estofados de rabo de buey, que son muy loados en Andalucía, en especial en Córdoba, con la variante del toro de lidia.

Debe hacerse a cocción muy lenta, y está listo cuando la carne se desprende fácilmente del hueso sin haberse soltado por sí misma, son esenciales las hierbas aromáticas, y un buen chorro de vino rancio o jerez. Contiene una elevada cantidad de riquísima carne gelatinosa.

Es de precio muy asequible, por ser considerada carne de tercera, quizá por su gran cantidad de hueso, pero no por el resultado que se puede sacar de ellos, incluso es un entrante famoso, como la marmita o con-

somé de rabo de buey, que se puede encontrar en los mejores restaurantes, e internacionalmente conocido como *ox-tail soup*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bovino, Consomé, Estofado, Gelatina, Guisar, Hierbas aromáticas, Jerez, Marmita, Ox-tail soup, Rancio o Restaurante.

Rabón: Latín: *Lepus europaeus*. Nombre por el que también se conoce a la liebre... *Si, esa misma, que salta donde uno menos piensa... ¡Cabeza, aparte!*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caza menor o Liebre.

Racaut: Masa de origen árabe, formada por fécula, harina de bellotas, chufas machacadas, vainilla, y azúcar. Se parece en sabor y textura al chocolate.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Los ingredientes por separado, según necesidad o curiosidad.

Racimo: Conjunto de bayas unidas por pedúnculos a un brote común, por ejemplo, las uvas, los dátiles, las zarzamoras, y algún tipo de cerezas, o bayas, entre otras frutas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bayas, Cerezas, Dátiles, Frutas exóticas o Zarzamoras.

Ración: Porción de comida, alimento, o bebida que se corresponde a una cantidad, o precio predeterminado. Es una palabra muy usada en el tapeo o aperitivo, así como a platos, en restaurantes de clasificación endeble.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aperitivo, Restaurante, Tapas o Porciones.

Raclette: En principio se trata de un tipo de queso suizo, originario del cantón de Valois, que pertenece a la misma familia que el gruyère y el emmental, pero con mucha menor cantidad de agujeros, *con lo cual es más denso*, se usa en combinación de los quesos citados en las fondues.

La historia nos dice que fueron los pastores del citado Cantón suizo, los que solían calentar piedras sobre las que colocaban un trozo de queso, para fundirlo y después «rascar la piedra» para untar el pan, ya que la palabra francesa «raclette», significa «raspador o rallador». Actualmente se asa carne, embutidos, marisco, verduras, frutas, etc., en la «piedra», aunque hoy ya sea una plancha antiadherente eléctrica, con unas cazuelitas aparte para fundir el queso justo debajo de la citada plancha o parrilla. Conviene recordar que hacer una *raclette* en el interior de una casa, esta puede llenarse de los diversos aromas u olores que desprenden los alimentos al ser asa-

ves riesgos de salud mental, debido probablemente a un descontrol hormonal de tipo testosterona, o un desequilibrio químico.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alimentos y salud, Astenia, Depresión, Dieta, Estrés, Fatiga crónica, Menstruación o Salud.

Sabaco: Latín: *Balistes sabaco*. Pescado, hermano casi mellizo del jurel, solo que tiene la boca más menuda. Su tratamiento culinario, puede ser idéntico al del jurel.

... *En mi pueblo, sabemos a dos manzanas, el acercamiento del Rodolfato, pues así llamamos al Rodolfo, por la peste a sobaco que va esparciendo por las calles del pueblo, cuyas localidades vecinas, ya nos han amenazado con rebautizarnos, como «Sobaco de Hermosillo de San Frígido».*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Jurel o Pescado azul.

Sábalo: Latín: *Alosa alosa*. Pescado azul, de forma estilizada como un torpedo, azul verdoso el lomo y plateado el vientre, como la sardina, puede alcanzar los 60 cm, también se le reconoce por una mancha negra en cada lateral, junto a sus branquias. De similar comportamiento que el salmón, pues gran parte de su vida la hace a mar abierto, y solo regresa a los ríos para el desove. También es conocido como alosa, saboga, lacha, pez sable o trisa.

Sus aplicaciones culinarias son las que podríamos dar a la perca, o similares peces de agua dulce, o como al propio salmón, sin ahumarlo. Su carne es muy apreciada.

... *En mi pueblo, solemos respetar los viernes de cuaresma, no comiendo carne, en lugar de los sábalos, tal como hacen los fieles de la religión judaica.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alosa, Arenque o Pescado azul.

Sabaleta: Latín: *Paca lineatus*. Pez muy parecido al sábalo o alosa, aunque de sabor bastante más soso, pues vive en ríos.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alosa, Pescado o Sábalo.

Sabayón: En italiano *zabaione*, es uno de los postres mágicos de la cocina italiana pero que, conociendo la receta madre, podremos hacer nuestras propias variantes.

Esta es la receta básica:

1.º Se pone al baño maría un par de huevos con una cucharada de azúcar, y una copita de vino de Marsala, y un chorrito de Marrasquino, se va removiendo, como si estuviésemos haciendo una salsa mahonesa u holandesa.

2.º Se van añadiendo los demás huevos, el azúcar y el marsala en la misma proporción que con el primer huevo, hasta que consigamos la cantidad que deseemos hacer, teniendo muy en cuenta que siempre la espátula, debe moverse girando en el mismo sentido en que se empezó, hasta conseguir una textura similar a la de una pomada.

3.º Al final viene el añadido de pulpa de la fruta que deseemos, fresas, plátanos, mango, frambuesas, pera, nísperos, pulpa de granada, etc., o/y los aromatizantes que nos parezcan adecuados, como pueda ser la vainilla, la canela, la esencia de jengibre, el anís, la menta, estos últimos con extremo cuidado, ya que su fuerte aroma y sabor, podría hacer desaparecer los demás sabores y aromas, etc. O un licor de nuestra elección, como pueda ser el Grand Marnier, el Tía María, el Kahlúa, la crema de coco, o el Drambuie, o una mezcla de algunos de los sabores que sepamos que combinan bien. De nuevo, solo tu fantasía y buen hacer pone el límite.

El sabayón se puede servir frío, acompañado o no de nata montada, también se puede servir caliente, acompañado o no de galletas o trozos de bizcocho.

Además, eliminando el azúcar y poniéndolo a punto de sal, se puede usar como la salsa holandesa, para acompañar platos de pescado, verdura, arroces o pasta italiana.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Baño María, Bizcocho, Canela, Galletas, Granada, Holandesa, Jengibre, Licor, Mango, Marsala, Nata o Salsa mahonesa.

Sable: Latín: *Trichirius lepturus*. Nombre por el que también se conoce al pez sable, que por su longitud y aplastamiento, hace honor a su nombre.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pescado azul o Pez sable.

Saboga: Latín: *Alosa fallax*. Nombre por el que también se conoce a una variante de la alosa, es ligeramente más pequeña, y el color de su dorso es amarronado.

También conocido como trancho.

Sus cualidades y preparaciones culinarias, pueden ser las mismas que las de la alosa o sábalo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alosa o Pescado.

Sabor: ¿El sabor nace, o se hace? Tras una agradable experiencia que tuve la semana pasada, debo afirmar y afirmo, que el sabor nace, y es el ser humano quien los combina... Os cuento lo que me pasó: estaba yo tomando un cortado, cuando vi junto a mí, que mi hijo se había dejado unos cuantos anacardos, y coincidió que con un trago de mi cortado, tomé unos cuantos trozos de esas

diversos ingredientes, como podría ser la siguiente manera de proceder:

Poner en un bol el cus-cus crudo junto con algunas pasas, o dátiles, o higos secos, etc.

Añadir las cebollas o puerros cortadas en dados o juliana, junto con los pimientos y el pepino con corte similar.

Agregar zumo de limón y la misma cantidad de agua.

Añadir un buen chorro de aceite de oliva virgen, o de avellana y la sal (al gusto, aunque se puede hacer sin sal). Tapar el bol con un trozo de film de cocina y dejarlo tres horas mínimo en la nevera, antes de servir. Evidentemente podemos añadir gambas cocidas y peladas, palitos de surimi, mejillones al vapor fríos, taquitos de buen jamón serrano o paté, finas tiras de salmón ahumado, o cualquier elemento que habitualmente usemos en un salpicón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Couscous, Ensalada, Juliana, Mmejillones, Salpicón, Sémola o Surimi.

Taca: Latín: *Venus dombeyi*. Molusco bivalvo, de concha casi redonda y carne muy sabrosa y sabor muy marinero.

Como todo marisco, es de difícil digestión y puede causar alergia.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Alergia, Marisco o Moluscos.

Taco: Son tortillas de maíz rellenas de algún tipo de carne, pescado o marisco bien condimentado, como toca a la cocina mexicana. Estas tortillas una vez llenas se doblan y se comen calientes o fritos, manteniendo la forma de media luna; si se enrollan y se fríen, se convierten en enchiladas, y se comen calientes acompañadas de frijoles refritos, algún tipo de chile en conserva, ensalada variada o arroz cocido y napadas con crema agria.

... También se suele jugar con ellos al billar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Tortilla mexicana.

Tacos: Dícese de los de los trozos más o menos en forma de rectángulo del tamaño de medio bocado, que suelen servirse como aperitivo, como puedan ser los de jamón curado (de Jabugo *****, a ser posible), de queso, de fiambre o de embutidos, locales o no.

También se dice a un trozo de pan, o a un trago de vino.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aperitivo, Tapas, Vermut o Vino.

Tafia: Latín: *Saccharum officinarum*. Aguardiente elaborado de caña de azúcar de baja calidad, que solían beber los buhoneros y piratas del mar Caribe, antes de que se mejorase y se llegase a las actuales calidades.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente o Ron.

Tagliatelli: Conocidos como tallarines, es una de las muchas variantes de pasta italiana, con base de pasta al huevo, cortado en finas cintas, de más o menos 1 cm de ancho.

Antiguamente se hacían con harina de castañas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Castañas, Pasta fresca italiana o Pasta italiana.

Tahín: Latín: *Sesamum indicum*. También conocida como tahina, es una pasta cremosa de semilla de sésamo o ajonjolí, que tanto sirve para untar pan o como condimento.

Se trata pues de una pomada a base de semillas de sésamo muy machacadas, extrayéndoles su alto contenido en grasa, hasta el 60% de su peso, elaborada a través de la maceración de esta, hasta que se forma una pasta cremosa, parecida a la mantequilla.

Muy usada en la cocina oriental, macrobiótica y vegetariana.

También conocida como «tahini».

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Dieta macrobiótica, Dieta vegetariana o Sésamo o Pomada.

Tajada: Se trata de una tajada entera, al contrario de *tajadilla*, aparte de eso, se refiere a los mejores trozos de un alimento, elemento o guiso.

Se le conocen muchos sinónimos, como por ejemplo, tarazón, trozo, rodaja, loncha, cortada, rebanada...

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Carne, Comida, Guiso, Pescado o Tajadilla.

Tajadilla: Podría ser media tajada, tanto de carne como de cazalla, pero *no*, son medias rodajas de naranja o limón que suelen acompañar a los bebedores de aguardiente... *con lo de la cazalla, no iba muy desencaminado.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Cazalla, Limón o Naranja.

Tajú: Infusión tropical, elaborada con té, jengibre y azúcar. Se suele tomar caliente en el desayuno (a mí se me hace que las grandes marcas de refrescos, aún *no* se han dado cuenta de sus posibilidades comerciales, *no* estaría mal en un granizado o sorbete).

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Granizado, Infusión, Jengibre, Refrescos, Sorbete o Té.

Untada: Rebanada de pan untada, con mantequilla, o miel, o sobrasada, o paté, o leche condensada, o confitura, etcétera.

Se diferencia de la tostada por el pan, que en este caso, es en crudo, o sea *no* está tostado.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pan, Tostada, Unto o los elementos citados, por separado.

Unto: Del verbo untar, es decir, así se denomina aquella sustancia alimenticia especialmente preparada para untar, por ejemplo, cualquier tipo de grasa, sea de origen animal o vegetal, no excesivamente solidificada, con lo que resulta fácil esparcir sobre el elemento untable. Esto va desde cualquier tipo de manteca, como la mantequilla/margarina, la pomada vegetal como la del aguacate en su punto óptimo, la crema de cacao, o de cacahuete, por no hablar de los aceites que no suelen tener ningún problema, salvo las manchas, por derrame.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguacate, Cacahuetes, Cacao, Grasa, Manteca y las múltiples acciones que se llevan a cabo en una cocina profesional, y que están englobadas bajo la palabra «Cocinar».

Uperización: Sistema de eliminación de bacterias y microorganismos de la leche, u otro alimento líquido, consistente en elevar la temperatura 150 °C, durante un segundo, lo que se consigue inyectando vapor de agua muy caliente a la leche por ese escaso periodo de tiempo, consiguiendo una leche que puede conservarse durante meses sin refrigeración y conservando todas sus cualidades nutricionales. Lo mismo vale para otros alimentos líquidos.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Conservar, Flora bacteriana o Higiene alimentaria.

Uro: Latín: *Visón bonasus*. Bisonte europeo, extinguido en el siglo xvii, y que en principio se cree que es el ancestro de los actuales bueyes y vacas domésticas. Aunque estamos de enhorabuena..., pues en los bosques de Polonia, ya se están reinsertando, gracias a algunos ejemplares provenientes de parques zoológicos escandinavos..., con buen resultado, siempre que ahora se les deje en paz y suficiente espacio vital.

... *Se estima que la razón de su desaparición fue su excesiva bondad, de ahí su nombre en latín, pues mientras uno decía al otro, ¡ese no disparará!, el otro ya estaba en el suelo. Palabra que conviene recordar, pues sale con frecuencia en los crucigramas.*

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Bisonte, Bovino, Buey, Carne o Vaca.

Urogallo: Latín: *Tetrao urogallus*. También llamado gallo de monte, es una pieza de caza de pluma, muy apreciada de la familia de las gallináceas, de las que existen dos variedades, la europea y la siberiana, la mayor y única diferencia estriba... *en que uno nos pilla más lejos que el otro, además de que al primero le entendamos, y al segundo, permítaseme que lo dude.*

Dicen los que saben, que sus graznidos recuerdan a los gruñidos del uro, o bisonte europeo, extinguido en el siglo xvii, y yo me pregunto, *¿cómo carallo, lo sabrán, si los radiocassetes todavía no se habían inventado?*

Es un ave muy parecida al pavo silvestre americano y se cocina como el faisán.

El urogallo asado era uno de los platos indispensables en las grandes cenas del Medioevo, era pues el rey de los bosques europeos y de los banquetes medievales.

Todavía hoy se encuentra en los bosques del centro y norte de Europa y Asia, pues los que habitaban en Galicia y el norte de España y se extinguieron, aunque se está intentando la repoblación. Se le encuentra preferentemente en los bosques de castaños o pinos, donde prefiere correr a volar.

El macho adulto suele pesar entre 4 y 5 kg, aunque puede alcanzar lo 8 kg y 1,2 m de envergadura, de bella figura y colores muy vivos, tiene el pecho verde metálico y una protuberancia carnosa de color rojo sobre los ojos, una cresta invertida y una especie de barba de plumas negras con reflejos verde-dorados. Se suele alimentar de hojas de pino, por lo que los muy entendidos dicen que su carne desprende cierto aroma a pino o resina, aunque no les hace ascos a las bayas como los arándanos, mirtillos, bellotas, etc.

Las hembras son más sabrosas... *eso mismo opino yo, pero menos vistosas..., en eso no estoy de acuerdo, aunque puede depender del grado de luz que dejes encendido.*

Los urogallos tienen un vuelo pesado, por lo que prefieren correr a volar.

Los urogallos jóvenes tienen un color pardusco, como las hembras, las cuales suelen poner en una nidada hasta diez huevos, nido que protege corriendo y alejándose del propio nido, intentando despistar a un posible depredador, lejos del nido o de la pollada.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caza, Faisán, Pavo o Uro.

Urpila: Latín: *Columba picui*. Paloma torcaz de pequeño tamaño.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caza menor o Torcaz.

Urticaria: Es un problema de comezón o picor cutáneo, que puede tener muy diversas causas, la primera podría ser alergia a un alimento o situación estresante; la segunda podría estar en el contacto con elementos urticantes como pueden ser las medusas o las ortigas; la tercera podría estar

V.S.O.P.: Siglas de origen anglosajón que significan *Very Superior Old Pale*, y que suelen aparecer en las etiquetas de algunos cognacs, calvados, brandys, a los que se supone que han sido envejecidos más de seis años.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Brandy, Calvados o Cognac.

V.V.S.O.P.: Siglas de origen anglosajón que significan *Very Very Superior Old Pale*, y que suele aparecer en las etiquetas de algunos cognacs, calvados, brandys, a los que se supone que han sido envejecidos más de ocho años.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Brandy, Calvados o Cognac.

Vaca: Latín: *Bos Taurus*. (Hoy día hay que tener en cuenta lo recomendado acerca de las vacas locas).

Es la hembra del ganado bovino, domesticado por el hombre desde tiempo inmemorial y cuyo origen era el uro, especie de bisonte europeo ya extinguido, aunque en vías de recuperación a través de diversos cruces, haciendo exactamente lo contrario que hizo el hombre cuando buscaba mejorarlo con los cruces, una mejor producción de carne, o de leche, o una mejor adaptación al medio, en el que por necesidad, se veía obligado a vivir y trabajar con ellas en la incipiente agricultura.

La carne de vaca no suele tener la misma calidad que la de buey, se reconoce la de vaca porque su grasa es más amarillenta. Se puede afirmar que la carne del bovino es la carne básica de la alimentación occidental.

Por su carne más cariácea y dura, se sabe si el animal ha sido de trabajo o de pasto. El animal al sacrificarse, no debería pasar de los cinco años.

Rica en proteínas, solo superada por los productos lácteos y los huevos.

Su grasa es más visible que en otras carnes, por lo que puedes eliminarla fácilmente, y es baja en sodio, sin embargo, es rica en fósforo, calcio, magnesio y vitaminas del grupo B.

Es de suma importancia, si no conocer la anatomía básica del animal, sí al menos saber qué hacer con cada una de las piezas que encontramos en la carnicería, solo usando la pieza adecuada a cada plato, conseguiremos el máximo rendimiento de nuestra inversión o compra, por ejemplo:

Para rebozar, usar: el redondo, la tapa, la contra, la papada o la aleta.

Para asar, usar: el redondo, la espalda, el rabillo de cadera, la llana, el morcillo, el pez o brazuelo.

Para guisar, usar: la culata, la espalda, la llana, el morcillo o el brazuelo.

Para estofado, usar: el rabo, el pescuezo, la falda o el morcillo.

Para cocidos, usar: el rabo, el pecho, la falda, las costillas o el morcillo.

Para rellenos, usar: la aleta, el costillar, el revés de espalda o la bajada de pecho.

Para la plancha o frita, usar: el solomillo, en forma de tournedós, filets mignons, chateaubriand, el rumpsteack, el lomo o entrecôte, la cadera, la tapa, la aguja, la babillo o la espalda.

Para carne picada, usar: el pescuezo, el costillar o el revés de espalda.

La carne de bovino de mayor edad y con relación a su nivel de cocción, incrementa el nivel de urea en su sangre, por lo que es sobradamente conocido que las carnes rojas, no deben ser consumidas por personas con problemas de ácido úrico, o gotosos. También su pesada digestión recarga de trabajo el corazón y los riñones.

Su carne contiene unas 360 cal/100 g, evidentemente puede aumentar según sea el tipo de cocción y también la elección del trozo, ya que unas piezas son más grasas que otras.

Como en todo animal mayor, su pieza más cotizada, es el solomillo.

Animal sagrado por los hindúes, por lo que no sacrifican y mucho menos comen la carne de este animal, o cualquiera de sus derivados cárnicos, ya que la consideran como «Origen de la maternidad y la vida», aunque sí les está permitido usar sus subproductos, como leche, queso, mantequilla, requesón, etc., e incluso las heces y la orina como elementos purificadores, usando las heces como combustible y la orina sagrada para ambientar las cosas.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ácido úrico, Babilla, Barne, Bontra, Entrecôte, Huevos, Leche, Proteínas, Rabo, Solomillo, Tapa o Uro.

Vaca (2): Latín: *Serranus scriba*. Nombre por el que también es conocido el serrano, y *no* el jamón, sino el pescado.

Los más pequeños suelen formar parte de la morralla o pescado de sopa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Morralla, Pescado blanco o Serrano.

Vacío: Sistema relativamente moderno de conservación de los alimentos, pues es sobradamente conocido que para un alimento se ponga malo o sea se oxide, con más o menos celeridad, depende de la humedad, calor y el oxígeno del ambiente que lo rodea, por ello existe el deshidratado, donde se elimina la humedad, el congelado, donde se elimina el calor, y el vacío, donde se elimina el aire, o sea la fuente de oxígeno.

Estamos pues hablando del envasado al vacío, que simplemente consiste en extraer el aire de los alimentos, con lo que se evita:

Whisky: Aguardiente de color dorado y sabor ahumado, que en Escocia se destila de la cebada y en América y Canadá del maíz, del centeno o del trigo, como el bourbon o el rye, con un contenido alcohólico de entre un 43 y 45%.

Todavía se discute si el whisky original era escocés o irlandés, a pesar de que existen textos que hablan del *whisky* escocés datados en la Casa Real de Escocia en el año 1494, y textos irlandeses que hablan del *whiskey* con fecha del siglo XII, en los que cuentan la leyenda de su patrón San Patricio.

Al parecer, estaba fray Patricio cociendo gachas de cebada, alimento habitual en la dieta de esa época, cuando sus vapores, que se elevaban al cielo, cayeron en forma de lluvia, dentro de su copa, donde no solo se condensó, sino que también fermentó y fue fray Patricio quien bebió el primer whiskey de la historia, y que fue acogido por su pueblo como regalo divino. Corría el año 400 de nuestra era. Si fuera cierto, el whiskey irlandés habría sido un regalo divino 1.000 años antes del escocés, aunque no se sabe si es por razones literarias o religiosas, o si realmente fueron los irlandeses quienes lo consiguieron primero. De hecho, cuando Enrique II de Inglaterra conquistó Irlanda en 1174, ya encontró un aguardiente elaborado de la destilación de cereales, o sea el whiskey.

El nombre whisky procede del vocablo gaélico, o sea irlandés puro, *uisgebeatha* que significa agua de vida, o *usquebaugh*, que significa aguardiente.

La elaboración del whisky es muy laboriosa y se basa en la fermentación de malta de cebada germinada y tostada sobre turba, lo que le da ese ligero perfume y sabor ahumado.

Este mosto se fermenta y luego se destila, para dejarlo envejecer como mínimo tres años en barriles de roble, y mejor si son los que ya fueron usados para envejecer vino de Jerez.

Una vez envejecidos los aguardientes obtenidos, se llega a la fase crucial del *blending* o sea la mezcla, y cada casa o marca, mantiene sus mezclas muy en secreto, para dar el cuerpo y el aroma que cada una pretende, que les diferencia y caracteriza.

Hoy por hoy, el whisky es la bebida de los supuestos hombres con clase o los «JASP», o sea «los Jóvenes, Aunque Sobradamente Preparados».

El whiskey, que es así como lo escriben los irlandeses, es más suave que el whisky escocés y con aroma a la malta original a diferencia del whisky escocés, no tiene ni sabor, ni olor a ahumado, pues se seca de forma diferente, o sea sin tostar el grano sobre turba, y se usan diversos cereales para conseguir su producto final, después de haber pasado por una tercera destilación.

El bourbon americano puede ser de tres tipos, según sea el cereal usado, el grain es de trigo, el rye es de centeno, y el corn es de maíz. Sea cual sea el cereal, está tostado sobre madera y puede tener un ligero sabor a cara-

melo, se envejece, al menos tres años, en barriles de roble quemados interiormente, lo que les da ese dorado más oscuro. Los buenos bebedores de bourbon nunca lo toman frío, o sea con hielo, sino que lo beben *straight...* o en castizo, «a palo seco».

Todavía existe la primera destilería legal de whiskey americano, fundada por Jack Daniels.

El whisky canadiense es el más suave de los whiskies mencionados, aunque su sabor recuerda al bourbon americano, ya que también usan el maíz y el centeno como base de destilación.

En los últimos tiempos otros países se han aventurado en el enorme mercado de la destilación de whisky, entre ellos Alemania, España y Japón.

A tener en cuenta, solo en Gran Bretaña se conocen más de 2.000 marcas de whisky.

Un trago de whisky, «a palo seco», contiene unas 125 calorías, y 100 g contiene unas 245 calorías.

También se acepta la palabra castellanizada como *güisqui*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Bourbon, Cebada, Centeno, Jerez, Maíz o Malta.

Whisky sour: Otro de los clásicos cócteles del mundo, tanto es así que ya le han salido competidores de base, o sea el brandy sour, el vodka sour, el orujo sour, etc., el apellido se pronuncia «sauer», y se prepara en coctelera de la siguiente manera:

Un par de cubitos de hielo.

8 partes de whisky o el aguardiente que se haya solicitado.

2 partes de zumo fresco de limón con una cucharadita de azúcar.

Se bate a ritmo de «salsa», y se sirve en copa de cóctel, o en vaso de *whisky on the rocks*.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Cóctel o Whisky.

White Lady cocktail: Otro de los cócteles clásicos del mundo Mundial, se prepara en coctelera con un par de cubitos de hielo, de la siguiente manera:

2 partes de Cointreau.

7 partes de buena ginebra.

El resto de zumo fresco de limón, con una cucharadita de azúcar.

Se sirve en copa de cóctel, adornando el borde con zumo de limón y azúcar.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cóctel, Ginebra o Licor.

X

X.O.: Siglas de origen anglosajón que significa *Extra Old* (extra viejo), y que suele aparecer en las etiquetas de algunos cognacs, calvados, brandys y que se supone que han sido envejecidos un mínimo de ocho años.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cognac, Calvados o Brandy.

XYZ cocktail: Atrayente cóctel para pasar el tiempo, se hace en coctelera con un par de cubitos de hielo y los siguientes ingredientes:

1/2 de ron de Jamaica.
1/3 de Cointreau o curaçao rojo.
El resto de zumo de limón.

Se agita con energía aunque brevemente, se decora con media rodaja de lima o limón.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cóctel o los elementos que lo integran.

Xanfaina: También la encontramos escrita como sanfaina, chanfaina y samfaina, pero como pertenece a la cocina catalana, nos hemos quedado con xanfaina.

Se trata de una especie de pisto catalán, basado en rehogar tomates, berenjenas y pimientos, que según las diversas comarcas, se pueden añadir setas o coliflor, patatas e incluso garbanzos.

Plato similar al pisto manchego, ratatouille francés o tumbet balear.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Pisto manchego, Ratatouille o Tumbet.

Xarda: Latín: *Scomber scombrus*. Nombre por el que también se conoce a la caballa.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caballa o Pescado azul.

Xerés: Nombre francés para nuestro internacional vino de Jerez (jerez-sherry-xerés).

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Jerez o Vino.

Xilitol: Edulcorante sintético-natural, ya que se extrae de las mazorcas de maíz, o las cáscaras de las avellanas, o de la corteza del abedul, aunque el conocido «aspartano», es el que nos da dulzura más parecida al azúcar. Ambos no tienen prácticamente calorías.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aspartano, Azúcar, Calorías, Dieta, Edulcorantes Obesidad o Salud.

Xilopia: Latín: *Xilopia obtusifolia*. Árbol originario del África tropical, cuyas bayas son un buen sustituto de la pimienta habitual, aunque sea algo más basta, y conocida como pimienta de Guinea.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Guabico o pimienta de Guinea.

Xouba: Latín: *Clupea pilchardus*. Pescado azul pequeño, de la familia de las sardinas y los arenques, se prepara como ellos, y es famosa la empanada de xoubas en Galicia. Se prepara con un sofrito de cebolla, ajo, pulpa de tomate y pimientos de Padrón, evidentemente hablamos de una de tantas variantes de la famosísima «empanada gallega», otro ejemplar es la de xoubas, puerros, jamón ibérico y pimientos de Padrón.

También son conocidas como «parrochas o xoubiñas».

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Arenques, empanada o sardinas.

Xuan: Es uno de los muchos embutidos curados de cerdo, en base a su lengua y lomo, triturado y amasado con ajo, orégano, pimiento dulce o picante y embutido en la propia tripa del cerdo.

Embutido muy típico en Asturias y Galicia.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Curar, embutidos, Orégano o Vísceras.

Yatay: Latín: *Coccus yatay*. Palmera de la que se extrae un excelente palmito, además de sus pequeños frutos, en forma de baya. Se fermenta para conseguir un buen aguardiente.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Aguardiente, Bayas o Palmito.

Yautia: Latín: *Xanthosoma sagittaeifolium* (si hubiera sabido que era tan complicada, ni la busco).

Planta tropical muy apreciada por sus raíces, cuya fécula es de un excelente sabor.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Fécula o Yuca.

Yecla: Famoso vino de la vega murciana, alrededor de la ciudad de Yecla.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Vino.

Yellow submarine cocktail: Cóctel de tipo aperitivo, que se hace en coctelera con unos cuantos cubitos de hielo y los siguientes ingredientes:

- 1/3 de ginebra.
- 1/3 de vermut blanco seco (o dulce para las señoras).
- 1/3 de Dubonnet.
- Añadir unas gotas de angostura.

Se agita y se sirve en copa de cóctel.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Vino.

Yema de huevo: Latín: *Amanita caesarea*. Boletito cuyo capuchón es de color anaranjado, de pie amarillento, y en su base suele tener una especie de velo blanco, parecido a una fina cáscara de huevo.

Siendo un boletito, se debe pelar y cocinar, y nunca comerla cruda.

Su carne blanca es de excelente calidad y sabor.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Boletito o Setas.

Yegua: Latín: *Equus caballus*. Esposa del caballo, también conocida como potranca, si no pasa de los tres años, y potra, si aún no ha mudado los dientes de leche, y *no ha venido el ratoncito Pérez*.

Su carne, es evidentemente, igual a la del caballo.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caballo o Carne.

Yema de huevo fina: Se trata de una crema típica de la pastelería y bollería, que va incluida en muchas recetas de ese tipo, por lo que la receta básica es la siguiente:

- 1.º Diluir en 1 dl de agua, 250 g de azúcar.
- 2.º Llevar ese almíbar a punto de hebra semifino.
- 3.º Ir agregando, poco a poco, sin dejar de remover y a ser posible en un cazo de cobre estañado, doce yemas de huevo de una en una hasta que obtengamos una masa fina y cremosa, momento elegido para pasarlo por el chino.
- 4.º Volver a cocer nuestro invento durante unos dos minutos, evitando a toda costa que se pegue o se quemé, no dejando de remover de forma circular.
- 5.º Dejar enfriar volcando nuestra crema sobre el mármol de la cocina.

(Nota: En el caso de que se requiera una yema de huevo dura, simplemente mezclar con esta receta, y una vez que está fría, 100 g de azúcar glas, removiéndola hasta dejarla homogénea de nuevo.)

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Almíbar, Huevos, Pastelería, Petits fours, Punto de hebra o Tortas.

Yerbizo: Latín: *Suido scrofa*. Lechón que ha nacido en primavera y que pronto preferirá la yerba a la leche.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Cerdo, Lechón o Rostrizo.

Ying-Yang: Filosofía oriental ancestral que busca el equilibrio emocional de la persona, ya que según esta, en todo el universo existen dos fuerzas opuestas pero complementarias, a modo de pareja, llamadas yin y yang, por ejemplo el día es seguido por la noche, el invierno por el verano, el fuego por el agua, el cielo por la tierra, la mujer por el hombre... o al revés, etc. Incluso a nivel moderno, donde a la luz tenemos la sombra, a la materia negra del universo tenemos la materia visible, en la gravitación tenemos la antigravitación, en la materia tenemos la antimateria, el ánodo y el cátodo, el norte y el sur, a la carga positiva del protón tenemos la negativa del electrón, pero y no por eso el día debe ser mejor que la noche o viceversa, se trata simplemente de las dos caras de una misma moneda.

Podemos ver el Ying y el Yang en el crecimiento de las plantas, pues una semilla necesita tierra (Yang) y agua (Ying) para crecer. De la cáscara rota de la propia semilla salen a la vez un pequeño brote hacia arriba (Ying) y unas diminutas raíces hacia abajo (Yang), que cuando el brote asoma a ras de tierra se cambian las tornas, pues la luz solar y su calor (Yang) y el aire (Ying) son los responsables de su crecimiento armónico, luego el tallo desarrolla hojas (Yang) y frutos (Ying), el propio fruto al madurar absorbe mayor cantidad de (Ying), mientras que cuando se cae por su propio peso

las vieiras, pero en pequeño, pues solo alcanzan de 6 a 8 cm. de diámetro, de concha color violáceo, con dibujos que van desde el negro al blanco, pasando por el amarillento y el rojizo, y su uso es igual a las vieiras o almejas.

Excelente en caldos, arroces y empanadas.

Como todo marisco puede provocar alergias, y no son recomendables para personas con problemas de hipertensión, o ácido úrico.

Aparte de las zamburiñas vivas de las costas gallegas y mediterráneas, también se las encuentra en conserva.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Ácido úrico, Alergia, Caldo, Conservas, Empanada, Fumet, Hipertensión, Moluscos o Vieiras.

Zambutan: Latín: *Litchi sinensis*. Variedad de litchi, de corteza peluda, contiene unas 65 cal/100 g.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Frutas exóticas, Lichi o Lichés.

Zampar: Dícese cuando una persona come mucho y con mucha celeridad, algo que conlleva la formación de gases, al aumento de peso, a no encontrar el verdadero sabor de los alimentos, a la indigestión, al estreñimiento, a la insatisfacción y al estrés.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Estreñimiento, Estrés, Meteorismo u Obesidad.

Zampone: Plato muy estimado en Italia, que por su similitud a nuestros caminantes rellenos me atrevo a citar, pues se trata de pies de cerdo hervidos, para deshuesarlos y rellenarlos con la farsa que a nosotros se nos antoje, y que pueda combinar bien, ya sea de verdura, carne o marisco, o una sabia mezcla convenientemente especiada y aromatizada cuidando que no se rompan o desbaraten. Para guisarla, se puede acompañar con algún tipo de pasta simplemente pasada por mantequilla y algo de queso rallado, o con arroz blanco..., el primer plato, o postre, deberá ser ligero.

ALGUNAS ENTRADAS RELACIONADAS CON ESTA:
Caminantes, La buena mesa o Menú.

Zanahorias: Latín: *Daucus carota*. También conocidas como dauco o azanoria, aunque también se conoce como dauco a la zanahoria silvestre.

Estimada verdura de color naranja o rojizo, se trata de una raíz similar en forma a los nabos, salsifí o rábanos, originarias de Asia Central y cuyo color original era el morado y fue en el siglo XIX cuando unos agrónomos franceses lograron, a través de cruces, darles ese bonito color naranja que lucen hoy.

Ya eran muy usadas, con fines medicinales, por griegos y romanos, que la llamaban *karoton*, raíz de su nombre actual, en la mayoría de idiomas.

Las machacaban para beber su zumo, y hoy día debería seguirse con tan sabia costumbre, ya que su riqueza en betacarotenos, o provitamina A, hace de ellas un excelente antioxidante, al eliminar las radicales libres, *que habitualmente se pasean por nuestro organismo y sin respetar semáforo alguno.*

Crecen silvestres en la mayoría de los suelos europeos, pero no se empezaron a cultivar hasta el siglo XV, aunque en el *Mare Nostrum* su cultivo data de hace más de 4.000 años.

Es una de las verduras de mayor versatilidad, su uso va desde crudas en ensaladas y palitos, en platos de crudités, en las que se deberían aliñar con zumo de limón y no con vinagre, hasta para zumos, guisos, guarniciones, o plato vegetariano por sí mismo, incluso es muy apetecible el pastel o tarta de zanahoria como postre. También se elabora una excelente mermelada de zanahoria.

Aumenta las defensas naturales del organismo, favorece la producción de glóbulos rojos, aumenta la agudeza visual y activa el crecimiento normal, también estimula el apetito, favorece la producción de saliva, de leche materna, además de mitigar los problemas menstruales y hepáticos, ayuda a eliminar el exceso de ácido úrico, colesterol, combate la astenia y la migraña, alivia la artrosis, la úlcera gástrica, y ayuda a eliminar los parásitos intestinales, en especial si se toma en forma de zumo fresco en ayunas.

Es ideal para alcalinizar la sangre, y elimina de ella las toxinas.

Deben evitarla las personas delicadas de estómago, o las personas proclives a la flatulencia.

Si se nos han quedado mustias en la nevera, sumergirlas en agua helada y recobrarán su textura.

Las mejores son las que muestran signos de frescura con piel húmeda y tersa, casi transparente, sin que estén ni marrones, ni restos verdosos en sus cabezas, o den sensación de mustias, o hayan perdido su brillo amarillónaranja natural.

Las más jóvenes y frescas no se necesitan pelar, solo un buen lavado con un cepillo tipo uñas, a las viejas habrá que pelarlas o rasparlas, y si conservan las hojas se deben quitar, pues se conservan mejor sin ellas.

Sus hojas también son comestibles, y se usan como si de espinacas o acelgas se tratara y las más tiernas en ensalada.

Contienen calcio, sodio, azufre, manganeso, zinc, selenio, magnesio, potasio, hierro, mucha fibra y vitaminas A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, PP, E, K y C, aunque conviene saber que la mayor parte de sus propiedades vitamínicas está en la piel, por lo que es mejor rasparlas entre sí, o con sal gruesa, que pelarlas.

100 g contienen en crudo unas 35 cal/100 g, o 24 cocidas al natural.

100 g de zanahorias contienen la ración diaria de

RECETARIO ABREVIADO DE LA COCINA REGIONAL ESPAÑOLA

Andalucía	1173	Extremadura	1216
Aragón	1177	Galicia	1221
Asturias	1181	La Rioja	1230
Baleares	1186	Madrid	1233
Canarias	1191	Murcia	1241
Cantabria	1196	Navarra	1248
Castilla-León	1198	País Vasco	1252
Castilla-La Mancha	1203	Valencia	1257
Catalunya	1207		

La idea original de este diccionario, *no* era incluir recetas, ya que el propósito era poder encontrar las palabras más o menos del argot profesional que pudiesen hacer errar o dudar al lector, cocinera o cocinero *no* profesional. Ahora, después de buscar las recetas más destacables de nuestra geografía nacional, nos encontramos con muchas de esas palabras clave, como «fumet, guarnición, blanquear, trabajar, montar, sazonar, reducir, bañar, empapar, emborrachar, untar, moler, fermentar, sudar, enjundia, punto de nieve, punto de caramelo», etc., etc., que ahora si dudamos de ellas podemos recurrir al Diccionario en el que seguro las vamos a encontrar.

A fines prácticos, este anexo está primero en orden alfabético por el nombre del plato dentro de cada una las regiones, comunidades, países, ciudades autónomas y provincias que también vienen en orden alfabético. Así tanto si buscamos el plato o pretendemos hacer alguna excursión o salida a alguna de esas regiones, podemos antes visitar este recetario.

NOMBRE	REGIÓN	BASADO ENTRE OTROS EN...
Ajoblanco	Andalucía	Sopa fría, supuestamente precursor, antes de que apareciera el tomate y el pimiento, del actual gazpacho. Se trata de majar en un mortero, con unos granos de sal gorda, unos piñones, unos ajos y la miga de algún mendrugo hasta conseguir una masa homogénea, se le añade removiendo como si de una mahonesa se tratara, el aceite de oliva virgen y un chorrito del mejor vinagre posible, Si fuese necesario se le puede añadir algo de agua, hasta conseguir la textura deseada. Se puede usar la turmix, y acompañar de frutos secos.
Alboronía	Andalucía	Plato vegetal, similar al pisto o chanfaina, pues se trata de un sofrito de calabaza blanca, calabaza amarilla, cebollas, calabacín, berenjenas, pimientos verdes, zanahorias, membrillo, en aceite de oliva virgen y un chorrito del mejor vinagre posible, se sofríe todo junto en el orden que creamos conveniente para que al final todo quede homogéneamente cocido y de buena textura.
Albures de Sevilla	Andalucía	Estilo de cocción de pescado de río, del Guadalquivir por supuesto, donde primero se hace un sofrito de cebolla y pimiento picado, con un poco de aceite de oliva, y cuando empieza a tomar color, se le añade la pulpa del tomate, los ajos y el pimentón. Cuando está listo el sofrito se añade algo de vino blanco, y por último echaremos nuestras rodajas de pescado. Se suele acompañar con crostones.
Andrajos	Andalucía	Guiso de conejo o liebre. Se cuarteo la carne y se cuece en agua, pimienta seca, sal y unas hojas de laurel. Se retira el caldo. Se hace un sofrito de cebolla, pulpa de tomate y una pizca de pimentón dulce o picante, añadir algo del caldo reservado para evitar que se pegue. Se añade todo a la cazuela de la carne y el caldo. Seguidamente se sazona con la sal, pimienta, clavo y azafrán, machacado todo junto. Se remueve todo y se pone al fuego. Cuando empieza a hervir se mueve con un cucharón de madera, y mientras con la otra mano, se va espolvoreando la harina poco a poco (1/4 kg aprox.). Dejar que se cueza todo junto durante un cuarto de hora.

MIS RECETAS «CASERAS», PREFERIDAS

(La mayoría de recetas estan pensadas para 4 personas, a pesar de que en caso solo seamos 3... y nunca queda nada... y así nos va con el IMC, o sea el Índice de Masa Corporal.)

ROBIOLS

Ingredientes para 20 unidades:

400 g de buena manteca de cerdo.
300 g de azúcar en polvo.
6 yemas de huevo.
1 taza de aceite de soja (sabor neutral).
1 taza de zumo de naranja.
1 vaso de leche y...
la harina que absorba.

Se mezclan los ingredientes, intentando que el azúcar se funda en la manteca, cuando lo tenemos todo bien ligado se añade la harina espolvoreándola hasta que deje de absorberse.

Relleno a discreción, y horno a temperatura alta unos 15 a 20 minutos.

Conviene engrasar la base para evitar que los robiols se peguen.

FOIE-GRÁS

Ingredientes para una terrina:

700 g de hígado fresco de oca, pato o pollo.
1 dl de vino blanco.
4 cl de buen brandy o cognac.
15 g de sal.
Pimienta recién molida.
Una ramita de tomillo.
1 hoja de laurel.
Un pellizco de orégano.

Una vez bien limpio el hígado de nervios, grasas, tejido venoso y nervioso, etc., se deja unos 20 minutos en agua salada fría.

Enjuagar y dejar que se impregne del brandy, y después de 15 minutos, añadir el vino dejándolo reposar de nuevo.

Salpimentar y escurrir.

Colocar la mitad de las hierbas aromáticas en el fondo de la terrina, colocar los higadillos, colocar encima

la otra mitad de las hierbas y verter encima la mezcla de vino y brandy, dejarlo macerar en la nevera durante unas 12 horas.

Una vez macerado, colocar la terrina en un baño maría, en el horno a temperatura mediana (5), dejándole, cocer lentamente, sin permitir que el agua hierva, unos 35 minutos.

Una vez retirado del horno, se debe poner un peso encima, bien repartido, dejándolo enfriar y macerar unas 48 horas antes de consumirlo.

RABO DE BUEY (sencillo)

Ingredientes para 4 personas:

1 rabo de buey entero.
1/2 l de leche.
1 copa de cognac.
Romero, salvia, ajos, sal y pimienta.

Poner en una cacerola de barro el ajo cortado en láminas, la salvia y el romero y el rabo de buey, cortado por sus juntas y enharinado, hasta que se dore.

Añadir el cognac y cuando esté casi evaporado añadir la leche y dejar cocer durante dos horas a fuego lento y sin dejar de remover para evitar que se pegue al fondo.

Una vez que veamos que la carne se desprende fácilmente del hueso, retirar y servir enseguida con arroz blanco.

RABO DE BUEY (Estilo cordobés)

Ingredientes para 4 personas:

1 rabo de buey (unos 800 g o 1 kg), mejor si es de lidia.
30 gramos de panceta de cerdo a dados.
2 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de salsa de tomate o tomate frito.
1 tallo de apio cortado muy fino.
1 cebolla cortada muy fina.
2 dientes de ajo picados.
2 zanahorias cortadas a cuadros muy pequeños.
2 clavos de olor y una ramita de romero.
1/2 vaso de buen vino tinto.
2 tazas de caldo.
Sal y pimienta.

REFRANES SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD

Año de ovejas, año de abejas.

Evidentemente su estiércol facilita la floración rural y de ello se aprovechan las abejas para recolectar néctar.

Acedía por lenguado, a muchos ha engañado.

Facilidad con la que se consigue engañar al incauto, dándole un pescado por otro parecido, pero de menor valor.

La ensalada, bien salada, poco vinagre y bien aceitada.

Virtudes que debe tener una buena ensalada, aunque «bien salada» se refiere a darle la sal justa.

Con aceite de bellota, sale pelo hasta en las botas.

Se dice que antiguamente había menos calvos, por su necesidad de comer bellotas en toda su gama, incluso como harina para hacer pan.

Con mal vinagre y peor aceite, buen gazpacho no puede hacerse.

Nos recuerda que no se puede conseguir lo que se pretende sin las herramientas apropiadas.

Con ajo, pan y vino, bien se anda el camino.

Nos recuerda las virtudes de estos alimentos, además de darnos una lección de humildad, como el que dice que el gran viaje empieza con un primer pasito.

El aceite es armero, relojero y curandero.

Narra las grandes virtudes del buen aceite en todos los ámbitos.

Aceite y romero frito, bálsamo bendito.

Relata una mezcla que se usaba para curar heridas.

Aceite, vino y amigo, que sea antiguo.

Alude que esos tres elementos mejoran con el tiempo.

Aceituna comida, hueso fuera.

Se refiere a que, una vez concluido un tema, no hay que darle más vueltas.

Aceituna una, y si es buena, una docena.

Refrán que se refiere más a la glotonería que a la prudencia.

Aceituna, una es oro, dos plata y la tercera mata.

Evidentemente, a igual que se dice del melón y otras frutas, alude a la moderación. Antiguamente se creía que las aceitunas atraían la melancolía, la jaqueca y la indigestión, por su alto contenido en grasa.

Olivo y aceituno, todo es uno.

Nos recuerda a este otro: «Los mismos perros con diferentes collares».

Acelgas benditas, de día las pencas y de noche las hojitas.

Se refiere a las comidas humildes, y la forma de aprovechar lo que se tiene.

La verdad adelgaza, pero no quiebra.

Se refiere a que decir la verdad siempre es lo mejor, aunque se pierdan amistades y favores a corto plazo.

A gato escaldado, no le enseñes el agua.

Comenta el miedo hacia lo que podría estar caliente, después de quemarse.

Aguadores y taberneros, del agua se enriquecen.

Fama que en tiempos pasados se ganaron los taberneros y posaderos a pulso; todavía puede quedar alguno.

La berenjena, ni hincha ni llena.

Alude a su facilidad de digestión y a la escasez de calorías, salvo en fritura, pues tiene fama de absorber grasa.

Buena es el agua, que no embriaga y no cuesta nada.

Alaba las virtudes del agua y de la moderación en las bebidas alcohólicas.

Con brevas agua bebas, con higos cámbiala por vino.

Recomendaciones de la cultura gastronómica de nuestros mayores.

Con agua y con aire, no invites a nadie.

Se refiere al convite, si se convida debemos ofrecer lo mejor a nuestro alcance.

Cuando el río no hace ruido, o no lleva agua o va muy crecido.

Nos recuerda ese otro que dice: «Gallo que no canta, algo tiene en la garganta».

Cuando el río suena, agua lleva.

Nos recuerda ese otro que dice: «Murmura, que algo queda».

Dama, ¿quién os hizo tan hermosa?... Agua caliente y levadura.

Alude a que cada cosa necesita de sus adecuados complementos para poder lucir sus virtudes, aparte de la traducción literal del pan o tarta.

Agua de agosto, azafrán, miel y mosto.

Antiguo «dicho» rural sobre la oportunidad de la lluvia de agosto, aunque hay otro que dice: «Lluvia de agosto, ni pan ni mosto».

Agua de mayo, pan para todo el año.

Significa que la lluvia de mayo hace engordar el trigo.

Agua de San Juan, quita vino y quita pan.

Pronostica que las lluvias de junio son malas para las cepas y los cereales.

CITAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y LA VIDA MISMA

«Todo lo que se pueda curar mediante una dieta adecuada, NO debe ser tratada por otros medios».

Abraham ibn Daud , «Maimonides»

«Todos somos aficionados, en nuestra corta vida, no tenemos tiempo para más».

Charly Chaplin

«Me censuráis por comer poco, pero yo solo como para vivir, mientras vosotros vivís para comer».

Sócrates

«La actual revolución culinaria no es cosa de países, sino de individuos».

Alain Ducasse

«Los animales se nutren, el hombre come... y solo el hombre-mujer de talento, sabe lo que es bien comer».

Anthelme Brillat-Savarin

«Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina».

Hipócrates

«Lo importante es no dejar de tener ideas».

Albert Einstein

«Nunca tendrás una segunda oportunidad para caer bien a primera vista».

Anónimo

«Dos gorriones sobre una misma espiga, no estarán mucho tiempo juntos».

Miguel de Cervantes

«Si las palabras son enanos, los ejemplos son gigantes».

Proverbio suizo

«Si alguien busca la salud, pregúntale primero si está dispuesto a evitar las causas de las enfermedades; si no es así, abstente de ayudarlo».

Sócrates

«Para hacer el mal, cualquiera es poderoso»

Fray Luis de León

«El buen vino es un aceite puro para iluminar la lámpara de la inteligencia; proporciona fuerza a la mente y empuje para encaramarse hasta el firmamento estrellado».

Gottfried A. Bürger

«He aprendido a base de probar, probar y probar».

Pedro Monge

«El tiempo es el mejor autor; siempre encuentra un final perfecto».

Charles Chaplin

«No merece gustar la miel quien se aparta de la colmena porque las abejas pican».

William Shakespeare

«Los que más se lamentan, son los que menos sufren».

Tácito

«La mesa ha matado más gente que las guerras».

Anónimo

«El pesimista se queja del viento; el optimista espera a que cambie; mientras que el realista empieza a ajustar las velas».

William G. Ward

«Se necesita poco para hacer las cosas bien, pero aún menos para hacerlas mal».

Paul Bocuse

Bibliografía y fuentes de información consultadas

(1.ª fuente) = «Fresh Magic» – CBT Promotions & Public Relations Office – London

- Academia de la cuina y del Ví de Mallorca*. Ediciones Monograma. Palma de Mallorca.
- Alimentació i nutrició*. Editado por el Ayuntamiento de Palma. Mallorca.
- Alimentación y dietoterapia*, de P Cervera, J. Clapes y R. Rigoltas. Edit. McGraw-Hill. Madrid.
- Antojitos y cocina mexicana*, de Rita Molinar. Editorial PAX. México D.F.
- Aprender a comer*, de los doctores Marta y Paulino Castellá. Edic. Martínez-Roca. Barcelona.
- Así habla el mexicano*, de Jorge Mejía Prieto. Editorial Panorama. México D.F.
- Billigt och Gott*, de la Editorial ICA - Västerås. Suecia.
- Buenas recetas para una buena salud*, del Reader's Digest. Portugal.
- Cocina balear*, de Caty Juan del Corral. Editado por «Sa Nostra». Palma.
- Cocina casera*. Ediciones Sarpe, S. A.. Barcelona.
- Cocina mediterránea*, de Hilaire Walde. Editorial Everest. Madrid.
- Cocina mexicana tradicional*, de Adela Fernández. Editorial Panorama. México D.F.
- Cocina microondas*, José Manuel Lara. Editorial Planeta-Agostini. Barcelona.
- Cocina regional*, de Caty Juan del Corral. Editorial Everest. León.
- Cocina selecta mallorquina*, de «Madó» Coloma Abrines-Imprenta Roig (Campos - Mallorca).
- Cocina y cócteles*, de Jaime Boronat. Ediciones CORT. Palma de Mallorca.
- Cocinando a la española*, de Sres. Centeno y Zarza. Editorial Cantábrica, S. A. Bilbao.
- Cocinando en el sur de Tenerife*, de Amador Esteban, Editado por el «Club de chefs canarios».
- Coma bien, viva bien*, del Reader's Digest. México D.F.
- Comer para crecer*, de José M.ª Roselló. Edit. Plaza y Janés, S. A. Barcelona.
- Como se cocina el arroz*, de Lisa Biondi. Editorial de Vecchi, S. A. Barcelona.
- Crustáceos y mariscos*, de María Anguela. Editorial IBIS, S. A. L'Hospitalet. Barcelona.
- Cuida tu corazón*, de M.ª Ángeles Rabadán González. Edit. Grupo ZETA. Madrid.
- Delicias para Adelgazar*, de Rhona Newman. Editorial Elfos, S. A. Barcelona.
- Det Godaste jag vet*, de la Editorila ICA. Göteborg. Suecia.
- Diccionario de la Lengua Española*. Academia de la Lengua. Madrid.
- Diccionario de la Lengua Española*. Santillana Ediciones, S. A. Madrid.
- Diccionario de Química*, de Gessner G. Hawley. Ediciones Omega, S. A. Barcelona.
- Diccionario del vino y el cava*, de Adolfo Pastor - Raimat (Guía de Empresas Internet, S. L.).
- Diccionario Español-Sueco-Español - _lens*. Stockholm (Suecia).
- Diccionario Francés-Español-Francés*, de Rafael Reyes. Editorial Reyes. Madrid.
- Diccionario Italiano-Español-Italiano*, de Editorial Herder. Barcelona.
- Diccionario Manual VOX*, Castellano-Catalá-Castellano. Biblograf, S. A. Barcelona.
- Diccionario Motiva 2000*, de Luis Junceda. Editorial Espasa Calpe, S. A. Madrid.
- Diccionario Avanzado VOX. Sinónimos y Antónimos*. Editorial Spes. Barcelona.
- Diccionario Moderno Inglés-Español-Inglés*. Larousse. México D.F.
- Diccionario VOX. Alemán-Español-Alemán*. Ediciones Biblograf, S. A. Barcelona.
- Dietas Varias de la Seguridad Social*.
- El arte culinario moderno*, de Henry-Paul Pellapat. Editorial Biblos Balear, S. A. Palma de Mallorca.
- El arte culinario moderno*, de Henry-Paul Pellapat. Editorial Argos, S. A. Barcelona.
- El arte de la cocina regional española*, de Amador Esteban García-Lillo. Biblos Balear, S. A. Palma.
- El chef en casa*, de Iñigo Pérez. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- El gran libro de las fondues*, de Eva y Ulrich Klever. Edit. EVEREST. Madrid.
- El Gran Libro de las Verduras*, de Hans G. Levin y Elisabeth Lange. Edt. Everest. Madrid.
- El Gran Libro de los Cocktails*, de José M.ª Gotarda. Editorial de Vecchi. Barcelona.
- El libro de la cocina*, de Emilia R. Ghelsi. Ediciones Primera Plana. Madrid.
- El libro de la repostería*, de Angela Landa. Alianza Editorial. Madrid.
- El llibre dels guisats y les picades*, de Joseph Lladonosa y Giro. Edt. Empuñas. Barcelona.
- Enciclopedia del gourmet*, de Juan Muñoz Ramos. Editorial Planeta. Barcelona.

VOCABULARIO INTERNACIONAL DE RESTAURACIÓN

Español	Inglés	Francés	Alemán	Italiano
A la crema	Creamed	A la crème	Rahm	Alla panna
A la brasa	Broiled	Grillé	Geröstet/ Rostbraten	Alla griglia
Abadejo	Fresh haddock	Aiglefin	Stockfisch	Eglefino
Acedera	Sorrelt	Oseille	Sauerampfe	Acetosa
Aceite	Oil	Huile	Oel	Olio
Aceite de oliva	Oliv oil	Huile d'olive	Olivenöl	Olio d'olive
Aceitunas rellenas	Stuffed olives	Olives farcies	Gefülte Oliven	Olive farcite
Aceitunas.	Olives	Olives	Oliven	Olive
Acelgas	Swiss chards	Blettes	Mangold	Bietole
Ácido	Sour	Acide	Sauer	Cicoria
Achicoria roja	Red chicory	Chicorie de Trévisé	Rote Radiscchio	Radiscchio rosso
Achicoria	Chicory	Chicorée	Cichorée	Cicoria
Aderezar	To dress	Assaisonner	Anmachen	Condire
Adobado	Marinated	Mariné	Gebeizt	Marinato
Agriarse	To turn souer	Tourner a l'aigre	Sauer werden	Diventar acido
Agua con gas	Fizzy water	Eau gazeuse	Wasser mit Gas	Acqua gassata
Agua	Water	Eau	Wasser	Acqua
Aguacate	Avocado pear	Avocat	Avocado	Avocado
Aguardiente	Aquavit	Eau de vie	Branntwein	Acquavite
Aguaturma	Jerusalem artichoke	Topinambour	Topinambur	Topinamburi
Aguja	Garfish	Orphie	Homhecht	Aguglia
Ahumado	Smoked	Fumée	Geräucher	Affumicato
Ajedrea	Summmer savory	Sarriette	Bohnenkraut	Santoreggia
Ajo	Garlic	All	Knoblauch	Aglio
Al ast	On the spit	A la broche	Vom Spiess	Allo spiedo
Al horno	Baked	Au four	Gebraten	Al forno
Albahaca	Basíl	Basílico	Basílikum	Basílico
Albaricoque	Apricot	Apricot	Aprikosen	Albicocco
Albóndigas	Meat balls	Fricadelles	Buletten	Polpette
Alcachofas	Artichokes	Artichauts	Artischocken	Carciofo
Alcaparras	Capers	Câpres	Kapern	Capperi
Aletas	Winglets	Ailerons	Hühnerflügel	Alette
Almeja	Carpet shell	Clovisé	Teppischmuschel	Vongola nera
Almendra	Almond	Amande	Mandeln	Mandorla
Almuerzo	Lunch	Dejeuner	Mittagessen	Pranzo
Alosa	Shad	Alose	Maifisch	Seppia
Amargo	Bitter	Amer	Bitter	Amaro
Anchoas	Anchovies	Anchois	Sardelle	Sardelle
Anguila	Eel	Anguille	Aal	Anguilla
Anís	Anis	Anise	Anis	Anisetta
Añadir	To add	Ajouter	Hinzufügen	Aggiungere
Apio	Celery	Céleri	Sellerie	Sedani
Apio-nabo	Celeriac	Céleri-rave	Knollensellerie	Sedano rapa
Arándanos	Cranberry	Airelles	Preiselbeer	Mirtilli
Arenque ahumado	Kipper	Hareng fumé	Geräucherter Hering	Aringa fumata
Arenque fresco	Herring	Hareng frais	Frischer Hering	Aringa
Arroz	Rice	Riz	Reis	Riso
Arroz con leche	Rice pudding	Riz au lait	Milchreis	Riso al latte
Asado	Roasted	Rôti	Braten	Arrosto
Asadura	Pluck	Fressure	Beuschtel	Coratella
Asar	To roast	Rôtir	Braten	Arrostire
Atún	Tunna-fish	Thon	Thunfisch	Tonno