

GASTRONOMÍA de la A a la Z

Carlos Ruiz del Castillo

• aditivos • alimentos • ciencia • cocineros • conserva • elaboraciones • equipos • historia
• máquina • negocio • organización • patologías • servicio • sostenibilidad • técnicas • útiles ...

7000
ENTRADAS
y **5000** ref.
cruzadas

DEMO
version

GASTRONOMÍA de la A a la Z

Carlos Ruiz del Castillo

SOLAPA DE PRIMERA DE CUBIERTA:

Carlos Ruiz del Castillo Pérez de Arenaza estudia arquitectura en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid; lengua árabe en el IEEI y IHAC (Madrid), Universidad de Túnez y Universidad de Argel; master de Alta Dirección Pública; Cert. Profesionalidad nivel II de Cocinero y 1º de Dirección de Cocina en la Escuela Camino de Santiago (La Rioja). Miembro del equipo de investigación del SPYOT de la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid. Cofundador del estudio de Arquitectura y Diseño, Línea3. Miembro de Arquitectos sin Fronteras. Dirige los equipos de planimetría en excavaciones arqueológicas de la Comunidad Castilla-La Mancha. Redacción y dirección técnica del proyecto de ejecución de rehabilitación del Palacio de los Duques de Osuna (El Capricho, Madrid). Profesor de diseño y construcción. Coordinador y redactor de programas formativos de la Comunidad de Madrid en las familias profesionales de Construcción y O. P., e Industrias Manufactureras. Jefe del Departamento de Mantenimiento en el SRE de la Comunidad de Madrid. Por su interés personal viaja por muchos países desde Extremo Oriente a América, ratoneando en algunos de ellos por los fogones, como en Yemen, Siria, Túnez, Libia, Argelia, Argentina, Chile, Perú, Bolivia, México e Italia, indagando e investigando en técnicas, productos y tradiciones gastronómicas locales. Ha trabajado como camarero de barra, servicio de mesas y cocinero. Actualmente cultiva una huerta-granja para autoconsumo intentando aplicar prácticas sostenibles.

Diseño cubierta: Mavi Moreno Mejía
(Aguascalientes, México).

A mi hijo, Edgar



VERSIÓN DEMO de 24 páginas de la Obra

Documento pendiente de REVISIÓN FINAL

Ningún fragmento de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducido, almacenado o transmitido de ningún modo sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o fotocopiado, sin permiso del autor y editor.

El Universo no es nada sin la vida, y cuanto vive se alimenta

Dime lo que comes y te diré lo que eres

Jean-Anthelme Brillat-Savarin

1ª EDICIÓN

Carlos Ruiz del Castillo

© 2023, Carlos Ruiz del Castillo

WEB: www.gastronomiaaz.com

e-Mail: carlos@gastronomiaaz.com

Diseño de cubierta: Mavi Moreno Mejía (Aguascalientes, México)

AGRADECIMIENTOS

A mi profesor y maestro de cocina: Juan José Gutierrez del Campo, por sus enseñanzas y ayuda en este trabajo, así como por su entrega profesional.

A Blanca Fernández de Valderrama, bióloga y profesora de enología, por su ayuda en este trabajo.

A mis profesores en las escuelas de cocina: Carmele Marquínez Echaide, Koldo Veriztaín Jáuregui, Javier Molina Val, Vega Garijo González, Jorge López-Davalillo Arce, Ramiro Palacios Cuesta, Francisco Ferreras Vicente, Miriam Cantabrana San Martín, Carlos Pascual Calvo.

A mis compañeros y jefes de cocina: Juan Asenjo, José Miguel Sagredo, Uziel Sedano Alonso, Ángel Rubio, Rafael Rodríguez López, Milagros Pedraza, Iñaki López, Ángeles Alonso.

A mi profesor, Rafael Jerez Mir, por su apoyo y ayuda a mi crecimiento como persona.

A los maestros cocineros: Aquilino y Segundo Gómez, Franca Mattasoni, Hugo Piriz, Jianmin Zhao, Josep Garcia i Fortuny, Mustapha Benahmed, Sandro Gossi, Vilma Waya, y aquellos anónimos cuyos fogones me han abierto, así como a la profesora de la Universidad de Jujuy, Magda Choque Vilca, por su ayuda y su defensa de los productos autóctonos y en particular de la papa andina.

A todas aquellas personas de las que he abusado haciéndoles continuas consultas durante los siete años de elaboración de este trabajo, a aquellas con las que he compartido grandes y pequeñas recetas, o buenas sobremesas, y a las amigas y amigos que han soportado pacientemente mis ensayos culinarios: Alberto Elena, Ana Elena, Ana González Bastida, Andrea Aparicio, Ángel Sebastián, Anna Sperduti, Apolinario Mangoang, Aurora Todoran, Benilde Díaz, Borja Aguirreche, Bruno Sarta, Buabdallah Sergui, Carlos Dominguez, Carmen Barahona, Carmen Foj, Cecilia Jiménez, Celia Martínez, Chus Urbiola, Claire Spencer, cooperativistas de Manos Jujeñas, Dario Valverdi, David Pelegrín, Enric Sallares, Ester Barahona, Eva Dornacova, Familia Castelli, Familia De la Puerta-Llorente, Familia Del Coto-Maeso, Familia Fernández-Dieguez, Familia Fernández-Ruiz, Familia Gómez-Sal, Familia López-Palacios. Familia Martínez-Sebastián, Familia Metola-Gómez, Familia Molinari, Familia Moreno-Mejía, Familia Pérez de Arenaza de Argentina, Familia Plata-Jiménez, Fethiye Özver, Filomena Barros, Francoise Laurent, Gonzalo Ubani, Hussein Kharitah, Isabel Álvarez, Isabel Bravo, Isabel Bustillos, Javier Bernardo de Quirós, Javier Nacarino, Javier Ordóñez, Jorge Busignani, Jose María Chüh, José María García, José Saenz de Tejada, Juan Millaruelo, Juan Spalla, Julian Sauquillo, Julio Panero, Kamy, Kwon Hyeonggi, Lale Külunk, Leila Hoche, Lounes Laribi, Lucrezia Torricelli, Luis García, Manuel D'Vica, Manuel Formoso, Marcelo Lacerna, Marcelo Núñez, María de la Parra. Mariela Salaverón, Mariquilla Martínez de Pisón, Maríe Tumaliuan, Marina y Mauro Sanfilippo, May Torrejón, Lola y Mercedes Saenz de Cenzano, Mónica Morabito, Montserrat Montero, Muhammad Laid, Mustapha Guiz, Naima Rekab, Naima Tazir, Naser Belaaz, Nereida Fonseca, Nilda Vignale, nonna Lidia, Noriko Ikeda, Pablo Chang, Pablo Gómez, Paloma Garvia, Pascale Audonet, pastor José, Patricia Ciruela, Patrick Coquillon, Pau Colom, Paul Catrinescu, Pedro Molina, Piedad Salazar, Pilar Faro, Pilar Ortega, Rachid Oueslati, Rafael Gallego, René Fajardo, Ricardo Mamaní, Roberto Di Meglio, Rosa Sodero, Santiago Heredia, Sara Ampuero, Silvio Celegon, Simonetta Mattiello, Susana Armas, Teo Cervero, Vicente Cogolludo, Vitori Rioja, Wangeli Chaaaroui, Yamila, Yasin Bentahar y tantas personas con las que he compartido buenos momentos culinarios.

Por último, quiero recordar a mi abuelo materno, Benito Pérez de Arenaza, panadero riojano, y a mi bisabuela paterna, Blanca Catalán de Ocón, turolense y primera botánica española, a los que no pude conocer, pero de los que me siento agradecido heredero de su buen hacer.

Introducción

Para la iniciación y aprendizaje en el arte de la gastronomía parece imprescindible llegar a comprender determinados conceptos que se prestan a confusión, además de observar y entender las prácticas culinarias, cuya razón de ser conviene conocer para su correcta utilización. Tanto los alumnos de restauración, como los apasionados *foodies* o incluso cocineros, no son ajenos a esta necesidad.

Cuando estudiaba en la escuela de hostelería, tanto mis compañeros como yo, teníamos dificultades para entender ciertos términos o la esencia de ciertas sustancias, pero mucho más para entender el porqué de muchas de las técnicas utilizadas en la cocina.

Por un lado existe la dificultad de encontrar explicaciones claras sobre muchos temas, como las características de algunas sustancias o microorganismos (lípidos, azúcares, levaduras...), y mucho más entender el funcionamiento de algunas técnicas culinarias o el porqué de los probados consejos de las abuelas, como cocer las legumbres sin sal o trocear la lechuga con la mano, y los procesos físicos, químicos o bioquímicos en que se basan (reacción de Maillard, ósmosis, fermentación, oxidación, emulsión...). A estas dificultades se añade el hecho de que existen ciertas confusiones terminológicas bastante comunes, incluso en textos impresos, como afirmar que las marmitas son más altas que anchas, que la *tabbouleh* se hace con cuscús o que *babaganush* y *mutabal* son la misma elaboración; pero algunos más graves; por ejemplo, es muy común referirse de forma errónea a la *caloría* o incluso clasificar el erizo de mar como molusco.

En la red pueden encontrarse compilaciones exhaustivas y diversas fuentes de gran utilidad. Pero, más allá de que en un momento dado no se tenga éxito al buscar algún término, lo que es cierto que ocurre pocas veces, en ocasiones es difícil discernir y reconocer los errores que esas fuentes a veces contienen, máxime cuando en muchos casos unas páginas no son sino copia de otras.

Fue precisamente esta situación y el empuje de algunos compañeros, lo que me alentó a acometer este glosario, poniendo toda la ilusión en ello. Se trata de un trabajo, que debería acometerse con equipos bien dotados de medios, y que, en mi caso, ha tenido que reducirse a un prolongado trabajo personal, con el alimento y la contribución desinteresada de profesores, amigos y compañeros.

Intentar explicar de forma clara y sencilla algunos de estos conceptos, sin limitarse a una definición aséptica, es uno de los principales objetivos de este trabajo y la razón de la extensión de algunos artículos. Resulta mucho más fácil aplicar las diferentes técnicas culinarias cuando se entienden los procesos físicos, químicos o bioquímicos que están tras ellas.

Cuando se trata de hacer un trabajo de referencia como un glosario temático, el primer reto consiste en delimitar el o los ámbitos o áreas del sector a que se refiere, además de los propios contenidos de estos ámbitos, ya que la inclusión de la totalidad de los ítems posibles resulta en la práctica, y en la mayoría de los sectores, una tarea imposible. En esta labor es importante intentar aplicar criterios homogéneos y reconocibles, lo más objetivos posible. El problema es que en ámbitos tan amplios en los que los contornos están muy poco definidos y el valor de las apreciaciones subjetivas cobra gran importancia, esta tarea resulta difícil, por lo que el trabajo debe intentar ser lo más riguroso y sistemático posible.

No pretendo sino hacer una pequeña contribución al estudio del lenguaje relacionado con la gastronomía y la alimentación, intentando cubrir algunas lagunas detectadas. Con ese fin, he redefinido cada uno de los términos incluidos, en función de los distintos matices

que aporta cada una de las fuentes con las que he trabajado, intentando situarlos, además, en su contexto socioeconómico, y explicando el porqué de las diferentes técnicas culinarias, lo que sin duda contribuye a su correcta aplicación y adaptación a cada necesidad. Para ello he procurado sintetizar todas las fuentes, tanto de diferentes textos, como mi propia experiencia personal y la consulta a compañeros de estudio y trabajo, jefes de cocina y profesores, incorporando términos populares, así como aquellos prestados de otras lenguas o propios de la jerga de los fogones. El resultado es este trabajo, que creo que puede ser útil tanto a aficionados, estudiantes y profesionales interesados en profundizar en sus conocimientos, o simplemente hacer consultas rápidas, como a cualquier persona que da de comer a su familia o amigos. En él he procurado ser lo más riguroso, sistemático y objetivo posible, al recorrer y escudriñar cada rincón de la cocina y la gastronomía de forma sistemática, intentando que estas líneas tengan alma: esto es, que no sean inmunes al aroma del aceite, del pescado..., al calor de los fogones o la tensión del servicio; en definitiva, que huelan a cocina. Para ello he pasado olfateando cual ratón en las despensas e incluso debajo de los timbres, aunque lo he hecho, sin duda, cometiendo fallos y dejando lagunas, por los que no puedo sino disculparme de antemano y agradecer cualquier corrección en la dirección:

gastronomiadelaaalaz@gmail.com

Metodología

Lo primero ha sido definir los ámbitos de actuación disciplinar, geográfico, cultural, histórico... Se trata de una recopilación de términos relacionados con la gastronomía, la restauración y la nutrición en cuanto a las técnicas, organización, espacios, utensilios, máquinas y equipos destinados a la elaboración, conservación y obtención de los alimentos y productos auxiliares, como los propios productos y elaboraciones; y también de los términos relacionados con la calidad, seguridad alimentaria, salud, sostenibilidad y accesibilidad, y de las patologías y riesgos derivados de las praxis incorrectas, incluyendo algunos relacionados con las características organolépticas de los alimentos. Por alguno de estos campos –la accesibilidad, por ejemplo-, paso de puntillas dada la dificultad de definir sus contornos, pero son guindas que no podían faltar, al menos como testimonio reivindicativo.

También incluyo algunos nombres propios que han tenido un protagonismo en la gastronomía actual o en la historia de la gastronomía, como cocineros, panaderos, científicos o escritores, y algunos textos que han supuesto algún hito en el devenir de la gastronomía, si bien éste ha sido uno de los ámbitos más complicados, ya que me hubiera gustado incluir a muchos más, que merecidamente deberían estar presentes.

Me he centrado principalmente en la gastronomía española, aunque presto una atención especial al ámbito iberoamericano y cómo no a la gastronomía mediterránea, pero también incluyo una referencia a otras con gran presencia en la actualidad en nuestro ámbito cultural, como algunas cocinas orientales.

No he querido dejar de hacer un pequeño esbozo de algunas técnicas de pesca o agricultura, en la medida en que repercuten en las características de los alimentos. También recojo un número limitado de DO de vino, ya que sería imposible hablar de las más de setenta que hay sólo en España, o unas pocas variedades de aceitunas de las cerca de trescientas que existen; y qué decir de los miles de elaboraciones culinarias, de las que incluyo apenas las más significativas, con nombre propio, con sus ingredientes y características principales. De ahí que pida disculpas por aquellos platos que no han entrado en este glosario y que seguramente merecerían estar. Obviamente, estos ámbitos son demasiado extensos e imposibles de abarcar, y determinar sus límites es tarea complicada y que requiere una valoración pormenorizada en cada caso.

Por último, he intentado considerar y analizar ciertos datos que contribuyen a entender la trascendencia cultural, social o económica de algunos productos o elaboraciones, y como ya he dicho anteriormente, he prestado una atención especial a algunos aspectos técnicos o científicos que ayudan a comprender el porqué de ciertas prácticas tradicionales o nuevas.

Una de las más difíciles decisiones ha sido dotar o no a todos los artículos de una estructura fija. En principio parece un requerimiento razonable para una obra de referencia. Sin embargo, dado lo heterogéneo de los ítems tratados y el hecho de que algunos de ellos (como pueden ser los frutos) sean muy similares, aportar los mismos datos puede no tener sentido. Por ejemplo, qué sentido tiene hablar de las presentaciones comerciales o usos de la manzana, lo que consumiría innecesariamente un espacio sin aportar datos relevantes, que sí pueden ser oportunos en el caso de un fruto exótico. En este sentido he optado por la practicidad, con la intención de aportar datos útiles. Por eso, en unos casos presto más atención a la descripción formal de los distintos géneros y en otros me ha parecido relevante hablar de aspectos culturales o históricos. Así, al hablar de la patata, que juega un papel fundamental en la gastronomía actual y merecería un mayor espacio para dedicar la debida atención a productos muy

diferentes que van desde el chuño del Altiplano andino a su contrapunto en las sofisticadas patatas soufflé, cómo no iba a hacer referencia a su importancia económica en la historia, al contribuir a que la Revolución Industrial fuera posible, por crear, junto con el maíz, unos excedentes agrícolas sin precedentes, que permitieron la transferencia de mano de obra del sector agrícola al industrial.

Por otro lado, existen ítems relacionados entre sí que he agrupado como un artículo único, siempre con los debidos redireccionamientos desde cada uno de ellos; tal es el caso de distintas especies de calamar o gamba, o distintos tipos de azúcar o de café. En cambio, en otros como el pimiento/chile/ají y sus variedades, o la salsa, el pan, y todos sus tipos, se establece una entrada madre que ofrece la posibilidad de ir a cada variedad o tipo, cuyas entradas son independientes. La decisión de qué ítems se agrupaban y cuáles no, ha sido estudiada caso por caso, con el criterio de la utilidad; sobre todo en el caso de nombres comerciales que se prestan a confusión o de aquellos que, por su número y sus características parecidas, resulta más práctico tenerlos uno junto a otro para las oportunas comparaciones y reconocimientos. En otros casos, en cambio, en los que los ítems tienen una marcada personalidad suficientemente diferenciada o reclaman un espacio propio, se les ha dotado de artículos independientes, que generalmente están relacionados por referencias cruzadas. Más allá de que los criterios utilizados pudieran ser discutibles, y precisamente por ello, he establecido el mayor número de redireccionamientos posible que faciliten la fácil localización del término buscado.

Todas estas cuestiones son las que me han llevado a la conclusión de no establecer un esquema fijo en los artículos, sino unas líneas generales que se adaptan al contenido de cada uno en pro de lo que he considerado más útil. No obstante, el primer dato que siempre se ofrece es el relativo a la sinonimia, intentando incluir, dentro de lo posible, nombres populares y localismos. Estas denominaciones alternativas en muchos casos están dotadas de entradas propias que redirigen al artículo principal, para facilitar su localización, incluso en el caso de grafías incorrectas (siempre advertidas) o de otras lenguas. Cuando ha sido posible, he incluido grafías no latinas. Cuando se trata de especies botánicas o zoológicas, a las distintas denominaciones sigue el nombre científico, como pasaporte universal identificativo de cada especie o género taxonómico. En este caso he asumido la imprecisión de que, aunque este nombre científico se refiera a la especie, es decir a la planta en sí misma, se le atribuya a ciertas partes de ella, como los frutos o las hojas, por simplificar y evitar reiteraciones léxicas que resultan obvias. Y lo mismo ocurre con los términos hongo y su cuerpo fructífero que es la seta (ambos explicados). Suelo incluir también la familia, que incluso tiene entrada propia en aquellas más relevantes, en la medida que ayuda a comprender ciertas características comunes de distintas especies. En unos pocos casos, en los que no existe una denominación popular suficientemente implantada, encabeza el artículo principal el propio nombre científico.

En las denominaciones científicas he prescindido del autor de la clasificación (Linneo, Thunberg...), por considerar que no es relevante para este glosario. Sin embargo, he mantenido la nomenclatura que hace referencia a características o denominación de las especies: "sp." detrás del género significa que no se puede indicar la especie; "spp." detrás del género significa que se refiere a varias especies; "subsp.", subespecie; "var.", variedad; "f.", forma, y por último "x", entre el género y la especie, que se trata de un híbrido. Además, en algún caso he creído conveniente incluir sinonimia científica para contribuir a evitar confusiones, lo que se indica con "sin.". En este mismo sentido, debo señalar que, salvo cuando se trata del nombre científico, la palabra variedad a veces está utilizada en las diferentes entradas sin el sentido clasificación taxonómica, refiriéndose tan sólo a variedades zonales, de cultivares..., que no tienen entidad como variedad botánica o zoológica.

En cuanto a la alfabetización, está basada en las normas internacionales del ISBD. Los pocos términos que empiezan por una cifra, se incluyen al principio de la letra A. En

general se considera el nombre principal; por ello *agua de azahar*, está alfabetizada por *azahar* y sin embargo *agua de Valencia*, lo está como nombre completo, que en realidad es, como ocurre con *pico de gallo*, *perrito caliente* o *pepino de mar*, mientras que *pimiento del piquillo* está alfabetizado por *piquillo*. De todos modos, como en otros casos ya expuestos, siempre que he pensado que podía haber confusión, he incluido ambas alfabetizaciones, para facilitar la localización.

He eludido la utilización de cursiva para aquellas palabras que se consideran barbarismos o neologismos, debido a que en el lenguaje de los fogones es muy habitual utilizar algunas de estas palabras, en especial galicismos, por lo que en este diccionario se emplea un gran número de ellas. La cursiva se reserva para palabras sobre las que se quiere centrar la atención, además de las denominaciones científicas, títulos de obras o citas textuales.

En la transcripción de los nombres a caracteres latinos he procurado utilizar aquellos que son más reconocibles con la fonética castellana, especialmente en el árabe, idioma en el que existe en España una larga tradición de arabistas. He respetado, sin embargo, aquellas grafías latinas que la propia empresa productora propone; así por ejemplo se escribe como *boukha* lo que en castellano sonaría *buja* (بوخة). No obstante, también aquí, he procurado hacer entradas independientes para aquellas palabras que puedan presentar problemas de localización. Lo mismo ocurre con las siglas y abreviaturas, como puede ser el caso de D. O. P. y DOP, ya que, a pesar de ser esta última la forma correcta, a veces se utilizan los puntos, por lo que he decidido incluir ambas, al tener alfabetizaciones muy distantes.

En cuanto a las elaboraciones, y siguiendo la intención apuntada en la introducción de no aportar recetas, he incluido aquellas que tienen nombre propio específico, y no aquellas que simplemente hacen referencia (en castellano) a los ingredientes que las integran; por ello no se incluye *alcachofas con jamón* o *patatas con carne* y sin embargo se sí incluye *patatas a lo pobre*, *patatas a la riojana* o *caldereta*. En las elaboraciones incluidas se enumeran los ingredientes (excepción hecha de la sal y a veces el aceite, que en general omito por evitar reiteraciones) y en todo caso algún punto relevante de la elaboración o aspectos culturales de interés.

He prestado una especial atención a la introducción de referencias cruzadas (más de 5000), con el fin, una vez más, de aportar utilidad. Estas referencias en ocasiones pretenden desambiguar o matizar ciertos términos que suelen prestarse a confusión, a veces aportan informaciones complementarias sobre los mismos o contribuyen a señalar coincidencias culturales, y en otros casos indican la existencia de artículos que tienen que ver con el que se está consultando por otras razones o incluso que son su contrapunto.

Como en otras obras, cuando a continuación de una entrada, sólo consta un nombre (sinónimo), sin otra explicación, éste es un redireccionamiento al artículo principal, donde se encuentra la correspondiente descripción. Por evitar reiteraciones obvias, no he puesto *ver* o *véase*, salvo en los casos en los que puede haber dudas de que exista ese artículo principal o que el redireccionamiento sea a una subentrada del artículo. En los siguientes ejemplos se ven distintas formas de redireccionamiento:

Casava: Mandioca - **Cabeza de fraile:** Platera - **Chivo:** Ver bajo Caprino - **Ceceño, Pan:** Ácimo, Pan - **Ciseler:** Cincelar - **Ciclamato sódico:** Ver bajo Edulcorante - **Colocasia:** Ocumo (1)

Por último, no quiero cerrar estas líneas sin pedir disculpas a esos habitantes de ríos y mares, llamados peces, ya que casi siempre me refiero a ellos como pescados; ya lo siento, pero estas líneas responden a la visión de un cocinero amante del pescado.

GASTRONOMÍA de la A a la Z

A

2-DCB:

Alquil ciclobutanona.

3R:

Regla que tiene por objeto reducir la llegada de residuos al medio ambiente. Se trata de las iniciales de Reducir, Reutilizar, Reciclar. Estas palabras significan respectivamente: consumir menos; prolongar la vida útil de los productos dándoles nuevos usos, para finalmente, someterlos a un proceso industrial en el que los materiales que ya no son reutilizables, se convierten en materias primas. Artículos relacionados: Sostenible. Kilómetro 0. Kilométrico.

4 especias:

1. Quatre-épices. Condimento típico de la cocina francesa y utilizado en otras cocinas a base de 4 especias: pimienta, clavo, nuez moscada y jengibre.
2. Pimienta de Jamaica (Ver bajo: Pimienta, 6).

5 especias:

1. Cinco especias de la cocina china: Condimento de la cocina china basado en el equilibrio del ying y el yang y consiste en una mezcla de especias, que, aunque tiene varias versiones, normalmente se basa en las siguientes especias: canela china, clavo, jengibre, pimienta de Sichuan, hinojo, anís.
2. Panch phoron (*cinco especias*). Condimento de la cocina bengalí y bangladeshi) que se compone de alholva, comino, hinojo, mostaza y ajenuz.

5S:

Herramienta de gestión de calidad, creada por Toyota en los años 60 del siglo pasado. Se trata de las iniciales de: Seiri (整理), Seiton (整頓), Seiso (清掃), Seiketsu (清掃) y Shitsuke (躰), cuyo significado es: Clasificación, asegurando todo lo necesario y eliminando lo no necesario del área de trabajo; Orden, organizando el espacio de trabajo de forma racional y eficiente; Limpieza, eliminando suciedad y facilitando el control visual; Estandarización, señalizando de

forma universal para facilitar el orden y que el desorden sea fácilmente reconocible por todos; Disciplina y hábitos, para la mejora permanente. Se trata de una herramienta especialmente útil en la industria alimentaria, consiguiendo un trabajo más eficiente, disminuyendo los tiempos perdidos y reduciendo la posibilidad de accidentes y contaminaciones. Artículos relacionados: Calidad. EFQM. ISO. SCTE. Michelin. Seguridad. Señalización. Accesibilidad. Triángulo de trabajo bajo: Triángulo. Ergonomía. FIFO. FEFO.

7 especias:

Baharat.

A banda:

Plato de arroz con pescados y mariscos, típico del litoral levantino; se sirve en primer lugar el arroz cocido en el caldo del pescado y opcionalmente los pescados y mariscos que le han dado sabor. Suele acompañarse de all i oli.

A l'ast:

Al espeto. Ver bajo: Espeto.

Abacaxi:

Piña.

Abadejada:

Comida, normalmente entre amigos o conocidos, o en fiestas populares, consistente en un guiso de bacalao.

Abadejo:

Pollachius pollachius. Abad. Pescado de agua salada, procedente en su mayor parte del Atlántico Norte; pescado blanco, poco graso, similar al bacalao a cuya familia (gadiformes) pertenece.

Abaisse:

Porción de masa que se estira con un rodillo para hacerla más fina.

Abalone:

Abulón.

Abasto:

1. Provisión de artículos alimenticios.
2. Mercado de abasto. Ver bajo: Mercado (3)

Abate:

Espalmadera.

Abatí:

1. Maíz, en guaraní.
2. Chicha.

Abatidor de temperatura:

Equipo de cocina, capaz de bajar la temperatura de los alimentos en muy poco tiempo, para reducir la exposición a temperaturas templadas y consiguientemente el riesgo de desarrollo de microorganismos patógenos.

Abatir:

Bajar rápidamente la temperatura de un género o elaboración, con objeto de impedir la proliferación de microorganismos patógenos, cortar la cocción o endurecer su estructura. Puede realizarse, según los casos, mediante un abatidor de temperaturas, inmersión en agua con hielo, nitrógeno líquido u otro procedimiento.

Abedul:

Betula pendula sin. *B. verrucosa* sin. *B. alba*. Planta arbórea de gran porte, cuyas hojas se utilizan en infusión por sus propiedades diuréticas. De su corteza se extrae una pomada para el tratamiento de la piel con propiedades antiinflamatorias y antisépticas.

Ablandador:

1. Ablandador de masas. Utensilio compuesto por varias cuchillas curvas y paralelas, unidas a un mango, que se utiliza para facilitar la preparación de diferentes masas; especialmente si intervienen grasas sólidas como la mantequilla.
2. Ablandador de carne. Tenderizador.

Ablandar:

1. Cocer muy lentamente frutas hasta que queden blandas, sin que adquieran color dorado.
2. Añadir un líquido a una masa para que, tras amasarlo con ella, la vuelva más tierna y suave.

Abocado:

Embocado.

Abocarte:

Boquerón, en Cantabria.

Abomaso:

Cuajar.

Aborrajado:

Elaboración típica de Colombia, a base de láminas de plátano macho muy maduro (la piel debe estar negra), rellenas de queso blanco y normalmente bocadillo (véase) de guayaba, todo rebozado en harina y huevo, y frito, a lo que se suele añadir sal y azúcar.

Abrebotellas:

Utensilio para quitar las chapas a las botellas.

Abrefácil:

Conjunto de sistemas de apertura de latas, botes, briks y otros envases industriales, que facilitan la apertura con las manos, sin necesidad de ningún instrumento especial.

Abrelatas:

Utensilio para abrir latas. Los hay de muy diversas formas y sistemas de accionamiento, manuales o eléctricos.

Abreostras:

Utensilio que se utiliza para abrir ostras, del que existen muchos modelos. Puede consistir en un pequeño cuchillo, de hoja muy corta y ancha, a la par que robusta, y acabada en punta, para introducirla entre las dos valvas del molusco y hacer palanca. Puede ser una tabla que suele tener una concavidad en la que colocar la ostra u otro mecanismo para sujetarla, y una palanca con una punta para introducirla entre las dos valvas.

Abridor:

1. Abrebotellas.
2. Abrelatas (más raramente).

Abrillantar:

Lustrar. Dar brillo a una preparación con grasa, huevo, almíbar, jalea, gelatina...

Abrótano:

Artemisia abrotanum, sin. *A. herbacea*. Planta herbácea de la familia de las asteráceas (véase), como la manzanilla, la estevia o el estragón. Tiene un aroma y amargor parecido al ajeno con matices que recuerdan al limón. Se utiliza en infusión como tónico digestivo; también se utiliza en algunos lugares para aromatizar carnes de caza y pescados azules. Se debe limitar su uso, ya que contiene componentes con una cierta toxicidad.

Absenta:

Ajenjo. Bebida anisada, de origen suizo, pero que alcanzó su popularidad en Francia, elaborada con ajeno, hinojo, anís y otras hierbas. Tiene un fondo amargo procedente sobre todo del ajeno y posee una muy alta graduación alcohólica, que puede ir desde 45 % o 50 %, hasta de 80 % vol. o más. Ha sido una bebida muy controvertida por sus efectos sobre el cerebro conociéndose como *diablo verde*. Comenzó siendo una pócima medicinal hasta llegar a alcanzar gran popularidad durante todo el siglo XIX estando ligada a grandes artistas como Van Gogh, Hemingway, Picasso o Pessoa, hasta que fue prohibida en Francia en 1915, como también lo fue en otros países; en España, en cambio, nunca ha estado prohibida y algunos países han levantado sus prohibiciones poniendo límite al contenido en ciertos compuestos como la tujona.

Abulón:

Abalone. Oreja de mar. *Haliotis* spp. Reciben este nombre distintas especies de moluscos gasterópodos del género *haliotis*. Su única concha tiene una forma ovalada terrosa por el

exterior, pero con variados colores nacarados en el interior. Su tamaño varía con las especies, pudiendo ser desde unos 3 cm a veinte o más. En la Macaronesia (Azores, Canarias, islas Salvajes, Madeira y Cavo Verde) se encuentra la *Haliotis tuberculata coccinea*, de unos 10 cm, también conocida como almeja canaria, cuyo cultivo se está experimentando en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. La carne del abulón, firme y sabrosa, es muy apreciada en los mercados de Extremo Oriente, así como en Chile, México y actualmente en EE. UU., alcanzando un alto valor económico. Se comercializan frescos, congelados, enlatados o secos. Se suelen someter a cocciones prolongadas a baja temperatura. Artículos relacionados: Loco.

Acajú:

Anacardo.

Acanalador:

Utensilio que consiste en una media caña con un mango que se utiliza para realizar canales en un producto.

Acanalar:

Realizar canales o estrías en un producto para decorarlo.

Acaramelar:

Bañar un género o un molde con caramelo.

Accesibilidad:

En restauración, es la condición que tienen los espacios, máquinas, utensilios y productos relacionados con el sector, por la que pueden ser universalmente accesibles, y por tanto utilizados por todas las personas, sean particulares, profesionales o clientes, independientemente de sus capacidades físicas, cognitivas o técnicas. Estas condiciones de accesibilidad, van desde el diseño de los espacios arquitectónicos y elementos a utilizar, como herrajes y accionadores de las distintas instalaciones, utilización de tecnologías digitales para facilitar la comunicación con el equipamiento, hasta el marcaje en braille de los productos envasados. Muchas de las condiciones de accesibilidad son útiles no sólo para que puedan ser utilizados todos los espacios y elementos por todas las personas que pudieran tener algún tipo de discapacidad, sino que vienen a facilitar el trabajo todas las personas, que puedan tener una discapacidad transitoria, o que aun no teniendo estas discapacidades, puedan tener por el ejercicio de su actividad las manos ocupadas, o que no deban tocar con ellas ciertos elementos para garantizar las condiciones de seguridad alimentaria; además, el diseño con criterios de accesibilidad universal siempre aumenta las condiciones de seguridad laboral o simplemente doméstica de cualquier persona.

Artículos relacionados: Braille. Señalización. Seguridad. Cocinar a ciegas. Ergonomía. 5S.

Acebuche:

Olivo silvestre.

Acedera:

Vinagrera. *Rumex acetosa*. Planta herbácea, muy rica en vitamina C y con propiedades aperitivas y diuréticas. Tiene una cierta acidez. Sus hojas se utilizan crudas o cocidas, como condimento en ensaladas y otras elaboraciones como potajes y sopas.

Acederilla:

Papa oca. (ver bajo: Oca)

Acedía:

Dicologlossa cuneata. Pescado blanco de agua salada, pleuronectiforme parecido al lenguado (véase) (*Solea solea*). Su cuerpo es plano, ovalado y alargado, con un tamaño algo superior a un palmo. A diferencia del lenguado tiene las aletas dorsal y anal, separadas de la caudal y el cuerpo más estrecho. Tiene los ojos en el lado derecho, que es más oscuro de un color castaño y es el que queda en la parte superior cuando se entierra en los fondos arenosos; mientras que el lado ciego es blanquecino. Es muy consumido en Andalucía, normalmente frito.

Aceitar:

Impregnar un género o un molde, plancha o sartén de una capa fina de aceite, para dar sabor, jugosidad, brillo o impedir que se adhiera el género a la superficie o facilitar el desmoldado.

Aceite:

Lípido que permanece en estado líquido a temperatura ambiente (20 °C). Los lípidos que a esa temperatura están en estado sólido se denominan grasas. Sin embargo, en cocina bajo la denominación de grasas se incluyen los aceites. El aceite alimentario se suele obtener de semillas, como el de girasol, soja, maíz, colza, ricino, avellana, nuez, cáñamo, lino, pepita de uva..., o incluso frutos como la aceituna, el aguacate, el coco o la palma. También se obtiene de animales como el espermaceti de los cetáceos o el aceite de hígado de bacalao, o de insectos. Algunos de estos aceites se describen bajo la entrada del género del que se obtienen. Artículos relacionados: Lípido. Colesterol. Grasa. Aceite de oliva (bajo: Oliva). Aceite de palma (bajo: Palma). Aceite de Coco (bajo: Coco).

Aceite cansado:

Aceite agotado. Aceite que ha sido sometido a temperaturas de fritura durante más tiempo del adecuado. Esto genera un exceso de componentes polares dañinos para la salud. Existen aparatos medidores de compuestos polares y otros cromáticos a base de reactivos;

de manera visual suele detectarse por la aparición de espuma. Artículos relacionados: Polares, Componentes. Aceite quemado.

Aceite quemado:

Aceite cocido. Aceite que ha sido sometido a temperatura más alta de la adecuada, por haberse superado el punto de humeo. Esto genera un exceso de componentes polares dañinos para la salud. Dependiendo del origen del aceite y de su tratamiento y grado de refinado, el punto de humeo puede ser más alto o más bajo. Uno de los aceites que mejor soporta el calentamiento es el de oliva. Artículos relacionados: Polares, Componentes. Aceite cansado.

Aceitera:

Recipiente de metal, vidrio, plástico... para contener y dispensar el aceite. Hay de muchos tipos y suelen constar de un pitorro por el que sale el aceite. Uno de los problemas de estos recipientes es que suelen permitir que escurran gotas desde el pitorro por el exterior. Algunos diseños evitan este problema permitiendo que las gotas vuelvan al interior del recipiente, escurriendo desde el pitorro hasta un pequeño embudo que las canaliza hacia el interior nuevamente.

Aceitoso:

1. Dícese de una elaboración que resulta con demasiado aceite.
2. Sustancia que resulta untuosa o crasa al tacto
3. Ahilado. Referido a un vino, que deja una lágrima densa.

Aceituna:

Oliva. *Olea europaea*. Fruto del olivo, árbol procedente del Oriente Próximo. El vocablo viene del árabe *as-seitun* (الزيتون). Los frutos son ovoides y en algún caso esféricos desde menos de 1 cm a más de tres; de color verde cuando están inmaduras, y marrón o rojo, según variedades, hasta ponerse negras o casi, cuando van madurando. Cerca del 90 % de los frutos se emplean en la producción de aceite de oliva (ver bajo: Oliva). También se utiliza el fruto como aceituna de mesa, bien maduro o inmaduro, que sirve de aperitivo o para algunas elaboraciones. Las aceitunas tienen oleuropeína, un glucósido que, sin ser dañino para el organismo, produce un sabor muy amargo. Para quitar o reducir, según los casos, ese amargor, se someten a un proceso de *endulzado*, *curado* o *cocido* con sustancias alcalinas. El endulzado más sencillo y tradicional se produce por un lavado durante días con agua o agua con sal, en muchos casos tras rajarlas o machacarlas; proceso que no suele quitar todo el amargor, dejando parte en el fruto, lo que le proporciona unas características organolépticas

especiales. En Aragón existe un procedimiento tradicional de curado (utilizado con la variedad de aceitunas *empeltre*), que consiste en someter a las aceitunas negras a los fríos invernales con algo de sal para facilitar la pérdida de líquido, lo que da como resultado un tipo de aceituna arrugada que se conserva bañada en aceite. Aparte de estos procedimientos, el más utilizado es el de *cocido* con un producto alcalinizante, es decir someter los frutos a la acción de una solución alcalina, normalmente de sosa cáustica al 15 %, un tiempo entre 8-24 h; aunque industrialmente se utilizan concentraciones más altas para acortar los tiempos y aumentar la productividad. El tiempo depende de la variedad de aceituna y el grado de maduración; si la recolección es muy temprana como en las típicas aceitunas de Campo Real, el tratamiento es más intenso. El sistema del tratamiento en medio alcalino se utiliza desde tiempos remotos (los romanos ya lo hacían) utilizando cenizas como agente alcalinizante. Después de eliminar el amargor o reducir su intensidad con los distintos métodos, suelen conservarse en sal muera, vinagre con algún tipo de aliño o *guiso*, a base de diferentes ingredientes como limón, ajo, especias y hierbas aromáticas. Algunas de las variedades utilizadas en España son gordal sevillana, manzanilla sevillana, blanqueta, cornicabra, hojiblanca, arbequina, cornezuelo, empeltre, picual...

Acelga:

Bleda. *Beta vulgaris* var. *cicla*. Planta de la familia de las amarantáceas, como las espinacas, la remolacha o la quinua, de la que se comen sus hojas enteras, tanto la parte verde, como las pencas. Se consume de muchas formas: cocidas, rehogadas o incluso en ensalada las hojas más tiernas.

Acemite:

Azemite. Asemita. Acenite. Vocablo que viene del árabe *as-samid* (السميد) que significa *la sémola*, aunque en algunos lugares lo traduce como *flor de harina*.

1. Mezcla de afrecho (ver bajo: Salvado) y un poco de harina de trigo, que se utilizaba antiguamente para hacer pan.
2. Pan hecho con la mezcla anteriormente descrita.
3. Acemita o acema tocuyana. Pan dulce esponjoso en forma de rosca ovalada, que se elabora en el occidente venezolano y debe su nombre a la localidad larense de El Tocuyo. Se elabora con una masa de harina, levadura, leche, huevos, mantequilla, papelón (véase), canela, nuez moscada y queso criollo rallado.
4. Diversos panes dulces que se hacen en algunos países centroamericanos y caribeños, en incluso en Norteamérica (México)

Artículos relacionados: Semite.

Acerarse:
Encallarse.

Acesulfamo potásico:
Ver bajo Edulcorante.

Acética, Fermentación:

La fermentación acética es proceso aeróbico, por el que gracias a bacterias de la familia *acetobacteraceae*, se convierte el alcohol etílico en ácido acético. En realidad, es un proceso de oxidación y se diferencia de la ácido-láctica y la alcohólica precisamente en que se realiza con la contribución del oxígeno. El principal producto de esta transformación es el vinagre, que se utiliza, tanto para dar sabor y aroma a los alimentos, como para contribuir a conservarlos, evitando la proliferación de bacterias como la *salmonella* o el *Clostridium botulinum*, ya que estas bacterias precisan de un pH alto para desarrollarse.

Acético, Ácido:

E-260. Es un ácido orgánico (carboxílico) soluble en agua que se encuentra presente en el vinagre. En la industria alimentaria se utiliza como acidulante y conservante en mahonesas, salsas y conservas de productos vegetales o cárnicos. También se emplea en la elaboración por *cocción en frío* de algunos géneros, como los boquerones en vinagre.

Acetre:

Sítula. Pequeño caldero que se utiliza para sacar agua de los pozos, aljibes o recipientes profundos como tinajas. Artículos relacionados: Caldero. Vasija. Tinaja.

Achía:

Brotos tiernos de bambú.

Achicharrar:

Freír, asar, tostar o cocer un género en exceso.

Achicoria:

Radiquio (*Radicchio*). *Cichorium intybus*. Planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas, como la escarola y la endivia. Sus hojas y raíces son amargas. Las hojas, crudas o cocidas, se consumen en ensalada, y su raíz, secada y tostada, se utiliza como sucedáneo del café. Hay distintas variedades con colores que van desde el verde al rojo, como es el caso del radicchio o de la conocida como lechuga de hoja de roble. Son muy ricas en minerales esenciales como el fósforo, magnesio, calcio, potasio y sodio, así como en ácido fólico y flavonoides.

Achiote:

Onoto. Bija. Axiote. Achote. Annatto. Rocou. Urucú. *Bixa Orellana*. Arbusto de las regiones tropicales y subtropicales americanas con unos frutos cuyas semillas proporcionan un intenso

color rojo, y se utilizan como colorante y condimento, aportando sabor picante y a frutos secos. Rico en flavonoides, con propiedades para el buen funcionamiento del sistema genito-urinario. Es muy utilizado en la gastronomía mexicana y uno de los componentes esenciales del recado rojo (véase bajo: Chilmole). También se utiliza en la gastronomía andina.

Achura:

Asadura.

Acidez:

1. Condición de ser ácido.
2. Acidez estomacal. Exceso de producción de ácido clorhídrico en el estómago que a veces sube por el esófago, produciendo una sensación de quemazón. Las grasas aumentan considerablemente la producción de ácido. Por otro lado, una disfunción en el hiato (hernia de hiato) favorece el ascenso de los ácidos. Cuando esta ascensión se produce de forma continua, puede crear una transformación en las células esofágicas (esófago de Barrett).

Acidificar:

Acidular. Añadir una sustancia ácida (ácido cítrico, zumo de frutas, vino...) a un género o elaboración con objeto de bajar su pH.

Acidificación:

Proceso que se produce por la acción de añadir una sustancia ácida a un género o elaboración, o por acción metabólica de las propias bacterias internas, añadidas o sembradas, como ocurre en la fermentación ácido-láctica (véase) y en especial en la elaboración de derivados de la leche, como el queso o el yogur.

Ácido:

1. Sustancia ácida (ver: bajo pH).
2. Sabor ácido (ver: bajo Sabor).

Ácido algínico:

E-400. Polisacárido que se obtiene principalmente de algas pardas marinas pertenecientes a las laminarias como *Laminaria hyperborea* y *Laminaria digitata*, pero también de otras *phaeophyceae* como *Macrocystis pyryfera*, o *Ascophyllum nodosum*. Se utiliza como espesante y gelificante natural, y también como espumante. Es ampliamente utilizado en la industria alimentaria en la elaboración de vinos espumosos y cervezas, también en mahonesas, salsas, conservas, papillas... Tanto él como sus derivados son muy utilizados en la cocina molecular. De él se obtienen diversos alginatos: E-401 a 405. Artículos relacionados: Alginato de sodio. Esferificación.

Ácido graso:

Compuesto químico orgánico con biomoléculas formadas por átomos de carbono (C), hidrógeno

(H) y oxígeno (O), que forma parte de los lípidos saponizables. Ver: Lípido.

Acido-láctica:

La fermentación acido-láctica es un proceso metabólico anaeróbico, en el que los azúcares (lactosa) se convierten en ácido láctico y dióxido de carbono, gracias a la acción de bacterias y hongos que se alimentan de dichos azúcares. Algunas de las bacterias son *Leuconostoc mesenteroides*, *Pediococcus cerevisiae*, *Streptococo lactis*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococo thermophilus* o *Bifidobacterium bifidus*, estas últimas responsables de la formación de los yogures y los yogures bio. Se trata de un método de conservación que impide el deterioro y putrefacción de los alimentos, a la vez que, en la mayor parte de los casos mejora sus propiedades nutricionales y los hace más digeribles, a la vez que enriquece el abanico organoléptico con nuevos sabores y aromas. Se trata de una técnica ancestral que sigue utilizándose hoy en día de forma cotidiana abarcando todo tipo de alimentos. Aparte de los lácteos, experimentan fermentaciones lácticas embutidos como el chorizo o salchichón, el chucrut, el maqđus sirio y el kimchi coreano, encurtidos como los pepinillos o los jalapeños mexicanos, las aceitunas en salmuera, la salsa de soja, el miso, el sumbala mandinga y hasta pescados muy típicos en Extremo Oriente. Artículos relacionados: Acidificación, pH, Malo-láctica. Conservación.

Ácido tartárico:

E-334. Es un acidulante que suele obtenerse de forma natural por fermentación de algunas frutas, en particular del vino o de los residuos de la vinificación. A menudo se confunde con el cremor tártaro o bitartrato de potasio (E-336), que es un acidulante sintético que proviene de él, sustituyendo uno de sus hidrógenos por un potasio. El ácido tartárico suele formar parte de los impulsores químicos comerciales en combinación con bicarbonato de sodio; también se utiliza en refrescos, zumos, vinos, golosinas... Del ácido tartárico también se obtienen otros aditivos: tartrato de sodio (E-335), tartrato de sodio-potasio (E-337), tartrato de calcio (E-354), tartrato de estearilo (E-483) y tartrato de colina (E-1001v). Artículos relacionados: Cremor tártaro.

Acidular:

Acidificar.

Ácimo, Pan:

Ver: Pan ácimo.

Acitrón:

Tallo de un tipo de cactus mexicano descortezado y confitado. Este cactus, la biznaga (*Echinocactus platyacanthus*), que se

utiliza como adorno de la rosca de reyes o en la preparación del plato nacional mexicano, los chiles en nogada, se encuentra en peligro de extinción, por lo que debe sustituirse por algún tipo de fruta confitada o escarchada. Artículos relacionados: Biznaga. Chiles en nogada.

ACK:

Acesulfamo potásico. Ver bajo Edulcorante.

Ackee:

Aki.

Acobijar:

Aporcar.

Acocil:

Chacal. Langosta de río. *Cambarellus*. Género de crustáceos que se encuentran en los ríos mexicanos, parecidos al camarón.

Acocote:

Mate. Júcaro. Calabaza del peregrino. *Lagenaria siceraria*. Planta trepadora de la familia de las cucurbitáceas. Se puede comer, pero se utiliza sobre todo como recipiente donde tomar el aguamiel y el pulque. .

Acodar:

Cubrir de tierra una parte de un tallo, con objeto que enraíce, y posteriormente separarla de la planta madre y obtener una nueva planta. Suele hacerse enterrando parte del tallo, pero también puede hacerse cubriendo el tallo de tierra u otra sustancia capaz de almacenar la humedad, y cubriéndolo posteriormente con algún envoltorio que la sujete.

Acogollar:

Aporcar.

Acompañamiento:

Guarnición.

Acondicionamiento:

Conjunto de acciones que se aplican a un género, preelaboración o elaboración, destinadas a asegurar las condiciones de seguridad alimentaria, así como preservar sus características organolépticas, durante su transporte, distribución o almacenamiento, antes de su consumo o en espera de una posterior elaboración o acabado. Los alimentos deben envasarse en los recipientes alimentarios adecuados, dependiendo del destino que vayan a tener: táperes, barquetas, cubetas, contenedores o bandejas gastronorm, blísteres, bolsas de vacío, papel film o de aluminio...

Açorda de bacalao:

Açorda alentejana. Elaboración típica de Portugal consistente en una especie de puré a base de pan duro, cilantro y bacalao, donde se suelen escalfar unos huevos.

Acortezarse:

Se dice de una masa o crema cuya superficie se reseca formando una costra, por estar en contacto con el aire.

Acre:

Áspero, amargo, picante.

Acrilamida:

Sustancia química que se forma en los alimentos, sometidos a altas temperaturas (más de 120 °C), a partir de azúcares reductores (especialmente glucosa y fructosa) y aminoácidos (especialmente la aspargina), mediante la reacción de Maillard (véase). Ciertas dosis de acrilamida son potencialmente cancerígenas. La acrilamida se produce en procesos de fritura y cocción, especialmente en alimentos como el pan (sobre todo el pan de molde por la adición de azúcares), las patatas o el café. El color es un indicador de la presencia de acrilamida. Cuanto más oscuro el color, es probable que exista una mayor presencia de esta sustancia. Las altas temperaturas, el tiempo prolongado y la baja humedad contribuyen a su incremento. En general la fritura es la mayor generadora de acrilamida. En cocina se puede reducir la exposición a la acrilamida prefiriendo los colores dorados a los tostados, hidratando las patatas, antes de la fritura y en general priorizando los procesos de horneado a los de fritura.

Acuicultura:

Acuicultura.

1. Cría de especies de peces, crustáceos moluscos y otros animales acuáticos, así como cultivo de algas y otras especies vegetales acuáticas.

2. Conjunto de técnicas y conocimientos relativos a la cría y cultivo de especies acuáticas.

Artículos relacionados: Piscicultura.

Acuyo:

Hoja santa.

Adámame:

Soja.

Adelgazar:

Reducir el espesor de una masa con ayuda de un rodillo.

Aderezar:

Condimentar un preparado con diversos ingredientes como aceite, vinagre, sal, especias...

Aditivo:

Sustancia añadida a los alimentos con objeto de conservarlos, colorearlos, modificar su textura, aromatizarlos, potenciar su sabor... En la Unión Europea se establece una nomenclatura para su identificación: colorantes (E-1xx); conservantes

(E-2xx); antioxidantes (E-3xx); reguladores pH (E-3xx y E-5xx); espesantes, estabilizantes y emulsionantes (E-4xx); saborizantes (E-6xx); edulcorantes y varios (E-9xx); otros productos sin clasificar (E-1xxx). El segundo dígito hace referencia al subgrupo a que pertenece, por ejemplo, en los colorantes se refiere al color.

Adobar:

Técnica de conservación consistente en introducir un género (generalmente carne o pescado) en un preparado (adobo) con objeto de aumentar su duración a la vez que darle sabor, aromatizarlo o ablandarlo. Se trata de una técnica ancestral, que de uno u otro modo han desarrollado pueblos antiguos.

Adobo:

1. Preparación que suele hacerse con aceite, vino, vinagre, pimentón, ajo, sal, especias y hierbas aromáticas. Se puede considerar adobo a la maceración, la marinada, el escabeche...

Artículos relacionados: Marinar. Macerar. Escabeche.

2. Adobo peruano es un plato picante típico de la ciudad de Arequipa (Perú). Se trata de carne de cerdo adobada con vinagre, chicha, rocoto (véanse), ajo, cilantro y otras especias, que se suele cocer en la propia olla de barro en la que se ha dejado adobar. Es un plato muy popular que incluso se come para desayunar, especialmente los domingos.

3. Bienmesabe.

4. Adobo filipino es un plato a base de carne de cerdo o pollo, normalmente, pero también pescados, mariscos u hortalizas, que se dejan adobar en una salsa de vinagre de arroz, salsa de soja, ajo, pimienta negra y laurel, tras lo cual se saltean en aceite y se cuecen en la propia salsa del adobo.

Adornar:

Conjunto de acciones destinadas a mejorar la apariencia y presentación de los géneros y elaboraciones, para potenciar el disfrute de todos los sentidos. Estas acciones pueden consistir en recortar, dar forma, tallar, pintar, organizar, combinar, tornearse... los distintos géneros alimenticios y elaboraciones o añadir otros elementos auxiliares de ayuda. Artículos relacionados: Hermosear. Tornearse. Emplatar.

Adraganto:

Tragacanto.

1. *Astracantha gummifer* sin. *Astragalus gummifer*. Arbusto perennifolio de pequeño porte, perteneciente a la familia de las leguminosas y originario de Anatolia y Oriente Próximo, del que se obtiene una goma que fluye de manera natural por su tronco.

2. Goma de dragón. Goma tragacanto. E-413. Polisacárido natural, con aspecto de goma

blanquecina, que se obtiene de las secreciones resinosas del arbusto del mismo nombre. Se ha venido utilizando en repostería, en especial en la de Oriente Próximo, donde todavía es un aditivo corriente, por sus propiedades espesantes y estabilizantes. Artículos relacionados: Goma arábica.

Adrià, Ferrán:

Ferrán Adrià Acosta (L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, 1962-) es un cocinero español que revolucionó la cocina entre los últimos años del siglo pasado y los primeros de éste, desde su restaurante *El Bulli*. Con varias estrellas Michelin y ocupando el puesto de mejor cocinero del mundo, otorgado por prestigiosas publicaciones, durante varios años consecutivos, ha destacado por su continua investigación e innovación en la gastronomía, en continua combinación con ciencia y tecnología. Artículos relacionados: Molecular, Gastronomía.

Adrià, Albert:

Albert Adrià Acosta (L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, 1969-) es un cocinero y repostero español, hermano de Ferrán Adrià (véase), con quien trabajó en *El Bulli*, además de abrir diversos locales, entre ellos un gastrobar, y publicar distintos libros de cocina y repostería. Su principal formación fue en este último campo, habiendo tenido como maestros a Paco Torreblanca y Antoni Escribà (véanse).

Adulterar:

Quitar o añadir sustancias, de forma fraudulenta, a un alimento para variar su composición, o falsear su volumen o peso.

Aduriz, Andoni Luis:

Andoni Luis Aduriz (San Sebastián, 1971-). Joven cocinero que en 1998 dirigió su propio restaurante, el Mugaritz, que llegó a ser considerado el tercer mejor restaurante del mundo.

Advocaat:

Combinado elaborado con alguna bebida alcohólica de alta graduación, azúcar, huevo, leche en polvo o nata, vainilla...

Aerógrafo:

Pequeño pulverizador, a modo de pequeña pistola de pintar, que se utiliza para decorar elaboraciones.

Afagia:

Trastorno digestivo que se caracteriza por la incapacidad para deglutir por causas orgánicas o psicológicas.

Afeitar:

Quitar con un cuchillo la parte reseca de un artículo. Se emplea para distintos géneros, como un bizcocho o una carne.

Afilar:

Hacer que el filo resultante del vaciado, en un cuchillo u otro instrumento de corte, sea eficaz para cortar adecuadamente, lo que se consigue mediante el desgaste ligero de las dos caras del filo, o en el caso de una cara plana, de la opuesta. La operación se realiza por roce con un material abrasivo, como una piedra de afilar o un afilador manual o eléctrico. Una chaira no es propiamente un instrumento de afilar, ya que su función se limita a asentar el filo. Artículos relacionados: Afinar. Vaciar. Chaira.

Afinadora:

Laminadora.

Afinar:

1. Trabajar una masa con fuerza para conseguir que sea más suave. Se suelen hacer pliegues sucesivos sobre sí misma para pasarle después el rodillo con presión, o una afinadora. Artículos relacionados: Bregado. Laminar.

2. Asentar. Alinear. Enderezar el filo de un cuchillo, tijera... para recuperar el corte. Esta operación suele hacerse con una chaira. Artículos relacionados: Afilar. Vaciar. Chaira.

Aflojar:

Dícese de una masa que se ablanda por exceso de trabajo en el amasado.

Afogarse:

Agarrarse.

Afrecho:

Ver bajo: Salvado.

Afrutado:

Se dice del vino que evoca el aroma de las frutas maduras (melocotón, frambuesa...). Los expertos prefieren hablar de vinos frutales.

Agalla:

1. Branquias de los peces.
2. Protuberancia rugosa que sale en algunas hortalizas como consecuencia de ataques de insectos u hongos.

Agar agar:

E-406. Kanten. Polisacárido que forma una sustancia gelatinosa, obtenido de la pared celular de algunas algas, como las de los géneros *gelidium* y *gracilaria*; aunque el producto obtenido de ambos géneros presenta algunas diferencias. Se trata de un aditivo muy utilizado en alimentación como espesante, tanto industrialmente, como en cocina, dado que no aporta sabor ni color. Es muy rico en hierro. Algunos lo consideran como gelatina vegetal, pero en realidad son sustancias que actúan de forma muy diferente; tiene un poder gelificante muy superior y a diferencia de las gelatinas, para que actúe, es necesario calentarlo por encima de los 90 °C, aunque para utilizarlo como espesante

no debe hervir. Con respecto a otros gelificantes tiene la ventaja de que puede llegar a los 75 °C sin fundirse. También se utiliza como alternativa vegana a la gelatina. Artículos relacionados: Algas. Gelatina. *Gelidium*. *Gracilaria*. Carragenano

Agarrador:

Elemento de silicona u otro material térmicamente aislante que se utiliza para poder asir marmitas, rondones... y otros recipientes o utensilios, sin quemarse.

Agarrarse:

Pegarse. Afogarse. Se dice de un preparado que se pega a la marmita, cazuela, sartén, etc, por acción del calor y falta de jugo o humedad, de manera que se altera su sabor y olor.

Agave:

Maguey. Pita. Cabuya. Mezcal. Planta de hojas carnosas, que se encuentra principalmente en México y el sur de Estados Unidos, de la que se obtiene el aguamiel, que sometida a fermentación se convierte en pulque, del que se destilan diversas bebidas, como el mezcal, el tequila, la raicilla y otras. Hay varias especies entre las que destacan el *Agave salmiana*, el *A. atrovirens* y el *A. tequiliana*, del que se obtiene el tequila. Artículos relacionados: Aguamiel. Pulque. Mezcal. Tequila. Bacanora. Raicilla. Comiteco. Sotol. Tepache.

Agitar:

Acción de remover una mezcla (salsa, crema, bebida...) con un batidor u otro utensilio, para evitar que se forme costra en la superficie o recuperar su homogeneidad.

Agracejo:

Bérbero.

Agraz:

1. Mosto agrio obtenido de la uva sin madurar.
2. Verjus. Vertjus. Verjuice. Berjús. Salsa medieval elaborada con dicho mosto (a veces otras frutas ácidas) y a menudo aromatizada con flores (rosas...) o hierbas aromáticas. Ya era conocido en la antigüedad clásica como medicamento y es citado como condimento o salsa en varios textos gastronómicos medievales, como Le Viandier, o el de Mestre Robert (véanse), también en otras disciplinas como en textos de medicina andalusíes, de Arnau de Vilanova o de Maimónides. Actualmente se comercializa por distintas bodegas en España y otras zonas vinícolas en el mundo; es muy utilizado en Australia, donde pueden encontrarse muchas variedades. Tiene un sabor agrio y se usa en marinados, vinagretas o como simple condimento de diferentes géneros, en lugar de vinagre o zumo de limón.

El nombre *verjus* es un galicismo que viene de *jus vert* (zumo verde).

Agrazada:

Bebida refrescante elaborada con agraz, agua y azúcar.

Agricultura:

1. Cultivo de las plantas destinadas a la obtención de productos agrícolas para su venta.
2. Conjunto de técnicas y conocimientos relativos al cultivo de las plantas y labranza de la tierra.

Agridulce, Salsa:

Reciben este nombre muchas salsas, normalmente relacionadas con la gastronomía china, pero sobre todo con los restaurantes chinos en occidente. En las cocinas orientales es común mezclar sabores picantes, agrios y dulces, a base de mezclar guindillas, vinagre de arroz y miel o azúcar, y así hay multitud de salsas tradicionales, como la *nuoc cham* vietnamita (véase), la salsa cantonesa del cerdo agridulce o la shanghainesa. Los cocineros en Extremo Oriente o en los restaurantes reputados que existen en occidente elaboran sus propias salsas de calidad, que tienen ingredientes muy variados, entre los que suele estar el jengibre, clavo, sake, vinagre de arroz, salsa de soja, de otras, algo de azúcar que ayude a la caramelización... Pero normalmente las salsas agridulces comerciales más conocidas en occidente suelen tener una baja calidad organoléptica y nutricional; suelen elaborarse a base de almidón, azúcar, vinagre, ketchup o colorante y glutamato.

Agricultor/-a:

Persona que tiene o arrienda tierras y las cultiva por cuenta propia, que puede vivir o no en el medio rural.

Agrio:

1. Que produce una sensación de acidez sobre el gusto u olfato. Artículos relacionados: Sabor.
2. Condición de un alimento en mal estado que adquiere una cierta acidez, debido a una fermentación no deseada.
3. Agrio ecuatoriano es una salsa que se utiliza especialmente para acompañar asados de cerdo. Consiste en una especie de vinagreta con cebolla, ají, tomate, cilantro, perejil; todo picado, y zumo de cítricos o vinagre.

Agrónoma/-o:

Especialista en el cultivo de la tierra.

Agua:

El agua es una sustancia incolora, inodora e insípida, cuya fórmula química es H₂O. Es un elemento indispensable para la vida; el cuerpo humano está compuesto por agua en un 50 %-70 %. El agua pura tiene un pH neutro (7), pero

en la práctica tiene distintas sustancias disueltas; así el agua para consumo humano tiene un pH entre neutro y ligeramente alcalino (6.5-9). Las aguas pueden ser duras o blandas. Las primeras tienen una alta concentración de iones de sales (principalmente magnesio y calcio) y las aguas blandas tienen una baja concentración, (el agua más blanda es el agua destilada); si son demasiado blandas no son aptas para el consumo humano. Las aguas demasiado duras dan diferentes problemas que van desde la cocción de los alimentos; el lavado, ya que les cuesta hacer espuma con el jabón, y además, producen daños en las conducciones y los electrodomésticos.

- Agua potable es el agua apta para el consumo humano. Es un agua sometida a múltiples controles, tanto en el lugar de captación, como estaciones de tratamiento y red de distribución, para asegurar que cumple los parámetros admisibles de pH, amonio, cloro, microorganismos y parásitos patógenos, arsénico, cadmio y otros metales pesados. En los países desarrollados el agua del grifo es agua potable, pero en muchos lugares esta agua no llega a la mayoría de los hogares, o incluso llegando no se trata de agua potable. Las condiciones que marca la OMS para considerar el acceso a agua potable, es que ésta esté a una distancia máxima de 1 km y en una cantidad mínima de 20 litros diarios por habitante. En el mundo hay 800 millones de personas que carecen de los servicios básicos del agua y dos mil millones para los que es necesario mejorar la accesibilidad y seguridad de estos servicios.

Las aguas embotelladas en España pueden tener tres denominaciones:

- AMN. Agua mineral natural. Procedente de aguas potables del subsuelo, que tienen una composición constante.

- AM. Agua de manantial. Procedente de aguas potables del subsuelo, cuya composición química puede sufrir ciertas variaciones.

- APP. Agua potable preparada. Agua de distintas procedencias que es potabilizada por los distintos sistemas que admite la normativa. Artículos relacionados: Sifón. Soda. Vichy. Carbonatada, Agua.

Agua de cebada:

Refresco típico de algunos países de Iberoamérica como México o Perú; En España fue muy típica en Madrid y hoy en día se consume en Alicante y Murcia. Se elabora cociendo cebada malteada o simplemente tostada, a la que se añade azúcar, sirviéndose muy fría; a veces se hace partiendo de machica (véase). Artículos relacionados: Malta. Machica. Horchata.

Agua de Azahar:

Ver bajo Azahar (2).

Agua de Jamaica:

Bebida que se hace en México con una infusión de flor de Jamaica (véase) (*Hibiscus sabdariffa*).

Agua de mar:

Se comercializa en algunos lugares para cocer el marisco.

Agua de rosas:

Ver bajo Rosa (3).

Agua de Valencia:

Cóctel elaborado con zumo de naranja, cava, vodka y ginebra.

Agua oxigenada:

Peróxido de hidrógeno.

Agua tónica:

Tónica, Agua.

Aguacate:

Palta. Avocado. *Persea americana*. Planta arbórea originaria de la región de México, siendo este país su principal productor mundial, aunque hoy en día se cultiva en zonas tropicales e incluso templadas de todo el mundo. Tiene un alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, vitamina E y otras, lo que hace que se haya convertido en un producto de moda muy demandado. Se utiliza en ensaladas, relleno en su propia cáscara, como guarnición, en sopas... Es la base del guacamole (véase) y se utiliza en muchas elaboraciones de países iberoamericanos, como la arepa (véase) *reina pepiada* de Venezuela o la causa (véase) de Perú.

Aguachile:

Platillo de la costa occidental de México, consistente en una especie de ceviche de camarones, chiles, cebolla, pepino, pimienta y jugo de limón (lima en España). También se hace con otros mariscos y especialmente con callo de hacha (véase). Artículos relacionados: Ceviche. Poke.

Aguachirle:

Referido a una bebida, como café, zumos, vino o caldo, que es insípido o está aguado; también se puede emplear para la miel.

Aguadito:

Sopa peruana, contundente y más bien espesa, hecha con un ingrediente principal (gallina, pavo, pescado, moluscos...) diversas hortalizas, arroz y bastante cilantro que le da el característico color verde.

Aguamiel:

1. Mosto que se obtiene del corazón del agave y que fermentado da lugar al pulque y destilado al mezcal o al tequila. Es necesario esperar ocho años a la maduración de la planta para poder