



**EBRIO** \*Embriagado, borracho.

**EBULLICIÓN** \*Conversión de líquidos al estado gaseoso, que se verifica de manera tumultuosa en la masa del líquido. Con este procedimiento puede destruirse a la mayoría de los gérmenes.

**ECHALOTA** \*Chalota.

**ECLAIR** \*Pastel pequeño y alargado, en forma de lengua, de pasta lionesa y relleno de dulce o salado. Sin. Lengua de suegra.

**ECOSISTEMA** \*Sistema funcional que incluye a los organismos de una comunidad natural, junto con su entorno.

**EDAM** \*Queso holandés, cuyo nombre proviene del puerto de Edam, al norte de Amsterdam. Se trata de un queso prensado, semiduro o duro, hecho con leche de vaca sin cocer, de forma esférica, cubierto con una corteza dura y parafinada de color rojo, con 1,5 kg de peso y 13 cm de diámetro, con un contenido de grasa de 40%. Sin. Queso de bola, Queso de Flandes.

**EDULCORANTE** \*Producto que, sin ser un azúcar, es capaz de dar sabor dulce a un alimento. Algunas sustancias tienen un poder edulcorante de 2.000 a 3.000 veces superior al de la sacarosa.

**EDULCORAR** \*Endulzar un alimento con azúcar, miel u otra sustancia edulcorante.

**EFERVESCENCIA** \*Desprendimiento de burbujas gaseosas en la masa de un líquido.

**EFÍMERA** \*Planta que completa más de un ciclo vital, de semilla a semilla, en el período de un año.

**EINKORN** *Triticum monococcum*. Poácea. \*Trigo primitivo cultivado por primera vez en el Cercano Oriente y en el sudoeste de Asia, alrededor de unos 10.000 a.C.

**ELAIOTECNIA** \*Arte de fabricar aceites vegetales.

**ELOTE** \*Mazorca tierna de maíz que se come cocida.

**EMBADURNAR** \*Untar, embarrar.

**EMBAQUE** \*Olla de barro muy grande y de boca ancha que llenaban de pescado cocido los indígenas otomacos del Apure.

**EMBARRAR** \*Untar con cualquier sustancia viscosa.

**EMBEBER** \*Empapar un alimento con un líquido.

**EMBICHARSE** \*En la región oriental, comer cualquier alimento para quitar el hambre. \*En Oriente, comer en exceso cualquier alimento, generalmente chucherías, antes de la comida principal.

**EMBOCADO** \*Vino de sabor agradable y suave.

**EMBOJOTAR** \*Envolver formando bojote, bulto o envoltijo.

**EMBOLAO** \*Bebida que se obsequia con motivo del nacimiento de un niño. Se prepara uno o dos meses antes del parto, con cocuy, flores de manzanilla y miel de abejas.

**EMBOLLAR** \*En los Andes, espigar. \*Comenzar a salir la mazorca en una planta de maíz.

**EMBORRACHAR** \*Causar embriaguez. \*Empapar con almíbar y vino o licor un postre. Sin. Embriagar.

**EMBOTELLADO** \*Vertir algún líquido en botellas.

**EMBRIAGAR** \*Emborrachar.

**EMBRIAGUEZ** \*Turbación pasajera de las potencias por haber ingerido en exceso alguna bebida alcohólica.

**EMBRIÓN** \*Organismo en proceso de desarrollo a partir de un óvulo fecundado o activado partenogénicamente. \*Germen o rudimento de un cuerpo organizado.

**EMBUCHADO** \*Indigesto. \*Embutido de carne de cerdo.

**EMBUCHAR** \*Embutir carne de un buche o tripa de animal. \*Introducir comida en el buche de un ave. \*Comer mucho y casi sin masticar.

**EMBUDO** \*Utensilio hueco, con figura de cono, rematado en un canuto, que sirve para trasvasar líquidos.

**EMBUTIDO** \*Nombre genérico de los productos elaborados a base de carne picada o molida condimentada que se introduce dentro de una tripa (intestinos) o, en algunos casos, de productos sustitutivos de plástico. \*En Boconó, arepa rellena de cuajada o queso y sazónada con ají.

**EMMENTAL** \*Queso suizo de leche de vaca, duro, compacto, con grandes ojos y sabor muy especial.

**EMMER** *Triticum dicocum*. \*Gramínea. Trigo primitivo, cultivado por vez primera en el Cercano Oriente hace unos once mil años.

**EMPACHO** \*Indigestión.

**EMPALAGAR** \*Causar desagrado un manjar por ser excesivamente dulce.

**EMPANADA** \*Pequeño pastel aplastado de harina de maíz que se hace doblando la masa sobre sí misma para cubrir el relleno, generalmente de queso, carne, pescado, pollo, caraoas negras, etc., en forma de media luna, frito en aceite vegetal o manteca de cerdo. \*Pequeño pastel de masa de pan o de hojaldre relleno y cocido después en el horno.

**EMPANADA ARGENTINA O CHILENA** \*Pastel de harina de trigo relleno de carne molida, pasas, aceitunas y cebollas.

**EMPANADA DE GALLERA** \*En los Llanos, pastel de masa con un relleno de guiso que se come comúnmente en las galleras.

**EMPANADA DE PAN DE HORNO** \*Pastel pequeño hecho con harina de maíz cariaco y relleno con conserva. Sin. Pan de horno.

**EMPANADA DULCE** \*Pastel pequeño de harina de trigo relleno de dulce, principalmente de topocho o de guayaba.

**EMPANADA GALLEGA** \*Pastel con cubierta de pasta de harina de trigo y relleno con guisos de carne, de pollo, de moluscos o de pescado, cocido al horno, típico de la provincia de Galicia, España.

**EMPANAR** \*Rebozar carnes, pescados u otro manjar, en pan rallado, antes de freírlos. Sin. Apanar, Empanizar. \*Encerrar una cosa en masa o pan para cocerla al horno.

**EMPANIZAR** \*Empanar.

**EMPAREDADO** \*Sánduche.

**EMPARRILLAR** \*Asar en parrilla.

**EMPLICA** \*Neli.

**EMULSIÓN** \*Líquido de aspecto lácteo, que se prepara mezclando íntimamente con agua o alcohol sustancias oleaginosas o resinosas.

**ENCABALGAR** \*Forma de presentar en la mesa, especialmente los asados de carne, cortados en lonjas, colocando cada lonja de tal manera que cubra parte de la anterior.

**ENCEBOLLADO** \*Manjar, especialmente carne o hígado, cocido o frito en abundante cebolla.

**ENCEBOLLAR** \*Echar cebolla en abundancia a un manjar.

**ENCHILADA** \*Plato típico de México, que consiste en tortilla de maíz frita rellena con diversos manjares y aderezada con chile.



**ENCHILADO** \*Preparación condimentada con ají picante.

**ENCHUMBAR** \*Absorber grasa o aceite las frituras.

**ENCOLAR** \*Agregar gelatina a una preparación para que tome cuerpo al enfriarse.

**ENCUESTAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS** \*Instrumentos para captar información acerca de la adquisición e ingesta de alimentos y su adecuación, así como de la frecuencia de consumo, lugares de adquisición, formas de preparación y raciones, de acuerdo a la edad y estado fisiológico, creencias y hábitos alimentarios. Algunas reportan gastos en alimentación y otras hasta medidas antropométricas de los encuestados.

**ENCURTIDO** \*Preparación de vegetales en vinagre o mostaza.

**ENCURTIDO DE MEJILLONES** \*Plato típico de la zona de Paria, que lleva mejillones sancochados, colocados en un frasco con vinagre, ají, ajo, cebolla, pepino y pimentón.

**ENCURTIR** \*Macerar y conservar en vinagre ciertos frutos y legumbres.

**ENDIBIA** \*Achicoria.

**ENDOSPERMA** \*Endospermo.

**ENDOSPERMO** \*Tejido haploide, propio de las plantas gimnospermas, que garantiza la nutrición del embrión en el momento en que la semilla madura. Sin. Endosperma.

**ENDULZAR** \*Poner dulce a una cosa.

**ENEBRO** *Juniperus communis*. \*Planta de la familia de los Cipreses, cuyas bayas secas tienen un ligero sabor a pino y son algo picantes. Se usa en la preparación del choucroute o sauerkraut a base de repollo agrio, y como condimento de sopas, salsas, etc. También se emplea en la elaboración de la ginebra y como condimento de platos de cacería.

**ENELDO** *Anethum graveolens*. \*Planta aromática de las Umbelíferas o Apiáceas, usada en la cocina, especialmente en los países escandinavos y Rusia. Tiene sabor suave y delicado y no debe confundirse con el hinojo, muy usado en Italia, de sabor y color mucho más fuerte.

**ENFERMEDAD DE LA SACARINA** \*Concepto propuesto por T.L. Cleave y otros para una enfermedad degenerativa causada por la sobre-alimentación de alimentos con carbohidratos muy refinados. Esta enfermedad presenta muchas manifestaciones, entre ellas apendicitis, úlceras pépticas, diabetes, obesidad, diverticulitis, trombosis, cálculos hepáticos, hemorroides, caries dental, etc.

**ENFONDAR** \*Cubrir el fondo de un molde para preparar una receta. En repostería, se emplea con este fin una masa, mientras que para la preparación de carnes (patés, etc.), los moldes se enfondan con tocino cortado en lonchas finas y con capas de legumbres o verduras.

**ENFRIADOR** \*Aparato electrodoméstico que sirve para enfriar agua potable.

**ENFRIAR** \*Poner fría alguna cosa.

**ENFUERTAR** \*En los Andes, hacer fermentar la masa con levadura. \*Fermentar la masa. \*Fermentarse alguna cosa.

**ENFUSAR** \*Embutir, hacer embuchado.

**ENGORDAR** \*Aumentar de peso. \*Cebiar para poner gordo a un animal.

**ENGRASAR** \*Embadurnar de aceite o manteca un recipiente.

**ENGRUMECERSE** \*Hacerse grumo un líquido o una masa fluida.

**ENGULLIR** \*Tragar atropelladamente y sin masticar la comida.

**ENHARINAR** \*Espolvorear con harina. \*Cubrir un alimento con harina para freírlo.

**ENJUNDIA** \*Grasa de un animal, especialmente de las aves.

**ENLATADO/DA** \*Producto alimenticio que está empacado al vacío dentro de una lata.

**ENMANTEQUILLADO/DA** \*Aplicado a un objeto, especialmente a un recipiente para hornear, que ha sido untado con mantequilla para evitar que el alimento se adhiera al fondo o a los lados. \*Cubierto con mantequilla.

**ENMANTEQUILLAR** \*Cubrir con mantequilla.

**ENÓFILO** \*Aficionado a la degustación del vino.

**ENOLOGÍA** \*Arte de elaborar los vinos \*Conjunto de conocimientos relativos al vino.

**ENRAMADA** \*Edificio en una hacienda de caña de azúcar donde se fabrica el papelón y la panela.

**ENRANCIAMIENTO** \*Expresión del deterioro de una grasa o aceite. Desde el punto de vista organoléptico, el enranciamiento confiere a los alimentos un gusto y aroma desagradables. En el campo bioquímico y nutricional, sus consecuencias son importantes, ya que los ácidos grasos esenciales, poliinsaturados, están más expuestos a la degradación por oxidación, perdiendo selectivamente estos nutrientes. Además, el enranciamiento va acompañado por la desaparición de antioxidantes naturales (tocoferoles) y, posteriormente, por la de factores liposolubles oxidables, vitamina A, carotenos, etc. Los productos de oxidación pueden ser tóxicos para el organismo.

**ENRANCIAR** \*Poner o hacer rancia una cosa.

**ENRIQUECIMIENTO DE ALIMENTOS** \*Fortificación de un alimento agregándole nutrientes.

**ENSAIMADA** \*Bollo formado por una tira de pasta hojaldrada arrollada en espiral.

**ENSALADA** \*Hortaliza generalmente aderezada con sal, aceite, vinagre y otros condimentos.

**ENSALADA DE FRUTAS** \*Mezcla de frutas preparadas con azúcar, en su jugo o en un líquido.

**ENSALADA DE GALLINA** \*Ensalada compuesta principalmente de trocitos de carne de gallina o de pollo y algunos vegetales como papa, zanahoria, guisantes y aderezada con mayonesa.

**ENSALADA RUSA** \*Ensalada compuesta de papa, zanahoria, remolacha, guisantes, etc., y salsa mayonesa.

**ENSALADERA** \*Fuente honda en que se sirve la ensalada.

**ENSARTAR** \*Atravesar los trozos de carne o de hortalizas con broqueta o brocheta para asarlos a la parrilla.

**ENSILADO** \*Transformación de un forraje verde en un producto estabilizado por una fermentación láctica y destinado a la alimentación del rebaño.

**ENSOPAR** \*Impregnar una cosa totalmente de agua o de algún otro líquido.

**ENTEROTOXINA** \*Toxina secretada por ciertos estafilococos, que provoca esencialmente trastornos del aparato digestivo, intensos aunque de corta duración. Las cepas responsables son muy sensibles al calor, mientras que la toxina producida es capaz de resistir grandes calentamientos.

**ENTIBIAR** \*Poner tibio un líquido.

**ENTRADA** \*Platos y especialidades que, en el orden tradicional de una comida o de un banquete, son servidos inmediatamente después del consomé o la sopa, antes de los platos principales. \*Primer plato que se sirve en una comida.

**ENTRECOTE** \*Filete de res que se saca del costillar.

**ENTREMÉS** \*Pequeños manjares que se sirven antes de la comida, como embutidos, aceitunas, ensaladas, etc.



**ENTREMETS** \*Galicismo que designa los platos dulces.

**ENTREVERADO** \*Carne con partes de grasa. \*Mezcla de carnes que se come cuando se asa una ternera al estilo llanero. \*Asadura de cordero o de cabrito, ensartada en un asador, que se adereza con sal y vinagre.

**ENVASAR** \*Echar en un recipiente un líquido o una masa fluida.

**ENVASE DE ALIMENTOS** \*Cualquier recipiente que contiene alimentos para su entrega como un producto único, que los cubre parcial o totalmente, y que incluye los embalajes y las envolturas. Un envase puede contener varias unidades o tipos de alimentos preenvasados cuando se ofrece al consumidor.

**ENVOLTURA** \*Capa exterior que cubre natural o artificialmente una cosa.

**ENZIMA** \*Catalizador orgánico o sustancia que, aun en cantidades muy pequeñas, acelera una reacción química. Las enzimas son proteínas o compuestos proteínicos inestables que pueden ser inactivados por el calor y que controlan las reacciones químicas del metabolismo, siendo cada enzima responsable de una sola reacción o de una muy limitada serie de ellas.

**ÉQUIDOS** \*Dícese de los mamíferos perisodáctilos que, como el caballo y el asno, tienen cada extremidad terminada en un solo dedo cubierto con una pezuña.

**EQUIPO** \*Conjunto de cinco pailas, elaboradas con cobre, que van disminuyendo de tamaño y se usan para la preparación, a partir del jugo de caña, del papelón y el azúcar. La primera y más grande, de unas 54 pulgadas de diámetro, es llamada "tacha"; la segunda, "la propia"; la tercera, "la antorcha"; la cuarta, "el guarapo", y la quinta, "la batería". Todas las pailas están colocadas en fila, empotradas en bases de calicanto, encima del horno prolongado en cañón y cuya boca queda debajo de la batería. Usualmente el equipo formado por las pailas está colocado detrás de la pared del ingenio. Sin. Paila.

**EQUIVALENCIA, TABLA DE** \*Las principales equivalencias utilizadas en cocina son, aproximadamente:

1 taza = 16 cucharadas  
 3/4 taza = 12 cucharadas  
 2/3 taza = 11 cucharadas  
 1/2 taza = 8 cucharadas  
 1/3 taza = 5 1/2 cucharadas  
 1/4 taza = 4 cucharadas  
 1/8 taza = 2 cucharadas  
 1 cucharada = 3 cucharaditas  
 1 cucharadita = 60 gotas  
 1 litro = 4 1/2 tazas = 1.000 cc  
 1 decilitro = 6 cucharadas = 100 cc  
 1 kilo = 2.20 libras = 35 onzas = 1000 g  
 1 libra = 454 g = 16 onzas  
 1 onza = 32 g  
 1 cucharada de mantequilla = 10 g  
 1 cucharada de harina = 12 g  
 1 cucharada de azúcar = 16 g  
 1 cucharada de sal = 10 g  
 1 taza de harina al ras = 180 g  
 1 taza de azúcar al ras = 270 g

**EQUIVALENTE RETINOL** \*Valor que se refiere a la actividad vitamínica A global de un producto alimenticio, de acuerdo con los contenidos y actividades de los diferentes carotenoides que contribuyen a cubrir esta necesidad vitamínica. Un equivalente retinol corresponde a 3,33 UI de vitamina A.

**ERGOSTEROL** \*Un esteroles que existe en varios tejidos animales y vegetales, entre ellos la piel de los humanos. Por la radiación ultravioleta se convierte en vitamina D<sub>2</sub>.

**ERICA** \*Arica.

**ERIZO** *Lytechinus variegatus*. \*Animal marino, radiado, equinoideo, de figura de esfera aplastada, cubierto por una concha caliza llena de púas. Sus gónadas se comen crudas, asadas, en tortillas o revoltillos, etc. En el estado Nueva España es considerado afrodisíaco.

**ESCABECHE** \*Marinada o adobo preparado con vinagre y plantas aromáticas, para conservar carnes y, especialmente, pescados. \*Plato frío preparado con carite cocido, puesto en salsa de

ajo, zanahoria, pimentón, ají, aceitunas, vinagre y aceite. Es típico de la península de Paria.

**ESCABECHEAR** \*En la península de Paria, cortar en filete la carne o el pescado. \*Echar en escabeche o adobo.

**ESCALAR** \*Abrir en canal un animal, especialmente pescado, para salar o curar su carne.

**ESCALDAR** \*Sumergir un alimento durante unos instantes en agua hirviendo, generalmente frutas y verduras, con el objeto de pelarlos después más fácilmente. \*Sumergir en agua hirviendo a las aves y a los cerdos sacrificados, con el objeto de facilitar el desplume de las aves y el desprendimiento de las cerdas en los porcinos.

**ESCALFAR** \*Cocer en agua hirviendo o en caldo los huevos, quitándoles antes la cáscara. \*Rociar un alimento con agua hirviendo.

**ESCALIBADA** \*Plato catalán compuesto de pimentones asados, berenjena, tomate y bacalao desmenuzado.

**ESCALONIA** \*Chalota.

**ESCALOPE** \*Milanesa, filete de ternera, cortado fino y al través, generalmente rebozado con pan rallado.

**ESCAMA** \*Membrana córnea, delgada y en forma de escudete que, imbricada con otras, suele cubrir la piel de algunos animales.

**ESCAMAR** \*Quitar las escamas al pescado.

**ESCANCIAR** \*Servir un líquido, especialmente vino, en las copas.

**ESCARCHAR** \*Preparar confituras de manera que el azúcar cristalice en lo exterior. Se usa en cocteles y refrescos, untando el borde del vaso con jugo de limón y azúcar.

**ESCAROLA** *Cichorium endivia*, var. *latifolia*. \*Asterácea. Achicoria cultivada de hoja rizada y sabor ligeramente amargo, que se come generalmente en ensalada.

**ESCLEROPROTEÍNAS** \*Proteínas fibrosas, estables como el colágeno y la queratina, que se encuentran en el esqueleto y en los tejidos conectivo y protector de los animales.

**ESCORBUTO** \*Enfermedad deficitaria causada por la falta de ácido ascórbico o vitamina C en los individuos privados de frutas, verduras frescas y tubérculos. Se manifiesta por síntomas como el apareamiento de manchas hemorrágicas debajo de la piel, indiferencia del enfermo, ablandamiento de sus encías y pérdida de dientes.

**ESCUJILLA** \*Recipiente pequeño, redondo y cóncavo, empleado para servir caldos y sopas. \*Vasija ancha y semiesférica.

**ESCURREPLATOS** \*Estructura usada junto al fregadero para poner a escurrir los platos y vasijas fregadas.

**ESCURRIDOR** \*Colador para escurrir los alimentos.

**ESCURRIR** \*Retirar el agua o el líquido de un alimento.

**ESENCIA** \*Aceite aromático. \*Extracto de una planta o especia.

**ESJULLAR** \*Desgranar un fruto, como, por ejemplo, una mazorca de maíz. \*Quitar las conchas a un molusco.

**ESNOBOR** \*Cepillado.

**ESPAGUETI** \*Pasta alimenticia originaria de Nápoles, hecha de harina, larga, delgada y maciza, que se come cocinada al dente, generalmente con salsa napolitana (de tomate), a la boloñesa (con salsa de carne y tomate) y a la carbonara (con salsa compuesta de tocineta, crema fresca y huevos). Sin. Spaghetti.

**ESPALDA** \*Corte de carne de la parte superior de las extremidades anteriores.

**ESPANTAMUCHACHO** \*Cojón de gato.



**ESPÁRRAGO** *Asparagus officinalis* var. *altilis*. \*Liliácea. Turión de tallo recto y comestible que produce la esparraguera.

**ESPÁTULA** \*Paleta de mango largo, utilizado para mezclar ingredientes.

**ESPATURRAR** \*Apaturrar.

**ESPECIA** \*Producto de origen vegetal que, en forma entera o reducido a polvo se añade a los alimentos para imprimirle su sabor y aroma propios. Pueden ser raíces, como el jengibre, la cúrcuma, el rábano; bulbos, como el ajo o la cebolla; hojas, como el laurel, la albahaca, el tomillo; flores, como el azafrán o el clavo; frutos, como la pimienta, el pimentón, la nuez moscada, el cilantro, el comino, la mostaza, etc.

**ESPECIAS, MEZCLAS DE** \*Mientras que en la cocina occidental se prefiere dar a cada plato un sabor específico basado en una, o a lo más, unas cuantas especias, en Asia se utiliza una enorme cantidad de mezclas de especias. El verdadero mérito de cada mezcla reside en cómo cada ingrediente contribuye de manera específica con cada plato, sin interferir en cualquiera de los demás componentes. En la India llaman *masalchi* a los especialistas en mezclar las especias y su oficio es muy respetado, hasta el punto de que un buen chef empieza por ser un buen *masalchi*. Entre las mezclas de especias más conocidas tenemos el *garam masala*, el *chat masala*, el *masala de Cachemira*, la *pasta vindaloo*, las cinco especias chinas y el polvo de *curry*.

**ESPECIAR** \*Sazonar con especias.

**ESPESAR** \*Condensar lo líquido, hacer más denso un líquido.

**ESPESO/SA** \*Denso, condensado.

**ESPETERA** \*Tabla con garfios en la que se colgaban las carnes para secarlas y luego ahumarlas o salarlas.

**ESPETÓN** \*Brocheta o asador empleado para ensartar carnes, pescados y vegetales para ponerlos a asar.

**ESPIGA** \*Inflorescencia alargada y sin ramificaciones, cubierta de flores sin pedúnculo.

**ESPIGAR** \*Embollar.

**ESPINACA** *Spinacia oleracea*; *Tetragonia expansa*. \*Planta hortense, anual, comestible, de la familia de las Quenopodiáceas, con tallo ramoso, hojas radicales, estrechas, agudas y suaves, con pecíolos rojizos, flores dioicas, sin corola y semillas redondas o con cuernecillos, según las variedades. \*Hojas de esta planta, estrechas, agudas, suaves y comestibles.

**ESPÍRITU** \*Vapor sutil que exhala un licor o vino.

**ESPOLVOREAR** \*Esparcir sobre una cosa otra pulverizada, como sal, azúcar, harina, canela, etc.

**ESPUELA DE GALLO** \*Capuchina.

**ESPUMA** \*Conjunto de burbujas que se forman en la superficie de los líquidos y que se adhieren entre sí con más o menos consistencia. \*Parte del jugo e impurezas que sobrenadan formando burbujas al cocer ciertas sustancias.

**ESPUMADERA** \*Utensilio de cocina, de metal o de madera, usado para espumar. \*Utensilio para retirar la espuma que se forma en la superficie de las sopas y caldos, o para extraer los alimentos sumergidos en una fritura, al mismo tiempo que se escurre rápidamente el aceite.

**ESPUMAR** \*Quitar la espuma que se forma en la superficie de un caldo, un almíbar, etc., durante la cocción.

**ESPUMOSO** \*Que tiene o hace mucha espuma. \*Cualidad propia de algunos vinos, como el champagne, o la sidra champañizada, por la presencia de gas carbónico endógeno.

**ESTABILIZANTE** \*Sustancia utilizada para mantener estable, constante, durable, una preparación, como el agar-agar, la gelatina, la peptina, etc.

**ESTABULACIÓN** \*En sentido amplio, mantenimiento del ganado en un lugar cubierto. En sen-

tido restringido, confinamiento de los bovinos lecheros en un establo para su manejo, alimentación y explotación.

**ESTACIONAL** \*Propio de la estación del año. \*Se aplica a la cocina que utiliza frutas de la estación, o cocina del mercado.

**ESTANTE** \*Anaquel.

**ESTERILIZACIÓN** \*Tratamiento térmico que tiene por objeto asegurar una larga estabilidad a un producto alimentario, debido a que destruye los microorganismos y las esporas que contenga.

**ESTIRAR** \*Extender con el rodillo una pasta hasta conseguir el espesor deseado.

**ESTOFADO** \*Guiso que consiste en condimentar un manjar con aceite, ajo, cebolla y especias y cocerlo lentamente en una vasija bien tapada.

**ESTOFAR** \*Reahogar.

**ESTÓMAGO** \*Cavidad hueca, situada en el abdomen, entre el esófago y el duodeno, en la que se reciben los alimentos y se hace la quimificación. Su capacidad oscila entre 1 y 1,5 l.

**ESTOPIAS** \*En los Andes, conjunto de tres piedras sobre las que se apoya el caldero en un fogón.

**ESTRAGADO/DA** \*Aplicado al estómago que presenta una sensación desagradable, debido a la falta de alimentación de la persona durante un lapso determinado, por ejemplo, un día.

**ESTRAGÓN** *Artemisia dracunculus*. \*Hierba compuesta, cuyas hojas aromáticas se usan como condimento. Constituye una especia de intenso olor aromático y sabor picante y mordiente, con un cierto amargor. Se usa en ensaladas, sopas, salsas, carnes, conservas, etc.

**ESTRELLADERA** \*Cuchara con la pala plana y agujereada que se emplea para sacar de la sartén los huevos fritos o para otros usos semejantes, evitando el aceite.

**ESTROPAJO** \*Lufa.

**ESTUFADOR** \*Olla o vasija en que se estofa la carne.

**ESTURAR** \*Requemar los guisos por falta de jugo.

**ESTURIÓN BLANCO** *Acipenser huso*. \*Pez de grandes dimensiones. Su forma es alargada, con la cabeza prolongada en un hocico puntiagudo desprovisto de dientes y la piel cubierta de placas óseas. Vive en el Mediterráneo y a lo largo de las costas europeas hasta Noruega. Periódicamente remonta los ríos para poner sus huevos y las crías vuelven al mar al cabo de uno a tres años. Su carne es sabrosa y grasa y sus huevos se emplean en la elaboración del caviar. De su vejiga se elabora una gelatina llamada cola de pescado.

**ETIQUETA** \*Cualquier marbete, rótulo, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado en relieve o en huecograbado o adherido al envase de un alimento. En la etiqueta de alimentos preenvasados deberá aparecer el nombre del alimento; la lista de los ingredientes; el contenido y el peso escuro; el nombre y la dirección del fabricante, envasador, distribuidor, importador, exportador o vendedor del alimento; el país de origen; la identificación del lote; el marcado de la fecha e instrucciones para la conservación; y las instrucciones para el uso, si es el caso.

**ETIQUETADO** \*Cualquier material escrito, impreso o gráfico que contiene la etiqueta, acompaña al alimento o se expone cerca del alimento.

**ETIQUETADO NUTRICIONAL** \*Descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

**EUTROFIA** \*Estado de buena nutrición.

**EVACUAR** \*Expeler un ser orgánico humores o excrementos.

**EVAPORAR** \*Convertir un líquido en vapor.

**EVISCARAR** \*Extraer las vísceras o entrañas de un animal.



**EXCRECIÓN** \*Eliminación de los productos del catabolismo, por vía fecal, urinaria, respiratoria y cutánea.

**EXCREMENTOSO/SA** \*Dícese del alimento que deja mucho excremento y nutre poco.

**EXFOLIAR** \*Dividir una cosa en hojas, láminas o escamas.

**EXHALAR** \*Despedir gases o vapores.

**EXPORTAR** \*Sacar géneros de un país y llevarlos a otro.

**EXPRIMIDOR** \*Aparato eléctrico o manual que se utiliza para extraer el jugo a las frutas cítricas. \*Recipiente de metal, plástico o barro, operado manual o eléctricamente, acondicionado para extraer los jugos de algunas frutas.

**EXPRIMIR** \*Extraer el zumo o líquido de una cosa, apretándola o retorciéndola.

**EXPURGAR** \*Purificar una cosa.

**EXTRACTO** \*Sustancia obtenida por evaporación de un zumo o de una disolución de sustancias vegetales o animales. Según el líquido disolvente, recibe la calificación de acuoso, etereo, alcohólico, etc.

**EXTRAER** \*Sacar, poner una cosa fuera de donde estaba contenida.

**EXTRUSIÓN** \*Técnica que consiste en someter un producto o una mezcla, más o menos hidratados, a un calentamiento bajo presión haciéndoles pasar luego por una fuerte descompresión, lo que le confiere al producto un aspecto hinchado. Esta operación modifica simultáneamente la textura, la calidad organoléptica y el color del producto.

**EXUDADO** \*Líquido que rezuma de un producto, por ejemplo, del queso o la carne, y que arrastra con él una cierta cantidad de elementos hidrosolubles.

**EXUDAR** \*Salir un líquido afuera a modo de sudor.

**FABA** \*Judía, frijol, en algunas regiones de España.

**FABADA** \*Potaje asturiano con alubias, morcilla y tocino.

**FAISÁN** *Phasianus* spp. \*Galliforme de origen asiático, con un penacho de plumas en la cabeza, cola muy larga y tendida y plumaje de vivos colores en el macho. Ave de caza muy apreciada por su carne, fina, sabrosa y perfumada.

**FAFOY** \*En los Andes, recipiente hecho con la mitad de una totuma, utilizado para tomar café o para sacar agua de una tinaja.

**FALAFEL** \*Plato típico libanés muy conocido en Venezuela y que consiste en una tortica de garbanzos, aderezada con cebolla, ajo, perejil, cilantro, comino, pimienta negra, guayabita y sal.

**FALDA** \*Corte de res que comprende la parte carnosa y con grasa que cubre las costillas.

**FALDA NIRGÜEÑA** \*Plato que solía servirse en el desayuno en la región de Nirgua. Se elabora con panza hervida, a la que se le agrega una mezcla de manteca, tomates, cebollas, ajos molidos, sal, pimienta o ají, vinagre y comino.

**FAMÉLICO** \*Hambriento.

**FÁMULA** \*Doméstica.

**FANEGA** \*Medida de capacidad de cabida variable.

**FAO** \*Food and Agricultural Organization, organismo de las Naciones Unidas especializado en los sistemas alimentarios, con sede en Roma.

**FARENHEIT, GRADOS** \*En la escala de grados Fahrenheit (°F), la temperatura de congelación del agua es de 32 °F y su punto de ebullición de 212 °F. La conversión de grados Fahrenheit (°F) en grados Celsius (°C) se hace por la siguiente fórmula:  $^{\circ}\text{F} = ^{\circ}\text{C} \times 1,8 + 32$ .

**FARIFARI** \*Término usado en la región de Barlovento para designar la comida.

**FARINÁCEO** \*De la naturaleza de la harina o parecida a ella.

**FARIÑA** \*Mañoco.

**FARO** \*Rabipelado.

**FARSA** \*Relleno compuesto de una o varias materias.

**FAUNA** \*Población animal de una región geográfica, de un país o de una época.

**FECHA DE DURACIÓN MÍNIMA** \*Fecha en que, bajo determinadas condiciones de almacenamiento, expira el período durante el cual el producto es totalmente comercializable manteniendo cuantas cualidades específicas se le atribuyen tácita o explícitamente. Sin embargo, después de esta fecha, el alimento puede ser todavía enteramente satisfactorio. Esta expresión equivale a "consumir preferentemente antes de...".

**FECHA DE ENVASADO** \*Fecha en que se coloca el alimento en el envase inmediato en que se venderá finalmente.

**FECHA DE FABRICACIÓN** \*Fecha en que el alimento se transforma en el producto descrito.

**FECHA LÍMITE DE UTILIZACIÓN** \*Fecha en que termina el período después del cual el producto, almacenado en las condiciones indicadas, no tendrá probablemente los atributos de calidad que normalmente esperan los consumidores. Después de esta fecha, no se considerará comercializable el alimento. Esta expresión equivale a "fecha límite de consumo recomendada" o "fecha de caducidad".

**FECHA LÍMITE DE VENTA** \*La última fecha en que se ofrece el alimento para la venta al consumidor, después de la cual queda un plazo razonable de almacenamiento en el hogar.

**FÉCULA** \*Nombre que recibe el almidón que proviene de los tubérculos, las raíces y los rizomas.

**FECULENTO** \*Que contiene fécula.



**FEIJOADA** \*Plato brasileño con alubias, carne mayormente de cerdo, salchichas y fécula de yuca. \*Plato portugués con alubias, carne, salchichas y verdura.

**FERMENTACIÓN** \*Descomposición de sustancias orgánicas por la intervención de microorganismos (bacterias, levaduras, hongos) que digieren los carbohidratos dando lugar a la formación de dióxido de carbono y alcohol u otros compuestos orgánicos. Hay fermentaciones espontáneas y naturales, como las intestinales, y fermentaciones controladas e industriales, como la fermentación alcohólica y la producción de antibióticos o de aminoácidos por vía fermentativa.

**FERMENTACIÓN ALCOHÓLICA** \*Proceso que, a partir del azúcar, da lugar a alcohol etílico y que es típicamente realizado por levaduras.

**FERMENTACIÓN LÁCTICA** \*Es la modificación bioquímica más importante de la lactosa, llevada a cabo por bacterias que se encuentran frecuentemente en la leche. Las verdaderas bacterias lácticas producen ácido láctico casi puro, sin gas. Pero también existen bacterias lácticas que generan además dióxido de carbono y otras sustancias. El ácido láctico es indeseable en la leche de consumo, ya que coagula ("se corta") cuando su contenido en esta sustancia alcanza 0,5% a 20 °C. En productos lácteos como la crema de leche, la mantequilla, los quesos y el yogur, la acidificación ácida controlada es indispensable. Entre las principales bacterias lácticas se encuentran, el *Lactobacillus bulgaricus*, el *Streptococcus thermophilus*, los *Bifidobacterium* (de los Bíos) y el *Lactobacillus acidophilus* (de los yogures tipo LC<sub>1</sub>). La fermentación láctica no sólo tiene lugar en productos lácteos.

**FERMENTAR** \*Descomposición de un cuerpo orgánico por la acción de microorganismos.

**FERMENTO LÁCTICO** \*Conjunto de bacterias lácticas.

**FERTILIZANTES** \*Abono, materia que se agrega a la tierra para que produzca abundantes frutos.

**FESTÍN** \*Banquete.

**FETA** \*Queso griego de leche de oveja, blanco, de consistencia blanda o semiblanda, madurado en salmuera.

**FETTUCCINE** \*Tipo de pasta italiana al huevo, con forma de cinta, clasificada, junto con las tagliatelle, como fettucce (cintas). Sin. Tallarín.

**FIAMBRE** \*Manjar que, después de guisado, se ha dejado enfriar para comerlo sin volver a calentarlo.

**FIBRA ALIMENTARIA** \*Conjunto bastante amplio de polisacáridos poco o nada digeribles por los monogástricos por carecer de enzimas para su digestión. Esquemáticamente se compone de celulosa, lignina y otros polisacáridos parcialmente degradables en el colon. Aunque este conjunto no tiene interés nutritivo, sí realiza una acción favorable sobre la motricidad intestinal, ya que los polisacáridos indigeribles tienen una cierta afinidad por el agua, por lo que se hinchan durante la digestión y ocupan un volumen apreciable en el intestino, favoreciendo el peristaltismo intestinal y facilitando la evacuación del contenido del colon.

**FIBRA DIETÉTICA** \*Fibra cuyos constituyentes no se pueden absorber y, por lo tanto, no es utilizada como fuente energética para los humanos. Según su solubilidad en el agua, se clasifican en fibra soluble e insoluble. Las fibras insolubles incluyen la celulosa, la hemicelulosa y la lignina. Las fibras solubles se disuelven o se hinchan en agua. Incluyen las pectinas, gomas y mucílagos. La mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen una mezcla de fibras solubles e insolubles.

**FIBROSO** \*Que tiene mucha fibra.

**FIDEO** \*Pasta de harina en forma de cuerda fina.

**FILETE** \*Lonja delgada de carne magra o de pescado limpio de espinas.

**FILETE MIGNON** \*Bistec redondeado y pequeño, cortado de una tajada de carne tierna, como lomito. Sin. Medallón.

**FILETEAR** \*Cortar una vianda en lonjas delgadas.

**FILTRACIÓN** \*Paso de un líquido a través de los poros, vanos o resquicios de un cuerpo sólido.

**FINAS HIERBAS** \*Perejil, albahaca, cebollín y mejorana, picados finamente.

**FISIOLOGÍA** \*Ciencia que tiene por objeto el estudio de las funciones de los órganos y tejidos de seres vivos.

**FITÓFAGO** \*Animal cuyo régimen alimenticio está constituido por los vegetales.

**FITOPLANCTON** \*Porción vegetal del plancton. \*Comunidad de plantas en aguas saladas y dulces.

**FIZZ** \*Bebida larga con jugo de limón y soda.

**FLACO** \*De pocas carnes, muy delgado.

**FLACUCHENTO/TA** \*Dícese de la persona o del animal muy flacos.

**FLAMBEAR** \*Galicismo, por flamear.

**FLAMEAR** \*Rociar con licor una preparación y prenderle fuego.

**FLAN** \*Postre con yema de huevo, leche y azúcar, cuajado en un molde al baño de María.

**FLAVONOIDE.** Pigmento fenólico vegetal, responsable de la coloración de numerosas verduras, frutas y flores.

**FLAVOUR** \*Anglicismo que designa el conjunto de percepciones olfativas y gustativas ligadas al consumo de alimentos. El flavour corresponde a la suma del sabor, olor y aroma de un alimento.

**FLEISCHWURST** \*Variedad de salchicha.

**FLOCULACIÓN** \*Proceso por el cual una sustancia dispersa coloidalmente se separa en forma de partículas discretas o floculos, y no como una masa continua del líquido que la contiene.

**FLORA** \*Conjunto de vegetales que se encuentran en una región geográfica o en una época determinada.

**FLORA BACTERIANA** \*Flora intestinal.

**FLORA INTESTINAL** \*Conjunto de bacterias que suelen residir en el intestino, de gran utilidad en muchas especies animales, y a las cuales ayuda a digerir la celulosa. En el hombre sintetiza las vitaminas K y B<sub>12</sub> y quizás también otros elementos, y representa una defensa microbiológica. Sin. Flora bacteriana.

**FLORETE** \*Azúcar de primera calidad.

**FLUJO ENERGÉTICO** \*Transferencia de energía a través de los niveles tróficos de la cadena alimentaria. La energía, casi totalmente de origen solar, es atrapada por los organismos autótrofos del primer nivel trófico y transferida a los otros niveles. Pero como la mayor parte de la energía es disipada durante la respiración, se pierde cerca del 90% de la energía química aprovechable por el nivel trófico superior.

**FLUOR** \*Oligoelemento mineral que interviene en los fenómenos de osificación. En dosis mínimas y por contacto directo con los dientes, reduce el riesgo de caries. Es un antídoto para los efectos dañinos del azúcar y el almidón en los dientes. Su exceso provoca fluorosis, que se manifiesta por un hiperdesarrollo óseo y por un esmalte dentario de color jaspeado.

**FLUORIZACIÓN** \*Adición de compuestos que contienen fluor, llamados fluoruros, al agua de consumo público o a minerales como la sal para prevenir la caries dental o evitar su propagación. Se considera óptima la concentración de 1 ppm. El principio de fluorización es producir ese nivel de concentración en las aguas en que es menor o nula.

**FOCA** \*Nombre común de varios mamíferos pinnípedos, propios de mares fríos, y de peso y talla variables según las especies. Son de costumbres acuáticas, por lo que sus extremidades tienen forma de aleta, y se acercan a la costa para criar.



**FOCACCIA** \*Pan circular hecho con la masa de pizza, condimentada básicamente con orégano, sal y aceite de oliva, aunque admite variaciones.

**FOFO** \*Esponjoso, blando.

**FOGÓN** \*Hornilla de una cocina de gas. \*Fuego que se hace al aire libre generalmente cuando se va de excursión, para calentar o cocinar los alimentos. \*Cocina rudimentaria formada por un conjunto de tres piedras, entre las que se mantiene encendido el fuego, y un caldero en donde se cocinan los alimentos.

**FOIE-GRAS** \*Preparación de hígado de ganso o pato, cebado metódicamente.

**FONDA** \*En Táchira, restaurante informal donde se vende comida típica de la zona.

**FONDADA** \*Acción de cocinar el guarapo de caña transformándolo en melaza, para preparar después el papelón o la panela.

**FONDANT** \*Crema de pastelería a base de azúcar, agua y limón, para rellenar bombones, pastas de repostería, etc.

**FONDO** \*Caldo o jugo obtenido de la cocción de huesos y desperdicios de carne o ave, braseados a fuego lento; o bien, jugos sobrantes de la cocción de carnes. Estos jugos, llamados por los cocineros franceses "fonds de cuisson" (fondos de cocción), son conservados y utilizados posteriormente en la preparación de nuevos guisos de carne o salsas. \*Recipiente de cobre en donde se cocina el guarapo de caña hasta transformarse en melaza para preparar el papelón o la panela.

**FONDO BLANCO** \*Jugo graso obtenido de la cocción de aves, destinado para mejorar otras preparaciones. Se hace principalmente de pollo o gallina.

**FONDOS DE ALCACHOFA** \*Se refiere al corazón de las alcachofas, la parte más tierna y delicada de esta planta.

**FONDUE** \*Comida típica suiza, a base de queso fundido sobre un recipiente calentado con una llama de alcohol, sirviéndose los comensales del mismo recipiente. La fondue burguina (de Borgoña, Francia) utiliza el mismo procedimiento, pero con carne, y no con queso. \*Recipiente donde se elabora el fondue. \*Dícese de las hortalizas y verduras que se cuecen durante largo rato con mantequilla o manteca de cerdo hasta que queden completamente fundidas, convertidas en puré. Se pronuncia "fondiú".

**FONTAL** \*Queso de leche pasteurizada que imita al fontina.

**FONTINA** \*Queso italiano de pasta blanca con pequeños agujeros, hecho con leche cruda.

**FORCHUNA** \*Especie de tenedor de origen español, usado en la época colonial para llevarse los manjares del plato a la boca y para usar con el trinchete en el momento de cortar las carnes.

**FORRAR** \*Cubrir las paredes de un molde, generalmente con gelatina, tocino, masa, según sea el caso.

**FORORO** \*Harina de maíz cariaco tostado, sazonado con papelón rallado. \*Bebida o atol que se prepara con esta harina.

**FORORO DE AGUA** \*Alimento preparado con maíz tostado y molido, agua, papelón o azúcar y canela.

**FORRAJE** \*Conjunto de plantas cultivadas para ser consumidas por el rebaño, bien verdes, después de secadas al sol, como el heno, o bien después de haber sufrido una fermentación láctica, como el ensilado. Los forrajes más conocidos son la alfalfa (*Medicago sativa*) y el trébol (*Trifolium* sp).

**FORTALECIMIENTO** \*Adición de algunos nutrientes en un alimento para mejorar su calidad nutricional.

**FORTIFICACIÓN** \*Corrección de un alimento por introducción de nutrientes de los que carece o cuyo contenido es muy bajo con respecto a las

necesidades. La fortificación es, pues, una corrección más amplia que la suplementación. Sin. Nutrición.

**FOSFORERA** \*Sopa popular en la isla de Margarita, que consiste en la mezcla de pescado, mariscos y algunas verduras.

**FÓSFORO** \*Macroelemento mineral, presente en el organismo en forma inorgánica y orgánica.

**FOTOSÍNTESIS** \*Síntesis que realizan las células vivas de compuestos orgánicos a partir de compuestos inorgánicos sencillos, utilizando la luz como fuente de energía.

**FRAGANCIA** \*Olor suave, delicioso.

**FRAILECITOS** \*Hallaquitas.

**FRAMBUESA** \*Fruto del frambueso (*Rubus idaeus*), baya vellosa, roja, de olor fragante y sabor agrídulce.

**FRAMBUESO** *Rubus idaeus*. \*Planta rosácea, con tallos espinosos, flores blancas y cuyo fruto es la frambuesa.

**FRAPAR** \*En repostería, colocar un molde cubierto con hielo picado y sal gruesa.

**FRAPPÉ** \*Mezcla con licor (vino, champagne), a veces una crema o limonada, con hielo picado, como por ejemplo, champagne frappé o limonada frappé. \*Bebida larga con mucho hielo picado.

**FRASCO** \*Vasija de cuello recogida para guardar líquidos. \*Vaso alto y angosto de cuello recogido. \*Botella.

**FREEZER** \*Aparato electrodoméstico que se utiliza para congelar los alimentos por un tiempo prolongado. Generalmente, forma parte de una nevera. Se pronuncia "frizer".

**FREGADERO** \*Pila donde se lavan los platos y demás utensilios de cocina. Sin. Lavaplatos.

**FREÍR** \*Cocinar con abundante aceite o manteca. \*Someter un alimento a la cocción rápida de

una grasa caliente (aceite, manteca o mantequilla).

**FRESA** *Fragaria vesca*. \*Planta rosácea, de flores blancas o amarillentas y fruto rojo. \*Fruto del tipo agregado, rojo, succulento, fragante, de sabor dulce o acidulado. En la superficie del receptáculo se encuentran los verdaderos frutos de esta planta o aquenios de color amarillento o negro.

**FRESCO** \*Bebida refrescante preparada con jugos o pulpas de frutas y agua. \*Bebida gaseosa industrializada y embotellada. \*Moderadamente frío. \*Acabado de hacer o de cosechar.

**FRESÓN** \*Fresa grande de color rojo amarillento y más ácida que la fresa común.

**FRÍA** \*Cerveza, coloquialmente.

**FRICANDÓ** \*Galicismo, por "fricandeau", que designa una preparación de carne de ternera guisada con zanahorias, cebollas y tocino. \*Guiso catalán a base de carne de ternera cortada en pequeños trozos, manteca, ajos, cebolla y tomate.

**FRICASÉ** \*Guiso de carne cortada en pequeños trozos, cocido lentamente o salteado en salsa de crema.

**FRICASÉ DE MACURO** \*Plato típico de la península de Paria, a base de carne de cangrejo, aderezada con ají dulce y leche de coco.

**FRICHE** \*Preparación guajira que consiste en vísceras de carnero fritas.

**FRIDERA** \*En los Andes, recipiente poco profundo y de forma circular, provisto o no de un mango largo, que se emplea en la cocina para freír alimentos.

**FRIGIDAIRE** \*Refrigerador, nevera, por generalización de una cierta marca comercial.

**FRIGORÍFICO** \*Cámara para almacenar y enfriar productos.

**FRIGOSA** \*Grumichana.



**FRIJOL** *Phaseolus* spp; *Vigna* spp. \*Planta leguminosa de tallos volubles, flores blancas y fruto comestible. \*Fruto y semilla de esta planta, legumbre aplanada, recta o curva, con colores que varían del verde al casi negro, y con semillas que tienen formas muy diferentes, desde esférica hasta casi cilíndrica.

**FRIJOL MOMPÁS** \*Balú.

**FRIJOLITO** *Vigna unguiculata*. \*Planta leguminosa, con semillas de color blanco, rojo y blanco amarillento. Sin. Caupí.

**FRÍO** \*Dícese de los cuerpos cuya temperatura es muy inferior a la ordinaria del ambiente.

**FRITA** \*Rebanada frita de plátano, coloquialmente.

**FRITADA** \*Conjunto de cosas fritas.

**FRITANGA** \*En los Andes, fritura que se hace con vísceras de res o de cerdo. \*Fritura excesivamente recargada de aceite o mantequilla. \*Conjunto de alimentos fritos, generalmente para la venta pública.

**FRITAR** \*Freír un alimento.

**FRITERA** \*En los Andes, vasija de barro utilizada para freír alimentos, especialmente huevos.

**FRITO** \*Participio pasado de Freír. \*En una comida, el plato principal que se toma después de la sopa. \*Alimento, sustento diario de una persona. \*Fritura que se hace con vísceras de res o de cerdo. \*Especie de guiso hecho con asadura y carne de res aliñada. \*Servicio de vísceras fritas que se acostumbraba servir en los mercados populares para ser consumida por gente de pocos recursos.

**FRITURA** \*Conjunto de cosas fritas.

**FRUCTOSA** \*Principal azúcar de las frutas y de la miel, cuyo poder edulcorante es particularmente elevado. La fructosa también es conocida como levulosa o, como el nombre lo sugiere, azúcar de la fruta.

**FRUGALIDAD** \*Templanza, moderación, parsidad en comer y beber.

**FRUGÍVORO** \*Que se alimenta de frutas.

**FRUIT PONCH** \*Bebida refrescante preparada con una mezcla de extractos de frutas, hielo picado y jarabe colorante como granadina.

**FRUTA** \*Fruto comestible que dan las plantas, aplicado particularmente al fruto que se come sin preparación.

**FRUTA ABRILLANTADA** \*Dulce de leche elaborado en forma de frutas, recubierto con azúcar cristalizada.

**FRUTA BOMBA** \*Lechosa.

**FRUTA CONFITADA** \*Amplia variedad de frutas tratadas con azúcar y colorantes diversos y cortadas en cubos pequeños.

**FRUTA DE BURRO** *Xylopia grandiflora*; *X. aromatica*. \*Árbol de la familia de las Anonáceas, de hojas lanceoladas y flores axilares amarillas, que crece en zonas cálidas y húmedas. \*Fruto de esta planta, al que se le atribuyen propiedades medicinales. \*Licor preparado con aguardiente y con esta fruta macerada.

**FRUTA DE LA PASIÓN** \*Parchita, Parchita maracuyá.

**FRUTA DE PAN** \*Árbol de pan.

**FRUTA DE SARTÉN** \*Masa frita, comestible, de varios nombres y figuras.

**FRUTA HELADA** \*Fruta confitada, seca y recubierta con azúcar cristalizada.

**FRUTILLA** \*En algunos países suramericanos como Chile, designación de la fresa o de una especie de fresón, que es una planta parecida a la fresa.

**FRUTIPÁN** \*Árbol de pan.

**FRUTO** \*Producto de la fecundación de las plantas, que contiene las semillas.

**FRUTO SECO** \*Fruto deshidratado, de alto contenido en grasas, proteínas y minerales, consumido directamente o utilizado para la elaboración de guisos, ensaladas, salsas, postres y repostería.

**FRUTOS DE MAR** \*Mariscos.

**FUEGO FUERTE** \*A máxima potencia.

**FUEGO MEDIANO** \*A mediana potencia.

**FUEGO SUAVE** \*Fuego lento o a baja potencia.

**FUENTE** \*Plato grande de madera, barro, peltre o plata, empleado para servir alimentos. \*Manantial de agua.

**FUENTE DE SODA** \*Establecimiento en donde se expende comida rápida, bebidas y helados.

**FUERTE** \*Dícese de algunas bebidas como el guarapo y la chicha cuando están muy fermentadas. \*Licor o vino con elevada graduación alcohólica.

**FUFÚ** \*Guiso hecho con plátano, ñame o calabaza.

**FUL** \*Anglicismo, por henchido de comida.

**FUMET** \*Restos concentrados de caldos y jugos guisados, que se emplean en la preparación de salsa, o para adicionar a otros jugos.

**FUNCHE** \*Harina de maíz amarillo con la cual se preparan varios platos. \*Plato preparado con esta misma harina, agua, manteca y sal. \*En Trujillo, bebida caliente que se hace con harina de garbanzos. \*Alimento preparado con la segunda o tercera colada del maíz pilado remojado y molido, a la que se agrega manteca, cebolla, queso y ajo. Sin. Pan de pobres.

**FUNDIR** \*Derretir un cuerpo sólido al fuego.

**FUNGICIDA** \*Sustancia que tiene la propiedad de destruir los mohos.

**FUNGISTÁTICO** \*Sustancia que tiene la propiedad de detener el desarrollo de los mohos sin provocar su destrucción.

**FURUI** *Psidium guineense*. \*Arbusto mirtáceo, cuyos frutos, parecidos a la guayaba pero más pequeños y ácidos, son comestibles. Sin. Guayabo de sabana.

**FUSIÓN** \*Efecto de fundir o de fundirse.

**FUSIONAR** \*Unir, fundir, refundir, unificar.

**FUTRE** \*Pez marino, escaso y de color grisáceo; tiene un solo diente arriba y otro abajo, mide 30 cm de largo y su carne es comestible.