



DICCIONARIO DE GASTRONOMÍA

————— LID - AIBG —————

Técnicas de preparación y presentación – Recetas tradicionales y platos populares – Nutrición – Tecnología alimentaria – Utensilios – Carnes, pescados, frutas y verduras – Repostería – Hongos – Bebidas – Aceites – Vinos

Director de obra
Marcelino Elosua

7000 términos definidos
Español – Inglés – Francés

Español - Otros idiomas





a la americana

Técnica de preparación que consiste en cocinar un género, especialmente pescado, en una salsa elaborada con un fumet de pescado, con frecuencia con las cabezas de langostinos o gambas, junto con un majado de ajos con perejil. Se incorpora un poco de vino blanco y tomate concentrado, dejándolo cocer y añadiendo un poco de coñac. Es la técnica más común a la hora de guisar el rape.

EN: *American style*

FR: *à l'américaine*

a la andaluza

Técnica de preparación culinaria cuya base es un sofrito de tomate, cebolla y pimiento en aceite de oliva. Puede tener variaciones con berenjenas, aceitunas y ajos. Se usa como base de guisos, para huevos, guarniciones, pescados o carnes. Es común añadirle un poco de vino, una hoja de laurel o una pizca de tomillo para darle sabor.

EN: *Andalusian style*

FR: *à l'andalouse*

a la barbacoa

Técnica de preparación que consiste en la cocción de un alimento utilizando, total o parcialmente, una base con fuego directo, aunque sin llama. Se enciende el fuego con carbón o con maderas, idealmente aromáticas, y se puede también añadir hierbas aromáticas. El olor y el sabor resultantes son ahumados. Los alimentos más comunes que se preparan con esta cocción son carnes, chacinas, pescados y verduras. Es común untar los alimentos con salsa barbacoa. Se recomienda no utilizar alimentos muy gruesos, para facilitar la cocción, y salar al finalizar. Las verduras, por ejemplo, suelen envolverse en papel de aluminio para intensificar su sabor. *También se conoce como a la parrilla.*

EN: *grilled, barbecue*

FR: *au barbecue*

a la bilbaína

Técnica de preparación que consiste en confitar ligeramente ajos en aceite de oliva y añadir posteriormente guindilla y perejil,

dando un ligero toque de vinagre a la cocción. Generalmente se utiliza en pescados blancos o semigrasos.

EN: *Bilbao style*

FR: *à la manière de Bilbao*

a la bordelesa

Técnica de preparación que consiste en cocinar un género con vino tinto, cebolla y tuétano de hueso, especias y un caldo concentrado de carne. Es clásica de la cocina francesa y acompaña normalmente a carnes magras. Existen otras variantes que emplean ajo.

EN: *Bordeaux style*

FR: *à la bordelaise*

a la brasa

Técnica de preparación que consiste en pasar el género por leña o carbón encendidos y en total incandescencia. Debe cocinarse por ambos lados, pues la fuente de calor solamente afecta a uno. Es común preparar a la brasa carnes, pescados y verduras.

EN: *charcoal-grilled*

FR: *à la braise*

a la carta

Servicio que define la libre elección para degustar cualquier plato que integre la carta de un restaurante. A diferencia de la composición de un menú en la carta, el comensal es quien decide cómo conjugar las diferentes opciones gastronómicas del establecimiento y su orden.

EN: *à la carte*

FR: *à la carte*

a la catalana

Técnica de preparación que consiste en incorporar al guiso o al sofrito de diferentes productos tocino o panceta. Son famosas las habas a la catalana, que además incorporan butifarra.

EN: *Catalan style*

FR: *à la catalane*

a la cazadora

Técnica de preparación que incorpora una salsa o guarnición con setas en su composición. Se utiliza, sobre todo, para platos de

aves pequeñas como pichones, perdices o codornices, aunque también existen numerosas recetas de ternera, pollo, cerdo o conejo elaboradas con esta técnica.

EN: *hunter's style*

FR: *chasseur*

a la espalda

Técnica de preparación que consiste en pasar un pescado por la plancha o la brasa para su cocción, añadiendo posteriormente una salsa, un sofrito de ajos o una vinagreta.

EN: *baked butterflied fish*

FR: *à l'espagnole*

a la gallega

Técnica de preparación, generalmente para pescado o verduras, que emplea la *ajada gallega*, una salsa rojiza preparada con ajos fritos en aceite y con pimentón más o menos picante, dependiendo del guiso. Se debe evitar que el pimentón pase al plato, de modo que esta salsa mantenga un aspecto semitransparente, sin elementos en suspensión. Generalmente, los platos preparados de este modo se acompañan también de patatas.

EN: *Galician style*

FR: *à la galicienne*

a la hortelana

Técnica de preparación que utiliza verduras para componer un guiso, generalmente salteándolas por separado y añadiéndolas al guiso posteriormente para unificar el plato. Ejemplos de platos típicos que utilizan esta técnica son las lentejas a la hortelana o el pollo a la hortelana, entre otros.

EN: *cooked with vegetables*

FR: *aux légumes*

a la jardinera

Técnica de preparación que consiste en acompañar un género con una guarnición a base de hortalizas, cocidas por separado y salteadas juntas. Es común el pollo a la jardinera, aunque también se han popularizado las lentejas a la jardinera, por ser aptas para la dieta vegetariana.

EN: *sautéed vegetable garnish*

FR: *jardinière*

a la madrileña

Técnica de preparación que incorpora chorizo y morcilla a un guiso. Es típica de Madrid a la hora de preparar los callos y las manitas de cerdo.

EN: *Madrid style*

FR: *à la madrilène*

a la marinera

Técnica de preparación que consiste en cocinar a partir de un sofrito de cebolla, ajos y perejil al que se incorpora un poco de harina para espesar y un vaso de vino blanco. Generalmente se le da color con un poco de pimentón o con unas cucharadas de tomate concentrado. Es ideal para guisar almejas o pescados blancos.

EN: *à la marinère*

FR: *à la marinère*

a la milanesa

Técnica de preparación que consiste en incorporar al alimento un rebozado a base de huevo, pan rallado y queso parmesano. Suele utilizarse esta técnica con verduras, como el calabacín o la berenjena, y algunas carnes, como el escalope.

EN: *Milanese style*

FR: *à la milanaise*

a la naranja

Técnica de preparación basada en el empleo de naranja en su elaboración, en la salsa o en su acompañamiento. El plato más común con esta técnica es el pato a la naranja, pero también se utiliza con pollo y solomillos de cerdo.

EN: *in orange sauce*

FR: *à l'orange*

a la nizarda

Técnica de preparación culinaria que incluye el uso de ajo, tomate, aceitunas negras y mantequilla de anchoa. Son muchos los platos que pueden llevar este apelativo, que abarca desde sopa hasta verduras, pescado y asados, siempre que incluyan los ingredientes mencionados. El nombre hace referencia a la cocina tradicional de Niza, en Francia, que sigue esta técnica culinaria, aunque está extendida por todo el mundo.

EN: *Nice style*

FR: *à la niçoise*

a la papillote

Técnica de preparación que consiste en envolver alimentos en un papel resistente al fuego y a altas temperaturas, o bien impermeable, dependiendo de si el calentamiento es en un medio seco o acuoso. En el interior del envoltorio se introducen productos sazona-

dores, hierbas, especias o algas según sea el proceso que se trate de cocinar. Es válido tanto para carnes como pescados, verduras o mariscos.

EN: *en papillote*

FR: *à la papillote*

a la parrilla

Técnica de preparación que consiste en la cocción de un alimento utilizando, total o parcialmente, una base con fuego directo, aunque sin llama. Se enciende el fuego con carbón o con maderas, idealmente aromáticas, y se puede también añadir hierbas aromáticas. El olor y el sabor resultantes son ahumados. Los alimentos más comunes que se preparan con esta cocción son carnes, chacinas, pescados y verduras. Es común untar los alimentos con salsa barbacoa. Se recomienda no utilizar alimentos muy gruesos, para facilitar la cocción, y salar al finalizar. Las verduras, por ejemplo, suelen envolverse en papel de aluminio para intensificar su sabor. *También se conoce como a la barbacoa.*

EN: *grilled*

FR: *au grill*

a la pepitoria

Técnica de preparación para guisar aves, especialmente sus partes más pequeñas y los menudillos, que consiste en un guiso con cebolla, ajo, vino blanco, almendras con huevo duro y pan tostado para espesar la salsa. Destaca el pollo a la pepitoria o la gallina a la pepitoria.

EN: *stew with almond and egg sauce*

FR: *en pépitoria*

a la périgourdine

Técnica de preparación que incorpora una salsa semigrasa, característica de la cocina francesa, que lleva incorporada trufa negra y a veces *foie*.

EN: *Perigourdine style*

FR: *à la périgourdine*

a la piedra

Técnica de preparación que consiste en cocinar piezas de carne, generalmente crudas o semielaboradas, que se llevan a la mesa para que los comensales le den el punto adecuado a su gusto sobre una placa de piedra fuertemente calentada al horno. Suelen utilizarse piezas de solomillo, por su calidad.

EN: *stone grill*

FR: *sur pierre*

a la pimienta

Técnica de preparación que consiste en utilizar como aderezo principal de un género la pimienta, generalmente acompañando a una salsa. Es más frecuente para carnes rojas.

EN: *green or black pepper sauce*

FR: *au poivre*

a la plancha

Técnica de preparación que utiliza total o parcialmente para la cocción de un alimento una plancha metálica. Se aporta una mínima cantidad de grasa o aceite que impida que se pegue el producto. Es una técnica utilizada para cualquier tipo de género, desde carnes y pescados, hasta verduras y hortalizas.

EN: *grilled*

FR: *à la plancha*

a la provenzal

Técnica de preparación que consiste en incorporar al alimento una mezcla de pan rallado, perejil, ajo picado, aceite de oliva o mantequilla y varias hierbas y especias típicas de la Provenza, de donde viene su nombre, entre las que se encuentran el tomillo, el romero, la albahaca, el orégano, el estragón y la lavanda. Se elaboran con esta técnica pescados, carnes e incluso mariscos, a los que dota de un intenso sabor y aroma.

EN: *Provence style*

FR: *à la provençale*

a la riojana

Técnica de preparación que consiste en un guiso a base de pimientos, cebolla, ajos, vino blanco, sal y guindilla o cayena. Uno de los platos más clásicos son las patatas a la riojana, que además incorporan chorizo.

EN: *Rioja style*

FR: *à la manière de La Rioja*

a la romana

Técnica de preparación que consiste en pasar un género preelaborado y sazonado por harina y después por huevo batido o por pasta *orly*, tempura o masa de harina líquida antes de su fritura. El rebozado debe realizarse justo en el momento previo a la inmersión en grasa y, tras su cocinado, se debe colocar sobre un papel absorbente que elimine el exceso de aceite. Con esta técnica, es común cocinar

pescados, como la merluza o los calamares. *También se conoce como albardar² o a veces como rebozar.*

EN: *batter*

FR: *paner*

a la sal

Técnica de preparación que consiste en cubrir con una capa de sal gorda marina un producto para terminarlo en el horno a altas temperaturas, que varían en función del tamaño de la pieza. Generalmente se utiliza para el asado de pescados enteros y, a veces, también para piezas grandes de carne. Esta técnica da lugar a platos tan extendidos como la lubina a la sal o la dorada a la sal.

EN: *in salt*

FR: *au sel*

a la sidra

Técnica de preparación que consiste en guisar o salsear incorporando sidra. Se utiliza en multitud de preparaciones y con todo tipo de alimentos, tanto carnes, pescados o mariscos, y también algunos embutidos. Uno de los platos más tradicionales son los chorizos a la sidra.

EN: *in cider sauce*

FR: *au cidre*

a la vasca

Técnica de preparación que consiste en incorporar a un guiso una salsa a base de cebolla picada, harina, ajos, perejil y un caldo, bien de pescado o de verduras. En ocasiones, esta salsa es denominada *salsa verde*, pues la presencia abundante de perejil le proporciona dicho color.

EN: *Basque style*

FR: *à la basque*

a la vinagreta

Se dice de aquellas preparaciones que se completan o realizan con una salsa vinagreta, en cualquiera de sus múltiples variantes, que con base de un vinagre o un agrio incluyen todo tipo de adiciones, fundamentalmente encurtidos, cebolla, ajo y perejil y templada en su agrio con aceites de oliva o aromatizados. Destacan los mejillones a la vinagreta o la lengua a la vinagreta. *También se conoce como en vinagreta.*

EN: *to the vinaigrette*

FR: *à la vinaigrette*

a la vizcaína

Técnica de preparación que consiste en aderezar un género con una salsa compuesta por la pulpa de pimientos choriceros, ajos, cebolla, aceite y ligado con un fumet. Generalmente se usa para acompañar pescados, napar pimientos rellenos o aderezar cualquier otro guiso. Destaca el bacalao a la vizcaína.

EN: *Biscay style*

FR: *à la biscayenne*

a las finas hierbas

Técnica de preparación que consiste en emplear un conjunto de hierbas, normalmente estragón, perejil y cebollino, para el aderezo de cualquier tipo de género. También se utiliza cilantro, perifollo, tomillo o romero. Debido a su popularidad se emplean numerosas hierbas en esta elaboración. Es una tradición francesa.

EN: *aux fines herbes*

FR: *aux fines herbes*

abacanto

Crustáceo decápodo y andador, de la especie *Homarus gammarus*, de gran tamaño, hasta 60cm. Tiene grandes pinzas asimétricas y un caparazón liso de color azul oscuro con motas amarillentas. Su carne es fina, tierna y sabrosa. Para su correcta elaboración, se debe aletargar al animal con frío para que en la cocción de agua salada no pierda las patas y, por lo tanto, los sabores y jugos. Es un alimento rico en proteínas, fósforo, sodio y vitaminas A, B, C y D. Se cocina a la plancha o cocido y se acompaña de aderezos y salsas. Está presente, aunque escaso, en todas las aguas del océano Atlántico. *También se conoce como bogavante, lubricante o sastre bugre.*

EN: *European lobster*

FR: *homard européen*

abadejo

Pez osteíctio marino, de la especie *Pollachius pollachius*, cuyo dorso es de color verde oliva, el vientre es plateado, y la boca es grande, provista de dientes afilados con la mandíbula inferior prominente. Tiene el cuerpo escamado, alargado y circular, con tres aletas dorsales y dos anales y una línea lateral curvada a la altura de las aletas pectorales. Es un pescado blanco, poco calórico y con pocas espinas. Su tamaño medio (70cm) facilita su división en porciones, filetes o su conserva-

ción al estilo tradicional nórdico (su zona de pesca) por secado; sin embargo, los ejemplares pequeños se destinan a la elaboración de surimi. Su carne es frágil, muy delicada y tan apreciada como la del bacalao. Se suele preparar en cocciones suaves y cortas, es decir, hervido o al vapor. También se puede rebozar y consumir frito.

EN: *pollock*

FR: *lieu jaune*

abajá de pescado

Sopa de pescado que se preparaba en los barcos de pescadores. En la actualidad, incorpora pargo, rape, corvina y, en ocasiones, hasta gambas y berberechos, en función de la zona donde se elabore. Es tradicional del sur de España, en especial de la costa gaditana y malagueña.

EN: *fish soup*

FR: *soupe du pêcheur*

abalón

Molusco gasterópodo de las especies *Haliotis rubra*, de borde negro, y *Haliotis laevigata*, de borde verde. Está emparentado con la oreja de mar, pero tiene un tamaño mayor, ya que puede llegar a los 25cm de longitud. Es muy apreciado en la cocina oriental, donde se aprovecha la masa muscular de la ventosa: se elimina la superficie exterior y después se corta en láminas finas y perpendiculares a la fibra, que se consumen casi crudas o después de una cocción de horas para ablandarlas. También se encuentra en el mercado en forma de conserva envasada o en seco; en este caso se debe rehidratar durante unos días.

EN: *blacklip abalone*

FR: *ormeau*

abatidor de temperatura

Aparato fabricado en acero inoxidable que permite reducir rápidamente la temperatura interna de los productos elaborados hasta el punto óptimo de refrigeración o congelación. Existen diversos tamaños y potencias. Se utiliza en estofados, cremas elaboradas con lácteos y ovoproductos para mantener sus condiciones organolépticas e impedir la proliferación bacteriana normal.

EN: *blast chiller*

FR: *cellule de refroidissement*

abatir

Técnica de preparación que consiste en hacer descender rápidamente la temperatura de un género o elaboración aplicando un baño helado, nitrógeno líquido o utilizando un abatidor de temperatura. Se puede aplicar para enfriar o congelar rápidamente un alimento antes de someterlo a conservación o para complementar una pasteurización de cualquier producto cocinado, logrando bajar la temperatura en corazón de producto de 65°C a 10°C en menos de 90 minutos. *También se conoce como enfriar.*

EN: *chill*

FR: *refroidir*

abatir con hielo

Técnica de preparación que consiste en sumergir una bolsa o contenedor de una preparación caliente en un recipiente con agua, hielo y sal gorda para bajar la temperatura de su contenido. Se realiza esta operación para cortar la cocción instantáneamente o para alcanzar la temperatura óptima del interior del producto que permita refrigerarlo asegurando las mejores condiciones de conservación. *También se conoce como enfriar con hielo.*

EN: *ice bath*

FR: *frapper*

abdomen

Parte posterior del cuerpo de los crustáceos, que en los macruros alcanza un tamaño que permite su consumo. También se conoce como *cola* y tiene forma curvada, sección cilíndrica y forma más o menos cónica, rematada por el telson. En la parte ventral presenta los pleópodos, patas de menor tamaño, a las que suelen adherirse los huevos después de la puesta. Su zona dorsal está internamente recorrida por el tubo digestivo, de color negro, que conviene eliminar, pues a menudo contiene restos de arena o lodo.

EN: *abdomen*

FR: *abdomen*

abedul

Árbol perteneciente a la especie *Betula verrucosa*, de ramas flexibles y corteza blanquecina. Sus hojas se emplean para elaborar tisanas. Suele utilizarse como complemento en medicina natural por sus propiedades diuréticas; ayuda a reducir la albúmina presente en la orina de enfermos hipertensos y diabéticos.

EN: *birch*

FR: *bouleau*

ablandado

Estado relativo a un preparado o masa que, tras haberse endurecido o secado, se ha sometido a un proceso para restablecer su punto óptimo de densidad. Una de las mejores técnicas de ablandado consiste en extender sobre una masa dura una ligera capa de mantequilla fundida, cubrirla con un paño húmedo, dejar reposar unos 15 minutos y volver a estirar. Otra posibilidad es añadir un porcentaje de alguno de los elementos líquidos o grasos que forman parte de su composición (agua, leche, huevos, mantequilla o aceite, por ejemplo).

EN: *softened*

FR: *ramolli*

ablandar

Técnica que consiste en restar dureza a una masa o grasa en el momento de su elaboración o tras su conservación. Las masas han de tener un punto de resistencia determinado, según sus características, y una consistencia precisa tras su trabajado. El ambiente, la baja temperatura y el tiempo transcurrido ocasionan su endurecimiento. Existen diferentes técnicas para ablandar una masa: amasarla de nuevo, estirla con ayuda de un rodillo o añadirle agua o grasa. Una de las mejores técnicas de ablandado consiste en extender en una masa dura una ligera capa de mantequilla fundida, cubrirla con un paño húmedo y dejar reposar unos 15 minutos para volver a estirar. Véase también empomar.

EN: *soften*

FR: *ramollir*

abocado

En la cata de vinos, sensación dulce que da en boca un vino semiseco, semidulce o dulce, por contener restos de azúcares no fermentados. Su suavidad lo hace agradable al gusto. Se puede utilizar también para referirse a unos niveles bajos de percepción sensitiva de dulzor.

EN: *sweetness*

FR: *velouté*

abomaso

Cavidad gástrica del estómago de los rumiantes, de la que se extraen los fermentos necesarios para realizar la coagulación enzimática en la fabricación de queso. Las más comunes son las de cordero, cabrito o ternero, entre otras.

EN: *abomasum, rennet-bag*

FR: *caillette*

abrefácil

Sistema de apertura que permite abrir envases herméticos, como cartones, *bricks*, botes o latas, sin el uso de ningún utensilio o herramienta, solamente con las manos. Existen diversas variantes, todas integradas en el envase, y entre las más comunes encontramos solapas, pegatinas, chapas, tapones e hilos, que deben manipularse para abrir de forma sencilla el envase.

EN: *easy open*

FR: *à ouverture facile*

abrelatas

Utensilio con cuchilla metálica que se utiliza para abrir los alimentos conservados en lata. Para abrirlos, se desliza la lata por el borde que corta el metal. Existen diferentes modelos eléctricos y manuales, de pavonado, tenaza y mariposa. En la actualidad, está cayendo en desuso por la incorporación del abrefácil a las latas.

EN: *tin opener*

FR: *ouvre-boîte*

abreostras

Tipo de cuchillo utilizado para abrir ostras. Tiene mango de madera o de plástico y una hoja dura, estrecha, corta y punzante. Existen diferentes modelos manuales y fijos de mesa.

EN: *oyster shucker*

FR: *couteau à huîtres*

abridor

Instrumento que sirve para abrir las botellas que llevan tapa a presión. Se ejerce fuerza y presión y, mediante palanca, se separa la tapa de la botella. Tiene distintas formas y puede ser metálico o de plástico.

EN: *opener*

FR: *ouvre-boîtes, ouvre-bouteilles*

abrillantar

Técnica de presentación que consiste en dar brillo a la superficie de un género o preparado mediante un cacillo salsero o una brocha. Se logra vertiendo gelatina a punto de bloqueo sobre el género muy frío o pintando con mermelada a punto, almíbar, jalea, clara o yema de huevo, o alguna grasa, como aceite o mantequilla clarificada. Puede aplicarse directamente o en un molde antes de su relleno. El resultado será un producto satinado que dará sensación de frescura y hará más atractiva su

presentación. El abrillantado más típico es el de los canapés y las pequeñas piezas de bollería y pastelería; en este caso puede utilizarse azúcar glas y un poco de agua para obtener el efecto deseado. *También se conoce como lacar o satinar.*

EN: *glaze*

FR: *lustrer*

abrojo

Planta perteneciente a la especie *Tribulus terrestris*, originaria del sur de Europa y de Asia. Tiene tallos largos que crecen a ras del suelo, hojas cortas y espigadas de color verde intenso y una flor pequeña de color amarillo blanquecino. Se consume en infusión, principalmente por sus propiedades terapéuticas (como analgésico o diurético, por ejemplo), bajo prescripción médica. Está extendida por todo el mundo, excepto en altas latitudes.

EN: *thistle*

FR: *chardon*

abrótano

Hierba que pertenece a un pequeño arbusto de la especie *Artemisia abrotanum*, que posee cierto aroma a limón y pino. Es apropiado a la hora de cocinar carnes rojas y ciertos pescados, como el salmón o la caballa, puesto que realza su sabor.

EN: *southernwood*

FR: *citronnelle*

absenta

Bebida espirituosa obtenida mediante la maceración de alcohol etílico de origen agrícola y plantas aromáticas como ajenojo, anís, hinojo y su posterior destilación. Su consumo se hizo muy popular entre la bohemia francesa de mediados del siglo XIX, ya que, en aquella época, esta bebida presentaba un alto contenido en tuyona, un compuesto alucinógeno derivado del uso de la planta empleada para su elaboración, la *Artemisia absinthium*.

EN: *absinthe*

FR: *absinthe*

absorción

Operación unitaria que se utiliza en el procesamiento de alimentos y consiste en la separación de uno o más componentes de una mezcla gaseosa. Se utiliza un solvente líquido, con el cual forma solución (un soluto A, o varios solutos, se absorben de la fase gaseosa y

pasan a la líquida). Este proceso implica una difusión molecular turbulenta o una transferencia de masa del soluto A a través del gas B, que no se difunde y está en reposo, hacia un líquido C, también en reposo.

EN: *absorption*

FR: *absorption*

acacia

Flor del árbol del mismo nombre, de la especie *Robinia pseudoacacia*, originaria de los Estados Unidos, que crece en ramos. Esta flor, pequeña y frágil, de color blanco crema y aroma delicado pero persistente, se usa como base de licores y para la elaboración de postres. Las flores se confitan, se fríen y se usan para hacer caramelos. Las hojas y las semillas son tóxicas.

EN: *acacia*

FR: *acacia*

acanalador

Tipo de cuchillo que se utiliza para lograr tiras finas o estrías de frutas y verduras. Tiene un mango de plástico, madera o poliestireno unido a un cabezal con una serie de aberturas cortantes, de diferentes medidas y distintos grosores. *También se conoce como cesteador.*

EN: *canelle knife, zester*

FR: *zesteur*

acanalar

Técnica de preparación consistente en realizar surcos o desbastes en la parte exterior de un género alimenticio para decorar y adornar y hacerlo más llamativo y atractivo. Se emplea para embellecer frutas, verduras u hortalizas —como calabacines, nabos, patatas, zanahorias o cítricos, por ejemplo—, de los que, al cortarlos en rodajas, se obtienen escarapelas de bordes dentados. Las elaboraciones más comunes donde se realiza esta técnica son calabacines rellenos, zanahorias vichy, piña desprovista de «ojos» o escarapelas.

EN: *zest*

FR: *zester*

acaramelar

Técnica de preparación mediante la cual la superficie de un género o preparado se convierte en caramelo. Se consigue espolvoreándola con azúcar glas o en grano y después sometiéndolo al calor intenso de un horno, de un *grill*, de una salamandra, de una pala de

quemar o de un soplete. Se utiliza sobre todo en repostería, como en flanes o frutas, pero también en platos salados, sobre todo con la cebolla. Los alimentos se recubren de una capa marrón brillante o adquieren ese brillo y ese color directamente. *También se conoce como caramelizar*¹.

EN: *caramelize*

FR: *caraméliser*

acedera

Arbusto de la especie *Rumex acetosa*, de hojas verdes y anchas, muy jugosas, pero ácidas. Se utiliza como condimento crudo para ensaladas, en la realización de guisos, cocidos, esparragados y revueltos, así como de la salsa verde, o en cualquier plato que se haga a base de queso fresco y huevos, como las tortillas. También es común cocerlo y tomarlo en sopa. Sus hojas tienen propiedades diuréticas y es difícil encontrarlas en los canales comerciales ordinarios.

EN: *sorrel*

FR: *oseille*

acederilla

Tubérculo proveniente de la planta de la especie *Oxalis tuberosa*, de origen andino y propia de altas latitudes. Es irregular, globosa y de piel fina y su color va de blanco a fresa fuerte. Su sabor es fuerte y algo ácido; es crujiente en crudo y harinosa cuando se cuece. Es rica en ácido oxálico, por lo que debe cocerse varias veces tirando el agua para eliminar este ácido; también es rica en antioxidantes. Se consume en los mismos guisos que la patata. También se deja expuesta al sol para intensificar el sabor dulce. *También se conoce como oca*².

EN: *oca*

FR: *oca du Pérou*

acedía

Pez de cuerpo plano y ovalado, de la especie *Dicologlossa cuneata*, con bordes rectos en la parte posterior y comprimido lateralmente. La parte superior, que corresponde al lado derecho, es de color marrón grisáceo y la inferior, blanquecina. Su cabeza es relativamente pequeña, de hocico redondeado y boca inclinada hacia abajo. Es un pescado blanco, poco calórico (87kcal/100g) y de pocas espinas y escamas, fácilmente retirables. Su tamaño medio (20cm) permite presentarlo como pez de ración, ya que es difícil cortarlo en filetes.

Su carne es blanca y delicada, aunque menos valorada que la del lenguado. Se suele preparar frito para el consumo o para sobrehúsa, aunque también acepta cocciones en vino, como la abajá de pescado. *También se conoce como lenguadillo.*

EN: *wedge sole*

FR: *céteau*

aceitar

Técnica que consiste en impregnar con una capa muy fina de grasa o aceite un molde, lata o chapa de horno, así como un género, para crear una protección grasa que evite que el preparado se adhiera o se pegue a la base o a las paredes del recipiente durante su cocción u horneado, así como para favorecer su desmoldado. Se puede untar con las manos, con brocha, extendiendo la grasa con un papel limpio de cocina, pulverizando con un difusor o aerosol o regando con un cacillo. Por su sabor neutro, el aceite más utilizado para aceitar es el de girasol, con un punto de humeo de 246°C, más resistente al de la mantequilla (150°C) en caso de engrasado o encamisado. *También se conoce como enaceitar, engrasar o untar.*

EN: *oil*

FR: *huiler*

aceite

Grasa líquida a temperatura ambiente, no miscible con agua y de menor densidad que esta. Puede ser de origen vegetal, animal o mineral. Es fuente de ácidos grasos y de vitaminas liposolubles. En gastronomía, se emplean mayoritariamente los aceites de origen vegetal, y los más usados son los de oliva, girasol, soja, maíz y cacahuete.

EN: *oil*

FR: *huile*

aceite amargo

Aceite que se obtiene de aceitunas verdes o en enero y cuyo sabor no resulta desagradable porque no oculta el resto de cualidades gustativas. Cuanto más madura está la aceituna, menor es su cualidad de amarga. Este sabor, provocado por los polifenoles presentes en el aceite, es percibido por las papilas caliciformes que forman la 'v' lingual. Se considera una característica positiva cuando no destaca sobre otros atributos del aceite, es decir,

cuando está equilibrado. Son aceites amargos los de la variedad picual y cornicabra.

EN: *bitter oil*

FR: *huile amère*

aceite avinado

Aceite cuya característica principal es su sabor, que recuerda al vino o vinagre. Se debe a una fermentación aerobia de las aceitunas o de los restos de pasta de aceitunas en capachos que hayan sido lavados correctamente, dando lugar a ácido acético, acetato de etilo y etanol. *También se conoce como* aceite avinagrado.

EN: *winey oil*

FR: *huile vineuse*

aceite avinagrado

Aceite cuya característica principal es su sabor, que recuerda al vino o vinagre. Se debe a una fermentación aerobia de las aceitunas o de los restos de pasta de aceitunas en capachos que hayan sido lavados correctamente, dando lugar a ácido acético, acetato de etilo y etanol. *También se conoce como* aceite avinado.

EN: *vinegary oil*

FR: *huile vinaigrée*

aceite Campo de Montiel

Aceite de oliva virgen extra de las variedades cornicabra, picual, manzanilla, arbequina y local, amparado por la denominación de origen protegida «Aceite Campo de Montiel». Su producción está delimitada a las comarcas agrarias ciudadrealeñas de la Mancha, Pastos y Campo de Montiel. La mezcla natural de las variedades mayoritarias cornicabra y picual realza los sabores amargos (comprendidos entre 3 y 6) y picantes (entre 3,4 y 6,3), tan valorados en los aceites. Dependiendo de las variedades, este aceite también puede tener notas de manzana o almendra.

EN: *Campo de Montiel olive oil*

FR: *huile Campo de Montiel*

aceite cocido

Aceite deteriorado por exceso de calor durante su obtención o procesado, especialmente en el estadio del termobtido de la pasta, lo que le aporta un sabor desagradable. Esta circunstancia puede darse cuando las condiciones térmicas no son las adecuadas. Se considera un atributo negativo. *También se conoce como* aceite quemado.

EN: *heated oil*

FR: *huile cuite*

aceite de aguacate

Aceite que se obtiene por presión en frío, extracción mecánica o centrifugación de la pulpa del fruto del árbol del aguacate, de la especie *Persea americana*. Es espeso, tiene un ligero color verdoso y un olor suave. Posee un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, con un perfil parecido al aceite de oliva. Resiste bien el calor, lo que lo hace apto para cocinar. Se utiliza principalmente como condimento para ensaladas y para freír alimentos. Aunque no hay pruebas científicas, la tradición le atribuye propiedades afrodisíacas.

EN: *avocado oil*

FR: *huile d'avocat*

aceite de alazor

Aceite que se obtiene del cártamo, planta semejante al cardo, de la especie *Carthamus tinctorius*. Es un aceite de color dorado profundo, por lo general, y muy ligero. Durante el proceso de producción se genera un aceite de grasas poliinsaturadas, beneficioso para el sistema cardiovascular e inmunológico. Se usa de la misma manera que el aceite de girasol y se recomienda para dietas bajas en colesterol de pacientes con problemas cardíacos. Se puede utilizar en ensaladas, en tostadas o como suplemento nutricional. *También se conoce como* aceite de cártamo.

EN: *safflower oil*

FR: *huile de carthame*

aceite de almendras

Aceite que se obtiene de la almendra prensada en frío, únicamente mediante sistemas mecánicos. Es transparente, de color amarillo pálido. Su composición es mayoritariamente monoinsaturada, pues puede llegar a contener un 60% de ácido oleico. No obstante, también contiene pequeñas cantidades de ácidos grasos poliinsaturados, como el linoleico (omega-6), y pequeñas concentraciones de otras grasas saturadas, como el ácido palmítico. Se usa para la obtención de aceite de almendras dulces, un aceite muy graso que se puede usar en alimentación. Su etiquetado debe cumplir las normativas de la Unión Europea y especificar su uso alimentario.

EN: *almond oil*

FR: *huile d'amande*

aceite de arroz

Aceite que se obtiene mediante la presión en frío de los granos de arroz. Es un aceite de color claro, con muy poco aroma y rico en ácido ferúlico, linoleico, oleico y palmítico. También contiene esteroides vegetales, γ -oryzanol y fitosterol, que ayudan en la absorción de colesterol del organismo. Por este motivo, se recomienda como una alternativa a la manteca de cerdo o a grasas animales. En cocina, es idóneo para freír o para utilizarlo en revueltos, salteados y aperitivos.

EN: *rice bran oil*

FR: *huile de riz*

aceite de cacahuete

Aceite vegetal preparado mediante cocción de cacahuets o mediante prensado en frío. Es un líquido denso, de color muy claro y poco olor, con un ligero y dulce sabor a nuez. Ofrece una fuente saludable de grasa, además de ser alto en vitamina E. Se usa en ensaladas y mayonesas; cuando se quiere obtener sabor se adereza con algún condimento, como zumo de limón o vinagre. También se considera un buen sustituto del aceite de oliva, especialmente cuando se usa para freír, porque puede alcanzar altas temperaturas antes de quemarse. Se emplea con frecuencia en la cocina china, con sabores añadidos friendo en él unas rodajas de jengibre fresco, un poco de ajo o una cebolla verde, por ejemplo.

EN: *peanut oil*

FR: *huile de cacahuète*

aceite de calabaza

Aceite que se obtiene del prensado en frío de las semillas de calabaza tostadas. Es de color verde oscuro y tiene un ligero sabor a nuez, con una gran cantidad de propiedades terapéuticas debido a su riqueza en componentes biológicamente activos: ácidos grasos poliinsaturados (ácido linoleico, ácido oleico, ácido esteárico, ácido palmítico), zinc, potasio, hierro, vitaminas A y E, fosfolípidos y flavonoides. El tostado previo hace que aumente de manera significativa su contenido en betacarotenos y vitamina E, otorgándole un mayor poder antioxidante. Se suele tomar como aliño en ensaladas, verduras, sopas y se puede mezclar con aceite de oliva.

EN: *pumpkin seed oil*

FR: *huile de pépin de courge*

aceite de canola

Aceite que se extrae de las semillas de colza, planta de la especie *Brassica napus*. Su textura es viscosa y su color, pardo oscuro antes de ser refinado. En su estado puro, contiene ácido erúrico en niveles superiores al 20% (la Unión Europea solo permite índices por debajo del 5%), por lo que puede ser peligroso para el consumo humano. Es el principal aceite de uso alimentario utilizado para cocinar en países europeos, como Alemania, y en Oriente se utiliza para frituras y ensaladas. Los fabricantes de margarinas lo usan mezclándolo con otros aceites. Sin embargo, una nueva variedad modificada genéticamente produce colza comestible y segura; la variedad oro, desarrollada en Paraguay y Argentina mediante manipulación genética, contiene solo un 2% de ácido erúrico. Su nombre procede del acrónimo inglés Canadian Oil Low Acid (aceite canadiense bajo en ácidos). *También se conoce como* aceite de colza.

EN: *rapeseed oil*

FR: *huile de colza*

aceite de cáñamo

Aceite extraído por presión de las semillas crudas de la planta de cáñamo, de la especie *Cannabis sativa*. Es un aceite de olor agradable y sabor a nueces. Tiene un gran aporte de proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, omega-3 y omega-6, fibra, tocoferoles, vitamina E y antioxidantes, así como de minerales, tales como potasio, magnesio, hierro, zinc, calcio y fósforo. Añade sabor a los aliños para ensalada, ya sea combinado o solo, por lo que se puede usar para condimentar pasta, arroz o para combinar con otros aceites utilizados tradicionalmente.

EN: *hempseed oil*

FR: *huile de chanvre*

aceite de cártamo

Aceite que se obtiene del cártamo, planta semejante al cardo, de la especie *Carthamus tinctorius*. Es un aceite de color dorado profundo, por lo general, y muy ligero. Durante el proceso de producción se genera un aceite de grasas poliinsaturadas, beneficioso para el sistema cardiovascular e inmunológico. Se usa de la misma manera que el aceite de girasol y se recomienda para dietas bajas

en colesterol de pacientes con problemas cardíacos. Se puede utilizar en ensaladas, en tostadas o como suplemento nutricional. *También se conoce como* aceite de alazor.

EN: *safflower oil*

FR: *huile de carthame*

aceite de coco

Aceite que se obtiene de la pulpa del coco mediante extracción mecánica y solvente. Conserva el sabor y el olor característicos del coco, pero no enmascara el sabor de los alimentos. Contiene una gran cantidad de ácidos grasos saturados, ácido fólico, todos los tipos de vitamina B y minerales como calcio, magnesio y potasio. En frío se puede usar como aliño para ensaladas, tostadas o para añadirlo a batidos, zumos, purés o yogures.

EN: *coconut oil*

FR: *huile de coco*

aceite de colza

Aceite que se extrae de las semillas de colza, planta de la especie *Brassica napus*. Su textura es viscosa y su color, pardo oscuro antes de ser refinado. En su estado puro, contiene ácido erúxico en niveles superiores al 20% (la Unión Europea solo permite índices por debajo del 5%), por lo que puede ser peligroso para el consumo humano. Es el principal aceite de uso alimentario utilizado para cocinar en países europeos, como Alemania, y en Oriente se utiliza para frituras y ensaladas. Los fabricantes de margarinas lo usan mezclándolo con otros aceites. Sin embargo, una nueva variedad modificada genéticamente produce colza comestible y segura; la variedad oro, desarrollada en Paraguay y Argentina mediante manipulación genética, contiene solo un 2% de ácido erúxico. *También se conoce como* aceite de canola.

EN: *rapeseed oil*

FR: *huile de colza*

aceite de germen de trigo

Aceite que se extrae por presión en frío y origina una grasa líquida con sabor a nueces. Es rico en nutrientes y en compuestos activos, con un elevado contenido en vitamina E (entre 300-450mg por cada 100g). También aporta minerales, carbohidratos, proteínas de fácil asimilación y pequeñas cantidades de ácidos grasos de tipo omega-3 u omega-6. Gracias a las propiedades antioxidantes de la

vitamina E, previene el envejecimiento prematuro. Se usa en aderezos para ensaladas o como suplemento alimenticio.

EN: *wheat germ oil*

FR: *huile de germe de blé*

aceite de girasol

Aceite de origen vegetal que se extrae de las semillas de girasol prensadas. Es ligero y suave, de color amarillo tenue y no tiene ni un sabor ni un olor intensos. Es rico en grasas insaturadas y constituye una fuente abundante de vitamina E y antioxidantes. Se usa para cocinar y su sabor neutro no altera el natural de los alimentos. También se utiliza para producir biodiésel y como alimento para ganadería.

EN: *sunflower oil*

FR: *huile de tournesol*

aceite de girasol refinado

Aceite obtenido de la semilla del girasol y sometido a un proceso de refinado en el que se eliminan las sustancias responsables de olores y sabores no aptos para el consumo. Es un aceite de sabor y olor muy sutiles y de color amarillo pálido. Por ley, posee una acidez de entre el 0,03 y el 0,07%. Es una fuente importante de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados y de vitamina E, y aporta 899kcal por cada 100g. Se utiliza especialmente para la elaboración de masas o como sustituto de la mantequilla o margarina, ya que no deja un sabor demasiado evidente en el paladar, lo que permite que resalten otros sabores.

EN: *refined sunflower oil*

FR: *huile de tournesol raffinée*

aceite de hígado de atún

Aceite que se extrae del hígado del atún mediante calentamiento con vapor a baja presión. El líquido que se obtiene es más ligero que el agua, pero también oleoso, poco viscoso y de color entre amarillo pálido y transparente. Tiene un olor y un sabor a pescado poco marcados y es de reacción neutra; no obstante, los aceites de menor calidad tienen un olor más pronunciado, son de color pardo y de reacción más ácida. Es rico en vitamina B3, que evita depósitos de colesterol en las arterias, y se usa en el tratamiento de la diabetes junto a B1, B2 y B6, en deportistas y en casos de malnutrición. Se puede comer acompañado de proteínas animales, pero no

se suele recomendar su uso para aliñar ensaladas.

EN: *tuna liver oil*

FR: *huile de foie de thon*

aceite de hígado de bacalao

Aceite que se obtiene al someter hígado de bacalao a calor y a un prensado posterior para extraer el aceite. Aporta gran cantidad de vitamina A y D y es fuente de ácidos grasos omega-3 y grasas poliinsaturadas, lo que ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos, así como la hipertensión y las enfermedades cardíacas. Se utiliza especialmente en aquellos países en los que la actividad solar es mucho menor y sirve, por tanto, para compensar la carencia de la síntesis de la vitamina D. En Noruega, por ejemplo, está incluido en la dieta tradicional y con él se enriquecen algunos alimentos.

EN: *cod liver oil*

FR: *huile de foie de morue*

aceite de linaza

Aceite que se obtiene de las semillas de lino mediante presión en frío. Tiene un sabor agradable, que recuerda a las nueces. Es un aceite muy nutritivo y rico en omega-3 y en ácido alfa-linolénico. También es un excelente producto dietético, tiene propiedades antiinflamatorias y alivia el dolor en enfermedades como la artritis reumatoide o la psoriasis. Se estropea con mucha facilidad en contacto con el aire y a temperatura ambiente, lo que hace que su sabor se torne rancio y pierda parte de sus cualidades. No se debe ingerir aceite de lino industrial, ya que contiene principios tóxicos; debe estar certificado por la Unión Europea como producto alimentario. *También se conoce como* aceite de lino.

EN: *linseed oil*

FR: *huile de lin*

aceite de lino

Aceite que se obtiene de las semillas de lino mediante presión en frío. Tiene un sabor agradable, que recuerda a las nueces. Es un aceite muy nutritivo y rico en omega-3 y en ácido alfa-linolénico. También es un excelente producto dietético, tiene propiedades antiinflamatorias y alivia el dolor en enfermedades como la artritis reumatoide o la psoriasis. Se estropea con mucha facilidad en contacto con el aire y a temperatura ambiente, lo que

hace que su sabor se torne rancio y pierda parte de sus cualidades. No se debe ingerir aceite de lino industrial, ya que contiene principios tóxicos; debe estar certificado por la Unión Europea como producto alimentario. *También se conoce como* aceite de linaza.

EN: *linseed oil*

FR: *huile de lin*

aceite de macadamia

Aceite que se obtiene de la nuez de macadamia, semilla procedente del árbol de la macadamia o *Macadamia integrifolia*, prensada en frío. Es amarillo claro, casi transparente y su sabor es suave y agradable. Es un aceite que aporta nutrientes básicos, ya que contiene gran cantidad de ácido palmítico (un ácido graso monoinsaturado responsable del metabolismo de los lípidos), ácido oleico, linoleico, vitamina E y esteroides, que le confieren propiedades analgésicas. Se utiliza para añadir sabor a los platos. El árbol de macadamia es originario del este de Australia; se empezó a cultivar cuando llegaron los colonos ingleses. Después se introdujo en Hawái, donde alcanzó su mayor desarrollo.

EN: *macadamia oil*

FR: *huile de macadamia*

aceite de maíz

Aceite vegetal que se obtiene del maíz crudo y refinado. Es de color pálido y poco aromático. Sin refinar, tiene un intenso sabor a maíz, pero una vez refinado y frío prácticamente no tiene gusto. Tiene una acidez baja y es una fuente concentrada de energía y de ácidos grasos esenciales. Se utiliza para potenciar otros sabores. Sirve para freír o rehogar, pues se quema a temperaturas muy altas. También se utiliza para fabricar mayonesas, margarinas, platos preparados y en panadería. Además, es especialmente útil para comer crudo o cocinado y para aderezar ensaladas.

EN: *corn oil*

FR: *huile de maïs*

aceite de microalgas

Aceite que se extrae de la biomasa seca de las microalgas. Su sabor es suave y no domina al de otros alimentos. Es muy rentable porque las microalgas no requieren de grandes superficies para su producción, ya que presentan una tasa de crecimiento y una producción de aceite por área mucho mayor que los cultivos