



NABINA *Nabo silvestre.

NABO *Brassica campestris; B. napus.* *Planta crucífera o brasicácea, hortense, de hojas glaucas, flores amarillas y fruto en vainillas cilíndricas. *Raíz de esta planta, fusiforme, blanca o amarillenta, carnosa, comestible, se emplea para dar sabor a los caldos, y como guarnición, junto con otras verduras y hortalizas.

NABO DE SUECIA *Rutabaga.

NABO SILVESTRE *Brassica rapa var. oleifera.* *Semilla de esta planta, esférica, de sabor picante; de allí se extrae un aceite volátil usado medicinalmente. Sin. Nabina.

NACIDO *Alimento con presencia de moho.

NAGAMI *Fortunella margarita.* *Cítrico de fruto ovoide, de 3 a 5 cm de largo, de cáscara anaranjada, delgada, y pulpa amarilla y acidula. Sin. Kumquat.

NAIBOA *Casabe cubierto con miel de papelón. *Casabe aderezado con dulce y queso. *En Cumaná, se forma con dos rebanadas de casabe untadas con una capa espesa de conserva de coco en forma de sandwich. *Casabe relleno con papelón, queso y algunas especias. *Jugo venenoso extraído de la yuca amarga. *Jugo extraído del maíz tierno. *Nombre indígena de la yuca. *Casabe algo elástico.

NANCE *Byrsonima crassifolia.* *Árbol de 2 a 15 m de altura. *Fruto de este árbol, drupa esférica, amarilla o con áreas anaranjadas, con pulpa blancuzca y azucarada, que se come cruda o se usa para refrescos. Sin. Chaparro manteco, Manero.

NAPAR *Recubrir totalmente un preparado con una salsa, crema, etc.

NARANJA *Citrus sinensis.* *Planta perteneciente a la familia de las Rutáceas, originaria probablemente de Asam e Indochina, desde donde se difundió por Asia. A Europa llegó en el siglo XVI. Una de las variedades más conocidas es la Navel y la Valencia. Sin. Naranjo. *Fruto de esta planta, tipo especial de baya, conocida como hesperidio.

El endocarpo es la pulpa de la naranja, compuesta por gajos o carpelos, que contiene un jugo azucarado. Hay algunas variedades, prácticamente desconocidas en América tropical, que son llamadas "naranjas de sangre" o sanguíneas, caracterizadas por tener la pulpa roja, la que da un jugo de color muy atrayente.

NARANJA AGRIA *Citrus aurantium var. amara.* *Árbol de la familia de las Rutáceas, de hasta 10 m de alto, de ramas espinosas. Probablemente originario del suroeste de Asia, llegó a Europa en el siglo XI llevado por los árabes, para usos medicinales. Por su resistencia a la gomosis, es muy empleado como patrón para injertos de naranja dulce, limón y otros cítricos. En América se usa principalmente en la preparación de refrescos o para elaborar mermeladas. *Fruto de este árbol, esférico o aplastado, con el ápice y la base hundidos. Su cáscara es rugosa, gruesa y de color anaranjado rojizo en la madurez. La pulpa es amarillenta y de sabor ácido. Sin. Naranja cajera.

NARANJA CAJERA *Bergamota, Naranja agria.

NARANJA CHINA *Kumquat.

NARANJA DULCE *Naranja.

NARANJA RELLENA CON GELATINA DE FRESAS *Postre hecho a base de naranjas, a las que previamente se le ha extraído la pulpa, rellenas con almíbar y una mermelada hecha con una mezcla de fresas, azúcar, leche aromatizada con vainilla y claras a punto de suspiro.

NARANJADA *Agua o refresco de naranja.

NARANJILLA *Lulo.

NARANJILLO *Chica.

NARANJO *Citrus sinensis.* *Árbol de la familia de las Rutáceas, cuya flor es el azahar y su fruto la naranja. Sin. Naranja.

NARIZ *Órgano olfatorio externo.

NASA *Artificio de pesca, de forma cilíndrica, hecho de juncos o alambres. *Cesto de boca estrecha para echar la pesca. *Cesto o vasija, a modo de tinaja, para guardar pan, harina, etc.

NASI GORENG *Especialidad indonesia, compuesta de arroz, pollo, cebolla, pimentón y tomate, acompañada de cangrejo y camarones, de salsas muy condimentadas, coco rallado, maní tostado y cebolla frita. Este plato fue popularizado por los holandeses con el nombre de rijsttafel.

NATA *Película que flota sobre la leche, generalmente cuando es hervida, constituida por las proteínas del lactosuero desnaturalizadas por el calor. *Sustancia espesa que sobrenada en algunos licores.

NATA MONTADA *Nata batida fuertemente con azúcar, de gran uso en repostería.

NATILLA *Postre de consistencia cremosa elaborado con maicena, leche, huevos y azúcar cocidos a fuego lento.

NATILLA DE JOJOTOS *Postre elaborado a partir de la cocción de leche de jojotos, leche de vaca, azúcar y pasas.

NATTO *Alimento oriental fermentado de soya.

NATURISMO *Sistema de vida que preconiza el uso exclusivo de las cosas de la naturaleza en higiene, terapéutica, alimentación, etc.

NAVAJÓN *Acanthurus bahianus*. *Pez marino de color pardo o pardo verdoso, con líneas azules a lo largo del cuerpo. Vive en fondos someros, en aguas claras y con formaciones coralinas o rocosas. Abundante a lo largo de las costas continentales e insulares. Se captura con nasas. Comestible, pero su carne es de baja calidad y poco comercializada. Sin. Sangrador.

NÉCTAR *Jugo de fruta de consistencia espesa, especialmente cuando está procesado industrialmente y embotellado. *Secreción azucarada que producen las flores que poseen nectario (glándula generadora de néctar). Está constituido por glucosa, sacarosa y sustancias aromáticas. Las abejas lo

recolectan para transformarlo en miel. *Cualquier licor exquisito.

NECTARINA *Prunus persica* var. *nectarina*. *Drupa de agradable sabor, similar al melocotón.

NEGRETE *Cherechere.

NEGRITAS *Caraoatas negras condimentadas.

NEGRITO *Café negro muy cargado, especialmente cuando se sirve en una taza pequeña.

NELI *Phyllanthus emblica*. *Árbol bajo perteneciente a las Euforbiáceas. *Fruto de este árbol, redondo y aplanado, con una pulpa dura, contigua a una nuez comestible. Sin. Emblica.

NELORE *Raza de cebú, originaria de la región india de Madrás.

NEPE *Salvado de maíz compuesto por la cáscara, el pico y otras partículas desprendidas al pilar el grano. *Cáscara del arroz. *Bagazo de la yuca, después de extraerle el veneno y cernir la harina.

NEUFCHATEL *Queso francés, a base de leche de vaca.

NEVADO *Pasta de consistencia espesa hecha con clara de huevos y azúcar que se utiliza para cubrir y decorar tortas.

NEVADO DE CHOCOLATE *Nevado al que se añade chocolate.

NEVAR *Cubrir una torta con una capa de nevado.

NEVERA *Armario revestido con una materia aisladora y provisto de un depósito de hielo para enfriamiento o conservación de alimentos y bebidas. En otras, ahora más usadas, el frío se produce por corriente eléctrica o por otros medios. Sin. Refrigerador, Refrigeradora.

NEVERÍA *Establecimiento donde se fabrica o se vende hielo, helados o bebidas frías.

NEVERO *Nieve que sobrevive al deshielo del verano y que se vuelve granular. Es un estado intermedio en la conversión de la nieve en hielo. Probablemente de allí provenga el término "nevera", usado para designar al refrigerador. *Persona que fabrica o vende hielo, helados o batidos fríos.

NEW HAMPSHIRE *Raza de gallinas de origen estadounidense, que debe considerarse en realidad como una variedad de la Rhode Island. Se utilizó para producir los primeros pollos de engorde que se explotaron en escala industrial, más tarde, se cruzó con la Cornish, la Plymouth, etc., para la formación de las actuales líneas de pollos de engorde.

NIÇOISE, A LA *Preparaciones mediterráneas, inspiradas en la cocina de Niza, que llevan ajo, aceitunas, anchoa, tomate y guisante. Es famosa la ensalada con tomate, pepino, judías, pimentón verde, cebolla, huevos duros, anchoa, aceitunas negras, ajo, albahaca y aceite de oliva.

NIDO *Bollo vaciado de brioche o de pasta de hojaldre. *Cestita redonda formada por papas paja fritas en aceite.

NIDOS DE GOLONDRINA *Plato chino elaborado a base de nidos que las golondrinas de mar construyen con su saliva. Se suele preparar en sopa con caldo de ave.

NIEVE *Repostería hecha a base de claras de huevo batidas con azúcar.

NIGÜITO *Chica.

NIGUO *Calabura.

NIÑO ENVUELTO *En Barlovento, plato que se prepara con dos pedazos de plátano maduro fritos entre los cuales se coloca queso rallado y canela, y se cubre con huevo batido y harina. *Cambur pequeño (titiaro o manzano) relleno con queso rallado, mantequilla y canela, y frito, envuelto en una capa de huevos batidos.

NIOPO *Ñopo.

NIPA *Nipa fruticans*. *Palmera que crece en los pantanos de aguas salobres. De su inflorescencia brota una savia azucarada, de la que se obtiene azúcar y una bebida fermentada llamada tuba.

NÍSPERO *Manilkara zapota*; *Achras zapota*; *M. sapotilla*. *Árbol americano perteneciente a las Sapotáceas, que son especies arbóreas tropicales utilizadas por sus frutos o por su látex. *Fruto de esta baya de pulpa comestible, de color marrón claro y de sabor dulce. También se usa como materia prima del chicle o goma de mascar. Sin. Chicozapote, Níscola.

NÍSPERO DEL JAPÓN *Eriobotrya japonica*. *Árbol bajo y ramificado, perteneciente a la familia de las Rosáceas. Originario probablemente del sur de China, se cultiva mayormente en el Japón, donde se conocen muchos cultivos. *Fruto de este árbol, esférico o piriforme, de 2,5 a 6 cm de largo, amarillo, con costra fina y fuerte, y pulpa blanca o amarilla, jugosa y acidula.

NÍSPOLA *Fruto del níspero. Sin. Chicozapote, Níspero.

NITRATO *Sal presente, especialmente en forma de nitrato de potasio, en un cierto número de productos animales y vegetales. *Sal usada como aditivo alimentario.

NITRITO *Sal del ácido nitroso. *Aditivo autorizado en charcutería por sus propiedades de conservación, que previene la contaminación microbiana, especialmente la de los Clostridium.

NITROSAMINAS *Familia de sustancias solubles en agua, caracterizadas por tener un grupo nitroso unido a una amina secundaria.

NIXTAMALIZACIÓN *Procesamiento de los granos del maíz que consiste en una mezcla de una parte de maíz integral con dos partes de una solución de cal a aproximadamente el 1%. La mezcla se calienta a 80 °C durante 20 a 45 minutos y se deja reposar toda la noche. Al día siguiente, se decanta el líquido cocido, y el maíz, llamado nixtamal, se lava 2 ó 3 veces con agua para eliminar la cáscara, las pilorizas, la cal sobrante y las impurezas del grano.

NOCINO *Licor italiano, de 30°, a base de nueces.

NOGADA *Salsa hecha de nueces y especias.

NOGAL *Juglans columbiensis*. *Árbol de gran porte. *Fruto de este árbol, drupa con una semilla o nuez comestible y rica en aceite. La nuez negra americana (*J. nigra*), es difícil de pelar, se usa como condimento, mientras que la nuez blanca (*J. cinerea*) se emplea en repostería. Sin. Nogal de Caracas.

NOGAL DE BARQUISIMETO *Taque.

NOGAL DE CARACAS *Nogal, Nuez blanca.

NOMBRE CIENTÍFICO *Denominación que responde a las reglas taxonómicas de la clasificación de Linneo. Cada especie se determina con un nombre correspondiente al género (que lleva mayúscula en la primera letra) y un segundo nombre que corresponde a la especie (y que se escribe con minúscula). Género y especie deben ser subrayados o escritos en itálicas.

NOPAL *Opuntia ficus-indica*. *Planta cactácea mexicana. *Fruto de esta planta, higo chumbo, elipsoidal, de corteza verde amarillenta y pulpa comestible.

NOQUE *Procedimiento para salar pescados en la región oriental de Venezuela, sumergiéndolos en salmuera escurrida de los primeros ejemplares a los que se aplicó la sal directamente.

NORFOLK BLANCO *Línea de conejos híbridos procedentes de Inglaterra, especializados en la producción de carne.

NOUGAT *Especie de turrón elaborado en Francia.

NOVILLO/LLA *Toro o vaca de dos a tres años de edad.

NUBIA *Raza caprina originaria del Alto Egipto y Somalia.

NÚCLEO *Almendra o parte mollar de los frutos de cáscara dura.

NUEVA COCINA *Fórmula de la "nouvelle cuisine" lanzada en Francia en 1972 por H. Gault y C. Millau, acomodándose a las recomendaciones de la medicina y la dietética, que preconizan la frescura de los alimentos, la ligereza y armonía natural de las combinaciones y la simplicidad de los modos de cocción. Se prefieren las salsas ligeras, los productos naturales, la cocina al vapor o al baño de María para conservar los nutrientes. En su nombre se han cometido muchos excesos.

NUEVA ZELANDA. *Raza de conejos formada en Estados Unidos, especializada en la producción de carne.

NUEZ *Fruto que contiene una sola semilla, seca e indehiscente, que suele presentar una pared leñosa.

NUEZ BLANCA *Juglans cinerea*. *Drupa con una semilla o nuez empleada en repostería. Sin. Nogal de Caracas.

NUEZ COMÚN *Nuez de nogal.

NUEZ DE AUSTRALIA *Nuez de macadamia.

NUEZ DE BRASIL *Juvia.

NUEZ DE COLA *Kola.

NUEZ DE MACADAMIA *Fruto del árbol *Macadamia integrifolia*, originario de Australia, y de reciente cultivo en Venezuela. Folículo más o menos esférico, de 2,5 a 5 cm de longitud. El pericarpo es carnoso y verde. Adentro hay una nuez, que es esférica y lisa o elipsoidal y rugosa. La semilla se extrae mecánicamente. Su sabor es delicioso y altamente nutritivo: contiene 9% de proteínas y 78% de grasas. Por su alto contenido grasoso enrancian rápidamente. Se consumen crudas, tostadas para postre o saladas como aperitivo. Apenas se usan en repostería. Es empleada para preparar caris y ragús en Asia, helados y dulces en Estados Unidos. Sin. Macadamia, Nuez de Australia.

NUEZ DE PARÁ *Juvia.

NUEZ MOSCADA *Myristica fragrans*. *Árbol originario del archipiélago de las Molucas, que crece en las tierras bajas, de humedad alta y suelos fértiles. Su producción se inicia a los 6 ó 7 años. *Fruto de este árbol, cápsula elipsoidal, piriforme o esférica, amarilla, de 4 a 8 cm de diámetro, que se abre en 2 valvas. Al centro está la semilla cubierta por un arilo rojo brillante, duro y coriáceo, llamado "macis". Dentro hay un tejido grueso de parénquima con células cargadas de almidón y oleoresinas, lo que da una fragancia típica y un sabor picante. Los frutos maduros, de color amarillo, se arrancan del árbol, separando la semilla del pericarpo. La macis se seca. Su color rojo se torna amarillo y el producto final consiste en escamas secas y flexibles. La semilla se diseca, luego se separa la testa y queda la llamada nuez moscada, que es el producto comercial, con un aroma agradable y un gusto amargo.

NUEZ PACANA *Carya illinoensis*. *Originaria de Norteamérica y muy parecida a la nuez común. Su nuez es uno de los mejores frutos secos comestibles. Se vende normalmente con cáscara (fina y fácil de partir) debido a su alto contenido graso del 70%, que las hace ponerse rancias de inmediato. Se emplea en guisos o en repostería. Es famoso el pastel de pacanas.

NUMIDICULTURA *Parte de la avicultura encargada de la cría, mejora y explotación de la gallina de Guinea.

NUPE *Pachirryzus erosus*. *Planta americana, bejuco enredadera, silvestre, de las leguminosas. Sus semillas son venenosas, pero de su raíz se extrae una harina comestible en la Venezuela rural.

NUTRICIÓN *Conjunto de procesos mediante los cuales los nutrientes contenidos en los alimentos e introducidos en el organismo, son transformados y utilizados debidamente para mantener la vida, asegurando: a) el mantenimiento o la reposición de tejidos naturalmente envejecidos y de energía consumida, lo que implica procesos de retención y de síntesis, sin que haya aumento de la masa corporal; b) el crecimiento y la formación de nuevas estructuras, lo que involucra procesos

de retención y de síntesis con aumento de la masa corporal; c) la reproducción y el mantenimiento de la especie, y d) la reparación de tejidos o la reposición de estructuras accidentalmente dañadas. En la práctica, la nutrición intenta proveer a las células del organismo de los aportes bioquímicos que requiere.

NUTRICIÓN HOLOFÍTICA *Modo característico de nutrición de una planta verde, es decir, la síntesis de compuestos orgánicos a partir del dióxido de carbono, agua y sales minerales, gracias a la luz absorbida por la clorofila (fotosíntesis).

NUTRICIÓN HOLOZÓNICA *Modo característico de nutrición de los animales, es decir, alimentándose de plantas, animales o de sus productos sólidos.

NUTRICIÓN HUMANA *Función que tiene por objeto asegurar al organismo un desarrollo óptimo, no obligatoriamente máximo, así como la integridad de todos sus mecanismos fisiológicos, psíquicos, reproductores, etc.

NUTRIENTE *Cualquiera de los compuestos orgánicos o inorgánicos que contienen los alimentos y que se metabolizan normalmente en el organismo. Son requeridos por el cuerpo para su crecimiento, manutención y reproducción. Los nutrientes son esenciales cuando el cuerpo no los puede sintetizar o cuando la cantidad sintetizada por el cuerpo no es suficiente para cubrir sus necesidades; estos necesariamente deben consumirse en la dieta. Hay seis clases de nutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos, agua, vitaminas y minerales. Los tres primeros proveen energía, se requieren en grandes cantidades y con el agua constituyen los macronutrientes. Las vitaminas y minerales constituyen los micronutrientes, requeridos en pequeñas cantidades por el cuerpo.

NUTRIENTES ESENCIALES *Nutrientes no sintetizados por el organismo, o sintetizados en cantidades insuficientes para cubrir las necesidades del organismo y que deben ser suministrados por la alimentación. En la especie humana, pertenecen a esta categoría ocho aminoácidos (fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina,

treonina, triptófano y valina), tres ácidos grasos poliénoicos (linoleico, linoléico, araquidónico), todas las vitaminas a excepción de las D y K, todos los minerales con función biológica y el agua. El organismo requiere del consumo de macronutrientes para reemplazar su gasto energético.

NUTRIMENTO *Acción de nutrir, nutrición.
*Sustancia de los alimentos.

NUTRIR *Aumentar la sustancia corporal por medio del alimento, reparando las pérdidas que el ejercicio de las fuerzas vitales ocasiona.

NUTRITIVO/VA *Capaz de nutrir o alimentar.



ÑAME ISLEÑO *Jaca.

ÑAMES *Dioscorea* spp. *Nombre colectivo para las dioscoreas alimenticias, hierbas trepadoras, muy estimadas por sus tallos o rizomas tuberosos, harinosos, comestibles, de buen contenido de carbohidratos y minerales. No obstante, los rizomas requieren cocimiento antes de comerse, pues contienen saponinas y otras sustancias venenosas. Entre las dioscoreas más conocidas están el ñame grande o blanco (*Dioscorea alata*), que es el ñame más difundido en Venezuela, y que fue introducido a América por los esclavos africanos y navegantes portugueses en el siglo XVII; el tongo o ñame papa (*D. esculenta*), muy difundido en el Caribe; el ñame blanco o de Guinea (*D. rotundata*), de gran calidad, por su textura fina, sabor algo dulce y bajo contenido de humedad; el ñame amarillo (*D. cayennensis*), de gran cultivo en las Antillas y Centroamérica, y el mapuey (*D. trifida*), especie americana, de rizomas de excelente calidad.

ÑAPA *Pequeña gratificación en especie o dinero que ofrecía el pulpero o el bodeguero al comprador.

ÑEMA *El huevo de gallina o de otras aves, en su totalidad. *La amarilla del huevo.

ÑOCLO *Postre abizcochado que consiste en una preparación horneada a base de harina, mantequilla, yemas de huevo, azúcar, canela, vino blanco, ralladura de limón y anís molido.

ÑONGUÉ *Nombre común a varias especies de hierbas venenosas de la familia de las Solanáceas y del género *Datura*.

ÑOPO *Anadenanthera peregrina*; *Piptadenia peregrina*. *Arbusto o árbol de la familia de las Leguminosas de hasta 12 m de alto. Hojas de 20 cm de largo. Flores de color blanco dispuestas en cabezuelas globosas. Legumbre de 20 cm de largo. Frecuente en regiones áridas y semiáridas. Su fruto es utilizado por los indígenas en la preparación de una sustancia estupefaciente. sin. Niopo, Yopo.

ÑOQUIS *Del italiano "gnocchi". Preparación italiana elaborada tradicionalmente con harina,

papas, huevo, mantequilla y sal. Otros tipos se preparan con espinacas, calabaza, etc.

ÑUPA *Petaca pequeña que usan los indígenas para guardar víveres y otras cosas. Se fabrica con fibra flexible.



OBESIDAD *Acumulación excesiva de grasa corporal en cantidades consideradas nocivas para la salud. Su origen puede ser un balance positivo de energía (mayor ingesta que gasto energético) o debido al mal funcionamiento endocrino.

OBLEA *Hoja muy delgada de masa de harina y agua, cocida en molde. Se emplea para preparar empanadillas, y sobre todo para forrar determinados dulces, especialmente los turrone.

OCA *Ganso. *Oxalis tuberosa*; *O. crenata*. *Oxalidácea. Planta cultivada en los Andes, de flores amarillas, con estrías rojas y raíz con tubérculos feculentos, que se comen cocidos. Sin. Apio blanco, Cuiba.

OCA QUINA *Cuiba.

OCRA *Quimbombó.

OCUMO *Xanthosoma sagittifolium*. *Hierba perenne de las Aráceas, alta, de hasta 2 m. de hojas grandes opacas. *Rizoma de esta planta, casi esférico, generalmente cubierto de raicillas, muy succulento. Contiene mucho almidón y es cultivado como alimento. Debido a su alto contenido en oxolato de calcio, debe cocinarse previamente para su utilización. Sin. Mafafa (Colombia), Tania (Antillas), Uncucha (Perú), Yautía (Antillas).

OCUMO CULÍN *Taro.

ODRE *Cuero cocido y empegado, propio para contener líquidos.

OFFICE *Sala contigua a la cocina de un restaurante, donde se coloca lo necesario para el servicio de la mesa, se preparan ciertos platos y se dispone el vino.

OGI *En Nigeria, atol ácido a base de maíz fermentado por 1 ó 2 días.

OJEO *Pesca de anzuelo en la orilla, donde el pescador, de pie, opera metido en el agua.

OJIMIEL *Jarabe de miel y vinagre.

OJO DE BUEY *Pica pica.

OJO DE VENADO *Pica pica.

OJO GRANDE *Brachydentereus auritinus*. *Pez.

OLD FASHIONED *Coctel a base de whisky, almbar, soda, biter y una rodaja de naranja.

OLEAGINOSAS *Plantas cuyas semillas producen grandes cantidades de aceite, como por ejemplo la soya, el ajonjolí, la colza, el maní, el olivo, el girasol, etc.

OLEAGINOSO *Producto alimentario que contiene una proporción importante de aceite. En la práctica, el término se ha sustantivado y se refiere al conjunto de cultivos vegetales cuya finalidad es la producción de aceites. Frecuentemente las semillas oleaginosas tienen un origen tropical (soya, maní, algodón), aunque también se encuentran en las regiones cálidas e incluso frías (olivo, girasol, colza, etc.).

OLEICO *Ácido graso que existe en el aceite de oliva, y al cual debe éste su fluidez.

OLEÍNA *Sustancia que constituye la mayor parte de los aceites líquidos y que existe también, aunque en menor cantidad, en las grasas sólidas.

OLEOMARGARINA *Producto semejante a la mantequilla, elaborado a base de grasas animales, solas o mezcladas con grasas o aceites vegetales comestibles, o grasa de leche.

OLER *Percibir algún olor.

OLFATO *Capacidad de percibir los olores. La nariz es el órgano del olfato. Las partículas odorantes suspendidas en el aire envían la sensación de olor al cerebro cuando son captadas en la mucosa de la nariz, por las ramificaciones de los nervios olfatorios procedentes del ganglio olfatorio.

OLIGOELEMENTO *Elemento necesario para el organismo en muy baja cantidad. En general, el término se reserva a los minerales, y a veces se extiende a las vitaminas, consideradas como oligoelementos orgánicos.

OLIGÓFAGO *Aplicase al animal que tiene una dieta muy reducida.

OLISCAR *Olfatear. Sin. Oler. *En Argentina y Chile, empezar a oler mal.

OLIVA *Aceituna, fruto del olivo, que es una drupa ovoide, de sabor muy amargo, de color verde amarillento a morado o negro, y de pulpa muy aceitosa, de la cual se obtiene el aceite de oliva.

OLIVO *Olea europaea*. *Árbol oleáceo, de tronco torcido, copa ancha y ramosa. Su fruto es la aceituna.

OLLA *Recipiente redondo, ancho y profundo, de diferentes formas y tamaños, generalmente de metal y provisto de una o dos asas; se usa para cocer alimentos. *Guiso compuesto principalmente de carne, tocino, legumbres y hortalizas, cocido y sazonado todo junto.

OLLA PODRIDA *Olla o guiso español que, además de los ingredientes ordinarios (carne, tocino y legumbres), incluye otros como jamón, aves, embutidos, y otras cosas suculentas. El calificativo de podrido viene de "poderido", para indicar que se le echaba lo que se podía, por la amplísima variedad de sus ingredientes.

OLLERO/RA *Persona que hace o vende ollas.

OLLETA *Envase de aluminio o peltre para cocinar. *Diminutivo de olla. *Guiso de maíz. *Plato a base de carne de gallo, de pato o rabos de cerdo o de res, aliños diversos y un poco de azúcar o de papelón, preparado con agua de maíz pilado. Según la región, tiene consistencia líquida o bien es espeso como un guiso.

OLLUCO *Ruba.

OLOR *Sensación percibida por vía nasal directa, proveniente de las sustancias volátiles.

OLOROSO/SA *Que despidе o exhala alguna fragancia.

OLOSAPO *Couepia floccosa*; *C. polyandra*. *Árbol bajo y muy ramificado. *Fruto de este

árbol, drupa ovoide, alargada, con la cáscara amarillenta verrugosa, y la pulpa amarilla y dulce, utilizada en la preparación de jaleas y conservas.

OMELETTE *Voz francesa que se universalizó para designar las tortillas, saladas o dulces, de huevos batidos y cocidos en sartén, servidos solos o con diversas guarniciones. Sin. Tortilla de huevos.

OMNÍVOROS *Dícese de los animales, como el hombre, cuya alimentación consiste en toda clase de sustancias orgánicas, vegetales y animales, lo cual es una ventaja, porque la dieta no está restringida a un grupo de alimentos o al lugar en que se habita.

ONATO *Onoto.

ONCE *Pequeña comida, compuesta por pan o bizcocho, queso y chocolate o café, que se toma entre el desayuno y la comida del mediodía. *Aperitivo que se toma antes de la comida del mediodía.

ONOTAR *Colorear con onoto los alimentos, la manteca o el aceite de guisar.

ONOTERA *Onotero.

ONOTERO *Bolsita de tela que contiene semillas colorantes de onoto, usada para teñir la manteca o el aceite de guisar. *Pequeña tapara con agujeros, que contiene los granos de onoto, que va inserta en una vara de madera, al modo de una maraca. Sin. Onotera.

ONOTO *Bixa orellana*. *Árbol de la familia de las Bixáceas que mide menos de 10 m de altura. Tiene hojas alternas aovadas y flores blancas o rosadas agrupadas en panículas. *Fruto seco de este árbol, cápsula espinosa de unos 5 cm de largo, de color marrón oscuro. De allí se obtiene un colorante, la bixina, para colorear y condimentar alimentos, y que, además, contiene vitamina C. Sin. Achote, Achote, Achotillo, Annato, Azucu, Bija, Caituco, Campanito, Onato, Urucú.

ONTJON *Alimento oriental fermentado de soya.

OPÉRCULO *Estructura ósea que cubre las branquias (agallas) de los peces. *Estructura plana córnea o calcárea fijada al pie, que sirve para cerrar la abertura de la concha en los caracoles.

OPÍPARO/RA *Comida abundante y muy espléndida.

OPORTO *Vino de Porto (Portugal), tinto o blanco, de 17°, reforzado con brandy en la fase final de la fermentación, que se detiene, con la consiguiente abundancia de azúcar que le confiere un sabor abocado.

ORDEÑAR *Extraer la leche de la ubre, exprimiendo ésta.

ORDUÑA *Queso vasco con leche de oveja, de pasta firme y sabor picante.

OREAR *Dar el aire en una cosa secándola o quitándole algún olor.

ORÉGANO *Origanum vulgare*. *Planta herbácea aromática, de tallos vellosos, flores purpúreas y fruto seco y globoso. Sus hojas y flores se usan como condimento, especialmente en asados, pizzas y tomates.

ORÉGANO DE CASTILLA *Coleus aromaticus*; *C. amboinicus*; *Lippia* sp. *Planta aromática de la familia de las Labiadas, de hojas pubescentes, aovadas y oblongas, y flores blancas, purpúreas o violáceas muy pequeñas y agrupadas en cabezuelas o en espigas cortas. Sus hojas y flores se usan como condimento y con fines curativos.

ORÉGANO OREJÓN *Coleus aromaticus*. *Orégano llamado así por sus grandes hojas carnosas y peludas.

OREJA DE MAR *Nombre común utilizado para identificar algunas especies de moluscos pertenecientes al género *Haliotis*, como el abulón (*Haliotis tuberculata*).

OREJÓN *Trozo de melocotón deshuesado y seco. *Por extensión, se aplica a láminas secas de manzana, durazno, pera, etc.

ORGANOLÉPTICO *Propiedades de un producto alimentario perceptibles por los sentidos.

ORGÍA *Banquete en que se come y bebe inmoderadamente y se cometen otros excesos, como los sexuales.

ORLA *Guarnición en forma de corona, generalmente con purés de legumbres o papas.

ORNITINA *Aminoácido no esencial.

OROTO *En Falcón, cesto hecho con cabuyas y aros de bejuco, que se cuelga del techo de las cocinas y se utiliza para guardar alimentos.

OROZÚS *Orozuz.

OROZUZ *Glycyrrhiza glabra*. *Cultivo saborizante, utilizado para aromatizar licores. Sin. Regaliz. **Matelea maritima*. Planta trepadora de la familia de las Asclepiadáceas, de hojas ligeramente velludas y flores agrupadas en cimas. Crece en la cordillera de la Costa y las zonas cálidas. Se le atribuyen propiedades medicinales. Sin. Casigua, Orozús.

ORUJO *Hollejo de la uva después de exprimida y sacada toda la sustancia. *Residuo de la aceituna molida y prensada, del cual se saca aceite de calidad inferior.

ORUMO *Myrcia mollis*. *Arbusto mirtáceo de las montañas andinas, cuyas frutas, muy pequeñas, son comestibles.

ORZA *Recipiente de barro cocido, vidriado, en forma cilíndrica, empleado para guardar conservas de frutas, legumbres, etc.

OSA *Papada de una res vacuna que, cortada junto con la lengua, se asaba en la parrilla y se usaba como alimento.

OSCAR *Pavona.

ÓSEO, TEJIDO *Tejido humano que contiene aproximadamente 1/3 de materia orgánica (lípidos y proteínas) y 2/3 de minerales. La materia orgánica constituye la matriz sobre la cual se

depositan los minerales, y está constituida por colágeno, por una glicoproteína y compuestos albuminoides.

OSHE *Bellicositerme* sp. *Termita grande que comen los indígenas yanomami, del Amazonas.

OSSOBUCO *Estofado italiano de jarrete de ternera que se cocina sin separar el hueso, y conservando ésta toda su médula. Cada rodaja conserva el hueso con el tuétano.

OSTIÓN *Nombre común utilizado para identificar algunas especies de ostras pertenecientes al género *Crassostrea*, como el ostión japonés (*C. gigas*) y el ostión virgínico (*C. virginica*)

OSTRA *Nombre vulgar que designa varios moluscos de los géneros *Ostrea* y *Gryphaea*. La parte blanda de las ostras es aprovechada por el hombre como alimento. Las valvas duras se utilizan en la alimentación animal. **Ostrea edulis*. Molusco bivalvo marino, comestible, con las valvas desiguales y muy rugosas por fuera. Se alimenta del plancton y se cría frecuentemente en parques ostrícolas, comunicados con el mar. A los 3 ó 5 años está listo para el mercado. *Otras especies son la ostra tripa de perla (*Pinctada imbricata*, *P. radiata*), la americana (*Gryphaea virginica*) y la chilena (*Ostrea chilensis*).

OSTRA OSTIÓN *Crassostrea rhizophorea*. *Ostra grande que se encuentra en las lagunas de los manglares de Margarita, La Restinga y Las Marites. Se le atribuyen propiedades afrodisíacas y se comen frescas con limón o rociadas con vino.

OSTRICULTURA *Cultivo de ostras.

OTOBA *Dialyanthera otoba*; *Myristica otoba*. *Árbol de hojas alternas de amplia distribución, de Guayana a los Andes. *Fruto de esta planta, carnoso, ovoide, agudo por ambos lados, pericarpio oleoso, arilo blanquecino. Produce una especie de nuez moscada.

OUZO *Licor griego de 40°, anisado.

OVEJA *Hembra del carnero, de carne y leche muy estimada.

OVEJO *Carnero.

OVINO *Carnero.

OVINOCULTURA *Rama de la zootecnia dedicada a la cría y a la explotación de los ovinos.

OVÍPAROS *Animales que se reproducen por huevo, como todas las aves, algunos peces e insectos y los monotremas.

OVOALBÚMINA *Glicofosfoproteína que representa aproximadamente las dos terceras partes de los compuestos nitrogenados de la clara del huevo.

OVOIDE *Aovado, de figura de huevo.

OVOMUCINA *Glicofosfoproteína minoritaria de la clara del huevo, a la que se le atribuyen propiedades antivirales.

OXIDACIÓN *Factor de deterioro en la producción y almacenamiento de grasas y aceites comestibles, que consiste en la combinación de una sustancia con oxígeno.

OXIDAR *Transformar un cuerpo por la acción del oxígeno o de un oxidante.

ÓXIDO DE CALCIO *Sustancia química muy utilizada en la industria, con una gran afinidad para formar hidróxido de calcio o cal apagada, en presencia de agua. Se emplea en la industria agroalimentaria. Sin. Cal viva.

OXIDOREDUCTASAS *Una de las seis clases de enzimas que catalizan una reacción de oxidoreducción entre dos sustratos.

OXÍGENO *Metalóide gaseoso, esencial a la respiración, algo más pesado que el aire y parte integrante de él, del agua, de los óxidos, de casi todos los ácidos y de la mayoría de las sustancias orgánicas.

OXIZACRE *Bebida de la antigüedad hecha con zumo de granadas y azúcar. *Por extensión, cualquier bebida agradable, de sabor agrídulce.