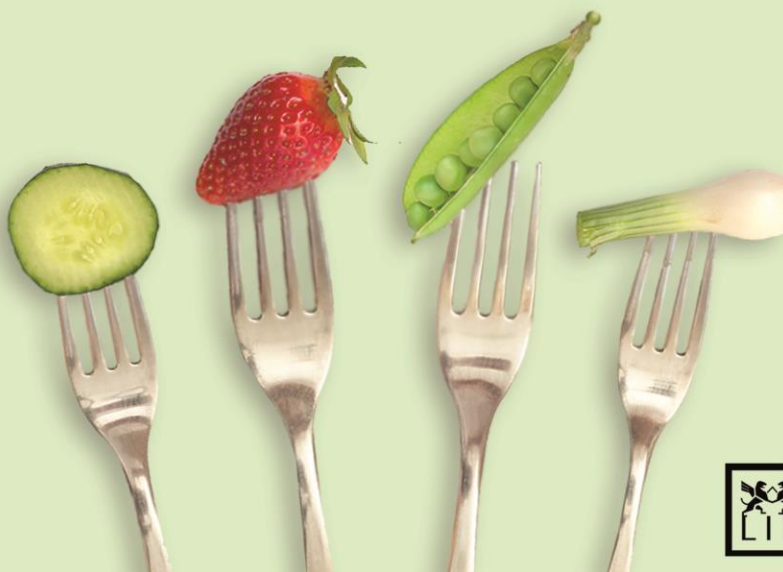


**Fragmento del Diccionario de Términos Gastronómicos
de la Real Academia de Gastronomía**

Diccionario de Gastronomía



REAL ACADEMIA
DE GASTRONOMÍA



aceite de oliva

Mezcla de aceites de oliva vírgenes procedentes del lampante refinado, con acidez igual o inferior a 1,0^o. Este tipo de aceite es el más consumido en España y ha servido para recuperar un buen número de aceites lampantes de oliva debido al proceso de refinación y la mezcla con otros aceites de oliva virgen, pasando así al consumo. Su calidad es muy inferior al del aceite de oliva virgen extra.

GB: *olive oil*

aceituna

Fruto del árbol del olivo, perteneciente a la especie *Olea europaea*, de forma ovalada, textura carnosa y con una semilla o *hueso* en su interior. Dependiendo del periodo en que se coseche y del tratamiento que reciba, puede presentar un color externo amarillento, verde, negro o violáceo, entre otros. Las aceitunas se pueden consumir en forma de aceite, una vez molturadas para extraer su zumo, o frescas, en cuyo caso, una vez cosechadas entre los meses de septiembre y octubre, se les somete a distintos tratamientos —bien para eliminar su fuerte sabor amargo (aceitunas verdes), bien para que adquieran un color oscuro (aceitunas negras)—, y se introducen en salmuera. Las variedades más utilizadas para su consumo en mesa son: la manzanilla sevillana, la de Campo Real, la malagueña, la manzanilla aloreña —que es la única que tiene denominación de origen—, pero también la pequeña arbequina, la aragonesa o la gordal. Se presentan enteras, deshuesadas, partidas, rajadas o cortadas en lonjas, o con diversos rellenos, aliños o maceraciones en pimientos, alcaparras, pepinillos o cebollitas, por ejemplo. Como aperitivo, en España, es muy habitual acompañar las aceitunas de un vino fino o un vermut. En cocina también se utilizan como ingrediente para aprovechar sus cuatro sabores básicos (dulce, salado, amargo y ácido) y componer todo tipo de platos y acompañar muchos guisos.

GB: *olive*

adobar

Técnica de preparación que consiste en sumergir o impregnar un alimento crudo, entero o troceado, —por ejemplo, carne o pescado— en una mezcla de distintos elementos denominada *adobo*, dejándolo macerar en ella para darle sabor o color, o para ablandarlo o conservarlo. Un ejemplo es macerar filetes de ternera o de cerdo en un machado de ajo, perejil y aceite. En el sector industrial, el proceso de adobado puede acelerarse mediante la acción repetida del vacío. Es típico el cazón en adobo, la cinta adobada o los pinchos morunos, además del adobo en embutidos como el lomo embuchado o el chorizo.

GB: *marinate*

agua

Sustancia presente en la naturaleza en forma líquida a temperatura ambiente, imprescindible para la vida y que constituye un elemento fundamental de la alimentación humana. Es habitualmente incolora e insípida, aunque sus propiedades organolépticas y su contenido de minerales pueden variar dependiendo de factores como su procedencia, tratamiento o envasado, entre otros. Existen multitud de tipos de aguas: naturales, minerales, gaseadas, purificadas y tratadas con diversos ingredientes que modifican su sabor y sus propiedades. En preparaciones culinarias, el agua se utiliza de múltiples maneras, ya sea como ingrediente o como medio de cocción. Constituye un ingrediente principal en muchas bebidas preparadas, pudiéndose combinar con licores, zumos, esencias, semillas y flores, entre otras cosas.

GB: *water*

aguardiente de orujo

Bebida espirituosa obtenida mediante la destilación total o parcial de los *orujo*s (las pieles) de las uvas, de vinos terminados o de subproductos resultantes de la fermentación de vinos, como por ejemplo sus lías, y de la que se retiran los alcoholes perjudiciales, como el metanol, llamado *alcohol de cabeza*

de destilación, y los alcoholes superiores, llamados *colas de destilación*, con el fin de obtener sólo el alcohol etílico. La elaboración de este producto, considerado un digestivo, está sujeto al estricto cumplimiento de la reglamentación y normativa vigente.

GB: *grape marc spirit*

ajo

Bulbo de la familia de las aliáceas, compuesto por unas pequeñas porciones que lo integran y que se denominan *dientes*. Es un ingrediente característico de la cocina tradicional española y se utiliza para preparar salsas, fondos, sofritos y como base para otros muchos platos, usándose tanto crudo como cocinado (asado, frito o cocido). En toda España se producen ajos de gran calidad, habiendo una Indicación Geográfica Protegida (IGP) en la provincia de Cuenca: «Ajo Morado de las Pedroñeras». Presenta unos compuestos sulfurosos que son los que le proporcionan ese fuerte aroma característico y que son altamente saludables; además es bactericida, antiséptico, antivírico y descongestivo.

GB: *garlic*

ajoaceite

Salsa de origen levantino elaborada a base de una emulsión de ajo y aceite, a la que se puede añadir una yema para que quede más cremosa. Es una elaboración típica de la cocina española y se puede preparar con distintas proporciones de los ingredientes con el fin de que resulte más o menos fuerte, según el uso que se le vaya a dar. No es una mayonesa con ajo, con la que a veces suele confundirse. También se conoce como *ali-oli*.

GB: *garlic and oil sauce*

ajoarriero

Preparación muy popular en España compuesta, generalmente, de bacalao desalado, ajo y otras verduras. Dependiendo de la región, existen distintas versiones de este plato: en Navarra consiste en un guiso compuesto por migas de bacalao desalado, pimiento rojo y verde, ajo, cebolla, guindilla y

tomate; en Cuenca, en una pasta hecha con una mezcla de patatas, migas de bacalao, pan rallado, huevos cocidos, aceite de oliva virgen extra y ajos; en Castilla y León, en trozos de bacalao guisados con una *ajada* —es decir, ajos fritos en aceite de oliva a los que se añade en frío un poco de vinagre y pimentón, y que luego se añaden al bacalao para dejar que hiervan juntos hasta el punto que se desee—.

GB: *cod in garlic sauce*

a la gallega

Forma de guisar, generalmente los pescados o las 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 tenga un aspecto semitransparente, sin elementos en suspensión. Generalmente, los platos preparados de esta guisa se acompañan también de patatas.

GB: *Galician style*

alga

Producto marino, llamado por algunos *verdura de mar*, que posee múltiples propiedades organolépticas que lo tornan en un alimento versátil, pudiéndose utilizar como condimento o ingrediente. Este alimento destaca, por ejemplo, por su intenso sabor marino a yodo y por sus cualidades depurativas y nutricionales, pues posee un alto contenido en hierro y calcio. Muy fácil de conservar, deshidratado o en vinagre, se emplea en guisos, ensaladas o como complemento de platos muy diversos, así como para potenciar la cocción de mariscos y pescados. Este ingrediente, habitual en la cocina japonesa, se ha incorporado con fuerza en España, donde se ha comenzado a recolectar desde hace unos pocos años, sobre todo en las costas gallegas, para un mercado en continuo crecimiento.

GB: *seaweed*

ali-oli

Salsa de origen levantino elaborada a base de una emulsión de ajo y aceite, a la que se puede añadir una yema para que quede más cremosa. Es una elaboración típica de la cocina española y se puede preparar con distintas proporciones de los ingredientes con el fin de que resulte más o menos fuerte, según el uso que se le vaya a dar. No es una mayonesa con ajo, con la que a veces suele confundirse. También se conoce como *ajoaceite*.

GB: *aioli*

almuerzo

Conjunto de alimentos que se ingieren como parte de la colación principal del día, generalmente entre las 12.00 del mediodía y las 16.00 de la tarde. En España y países del entorno del Mediterráneo, se trata, en general, de la comida más abundante del día. No obstante, en ciertas regiones todavía se denomina así al tentempié o refacción que se tomaba después del desayuno y antes de la comida principal. En gastronomía, el almuerzo se transforma en un acto social, pues constituye una oportunidad de celebración, reunión o comunicación, ya sea por motivos familiares o profesionales (por ejemplo, durante una reunión de negocio). También se conoce como *comida*².

GB: *lunch*

al pil-pil

Forma de guisar que consiste en freír el alimento, generalmente pescados o mariscos, en un aceite templado en el que, previamente, se han frito láminas de ajo y guindillas. Con los pescados, se debe agitar de un modo especial el recipiente donde se guisa el alimento para así emulsionar el aceite y mezclarlo con la gelatina que desprende dicho alimento; el resultado es una salsa más o menos espesa, generalmente de un color verdoso o amarillento, dependiendo también de la calidad del aceite que se use. Esta técnica se popularizó con el bacalao al pil-pil y se aplica, en la actualidad, a todo tipo de alimentos y con una multitud de variantes. Su

denominación es de origen onomatopéyico, pues recuerda el sonido que hace el aceite al freír un producto ligeramente acuoso.

GB: *pil-pil style*

anchoa

Boquerón preparado en salmuera o sal gruesa después de ser limpiado, escamado, descabezado y desangrado. Tras macerar durante unos meses en recipiente cerrado y con un peso encima para que pierda agua, se puede limpiar, filetear y disponer en latas con aceite vegetal para su consumo directo, como suele hacerse en el Cantábrico, o conservarse en la propia sal hasta el momento de su consumo en que se desala, limpia, filetea y aliña, como suele ser tradicional en la región mediterránea. Destinado al consumo como aperitivo o incorporado a las ensaladas, puede también utilizarse, cuando está muy maduro, para confeccionar una pasta (la *anchoiade*, típico de la costa sur de Francia) que se unta en tostadas, o para preparar la tradicional mantequilla de anchoa y diversas salsas perfumadas con su potente aroma y sabor. También puede usarse para mechar ciertos productos, especialmente peces más grandes. Véase también *boquerón*.

GB: *anchovy*

anís

Bebida alcohólica muy aromática que se obtiene de la mezcla de alcohol etílico con la planta de anís, el anís estrellado o la badiana. No es considerada un aguardiente, aunque por su alta graduación se asemeje a él. Es muy apreciado en muchos países mediterráneos y en Portugal, sin embargo, en España, su consumo ha descendido notablemente en las últimas décadas. Se consume, tradicionalmente, después de la comida, con el café y los dulces de sobremesa. Mezclado con agua fría, constituye un excelente refresco.

GB: *anisette*

armonización

Combinación equilibrada y agradable del

sabor de una bebida —especialmente de los vinos— con el de una determinada preparación culinaria o producto alimentario, con el fin de producir placer en el paladar de quien los saborea. La simple unión de dos productos no implica que los sabores de una bebida y la comida se enlacen necesariamente de forma compatible o complementaria. Aunque, generalmente, se trata de una decisión más bien subjetiva, la suelen realizar los sumilleres, ya que poseen una formación y unos conocimientos específicos para tal efecto. También se conoce como *maridaje*.

GB: *food and wine harmonisation*

arroz

Cereal de la especie *Oryza sativa*. La planta es originaria de Asia y es el segundo cereal más cultivado en el planeta, constituyendo la base de la alimentación de la mitad de la población mundial, pues 100g de arroz blanco cocido aportan aproximadamente 120 calorías (2,7g de proteínas, 28g de hidratos de carbono y 0,28g de grasas). Cada vez se consume más el arroz integral, que conserva la capa de salvado que lo envuelve, dado que es rico en vitaminas del grupo B y contiene, además, cantidades apreciables de fósforo y hierro. Existen unas 100.000 variedades de arroz, pero prácticamente todas pertenecen a dos subespecies: la Japónica (granos cortos y medios) y la Índica (granos largos). En España se elabora de múltiples formas, por ejemplo: en paella, cocido como guarnición, con caldos diversos, cocido con leche, mezclado con legumbres o con patatas, entre otras. Su gran virtud es la propiedad que tiene de tomar con facilidad los sabores de los productos que le acompañan, fundamentalmente a partir de caldos para su cocción. En el caso de utilizar colorantes es conveniente que sean de calidad, preferentemente el azafrán.

GB: *rice*

asar

Técnica de preparación por la que se somete un alimento a la acción del calor para modificar su textura, mejorar su sabor y

hacerlo más digerible. Es quizás la forma más antigua de cocinar desde el dominio del fuego por el hombre. La fuente de calor puede ser fuego vivo, procedente de ascuas, o mediante cualquier otro tipo de aporte de calor en hornos modernos. La mayor parte de los alimentos que se asan son carnes y pescados, fundamentalmente, pero también pueden asarse verduras, frutas y hortalizas. En el caso de las carnes, por ejemplo, suele ser conveniente usar las partes más tiernas o aquellos cortes que sean fáciles de cocer en este tipo de fuente de calor. Se puede asar en seco, aportando grasas u otros líquidos o recubriendo los alimentos con papel, sal o cualquier recubrimiento que soporte altas temperaturas. Aunque la mayoría de los hornos modernos tienen una gama importante de temperaturas, lo habitual es asar entre 150 y 280°C, dependiendo del tipo de producto, tamaño o terminación que se desee.

GB: *roast*

atún rojo

Pez osteíctio marino de la especie *Thunnus thynnus*. Presenta el dorso de color azul oscuro, que se aclara en los flancos, y un vientre plateado. Este pescado azul es bastante calórico (contiene unas 200kcal/100g) y graso (12g/100g). Su tamaño medio (2m) requiere una manipulación previa, ya sea para su fileteado (para la parrilla) o porcionado. Su carne es roja, firme y compacta, y se suele utilizar también en asados, encebollado, en tartar, a la plancha, en guisos. Como alimento, este pescado es cada vez más demandado por el público en general que aprecia la alta calidad de sus propiedades organolépticas y el aprovechamiento que se puede hacer de sus diversas partes.

GB: *bluefin tuna*

azafrán

Estigma de una planta del género *Crocus* que, una vez seco y tostado, se convierte en una de las especias más apreciadas en la cocina mediterránea para su utilización como colorante y, más concretamente, por el

aroma que comunica a los platos u otras preparaciones en las que se emplea. Se usa al natural —con los estigmas enteros— o en polvo, o diluido en agua u otros líquidos, y debido a la intensidad de su aroma y sabor, no es necesario emplear grandes cantidades. Se utiliza como condimento principalmente en arroces o pastas cubiertas por abundante salsa, aunque se elaboran dulces y helados con dicho ingrediente. Su precio es habitualmente muy elevado, lo que condiciona también su uso en cantidades moderadas. España es el mayor productor mundial, seguido a distancia por Irán y Cachemira. Esta especie procede originalmente de la India y fueron los árabes los que la introdujeron en España.

GB: *saffron*

bacalao

Pez osteíctio marino de la especie *Gadus morhua*. Tiene el cuerpo alargado y de sección circular. Este pescado blanco es poco calórico (1% de grasas) y se caracteriza por tener pocas espinas. Su tamaño medio, de unos 75cm, aunque puede llegar a los 2m, permite porcionarlo o filetearlo. Tradicionalmente se conserva abierto, en sal y secado. Su carne blanca y frágil suele prepararse en cocciones suaves y cortas: hervido, al vapor, frito y rebozado o a la plancha. Su piel, gruesa y gelatinosa, permite también guisarlo de diversas formas: al pil-pil o a la riojana. También es habitual prepararlo con legumbres como, por ejemplo, ocurre con el potaje de vigilia.

GB: *cod*

bocadillo

Panecillo partido por la mitad, cuyas caras interiores a veces se untan, según el caso, con mantequilla, mayonesa u otros productos, y relleno de diferentes ingredientes. Son típicos los bocadillos de embutidos, de jamón serrano, ibérico o dulce, de queso, de chocolate y de diferentes combinaciones de ingredientes, con los que se crean bocadillos muy elaborados e imaginativos. El bocadillo admite prácticamente todo tipo de relleno. Hay

variantes de bocadillos en los que el pan no se parte por la mitad sino que se rellena, retirando la miga y volviéndola a colocar después del relleno, por ejemplo el *canto*, con relleno de picadillo de tomate y cebolla, o el clásico de la merienda infantil con aceite y azúcar.

GB: *sandwich*

boquerón

Pez osteíctio marino de la especie *Engraulis encrasicolus*. Este pescado azul es calórico (131kcal/100g) y es difícil conservarlo fresco dado su elevado porcentaje de grasa (4,8%) y la sangre abundante que tiene. Su tamaño medio es de unos 12cm, de modo que es aconsejable prepararlos enteros, por lo general fritos, después de limpiarlos y rebozarlos, aunque puedan también guisarse en cazuela. Su carne es consistente, lo que permite conservarlo fácilmente en vinagre o en sal. Véase también *anchoa*.

GB: *anchovy*

brocheta

Técnica de preparación que consiste en ensartar un género, entero o troceado con un grosor y tamaño uniformes, en una aguja con la que se cocina. Se puede confeccionar con cualquier tipo de alimento que presente la suficiente consistencia como para ser atravesado por este pincho. Esta preparación se emplea en el asado a la plancha o parrilla, principalmente con verduras, carnes y pescados, ya sea solos o mezclados de forma que se intercala de forma concatenada un tipo de ingrediente distinto detrás de otro.

GB: *skewer*

calamar

Molusco cefalópodo de la familia de los loliginidos, que tiene un cuerpo ahusado y casi transparente cuyo tamaño oscila entre los 15 y 60cm y que pesa entre 50g y 2kg. Posee ocho brazos, dos tentáculos y una bolsa de tinta —que utiliza para defenderse de otros depredadores— también comestible. Constituye un alimento rico en minerales (yodo, fósforo y calcio), y en vitaminas (B2,

B3 y B12). Suele consumirse cortado en anillas, que se enharinan y se fríen en abundante aceite. También se prepara a la plancha, aliñado con diversas salsas, y también es muy popular guisarlo con una salsa hecha a partir de su propia tinta y acompañado con guarnición, generalmente de arroz.

GB: *squid*

callos¹

Partes del estómago, habitualmente de vacuno y ovino, aunque a veces también pueden ser de cerdo, que se trocean, cuecen y aderezan con aliños a base de cebolla, pimentón y especias —principalmente cominos— para preparar un plato muy popular en España que recibe el mismo nombre: *callos*. Los callos se suelen adquirir en las carnicerías, ya limpios; el aspecto y textura varía significativamente dependiendo de qué parte procedan los trozos de los cuatro estómagos de los rumiantes. En España, el modo de preparar los callos varía en función de la región: en algunos lugares, por ejemplo, se guisan añadiendo partes de intestinos o productos como chorizo, morcilla, garbanzos, morro o pie de ternera, entre otros.

GB: *tripe*

callos²

Preparación muy popular en diversas regiones de España elaborada con partes del estómago, generalmente de vacuno y ovino, aunque también pueden ser de cerdo. Estas partes, también denominadas *callos*, se trocean, cuecen y aderezan con aliños a base de cebolla, pimentón y especias —principalmente cominos—, aunque el modo de guisarlos varía significativamente en función de la región. En algunas zonas, por ejemplo, los callos se guisan añadiendo partes de intestinos o productos como chorizo, morcilla, garbanzos, morro, pie de ternera, ajos, pimienta y perejil, entre otros.

GB: *tripe*

caracol

Molusco gasterópodo del que existen especies terrestres y marinas. En gastronomía, cuando se habla de *caracoles*, se alude habitualmente a la especie terrestre, cuyo consumo es muy frecuente en Francia y España. Aunque en el mercado también se venden limpios y congelados, se suelen preferir los frescos, no obstante, este alimento requiere de una concienzuda limpieza, que incluye mantenerlos vivos y sin comer durante varios días para que eliminen todas las toxinas y suciedad que acumulan. Existen distintas variedades y formas muy diversas de guisarlos: en España, a diferencia de Francia, se preparan dentro de su concha. Algunas formas populares de preparar los caracoles son: aliñándolos con diversos sofritos y añadiendo chorizo, jamón y huevo, o guisándolos con mantequilla, ajo y vino blanco. En las regiones levantinas, por ejemplo, se añaden a los arroces con diversas preparaciones.

GB: *snail*

carrillera

Corte de los carrillos de las reses bovinas y de los porcinos. Esta pieza, especialmente si es de ternera o cerdo, se caracteriza por su melosidad y textura blanda, ligeramente gelatinosa, y con un marcado sabor a carne. La carrillera admite múltiples modos de preparación, y combina bien con distintas salsas o acompañamientos. En la actualidad, tiene un gran predicamento entre los cocineros, justamente por su textura, y está presente en muchos menús de restaurantes, tanto de nueva cocina como de cocina tradicional.

GB: *cheek*

casquería¹

Conjunto de productos de origen animal que no corresponden al tejido muscular, como son las entrañas y los despojos. En cada país se consumen diferentes partes y se elaboran de maneras variadas. En España, las piezas de casquería más utilizadas son: el hígado, el estómago —callos—, el corazón, la sangre, las criadillas, las manitas, los

sesos, la lengua, el morro, los riñones, los pulmones —el consumo de estos está en desuso—, el rabo y las lechecillas. Se extraen del vacuno, del cerdo, de la oveja y de las aves, aunque no se consume toda la casquería de todos ellos. Con piezas de casquería se elaboran algunos de los platos más típicos españoles, como son: los callos a la madrileña, los riñones al Jerez, la morcilla, el queso de cerdo o el hígado encebollado. Además, se elaboran una gran cantidad de platos locales, como son los zarajos y las gallinejas, la tortilla sacromonte, el morteruelo de la Mancha, el botillo del Bierzo, las chiretas y madejas de Aragón.

GB: *offal*

casquería²

Tienda donde se venden entrañas y despojos de animales, también denominados en su conjunto *casquería*, para su consumo como alimento.

GB: *offal shop*

catering

Anglicismo con que se conoce al servicio de restauración externo que suministra, generalmente, bebidas y comida elaborada y, en numerosas ocasiones, también el personal necesario para servir y atender a los comensales en un espacio y por un periodo determinados. Su contratación es habitual en medios de transporte aéreos, empresas, colegios o eventos en los que se pretenda agasajar a los asistentes, por ejemplo. Este tipo de servicio se ha popularizado y extendido mucho en las tres últimas décadas, logrando crear toda una cultura que cultiva el sabor, el protocolo y la originalidad o elegancia en la presentación de los alimentos en función de los objetivos del cliente y del público destinatario.

GB: *catering*

cava

Tipo de vino espumoso natural que se produce mediante el método *champenoise*, que deja que fermente por segunda vez en la propia botella. El cava se presenta tanto en

blanco como en rosado; tiene un sabor que oscila entre dulce, semiseco o seco, y los de alta calidad se caracterizan por contener minúsculas burbujas que ascienden en hileras verticales una vez abierta la botella. Se acostumbra a servir entre 5 y 8°C de temperatura y se consume como acompañamiento de todos los platos de una comida, especialmente del aperitivo, y no únicamente del postre. La gran mayoría de su producción está localizada en la región catalana, en un total de ocho provincias españolas. La denominación *cava* proviene de la bodega donde termina de fermentar y, posteriormente, envejece.

GB: *cava*

caza

Conjunto de animales no domesticados que se capturan en el campo para destinar su carne al consumo humano. En la actualidad, también se denomina así a los obtenidos en granjas especiales, adaptadas a las necesidades de cada especie. En función del tipo de animal que se cace, se distingue la *caza de pelo* (captura de mamíferos de pelo) de la *caza de pluma* (aves). En función del tamaño, se distingue también la *caza mayor* (jabalíes, ciervos) de la *caza menor* (liebres, perdices). La carne de los animales de caza es más dura que la de aquellos criados en granjas convencionales, por lo que requiere de un guisado diferente, más intenso y especiado, generalmente.

GB: *game*

cecina

Carne salada y secada, que se elabora mediante el curado de la pata del animal (de vaca, burro, cabra o jabalí, por ejemplo) siguiendo un proceso similar al del jamón. Por fuera presenta un color pardo y, por dentro ofrece todas las gamas del rojo vetado por la grasa. Tiene un alto contenido en proteínas y un bajo aporte calórico. La cecina se consume laminada en los entrantes, junto a los quesos y el jamón u otros embutidos, y se puede acompañar de un vino rosado prieto picudo. Este salazón se elaboraba tradicionalmente en zonas rurales

de España como método de conservación de la carne.

GB: *jerky*

cena

En España, última comida del día, generalmente más ligera que la del mediodía, aunque, en ocasiones, pueda ser abundante con motivo de celebraciones o reuniones de negocio, por ejemplo. En algunos países, sin embargo, la cena constituye la comida principal del día, a veces por falta de tiempo para realizarla al mediodía, pero también debido al legado de algunas costumbres del Imperio romano que aún perduran en la actualidad.

GB: *dinner*

chistorra

Embutido fresco elaborado, generalmente, con carne y grasa de cerdo trituradas y adobadas con pimentón y otros ingredientes. Presenta un aspecto similar al del chorizo, pero embutido en una tripa más fina y larga. También existe una variante hecha con pulmón. La chistorra se suele consumir asada o frita; es típica de Navarra, aunque también existen variantes aragonesas y vascas.

GB: *fast-cure sausage*

chocolate

Mezcla que resulta de la pasta y la manteca de cacao con otros ingredientes, como pueden ser azúcar, canela, vainilla, harinas o frutos secos, por ejemplo. Puede presentarse en estado líquido —disuelto en agua o leche— o sólido —por ejemplo, en pastillas—. Se utiliza como ingrediente en múltiples platos dulces, como postres o helados, e incluso en platos salados, especialmente de caza para templar su fuerte sabor. Este alimento, importado hace más de cuatro siglos de América, es uno de los más populares y consumidos en casi todo el mundo; en España, por ejemplo, se comercializan pastillas de gran pureza en cacao, a veces por encima del 90%, con el objetivo de conservar su característico amargor.

GB: *chocolate*

chorizo

Embutido elaborado a partir de la mezcla de carnes picadas o troceadas —de cerdo o de una mezcla de cerdo, vacuno y tocino o grasa de cerdo— con sal y pimentón, generalmente. Tras amasarse y embutirse, pasa por un proceso de maduración-dsecación, con o sin ahumado. Se identifica por su coloración roja marmórea (con excepción de los chorizos blancos que no llevan pimentón) y por su fuerte olor y sabor característico. Rico en proteínas, fósforo, hierro, colesterol y grasa, es altamente calórico. Se puede presentar en vela, sarta o ristra, entre otras formas de comercialización. Se consume sin cocinar cuando está curado o a la plancha, frito o cocido cuando está fresco; es habitual utilizarlo en multitud de guisos, sobre todo en cocidos, con legumbres y estofados.

GB: *chorizo*

churro

Masa confeccionada con harina suave, un poco de sal y agua moldeada por extrusión que, generalmente, presenta una sección estrellada característica y se fríe en aceite muy caliente hasta que se dora, se escurre para quitarle el sobrante de grasa y se sirve, por ejemplo, con azúcar espolvoreada. Este producto, considerado una de las frutas de sartén, tiene su origen en España, aunque, en la actualidad, se consume en más de 90 países de los cinco continentes, y se acompaña habitualmente de un chocolate espeso.

GB: *churro*

cocer

Técnica de preparación más habitual en cocina que consiste en sumergir un alimento en un líquido y someterlo a una fuente de calor durante un periodo de tiempo determinado, y así transformar su textura, aspecto, sabor y propiedades físicas y químicas, y facilitar su posterior digestión una vez ingerido. Existen diversos métodos de cocción —que se han multiplicado con la

aparición de electrodomésticos y utensilios de cocina de última generación—, que obtienen distintos resultados en función de la cantidad de líquido, calor o presión que se aplique en los alimentos. Antiguamente, antes de la aparición de los utensilios de arcilla o metal, para cocer los alimentos —carne, generalmente—, se utilizaban recipientes de cuero llenos de agua en los que se introducían piedras calientes.

GB: *simmer*

cochinillo

Cría de cerdo blanco de tres a cinco semanas de edad, como máximo (especialmente para aquellos de mayor calidad). Según las normas de calidad, el peso máximo de la cría viva no debe exceder los 6,5kg. La forma más popular de cocinarlo suele ser al horno, aunque también se prepara frito y, desde hace un lustro, cocinado a baja temperatura y luego confitado. Suele acompañarse de patatas a la panadera, de unos pimientos asados de calidad y de una ensalada verde poco condimentada. El cochinillo asado debe servirse caliente, recién hecho y con la piel crujiente, siendo recomendable evitar el recalentado.

GB: *suckling pig*

cocido

Guiso que se prepara con diversas carnes y embutidos, verduras y legumbres, como pueden ser una punta o un hueso de jamón, pollo, chorizo, morcilla, judías verdes, garbanzos y patatas. Para elaborarlo, se cuecen todos los ingredientes en una olla, en el orden que requiera su punto de cocción: primero las carnes, luego las legumbres y, finalmente, las verduras. La carne pierde así parte de su sabor para prestárselo al caldo. Se puede presentar como plato único o en varios vuelcos, presentando por un lado el caldo con fideos o pan migado y, por otro, los demás ingredientes. Existen incontables variedades: madrileño, andaluz, castellano, lebaniego o montañés, entre otros muchos. En todos los casos es de un gran aporte calórico y típico de la estación invernal.

GB: *stew*

cocina

Forma de guisar característica de una región (*cocina navarra*), de un país (*cocina japonesa*), de un restaurante o cocinero (*cocina de Ferran Adrià*) o de una tendencia o un periodo de tiempo concreto (*cocina clásica*, *cocina tradicional*, *cocina nueva*, etcétera).

GB: *cuisine*

comida¹

En general, conjunto de alimentos que se ingieren. Socialmente, esta ingesta está organizada en tres o cuatro comidas al día, como son el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena.

GB: *food*

comida²

Conjunto de alimentos que se ingieren como parte de la colación principal del día y que se produce a partir del mediodía. En España y países del entorno del Mediterráneo, esta comida suele ser la más abundante del día. En gastronomía, la comida se transforma en un acto social, pues constituye una oportunidad de celebración, reunión o comunicación, ya sea por motivos familiares o profesionales (por ejemplo, durante una reunión de negocio). También se conoce como *almuerzo*.

GB: *meal*

cordero lechal

Cordero, macho o hembra, de menos de 35 días de edad, que todavía mama y que, vivo, no supera los diez kilos de peso. La carne es de color rosado pálido; posee un olor poco intenso, una textura muy fina y tierna, y un sabor suave debido a la infiltración de la grasa. Este tipo de carne se suele consumir asada o a la parrilla (por ejemplo, en brocheta o en chuletillas procedentes del costillar). También se conoce como *lechazo*.

GB: *suckling lamb*

croqueta

Masa ligada con bechamel y rellena de diversos ingredientes, que forma una pieza generalmente oblonga, ovalada o cúbica, rebozada en pan rallado y huevo y frita en aceite. Es una de las preparaciones culinarias más populares y comunes en todas las regiones españolas y, probablemente, la tapa más repetida en todos los ambientes, tanto en banquetes como en cócteles, aperitivos y comidas, con una diversidad de combinaciones de productos y sabores sin parangón en otras preparaciones. Históricamente, su origen puede residir en los buñuelos de manjar blanco que preparaba Francisco Martínez Motiño, cocinero en la corte de Felipe III, en el siglo XVII. El manjar blanco era una de las primeras bechamel que se conoce; se elaborada con harina de arroz y leche de almendra, hebras de pechuga de pollo y un toque de azúcar y agua de rosas.

GB: *croquette*

desayuno

Primera comida del día que rompe el ayuno nocturno, tal como se desprende etimológicamente de la palabra. Esta colación matutina tiene una gran importancia culinaria y nutritiva, pues proporciona energía para iniciar la actividad diaria. En España se acostumbra a tomar café, té o leche con pan tostado o una pieza de bollería, acompañado, generalmente, de fruta o zumos. No obstante, también se está extendiendo la costumbre de consumir huevos, chacinas, quesos, yogures y cereales.

GB: *breakfast*

director de sala

Persona que se encarga de la organización de todos los servicios y atención a los clientes de un restaurante. Debe tener amplios conocimientos culinarios, conocer a la perfección todos los platos de la carta y ser experto en todo tipo de bebidas y otros productos como pan, aceite vinagres, etcétera. Es una figura fundamental para el éxito de un restaurante, pues también debe

coordinar la cocina con la sala para dar un correcto servicio.

GB: *maître d'hôtel*

empanada

Plato de antiguo origen mediterráneo y plena actualidad. Se elabora con dos finas hojas de masa de trigo o de maíz, entre las cuales se introduce un relleno. La masa puede ser de pan, hojaldre, masa quebrada o alguna otra masa. El relleno consiste en un fino picadillo de diferentes ingredientes: pescados, carnes, verduras, huevos, queso y combinaciones de estos productos, a veces acompañado de un sofrito o salsa para hacerla más jugosa. Finalmente, se pinta con huevo batido y se hornea. En Galicia se hacen excelentes empanadas de pescado, más allá de las clásicas de atún: sardinillas, berberechos, pulpo o zamburiñas. También hay variantes de empanadas dulces, rellenas con frutas, cremas, frutas deshidratadas y otros ingredientes, que igualmente se hornean.

GB: *pasty*

empanar

Técnica de preparación que consiste en pasar un género, preelaborado y sazonado, primero por harina, después por huevo batido y, finalmente, por pan rallado. Se puede marcar con el contrafilo del cuchillo para mejorar su presentación. El empanado, al que se pueden añadir hierbas aromáticas o ajo picado para potenciar su sabor, debe confeccionarse justo antes de freír, saltear en grasa o asar y, tras su cocinado, colocar sobre un papel absorbente que permita retirar el exceso de grasa.

GB: *crumb*

enólogo

Profesional con capacidad para conocer y gestionar todo lo relativo a la viticultura y la responsabilidad técnica de las bodegas; es una actividad de gran importancia para la elaboración de vinos y cualquier producto procedente de las uvas. Controla las posibles plantaciones de vides, la producción, la vendimia y la elaboración y crianza de los

vinos, seleccionando barricas, tipos de corcho y cualquier tipo de almacenamiento en bodega. De su profesionalidad, su idea de la elaboración y de las características que quiera dar a la materia prima de que dispone depende la calidad final de los productos de la bodega.

GB: *oenologist*

escabechar

Técnica de preparación que consiste en someter un género cocinado a la acción de un líquido base denominado *escabeche*, durante un tiempo determinado, para que adquiera un sabor y aroma generalmente avinagrados y, contribuir, asimismo, a su conservación. El alimento que se escabeche deberá encontrarse parcial o totalmente cocinado, pudiendo terminar de cocerse en el mismo escabeche, donde se enfriará y conservará hasta su utilización. Se puede servir frío o ligeramente templado para percibir mejor los matices de la elaboración. La base más habitual para elaborar el escabeche suele ser de sofrito de ajos y cebolla con granos de pimienta, unas hojas de laurel y vinagre o vino blanco. Las cantidades variarán dependiendo de la intensidad del sabor agrio que se busque.

GB: *pickle*

esferificación

Técnica que persigue transformar un alimento en una serie de esferas líquidas por dentro y gelatinosas por fuera. Consiste en disolver el agente gelificador en el alimento que se quiere esferificar en forma líquida, e introducir esta solución en agua con sal de calcio. Para efectuar esta técnica es necesario contar con un ácido algínico o un alginato como, por ejemplo, el agar-agar, que actúan como agentes gelificadores.

GB: *spherification*

estofar

Técnica de cocción que consiste en cocer un alimento en un recipiente cerrado y en un medio húmedo (con caldo, aceite, vino, vinagre o jugos) para evitar así su

evaporación durante el proceso de cocinado. Permite guisar trozos grandes de carne, por ejemplo, que luego quedan jugosos tras un proceso prolongado de cocción, habitualmente a fuego medio, sin que supere los 70-80°C de temperatura. La adición de ingredientes como especias, verduras y hortalizas permite combinar una gran diversidad de sabores y aromas. Generalmente se usan cortes y tipos de carne de calidad media o baja, aunque también pueden hacerse estofados de pescados aplicando una cocción más breve.

GB: *stew*

fabada

Plato típico asturiano que se ha hecho muy popular y que, actualmente, se consume en cualquier parte de España. Consiste en un potaje elaborado con habichuelas, chorizo y morcilla, aunque tiene variantes regionales, como el añadido de lacón en Galicia, por ejemplo. Se suele condimentar con laurel, pimentón, azafrán, ajos y cebolla.

GB: *Asturian bean stew*

freír

Técnica de cocción que consiste en cocer un alimento por inmersión empleando, generalmente, una sartén con aceite o grasa hirviendo. El proceso de cocción suele ser rápido y, dependiendo del objetivo culinario, puede dejar el alimento dorado, seco o crujiente. En función de la terminación que se precise, la cantidad de aceite o grasa utilizada y la temperatura que se aplique al alimento variarán. Para una fritura de calidad, se suele evitar salar el alimento antes de freírlo, reutilizar el mismo aceite numerosas veces o freír distintos productos en el mismo recipiente, porque o bien estropean el aceite, o bien altera el sabor del alimento con otros no deseados.

GB: *fry*

gamba roja

Crustáceo perteneciente a la especie *Aristeus antennatus*, que se encuentra en buena parte de las zonas costeras

españolas, especialmente del este y del sur de la zona mediterránea y del Atlántico andaluz, aunque en el mercado también se encuentran ejemplares procedentes de Angola, Mozambique y del sur de Portugal. Se caracteriza por tener una forma alargada y plegada sobre sí misma, dibujando una elipse; un esqueleto tierno externo y unas extremidades, antenas y pinzas. Posee un color rojizo, medio transparente al natural, que se intensifica con la cocción. Destaca por su sabor sutil, con distintos aromas marinos, y su textura tersa y jugosa. Se suele preparar a la plancha, no muy caliente. También se conoce como *langostino alistado*.

GB: *blue and red shrimp*

gastronomía

Conjunto de conocimientos, artes y artesanías relacionados con distintos aspectos de la alimentación, que conducen a que la alimentación sea saludable y deleitosa. Cultura de la alimentación.

GB: *gastronomy*

gastrónomo

Experto en gastronomía, conocedor de todo lo referente a la alimentación humana y al arte de elaborar y saborear una buena comida.

GB: *gourmet*

gazpacho

Plato que se elabora con miga de pan desmenuzada, aceite, agua y ajo. Suelen añadirse verduras que variarán dependiendo de la región de la que proceda la receta: tomate (el más habitual), ajo, pimiento verde, cebolla o pepino, entre otros. A estos ingredientes, crudos o cocidos, se les añade vinagre y sal al gusto y se trituran en batidora o pasapurés para obtener una mezcla, líquida o cremosa, de color rojo anaranjado. Generalmente se toma como sopa fría en verano y primavera, a la que se añaden, al gusto, tropezones de huevo cocido, pimiento fresco, almendras picadas o tacos de jamón. Existen numerosas variedades del gazpacho

que dependen, en buena medida, de los ingredientes habituales que se consuman en cada región, la costumbre o el gusto personal de quien lo prepara.

GB: *gazpacho*

gourmet

Galicismo con que se denomina a la persona entendida en gastronomía, de fino paladar, de contrastada experiencia y capacidad de percepción. Es una voz de origen francés que se ha extendido a todas las lenguas, y cuyo uso, aunque originado en el s. XIV, se implantó en el s. XVII.

GB: *gourmet*

guisar

Técnica o conjunto de técnicas de cocción por las que se somete un alimento a una fuente de calor para cocerlo, asarlo, hervirlo o prepararlo al vapor, por ejemplo. Con frecuencia incluye un rehogado en una grasa de ajos, cebolla o pimientos. Esta técnica permite la preparación de distintos tipos de ingredientes, como verduras, legumbres, patatas, carnes, pescados o la mezcla de varios de ellos.

GB: *cook*

hervir

Técnica de cocción que consiste en someter al calor en un medio líquido no graso para llevarlo a ebullición y cocinar en él un ingrediente que precise de un calentamiento sin grasa. Variando el momento de introducir el ingrediente antes o después de la ebullición se pueden conseguir distintos tratamientos y resultados del hervido, que si es muy intenso puede provocar la pérdida de nutrientes y vitaminas. En el caso de la leche entera, se usa el hervido para eliminar bacterias y obtener natas, por ejemplo.

GB: *boil*

hojaldre

Masa de harina de pastelería con manteca o mantequilla que, después de engrasarse, trabajarse, amasarse y doblarse repetidamente con las manos o con un rulo,

se deja enfriar y se cuece en el horno a 230°C; el resultado son numerosas láminas superpuestas, que proporcionan un aspecto más voluminoso, y una textura crujiente y quebradiza. Se usa para múltiples preparaciones, tanto saladas como dulces, que combinan con versatilidad con carnes, pescados, verduras o frutas, por ejemplo.

GB: *puff pastry*

hongo

Organismo perteneciente al reino Funghi, que se nutre por absorción y no por fotosíntesis. Sus paredes celulares están compuestas de quitina. Se clasifica en dos grandes grupos: los macromicetos, que producen setas, y los micromicetos, que producen mohos y levaduras, estas últimas de gran trascendencia para la obtención de diversos alimentos por fermentación (vinos, quesos, cervezas o pan, por ejemplo).

GB: *fungus*

hornear

Técnica de cocción que consiste en someter un alimento a la acción del calor producido por un horno para asarlo, como las carnes o pescados; cocerlo, como el pan o las pastas dulces y pasteles, o bien para calentar algo ya guisado o preparado. En función del tipo de horno que se utilice, se puede hornear para gratinar, secar o deshidratar el alimento y así conferirle otros sabores y texturas.

GB: *bake*

jamón ibérico

Producto elaborado a partir de las patas traseras de cerdos de razas ibéricas y curadas en secaderos dotados de sistemas de control de la humedad y de la temperatura. Este alimento, considerado una de las joyas de la gastronomía española, se consume, generalmente, en láminas y son características sus distintas tonalidades, que oscilan entre el rojo vivo y el rosado, veteadas por la grasa. Los cerdos ibéricos reciben una alimentación natural, rica en bellotas, y se crían en un medio campestre, al aire libre, como la montanera donde

transcurren los últimos tres meses de vida, lo que contribuye a que la carne adquiera un sabor intenso y muy singular, y una textura firme, untuosa y casi fundente en boca. Destacan dos calidades principales: el jamón ibérico de bellota y el jamón ibérico de recebo. Existen cuatro denominaciones de origen de este producto: Jamón de Guijuelo, Jamón de Huelva, Dehesa de Extremadura y Los Pedroches.

GB: *Iberian ham*

jefe de cocina

Profesional responsable de organizar todas las funciones que se desarrollan en una cocina, lo que comporta tanto la elección y dirección del personal de cocina como la selección y compra de productos, diseño de menús, distribución del trabajo por partidas y emplatado correcto. Además, debe hacer escandallos para valorar el precio de los platos. Es algo más de lo que hoy llaman *chef*, un jefe de cocina puede ser *chef*, pero no todos los *chefs* son jefes de cocina. Su labor va más allá de la simple creación de platos y es el auténtico motor de una cocina moderna. Es evidente que es una función que necesita un tamaño mínimo, no todas las cocinas de restaurantes pueden tener un elemento tan calificado pero, en todas, por pequeñas que sean, debe haber alguien que desempeñe dichas funciones.

GB: *executive chef*

langostino alistado

Crustáceo perteneciente a la especie *Aristeus antennatus*, que se encuentra en buena parte de las zonas costeras españolas, especialmente del este y del sur de la zona mediterránea y del Atlántico andaluz, aunque en el mercado también se encuentran ejemplares procedentes de Angola, Mozambique y del sur de Portugal. Se caracteriza por tener una forma alargada y plegada sobre sí misma, dibujando una elipse; un esqueleto tierno externo y unas extremidades, antenas y pinzas. Posee un color rojizo, medio transparente al natural, que se intensifica con la cocción. Destaca por su sabor sutil, con distintos aromas

marinos, y su textura tersa y jugosa. Se suele preparar a la plancha, no muy caliente. También se conoce como *gamba roja*.

GB: *blue and red shrimp*

lechazo

Cordero, macho o hembra, de menos de 35 días de edad, que todavía mama y que, vivo, no supera los diez kilos de peso. La carne es de color rosado pálido; posee un olor poco intenso, una textura muy fina y tierna, y un sabor suave debido a la infiltración de la grasa. Este tipo de carne se suele consumir asada o a la parrilla (por ejemplo, en brocheta o en chuletilas procedentes del costillar). Esta denominación es propia de Castilla y León, de donde suelen proceder las razas autóctonas. También se conoce como *cordero lechal*.

GB: *suckling lamb*

lenguado

Pez plano osteíctio marino de la especie Solea. Se caracteriza por tener la cara superior de color marrón grisáceo, con abundantes pequeños puntos más oscuros, y la cara inferior blanca; una cabeza relativamente pequeña, de hocico redondeado y boca arqueada; un cuerpo ovalado, relativamente alargado y comprimido lateralmente, y una mancha negra al final de la aleta pectoral del lado superior. Su tamaño habitual oscila entre los 25 y 50cm. Este pescado blanco posee un 1,2% de grasas y un bajo aporte calórico (91Kcal/100gr) y su carne es blanca y delicada, de pocas espinas y un sabor suave. El lenguado constituye un referente en la preparación de pescados planos, sirviéndose tanto entero (a la *meunière*, por ejemplo) como en filetes.

GB: *sole*

mahonesa

Salsa fría que se obtiene a partir de una emulsión de aceite y huevo, que se adereza con sal y vinagre o limón. Se usa para acompañar platos calientes o fríos y se aplica en todo tipo de cocinas, por su

polivalencia y capacidad de adaptación. De origen español o, al menos, mediterráneo. También se conoce como *mayonesa*.

GB: *mayonnaise*

mantecado

Dulce elaborado con azúcar, harina y manteca de cerdo que, además, puede aderezarse también con almendras, raspadura de limón, canela o chocolate, por ejemplo. En algunas zonas de España, como en Castilla y León, también se le añade aguardiente o vino blanco. Tiene una textura compacta y fácilmente desmenuzable. Su consumo se realiza fundamentalmente en la época navideña, de ahí que sea considerado un producto típico de esta estación y que, por extensión, sea elaborado también por las industrias turroneas, aunque su tradición artesana hace que sea un producto de elaboración casera y de pequeños obradores artesanos. En España existen múltiples variedades de mantecados y, aunque esencialmente todos tienen los mismos ingredientes, sus diferencias radican en la textura final del producto, la decoración externa y su presentación.

GB: *soft shortbread*

maridaje

Combinación equilibrada y armoniosa del sabor de una bebida —especialmente de los vinos— con el de una determinada preparación culinaria o producto alimentario, con el fin de producir placer en el paladar de quien los saborea. La simple unión de dos productos no implica que se enlacen de forma compatible o complementaria los sabores de una bebida y la comida. Aunque, generalmente, se trata de una decisión más bien subjetiva, la suelen realizar los sumilleres, ya que poseen una formación y unos conocimientos específicos para tal efecto. También se conoce como *armonización*.

GB: *pairing*

mayonesa

Salsa fría que se obtiene a partir de una

emulsión de aceite y huevo, que se adereza con sal y vinagre o limón. Se usa para acompañar platos calientes o fríos y se aplica en todo tipo de cocinas, por su polivalencia y capacidad de adaptación. De origen español o, al menos, mediterráneo. También se conoce como *mahonesa*.

GB: *mayonnaise*

mazapán

Masa obtenida por amasado, con o sin cocción, de una mezcla de almendras, peladas y molidas, con distintas clases de azúcares y otros productos derivados (figuritas de mazapán, reyes, castañas, pasteles de gloria y de yema, cascas, panes, anguilas, marquesitas y otras denominaciones de carácter tradicional). Sus distintas presentaciones se obtienen mediante un proceso de batido o moldeado manual o mecánico, seguido de horneado o cocción. El mazapán puede estar relleno o recubierto de diversos preparados de confitería, pastelería o frutas confitadas. La cobertura o relleno debe diferenciarse perfectamente del mazapán.

GB: *marzipan*

mejillón

Molusco marino perteneciente a la especie *Mytilus edulis*, que posee dos valvas (conchas) de color negrozco por fuera y gris perlado por dentro, y un músculo carnoso que oscila entre el amarillo y anaranjado pálido en crudo, colores que se intensifican una vez cocinado. Su tamaño, generalmente más grande que el de mejillón de roca, suele ser de unos 10cm. El mejillón es muy abundante en España, sobre todo en la zona atlántica y, especialmente, en las rías gallegas, donde se cría en las clásicas bateas. Se pueden preparar al vapor, sin añadidos para disfrutar de su sabor natural, o con distintas salsas o como ingrediente en guisos, por ejemplo: a la marinera, rebozados en pan, en escabeche, con arroz o como guarnición, entre otros muchos. Es importante que el producto esté muy fresco, y rechazar aquellos mejillones que estén abiertos y que, al golpearles, no se cierren.

GB: *mussel*

merienda

Comida, generalmente ligera, que se hace entre la comida y la cena y que, con frecuencia, consiste en pastas dulces, café o infusiones, chocolate o zumos.

GB: *afternoon tea*

merienda-cena

Comida abundante que tiene lugar por la tarde, en una hora próxima a la noche, y que sustituye, en muchos casos, la cena. Puede componerse de chacinas, tortillas, chuletillas y ensaladas, por ejemplo. Es habitual en algunas zonas mediterráneas y, más concretamente, en algunas regiones de España.

GB: *afternoon tea*

merluza

Pez osteíctio marino adulto de la especie *Merluccius merluccius*, que presenta el dorso de color gris pizarra y el vientre plateado; el cuerpo alargado y de sección circular, y dos aletas dorsales —la anterior más corta y alta— y una anal, que no llegan a unirse a la cola. Tiene la boca grande, provista de dientes afilados, y crestas óseas entre los ojos de un tamaño apreciable. Su tamaño oscila entre los 80 y 130cm. Este pescado blanco es poco calórico (65Kcal/100g) y tiene una carne blanca, frágil, con pocas espinas, fácil de porcionar y filetear. La merluza requiere de cocciones suaves y cortas (hervida o al vapor), aunque también se consume rebozada en huevo y harina y frita o incorporada a guisos tradicionales. Ejemplos de preparaciones populares son la merluza a la gallega, a la catalana o a la kosquera. También se conoce como *pescada*.

GB: *hake*

migas

Plato típico español elaborado con pan blanco asentado y troceado en pequeñas migas —de ahí su nombre— pero nunca triturado. Estas migas se humedecen con un poco de agua salada y se saltean

pacientemente en un aceite de oliva en el que se han dorado con anterioridad unos dientes de ajo. Se mueven constantemente hasta que adquieren una consistencia suelta y pierden el agua. Se acompañan de torreznos, chorizo, diversos embutidos, huevos, naranja y también de chocolate y son un plato fuerte, típico de invierno. Por su origen es un plato de aprovechamiento, sólido y contundente, popular y modesto.

GB: *fried breadcrumbs*

mojama

Producto que se obtiene de la parte más interna de los lomos del atún rojo (descargados y descargamentos), tras cortarla en tiras longitudinales más o menos regulares y someterlas a un proceso de salado, purgado, lavado y secado al aire durante un número variable de días en función del viento que sople. El proceso culmina con el recorte, que le da aspecto regular. Tradicional de la costa sur española y con aspecto de cecina se presenta, la mojama se consume cortada en láminas transversales finas, ya sea como aperitivo, aliñada con un poco de aceite de oliva o integrada en ensaladas. De corte fácil, aroma característico y potente, y sabor intenso a pesca salada, suele tener una aceptación variable entre los consumidores. Véase también *cecina*.

GB: *tuna jerky*

morcilla

Embutido cocido preparado a base de sangre de animales —generalmente de cerdo— de la que, una vez recogida durante el sacrificio en recipientes destinados a tal fin, se extraen los grumos de la sangre coagulada para luego colarla y cocerla en agua. Se puede añadir tocino, sal, especias y, según las distintas regiones, también verduras, cebolla, arroz, azúcar, leche, sesos, piñones y otras sustancias. Existen diversos tipos de morcilla en la cocina española, la mayoría son productos ligados a la matanza. Se consumen, generalmente, fritas o cocidas y acompañadas de huevos fritos o como ingrediente de cocidos, fabadas

o cualquier legumbre estofada.

GB: *black pudding*

naranja

Fruta de la familia de los cítricos, de origen asiático, de color anaranjado claro a intenso, de piel gruesa, aromática y algo granulosa, rica en aceites esenciales. Se obtiene del naranjo amargo (*Citrus aurantium*) o del naranjo dulce (*Citrus sinensis*), utilizándose ambos en cocina con distintos fines. Su temporada natural es el invierno. Su interior está dividido en gajos separados por una fina piel. La naranja es de sabor ácido y dulce a la vez, dependiendo de la variedad, excepto la naranja amarga, que posee dicho sabor característico y que se usa para elaborar confituras y mermeladas, principalmente. Muy rica en vitamina C, en función del tipo de variedad se usa exprimida en zumo (que se bebe o utiliza para realizar maceraciones), como postre en crudo y en ensaladas. Por su parte, la cáscara, tanto entera como rallada, se usa para aromatizar repostería, asados, encurtidos y licores.

GB: *orange*

paella

Preparación elaborada con arroz redondo, agua, azafrán y otros ingredientes que impregnan al arroz con su sabor, generalmente: carnes blancas (pollo y conejo); judías verdes anchas (tradicionalmente, la variedad garrofón) y otras verduras, como tomate o pimiento. Se cocina en una paella (incorrectamente denominado *paellera*) friendo primero la carne y la verdura, elaborando un sofrito e hirviendo durante 20 minutos. Después, se echa el arroz uniformemente y el azafrán, y se cuece primero a fuego fuerte y luego, suave. La paella puede quedar más o menos caldosa y el arroz debe presentar un color amarillo intenso. Se suele dejar reposar con un paño húmedo por encima.

GB: *paella*

patatas bravas

Preparación que consiste en patatas

troceadas en dados y fritas en dos fases: primero a fuego suave y después, más fuerte, procurando que se doren; se aliñan con una salsa elaborada con ajo, cebolla, pimentón picante y, en algunos lugares, con salsa de tomate bien condimentada con sal y pimienta. Las patatas bravas constituyen una de las tapas más frecuentes y típicas de bares, mesones y cantinas de prácticamente toda España.

GB: *spicy potatoes*

perdiz escabechada

Preparación de la perdiz, bien como pieza entera o partes de la misma, como los muslos o la pechuga, con una base de sabor agrio o avinagrada denominada *escabeche* hecha de sofrito de ajos y cebolla con granos de pimienta, unas hojas de laurel y vinagre o vino blanco. Es un plato muy popular en España, especialmente en aquellas regiones donde se caza esta ave.

GB: *pickled partridge*

pescada

Pez osteíctio marino adulto de la especie *Merluccius merluccius*, que presenta el dorso de color gris pizarra y el vientre plateado; el cuerpo alargado y de sección circular, y dos aletas dorsales —la anterior más corta y alta— y una anal, que no llegan a unirse a la cola. Tiene la boca grande, provista de dientes afilados, y crestas óseas entre los ojos de un tamaño apreciable. Su tamaño oscila entre los 80 y 130cm. Este pescado blanco es poco calórico (65Kcal/100g) y tiene una carne blanca, frágil, con pocas espinas, fácil de porcionar y filetear. La pescada requiere de cocciones suaves y cortas (hervida o al vapor), aunque también se consume rebozada en huevo y harina y frita o incorporada a guisos tradicionales. Ejemplos de preparaciones populares son a la gallega, a la catalana o a la kosquera. También se conoce como *merluza*.

GB: *hake*

pescado azul

Pez que presenta un contenido de grasa

superior al 5%. Una grasa que, en contrapartida, suele tener importantes cantidades de la misma en forma de grasas omega-3 cardiosaludables. La gran mayoría son peces pelágicos, grandes nadadores de forma hidrodinámica, cola ahorquillada, dorso de color oscuro para no ser detectado por las aves marinas y vientre plateado para no ser detectado por las víctimas que persigue. La presencia de las grasas y proteínas de alta calidad le confieren una baja digestibilidad. Su carne, generalmente rosácea, es una fuente importante de sales minerales, especialmente de sodio y potasio. El alto porcentaje de grasa aconseja cocciones cortas a fuego vivo, como la parrilla o la fritura, una vez rebozado, por ejemplo. También se conoce como *pescado graso*.

GB: *oily fish*

pescado blanco

Pez que presenta un contenido de grasa inferior al 2%. Una grasa que, además, no suele estar repartida por el cuerpo sino concentrada en el hígado, como en el caso del bacalao. La gran mayoría son peces bentónicos, de diversas formas, cola plana más o menos redondeada, y dorso coloreado para pasar desapercibido en el fondo. La presencia de proteínas de baja calidad y abundante gelatina confieren una digestibilidad alta a la carne, que se caracteriza por su color blanco. También aporta gran cantidad de sales, especialmente yodo. Su composición y textura aconseja cocciones cortas a fuego suave y en un medio líquido, como la ebullición, el pochado o la cocción al vapor. También se conoce como *pescado magro*.

GB: *white fish*

pescado graso

Pez que presenta un contenido de grasa superior al 5%. Una grasa que, en contrapartida, suele tener importantes cantidades de la misma en forma de grasas omega-3 cardiosaludables. La gran mayoría son peces pelágicos, grandes nadadores de forma hidrodinámica, cola ahorquillada,

dorso de color oscuro para no ser detectado por las aves marinas y vientre plateado para no ser detectado por las víctimas que persigue. La presencia de las grasas y proteínas de alta calidad le confieren una baja digestibilidad. Su carne, generalmente rosácea, es una fuente importante de sales minerales, especialmente de sodio y potasio. El alto porcentaje de grasa aconseja cocciones cortas a fuego vivo, como la parrilla o la fritura, una vez rebozado, por ejemplo. También se conoce como *pescado azul*.

GB: *oily fish*

pescado magro

Pez que presenta un contenido de grasa inferior al 2%. Una grasa que, además, no suele estar repartida por el cuerpo sino concentrada en el hígado, como en el caso del bacalao. La gran mayoría son peces bentónicos, de diversas formas, cola plana más o menos redondeada, y dorso coloreado para pasar desapercibido en el fondo. La presencia de proteínas de baja calidad y abundante gelatina confieren una digestibilidad alta a la carne, que se caracteriza por su color blanco. También aporta gran cantidad de sales, especialmente yodo. Su composición y textura aconseja cocciones cortas a fuego suave y en un medio líquido, como la ebullición, el pochado o la cocción al vapor. También se conoce como *pescado blanco*.

GB: *white fish*

pescaíto frito

Preparación típica andaluza que consiste en una variedad de pescados de pequeño porte como boquerones, sardinas, salmonetitos, pequeños jureles, chopitos, pijotas, acedías o chipirones, entre otros, rebozados en harina y que se sirven juntos o en raciones separadas a gusto del comensal. Un plato de calidad requiere de una buena fritura con aceite limpio, un cuidado rebozado y un punto exacto de cocción.

GB: *fried fish*

pimentón

Condimento en polvo procedente del molido de pimientos debidamente secados bien al humo de maderas como el roble o la encina, como los de La Vera en Cáceres, o al sol, como el de Murcia, que son de gran calidad.

GB: *paprika*

pisto

Preparación que consiste en freír un conjunto de verduras y hortalizas, generalmente cebolla, pimientos, tomate y calabacín, e incluso berenjenas, puerros y patatas, hasta lograr una mezcla dorada y jugosa. En algunas partes de Andalucía también se añade calabaza y, en regiones del norte de España, se acostumbra a acompañar con huevos fritos para completar el plato. Es probablemente una de las frituras más populares y extendidas en España.

GB: *Spanish ratatouille*

polvorón

Dulce elaborado con harina, mantequilla o manteca y azúcar, con forma circular sobre el que, una vez cocido, se espolvorea con azúcar molido o con harina. Se caracteriza por tener una textura suave y fácilmente desmenuzable en boca.

GB: *crumbly shortbread*

potaje de vigilia

Preparación que consiste en un cocido de garbanzos con espinacas o acelgas, cebolla, ajos y pimentón, bacalao desalado, que debe cocer brevemente, y huevo duro troceado en el momento de servirse. Es un plato de gran tradición en la España religiosa de hace varias décadas por la prohibición de comer carne en Cuaresma, por este motivo, se creó esta variante con el bacalao como sustituto del tocino habitual de los guisos de legumbres. En algunas zonas también se guisa con alubias o una mezcla con garbanzos.

GB: *Lenten stew*

pulpo

Molusco cefalópodo, depredador, que vive

en los fondos rocosos de los mares de prácticamente todo el mundo. Tiene ocho brazos con filas de tentáculos pegajosos. Su carne es de una gran calidad nutricional, pues es rica en sales minerales, proteínas, carbohidratos, omega 3 y omega 6, con un bajo contenido de grasa y propiedades organolépticas muy notables. Se guisa de muy diversas formas, pero debe prepararse convenientemente antes de cocinarse pues hay que romper su fibrosa carne para hacerla más digestiva y comestible. Es uno de los platos estrella de Galicia, por ejemplo, que o utiliza como ingrediente en diversas preparaciones y con distintos acompañamientos, generalmente con patatas. En la actualidad, también se prepara a la brasa y a la sartén, además de cocido.

GB: *octopus*

queso de cabra

Tipo de queso elaborado exclusivamente con leche de caprino. Tiene un color blanco característico y más acidez que el de oveja o vaca; es muy cremoso, aunque en función de su curación, puede presentar sabores de intensidades muy diferentes, y un aroma muy pronunciado y singular. La corteza es blanda y sabrosa. Aunque tradicionalmente se presentaba en forma de rulo, en la actualidad se elabora en diversas formas: cúbicas, piramidales o casi esféricas. También hay quesos de cabra con mezcla de otras leches como la de oveja o vaca, que aligeran su sabor y aroma. En fresco es bueno para untar en rebanadas de pan tostado ligeramente calientes y armoniza bien con frutos rojos y manzana.

GB: *goat's cheese*

queso de oveja

Producto elaborado totalmente con leche de oveja o, parcialmente, con mezclas de otras leches, por ejemplo, de vaca o cabra. Dependiendo de su grado de curación, puede ser fresco, semicurado y curado. Existen dos formas de fabricar el queso: bien con leche cruda o con leche pasteurizada, que se coagulan con un cuajo y se terminan con la pasta blanda o prensada, lo que

proporciona distintas texturas. Es granuloso y ligeramente ácido y salado, en función de la cantidad de sal añadida en la elaboración o de los días que permanezca en un baño de agua salada. Se fabrica prácticamente en toda España, fundamentalmente en las zonas de pastos más secos, donde abunda el ganado ovino. Los más conocidos son los de: Idiazábal, Manchego, Zamora, Pedroches, Tronchón y Roncal, pero existe una gran variedad en otras muchas regiones españolas. Una tendencia cada vez más extendida es la de elaborar quesos de oveja con leche cruda de una gran calidad. El queso totalmente elaborado con leche de oveja posee un menor contenido en lactosa que el queso de vaca, pudiendo ser mejor digerido por personas con intolerancia.

GB: *sheep's cheese*

rabo de toro

Preparación que consiste en guisar el despiece de vacuno del mismo nombre con ajos, cebollas, pimentón o azafrán y, en ocasiones, zanahoria. Se suele regar el guiso con vino tinto, aunque el blanco también le proporciona un toque especial. La textura gelatinosa de esta carne permite elaborar guisos contundentes. Se acompaña, habitualmente, con patatas cocidas o fritas. Es un guiso muy popular en España, sobre todo en Córdoba donde se ha conservado desde hace siglos.

GB: *oxtail*

Rioja

Tipo de denominación de origen calificada. La inicial en mayúscula del concepto *Rioja* permite distinguirlo de la variedad de vino, *rioja*.

GB: *Rioja Designation of Origin*

rioja

Vino español de cuya producción el 70% son vinos tintos; el tempranillo es la variedad casi predominante de este vino con aportaciones de garnacha tinta, mazuelo y graciano. En cuanto al blanco, la variedad principal es viura. Constituye uno de los grandes vinos

españoles que, durante muchas décadas del siglo pasado, ha sido el estandarte de la calidad en su elaboración y crianza, aunque, en la actualidad, comparte esta excelencia con otras denominaciones españolas.

GB: *Rioja wine*

salmorejo

Preparación elaborada y presentada fresca que consiste en triturar en frío tomates, ajo, vinagre, miga de pan, sal y aceite de oliva virgen extra hasta obtener una crema fina y suave que queda emulsionada y brillante. Se acompaña de jamón y huevo duro, ambos picados. Este plato, típico de la provincia de Córdoba y que encuentra variantes en toda Andalucía, es de antiquísima tradición, popular, nutritivo y de temporada.

GB: *chilled tomato purée*

saltear

Técnica de cocción que consiste en freír a fuego muy vivo cualquier producto, habitualmente verduras y carnes generalmente troceadas, agitando enérgicamente la sartén con muy poca grasa, preferiblemente con un aceite vegetal de calidad, o removiendo en cualquier otro recipiente, como por ejemplo el Wok. Con el salteado, los alimentos deben quedar perfectamente cocinados en un breve espacio de tiempo por lo que es muy importante el tamaño de los trozos que se empleen. Si hay que salar es conveniente hacerlo una vez terminado el proceso.

GB: *sauté*

sangría

Bebida alcohólica resultante de la maceración del vino con pulpas de frutas, principalmente de cítricos, refrescos gasificados de limón o naranja —en una proporción de un litro de refresco por cada dos de vino— y azúcar. En función de los lugares y de la tradición, se le añaden especias, como la canela, y pequeñas partes de bebidas destiladas como el *brandy*, lo que incrementa su contenido en alcohol.

GB: *wine punch*

seta

Fruto de los hongos, perteneciente al reino *Funghi* —como lo son, por ejemplo las naranjas del naranjo, o las uvas de la vid—. Suele tener una forma característica semejante a la de un paraguas, que distingue el sombrero, el pié y la parte inferior del sombrero denominada *himenio*, en el que se desarrollan los elementos reproductores microscópicos, denominados *esporas*, que permitirán perpetuar la especie. Algunas setas tienen formas no típicas, por ejemplo, de cazoleta, de panal de abejas o esféricas, entre otras. En la naturaleza, existen setas comestibles (algunas muy apreciadas gastronómicamente), otras sin interés gastronómico y otras tóxicas, algunas de las cuales pueden llegar a producir la muerte.

GB: *mushroom*

sumiller

Experto en vinos y licores, encargado de presentar la carta de vinos y de servir el producto seleccionado al cliente en un restaurante. Este profesional debe conocer a fondo las características y propiedades organolépticas de este tipo de bebidas, además de saber cómo conservarlas, manipularlas y servir las al cliente. También debe orientar y saber recomendar qué sabores combinan mejor con un plato u otro escogido y ser capaz de responder a las consultas que el cliente le pueda plantear sobre el producto (como, por ejemplo, su origen de procedencia, su producción o el grado de alcohol que contiene, entre otras cosas).

GB: *sommelier*

tapa

Porción pequeña de comida, sencilla, que puede comerse con una mano mientras que con la otra se sostiene la bebida. Además, puede tomarse de pie, en la barra de un bar o sentados. Y, en principio, no necesita una cocina completa, pues basta con una plancha y una freidora. Aunque, históricamente, tuvo otro significado, hoy es, sin duda, un nombre genérico con el que se

expresa la cocina española actual y, sobre todo, la cocina que España quiere dar a conocer en el mundo. Puede tratarse de tapas tradicionales, creativas o incluso sofisticadas, que el consumidor seleccionará en función de sus preferencias personales y estado de ánimo. Las tapas permiten disfrutar de varios sabores diferentes —por ejemplo, como aperitivo antes de una comida— y en el orden que se prefiera, pudiéndose combinar con distintos vinos.

GB: *appetizer*

tocino de cielo

Postre muy típico en España elaborado con unos ingredientes sencillos, como yemas de huevo, azúcar y agua, cocidos al baño maría y que conforman un bocado de textura cremosa. Es altamente calórico y suele acompañarse de nata montada o helados, aunque, por sí solo constituye uno de los emblemas de los postres españoles. La receta encuentra pocas variantes en las diferentes regiones españolas, afectando principalmente en la textura final.

GB: *egg yolk flan*

tomate

Fruto de la familia de las solanáceas (*Solanum lycopersicum*), de origen americano, de color rosa suave a rojo intenso, jugoso, carnoso y polivalente en cocina. Es poco calórico, rico en hidratos de carbono y fuente de vitaminas A y C. Conocido en su estado original por los aztecas como *xitomate*, llegó a España a mediados del s. XV, pero tardó en incorporarse a las cocinas tradicionales, modificándose de forma continua hasta la actualidad por la selección de variedades y la ingeniería genética. Su temporada natural es el verano. Existen innumerables variedades que se diferencian en el tamaño, el color (desde rojo intenso a dorados y, otros, casi negros, o verdes, en su estado inmaduro), el sabor y la carnosidad característica. Se utiliza en elaboraciones dulces o saladas, crudo o cocinado, y con él se elaboran salsas, fondos, cremas frías y calientes, gazpachos y muchas otras preparaciones, ya

que es uno de los productos más utilizados en todas las cocinas del mundo.

GB: *tomato*

tortilla de patatas

Plato emblemático de la cocina española que consiste en patatas —y generalmente también cebolla, pimienta u otros ingredientes— debidamente pochadas en aceite, mezcladas con huevo batido y cuajadas a fuego lento en una sartén. El resultado es una masa consistente, de color amarillento, con forma de disco circular, de base y superficie planas, y de unos 5 cm de grosor. Debido a su popularidad, se celebran numerosos concursos de tortillas cada año en toda España. También se conoce como *tortilla española*.

GB: *Spanish omelette*

tortilla española

Plato emblemático de la cocina española que consiste en patatas —y generalmente también cebolla, pimienta u otros ingredientes— debidamente pochadas en aceite, mezcladas con huevo batido y cuajadas a fuego lento en una sartén. El resultado es una masa consistente, de color amarillento, con forma de disco circular, de base y superficie planas, y de unos 5 cm de grosor. Debido a su popularidad, se celebran numerosos concursos de tortillas cada año en toda España. También se conoce como *tortilla de patatas*.

GB: *Spanish tortilla*

turrón

Masa obtenida por cocción de miel y azúcar, con o sin clara de huevo o albúmina, a la cual se incorpora posteriormente almendras tostadas, peladas o con piel. La miel puede ser sustituida total o parcialmente por azúcares en sus distintas clases y derivados. También, dependiendo del tipo de producto o turrón, se añaden otros ingredientes, como frutos secos, (nueces o avellanas), frutas escarchadas o yemas confitadas. Pese a los avances de la mecanización del proceso, el factor humano es fundamental y muy

elevado, lo cual redundaría en la calidad del producto y en sus excepcionales propiedades organolépticas. Actualmente, por extensión, esta denominación sirve para designar productos con diferentes ingredientes pero con la misma presentación en forma de barra.

GB: *nougat*

venado (caza)

Conjunto de cérvidos y otros mamíferos rumiantes similares procedentes, generalmente, de la caza, aunque también se incluyen los criados en granjas. En las dos últimas décadas, se ha aumentado su consumo y su oferta en restaurantes especializados en carnes de todo tipo o que ofrecen recetas de caza.

GB: *venison*

vinagre

Aliño procedente, fundamentalmente, de la fermentación de vinos y sidras, que contiene ácido acético y presenta una apreciable astringencia buscando aromatizar y realzar sabores de verduras y hortalizas en ensaladas. Es parte importante en la elaboración de los escabechados. En la cocina actual, se emplea añejado y dulcificado por cocción para aliñar todo tipo de platos tratando de imitar al aceto balsámico italiano y, en muchas ocasiones, abusando de su empleo. Existen en el mercado numerosos tipos de vinagres de sabores más o menos intensos para satisfacer todos los gustos. En algunas zonas de abundancia de vino se utilizan vinagres procedentes de vinos agriados que, en ocasiones, son de agradable e intenso sabor.

GB: *vinegar*

vino generoso

Tipo de vino elaborado mayoritariamente con la variedad de uva blanca Palomino, y al que se añade alcohol hasta llegar a un mínimo de 15 grados. Forman parte de esta categoría los finos, las manzanillas, los olorosos y los amontillados, entre otros. Su ámbito de

elaboración son las denominaciones de origen de Jerez-Sherry y Montilla-Moriles.

GB: *fortified wine*

yemas

Dulce típico español elaborado básicamente con yemas de huevo y azúcar, parecido al tocino de cielo pero con una textura más densa y granulosa y el sabor especial que le confieren otros ingredientes como la canela y el zumo de limón. Se presenta, generalmente en forma de pequeñas bolitas en cazuelitas de papel y, aunque las de más fama son las de Ávila, se producen en prácticamente toda España, sobre todo en el centro y sur de la península. La denominación de este dulce es siempre en plural.

GB: *yemas (Spanish pastry made with egg yolks)*