

HABA *Vicia fava*. *Leguminosa proveniente de Europa y Asia, de tamaño grande y forma arriñonada, que se suele consumir cruda en ensalada.

HABA DE BURRO *Canavalia ensiformis*. *Leguminosa. Sin. Judía de burro.

HABICHUELA *Judía, frijol.

HÁBITO ALIMENTARIO *Modalidad de elección y consumo de alimentos por un individuo o un grupo, en respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales, sociales y económicas.

HADDOCK *Variedad de pescado salado y ahumado, muy popular en Inglaterra.

HALLACA *Comida tradicional venezolana, especialmente en la época de Navidad, que consiste en un pastel elaborado, generalmente con el concurso de varios miembros de la familia, con masa de maíz, cocido o de harina precocida, relleno con un guiso de carne (cerdo, res, gallina, pavo, pescado, separadamente o unidos parcialmente, de acuerdo con el uso regional), cocido o no, con un complemento de diversos ingredientes, que algunos llaman "adorno", envuelto en hojas tratadas de plátano, cambur o bijao, dándole forma rectangular, para luego cocerlo en agua, dependiendo el tiempo de cocción de si el guiso es crudo o cocido previamente. La confección de la hallaca puede ser dividida en varias etapas, que corrientemente toman dos días de labor: preparación de la masa, preparación del guiso, preparación del adorno, preparación de las hojas, preparación de la hallaca (que incluye la manipulación de la masa para hacer porciones individuales y proceder a su relleno: guiso y adorno), la envoltura y el atado de cada hallaca, y, por último, la cocción final. Una vez hecha, la hallaca se refrigera para su conservación. Para consumirla, debe ser calentada en agua hirviendo. Aunque la hallaca constituye un plato nacional, tiene variaciones regionales (Caracas, Oriente, Zulia, Andes, Llanos, etc.) que difieren básicamente en algunos de los ingredientes utilizados para el adorno y en la forma e ingredientes de la elaboración del guiso. Su composición, variada y pintoresca, le convierte en un plato único y completo nutricionalmente, que armoniza delicadamente sabores variados, y a veces con-

trastantes. Su consumo es expresión cabal de una práctica nacional de enorme y hondo contenido social y afectivo, arraigada en la tradición, que contribuye a vincular espiritualmente a miembros de la familia, amigos y vecinos, y hasta coterráneos, en el disfrute y en el compartir de un manjar propio de una fecha de gran trascendencia religiosa y social. Sin. Ayaca, Hayaca, Pastel, Tamare.

HALLACA DE HOJA *Hallaca envuelta en hojas de mazorca de maíz.

HALLACA DE POBRE *Hallaquita.

HALLAQUITA *Porción de masa de maíz cocido o precocido de forma más o menos cilíndrica, a la que se agregan diversos ingredientes según las regiones, como chicharrón, caraotas negras, etc. Se envuelve en hojas secas de maíz y se ata rematando en el centro, de modo que se forme una especie de cintura, y se hierven. Sin. Bollo de agua, Bollo de maíz, Bollo de mazorca, Bollo de pobre, Frailecitos, Guapito, Hallaca de pobre.

HAMBRAZÓN *Hambre muy grande.

HAMBRE *Conjunto de sensaciones desagradables provocadas por la privación de alimentos que impulsan al hombre o al animal a buscar comida, y se alivian inmediatamente después de la ingestión de ésta.

HAMBREAR *Hacer padecer hambre.

HAMBRIENTO *Dícese del que tiene hambre o necesidad de comer.

HAMBRUNA *Penuria catastrófica de alimentos que afecta a gran número de personas. Entre las causas de la hambruna o del hambre epidémica figuran la pérdida de cosecha, causada casi siempre por la sequía; las inundaciones; los terremotos; las guerras y los conflictos civiles.

HAMBURGUESA *Porción de carne molida o picada finamente que se une y a la que se da forma circular o achatada, y se fríe o asa. *La misma carne servida entre las dos partes de un pan redondo, acompañada de tomate, lechuga, pepino, etc., y aderezada con mostaza y salsa de tomate.

HAMPSHIRE *Raza de cerdos descendiente de los primitivos cerdos Wessex y Essex. Es una raza porcina muy rústica y adaptable. De color negro, con una franja blanca en el tercio anterior. *Raza ovina inglesa, acorne, de color marrón oscuro en el cuerpo y blanco en la cara y orejas.

HARIFUQUE *Harina de maíz tostado mezclada con papelón. *En Falcón, alimento consistente en harina de maíz cariaco tostado, mezclada con leche.

HARINA *Producto finamente triturado obtenido de la molienda del grano de trigo. Los productos finamente triturados de otros cereales o de tubérculos deberán llevar adicionado al nombre genérico de la harina, el del grano o tubérculo del cual proceden. Por ejemplo, harina de cebada, harina de maíz, harina de yuca, etc. *Por extensión, producto de la molienda fina de sustancias como la sangre y las carnes.

HARINA DE MAÍZ PRECOCIDO *Harina obtenida mediante industrialización del maíz, que utiliza la precocción y el laminado del grano como fundamento básico del proceso industrial. Es de gran aceptación por el consumidor venezolano y de otros países del Caribe.

HARINA DE TRIGO TOSTADA *Harina obtenida del grano de trigo tostado y molido, empleada para espesar y oscurecer sopas y salsas.

HARINA FLOR *Harina tamizada, muy fina y blanca.

HARINA LACTEADA *Polvo compuesto de leche concentrada al vacío, pan tostado pulverizado y azúcar.

HARINA PAN *Harina de maíz precocida de una marca registrada. Las siglas P.A.N. significan Producto Alimenticio Nacional.

HARINOSO/SA *Que contiene mucha harina. *Farináceo.

HARNERO *Criba.

HARTADA *Acción de hartar o hartarse. Sin. Jartada.

HARTAR *Saciar el apetito de comer y beber.

HARTAZGO *Sensación incómoda que resulta de comer o de beber con exceso. Sin. Hartazón, Jartazón.

HARTAZÓN *Hartazgo.

HARTO/TA *Participio pasivo del verbo hartar. Sin. Jarto. *Bastante o sobrado.

HARTÓN *Dícese del banano o cambur topochó, cuyo fruto se asemeja a un plátano pequeño.

HARTURA *Repleción de alimento. Sin. Jartura.

HASTÍO *Repugnancia a la comida.

HAVARTI *Queso danés, blando y consistente, de sabor picante.

HAYACA *Hallaca.

HAYO *Nombre común a varias especies de arbustos de la familia de las Eritroxiláceas.

HEBRA *Fibra de la carne. *Pistilo de la flor del azafrán.

HEBRA, PUNTO DE *Punto de caramelo.

HECHO/CHA *Aplicado a un fruto maduro o apto para ser cosechado.

HEDER *Expeler un olor muy desagradable.

HEDIONDO *Que arroja de sí hedor.

HEDOR *Olor muy desagradable y penetrante.

HELADERÍA *Casa o tienda donde se hacen y venden bebidas heladas y sorbetes.

HELADERO *Vendedor ambulante de helados o sorbetes.

HELADO *Muy frío, si se refiere a una bebida o alimento. *Refresco o sorbete de zumo de fruta, huevo, etc. en cierto grado de congelación. *Sorbete.

HELADO DE PALITO *Helado colocado sobre una paleta de madera, que tiene una parte de la misma libre para sostenerlo mientras se come. Sin. Polo, Posicle.

HELAR *Congelar un líquido.

HEMOGLOBINA *Materia colorante de los glóbulos rojos y que contiene el hierro de la sangre.

HERBICIDA *Sustancia utilizada en agricultura para eliminar las hierbas y plantas parásitas de un cultivo.

HERBÍVOROS *Animales que se alimentan exclusiva o principalmente de hierba, tales como los bovinos, equinos, ovinos, caprinos y conejos.

HEREFORD *Raza vacuna de origen inglés, especializada en la producción de carne, de color rojo, excepto algunas partes como la cabeza, la parte inferior del cuello, las axilas y la terminación de las extremidades, que son blancas.

HERVIDO *Sancocho.

HERVIDO BARCELONÉS *En Barcelona, sopa hecha con carne fresca y salada de res, carne de marrano, plátano maduro, ñame, ocumo, mapuey, auyama, batata dulce, yuca y aliños, entre los cuales destaca la yerbabuena.

HERVIDO PICADO *Sopa con los mismos ingredientes del hervido, pero cortados en pedacitos.

HERVIR *Moverse agitada o violentamente un líquido por una gran elevación de temperatura o por la fermentación.

HERVOR *Calentar un alimento hasta el punto de ebullición.

HESPERIDIO *Fruto carnoso de corteza gruesa, dividido en varias celdas por telillas membranosas, como la naranja y el limón.

HETERÓTROFO *Aplicase a los organismos que necesitan materia orgánica para alimentarse y producir la mayor parte de sus propios constituyentes y para obtener toda su energía. Animales, hongos, muchas bacterias y unas pocas plantas con flores son heterótrofos. Los herbívoros, los carnívoros, los parásitos o saprofitos, dependen de los autótrofos como fuente de alimento.

HEZ *Poso de un líquido.

HÍBRIDO *Producto obtenido del cruzamiento de dos individuos de constitución genética diferente.

HICACO *Icaco.

HICOTEA *Cynosternum scorpioides*; *Chelus fimbriatus*. *Quelonio de zona caliente que habita en aguas dulces. Su caparazón tiene 25 cm de largo, de color marrón, achatado, áspero, arrugado, compuesto de conchas irregulares. Tiene la cabeza alargada, los ojos pequeños y saltones, y el pescuezo grueso y largo. Su carne es comestible. Sin. Caripatúa.

HIDRATACIÓN *Combinación de un cuerpo con el agua.

HIDRATAR *Combinar un cuerpo con el agua.

HIDRATOS DE CARBONO *Carbohidratos.

HIDROGENACIÓN *Mecanismo, enzimático o industrial, que fija el hidrógeno sobre un enlace insaturado. Este proceso se lleva a cabo industrialmente para transformar un aceite vegetal líquido en una margarina sólida a temperatura ambiente, por medio de un catalizador, como el níquel, finamente dividido. *Combinar con hidrógeno.

HIDROLASAS *Una de las seis clases de enzimas que catalizan la ruptura de enlaces químicos por hidrólisis.

HIDRÓLISIS *Operación realizada por vía química (ácida o básica) o enzimática que libera una o más moléculas de una sustancia compleja.

HIDROMIEL *Bebida alcohólica que resulta de la mezcla de ginebra con miel de abejas. *Bebida a base de miel y agua de lluvia, fermentados, que tomaban los griegos y romanos en la antigüedad.

HIDROXIPROLINA *Aminoácido no esencial.

HIEL *Bilis.

HIELO *Agua solidificada por un descenso suficiente de temperatura. Hacia 1825 el hielo se importaba a Venezuela por el puerto de La Guaira, procedente de Boston, EE.UU., y era vendido por la empresa de Frederic Tudor, quien exportaba hielo a Martinica desde 1805 y a Cuba desde 1807. Era importado por casas comerciales y hoteles, como la Posada de Campaignac en 1844, y se usaba como medicina, para enfriar líquidos y para la elaboración de sorbetes. Hacia 1880 comenzó la fabricación de hielo en Venezuela, probablemente por iniciativa de Joaquín Barnola, propietario de una panadería-confitería ubicada en Caracas, ciudad donde en 1895 funcionaba la fábrica de hielo de Schaeffer.

HIELO SECO *Anhídrido carbónico en estado sólido, con una capacidad de enfriamiento mayor que la del hielo obtenido a partir de agua.

HIERBA *Término genérico utilizado para designar a las plantas anuales que crecen sin cultivo (espontáneas), generalmente hasta poca altura. Algunas son alimenticias y su contenido proteínico es variable. Sin. Yerba.

HIERBABUENA *Yerbabuena.

HIERBA MORA *Solanum americanum*. *Hierba solanácea muy esparcida en las zonas tropical y templada de América. Es muy apreciada como medicinal, para combatir la sarna, la culebrilla y erupciones cutáneas. Además, el fruto es comestible. Sin. Yocoyoco.

HIERBAS DE PROVENCE *Mezcla de hierbas secas como tomillo, romero, hojas de laurel y albahaca, de la región de Provence, en el sur de Francia.

HIERBAS FINAS *Traducción literal de la expresión francesa "fines herbes", que designa una mezcla de hierbas (perejil, estragón, cebolleta, mejorana, perifollo, etc.), picadas finamente, y utilizadas para condimentar y aromatizar salsas, quesos, carnes, legumbres salteadas, tortillas, etc.

HIERBAS SABORIZANTES *Toda planta pequeña que se usa para dar sabor a las preparaciones culinarias. Entre ellas destacan las siguientes: acedera, ajedrea, ajeno, albahaca, alcaravea, alhena, alholva, angélica, apio, artemisa, armanuyo, borraja, buchu, cardamomo, cerafolio, cilantro, citrovela, cuasia, enebro, eneldo, hierbabuena, hinojo, lampazo, laurel, limoncillo, malva, manzanilla, mejorana, menta, orégano, palmarrosa, pasote, perejil, romero, ruibarbo, salvia, tanaceto, tilo, tomillo, toronjil, verdolaga, verbería, vetiver, zarzaparrilla.

HIERRO *Elemento metálico muy extendido en la naturaleza en estado mineral en tierras y aguas. El hierro se encuentra combinado con el pigmento sanguíneo, la hemoglobina, de la que es constituyente esencial. Se emplea en terapéutica como antianémico, sobre todo en las formas ferropélicas. El más empleado es el sulfato ferroso.

HIGADILLO *Hígado de las aves y otros animales pequeños.

HÍGADO *Entraña grande, de color rojo oscuro, en la cual se hace la secreción de la bilis.

HÍGADO DE BACALAO, ACEITE DE *Líquido amarillo pálido, cuyo gusto y olor a pescado aparece después de su exposición al aire y a la luz. Durante mucho tiempo fue una fuente de vitaminas liposolubles, ya que 1 gr contiene aproximadamente 250 mg de vitamina A y 2 mg de vitamina D. La síntesis industrial de estas sustancias ha traído consigo la pérdida de interés por este aceite.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS *Comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos destinados a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano.

HIGO *Fruto de la higuera, de consistencia blanda y gusto dulce.

HIGO RELLENO CON AREQUIPE *Golosina de higo preparada en caramelo espeso, lo que le da un color oscuro, rellena con dulce de leche elaborado a partir de leche en polvo.

HIGUERA *Ficus carica*. *Arbusto moráceo que procede de Arabia meridional y que se expandió rápidamente por la región mediterránea, de tronco torcido, savia láctea, hojas grandes y lobuladas. Crece en casi todos los países subtropicales. Su fruto es el higo.

HIGUERETA *Tártago.

HINOJO *Foeniculum vulgare*. *Planta umbelífera procedente de las regiones mediterráneas y del sureste europeo y que fue implantada en las zonas templadas entre India y Suramérica. La planta se cultiva por sus semillas y para comerla como verdura. Está tan estrechamente relacionada con el eneldo, por su porte erecto y la forma de sus hojas, que si crecen juntos se da una polinización cruzada. El hinojo, entero o molido, tiene un sabor parecido al anís, pero es menos dulce y más versátil. Se usa en el salami italiano y en la salsa de las pastas, en las pastas hindúes de verduras y en la pastelería iraquí. Es una de las cinco especias del panch phoron bengalí y también va muy bien con los platos de mariscos, la repostería y los cordiales.

HIPOCRÁS *Bebida a base de hierbas y vino, usada como aperitivo y tónico. Antepasado del vermouth, es el "vino hipocrático".

HIPERFAGIA *Hambre voraz de productos comestibles o no, cuando se ha alcanzado la saturación.

HIPOFAGIA *Costumbre o hábito, muy común en Europa, de comer carne de caballo.

HISOPO *Hyssopus officinalis*. *Hierba de la familia de las Labiadas, saborizante, utilizada en la elaboración de ciertos licores.

HISTAMINA *Amina depresora, se encuentra en el organismo animal en el que se produce por

la descarboxilación de la histidina. Se emplea como estimulante de la secreción gástrica y como vasodilatador en forma de clorhidrato y fosfato.

HISTIDINA *Aminoácido esencial.

HOGAR *Sitio donde se hace la lumbre en las cocinas, chimeneas, etc. *Hoguera. *Casa o domicilio. *Vida de familia.

HOGAZA *Pan de más de 1 kilo. *Pan de salvado o harina mal cernida.

HOJA *Parte verde, plana y delgada que nace en la punta de los tallos y en las ramas de los vegetales.

HOJALDRA *En los Andes, pan dulce de harina de trigo adornado y endulzado con azúcar espolvoreada. *Masa de hojaldre.

HOJALDRE *Masa o pasta preparada con harina, mantequilla y agua, que al ser doblada varias veces mientras se amasa produce, al hornearse, una estructura de hojas delgadas superpuestas.

HOJAS DE BALANCE DE ALIMENTOS *Imagen de la estructura de la disponibilidad y utilización de los recursos alimentarios de una determinada región, país, o conjunto de países, durante un período dado (generalmente un año). Es uno de los instrumentos más importantes para el conocimiento y los análisis referentes al Sistema Alimentario de cualquier país, ya que permite estudiar sus componentes, relaciones y flujos, así como analizar la situación alimentaria y nutricional, y diseñar políticas pertinentes a escala global y sectorial.

HOJUELA *Lámina delgada del grano de cereal (maíz, trigo, avena, etc.) o de otro producto alimentario como la papa, procesada industrialmente.

HOJUELA CERVECERA *Producto que resulta del proceso de remoción del germen (y del salvado en el caso del arroz) y hojuelado del grano de maíz o de arroz, y que constituye una de las materias primas en la elaboración de la cerveza.

HOKO *Seje, entre los yanomami.

HOLANDESA *Salsa a base de manteca y yemas de huevo, sazonada con limón, sal y pimienta de cayena.

HOLLEJO *Piel delgada de algunas frutas y legumbres.

HOLLÍN *Pasta crasa y negra del humo, que se pega a las paredes y techos de las cocinas que trabajan con leña o carbón, o a las chimeneas.

HOLSTEIN FRIESIAN *Raza bovina originaria de Holanda, y mejorada en Estados Unidos, especializada en la producción de leche.

HOMOGENEIZACIÓN *Operación aplicada esencialmente a la leche y la nata (crema de leche), que tiene por objeto mantener las materias grasas de la leche en forma de emulsión en la fase acuosa, uniformando las dimensiones de los glóbulos de grasa.

HONGOS *Cualquiera de las plantas talofitas, sin clorofila, de tamaño muy variado y reproducción preferentemente asexual, por esporas, que son parásitas o viven sobre materias orgánicas en descomposición. Entre los hongos comestibles figuran los siguientes: boletus, champiñon, chanterelle, clavaria, collubia velutipes, coprinus, enokitake, hiratake, agarico comestible, lactarius deliciosus, lepiota procera, oronja, pleurotus ostreatus, polyporus, russula, shiitake, tricholoma, trufas, volva riella.

HORCHATA *Bebida suave y refrescante hecha con almendras, chufas, pepitas de melón y patilla, etc., machacadas y exprimidas con agua y azúcar.

HORMONA *Término para referirse a sustancias orgánicas elaboradas en formas específicas por las glándulas de secreción interna y que vertidas en el medio interno del cuerpo (líquidos circulatorios) modifican las funciones de las células y sistemas; no inician o suprimen funciones o reacciones en el organismo.

HORNADA *Conjunto de todo lo que se cuece de una vez en el horno.

HORNAJE *Precio que se pagaba por la cocción del pan en un horno público, tal como sucedía en la Colonia.

HORNALLA *Parte superior de un horno. *Estructura de ladrillos unidos con una mezcla de barro y paja donde se coloca el budare.

HORNERO *Encargado de un horno público para cocer el pan, como se hacía en la Colonia, controlando la temperatura del horno y el tiempo de cocción del pan. *Suelo del horno.

HORNIJA *Leña menuda para encender el horno de barro, piedra o adobes.

HORNILLA *Hueco hecho en el hogar, con rejuela horizontal para sostener la lumbre y dejar caer la ceniza.

HORNILLO *Horno manual empleado en la cocina.

HORNO *Fogón que se utiliza para dorar ciertos alimentos como los hechos a base de harina. *Espacio cerrado en que, mediante la combustión de materias adecuadas, se obtiene una elevada temperatura, que se utiliza para cocer pan, asar, calentar o dorar los alimentos.

HORTALIZA *Nombre colectivo que se suele dar a las verduras (lechuga, espinaca, cilantro, etc.), plantas de condimento (ají, cilantro, perejil, etc.) y algunas raíces tuberosas (rábano, nabo, zanahoria, etc.) que se cultiva en las huertas.

HORTELANA, A LA *Preparación de platos con hortalizas.

HOSTERÍA *Establecimiento o casa donde se da de comer y alojamiento al que lo paga.

HOSTIA *Hoja redonda y delgada de pan ázimo para el sacrificio de la misa. *Por extensión, oblea blanca hecha con harina, huevos y azúcar, que se come.

HOT-DOG *Perro caliente.

HUACAL *Guacal.

HUALICÓN *Macleania ecuadorensis*. *Fruta tropical de la familia de las Ericáceas.

HUAZONTLE *Chenopodium nuttaliae*. *Hortaliza mexicana.

HUECA *Golosina esponjosa, hecha con almíbar de papelón o azúcar, claras de huevo batidas, gotas de limón y un poco de bicarbonato de soda. *Dulce de papelón, agua y bicarbonato hecho en pequeñas pailas o cucharones de cobre.

HUERTA *Terreno destinado al cultivo de legumbres y árboles frutales, mayor que el huerto.

HUERTO *Terreno de corta extensión, generalmente cercado, en que se plantan hortalizas y frutales.

HUESITO *Zorrocolocho.

HUESO *Cada uno de los órganos duros cuyo conjunto forma el esqueleto de la mayoría de los animales vertebrados. *Parte dura y compacta que está en lo interior de varias frutas y contiene la semilla.

HUESO DE PESCADO *Carabalí.

HUEVA *Masa que forman los huevecillos de ciertos peces, contenida en una bolsa ovalada.

HUEVAS DE LISA *Huevas de este pez que se consumen crudas o bajo forma de cuajado oriental, plato popular en el Oriente del país.

HUEVERA *Armario pequeño con puertas de listones y tablillas con aberturas para colocar los huevos en la cocina.

HUEVO *Cuerpo redondeado, de diferente tamaño y dureza, que producen las hembras de las aves o de otras especies animales, como peces y reptiles y que contiene el germen del embrión y las sustancias destinadas a su nutrición durante la incubación. En lenguaje corriente se aplica al de la gallina especialmente destinado a la alimentación humana. La forma del huevo y el color del cascarón del huevo dependen de la raza de la gallina ponedora. El color de la yema varía según el

contenido de carotenos y xantofilas que están presentes en el alimento del ave.

HUEVO DURO *Huevo cocido en agua hasta que endurezca. Sin. Huevo sancochado.

HUEVO PERDIDO *En Lara, plato preparado con huevo batido y migas de pan de maíz, cocido luego en manteca de cerdo.

HUEVO SANCOCHADO *Huevo cocido en agua hasta que endurezca. Sin. Huevo duro.

HUEVO TIBIO *Huevo cocido en agua durante unos pocos minutos.

HUEVOS CHIMBOS *Postre hecho con yemas de huevo batidas, azúcar, cocinadas al baño de María, agregándose luego un almíbar aromatizado con brandy y vainilla. Postre típico del estado Zulia, aunque lo encontramos también en Colombia y Chile.

HUEVOS CON LECHE *Crema preparada con leche, azúcar, huevos y agua de azahar. Una vez cocinada y enfriada, se espolvorea con azúcar y se tuesta pasándole una plancha muy caliente.

HUEVOS CON VINO *Crema delgada que se suele servir acompañada de rebanadas de bizcochuelo, preparada a partir de yemas batidas cocinadas en un almíbar con vino.

HUEVOS DE FALTRIQUERA *Golosina en forma de bolitas, espolvoreada de canela y envuelta en papel de color, que se obsequiaba en las fiestas infantiles en Barquisimeto a principios del siglo XX. Se elaboraba con una mezcla cocida de yemas de huevo batidas y un almíbar de azúcar y agua.

HUEVOS DE GALLO *Huevos puestos por gallinas que han sido pisadas por el gallo.

HUEVOS DE NIEVE *Dulce elaborado a partir de claras de huevo a punto de suspiro, azúcar en polvo, agua de azahar y leche con azúcar. Este postre se conocía también como "vanidad y pobreza".

HUEVOS DE PÁJARA *Muy populares en la Caracas de principios hasta mediados del siglo xx. Los huevos de pájara eran de tierra y de muchas especies de gaviotas: plateada (*Larus argentatus*), común (*L. cirrocephalus*), oscura (*L. fuscus*), afín (*L. affinis*), boba (*L. atricilla*). Se recogían principalmente en La Orchila e islas vecinas, entre el 13 de febrero y el 30 de junio. Las yemas, de color rosado, se solían comer con sal y pimienta.

HUEVOS DE TIRRA *Huevos de aves marinas conocidas con el nombre genérico de tirras (*Sterna* sp). Estos huevos son recolectados por los pescadores margariteños en las islas La Blanquilla, La Orchila, Testigo y otras cercanas. Tienen el tamaño de un huevo grande de gallina, de color pardo o azul desvaído, con puntos pardos más oscuros. Su yema es de color rosado. Generalmente se venden ya sancochados.

HUEVOS DEL PRÍNCIPE *Golosina hecha de copos de albúmina o clara de huevo, sobre una crema de amarilla de huevo, leche y sirope con vainilla. En boga hacia 1940.

HUEVOS HILADOS *Dulce de yemas de huevo batidas en almíbar, pasado por un cucharón horadado para formar hebras largas.

HUEVOS MOLES *Dulce de la época colonial, elaborado a partir de un almíbar mezclado con yemas, resultando una crema delgada, a la que se agrega vainilla.

HUMECTAR *Rociar varias veces los jugos de la comida sobre los ingredientes durante la cocción para mantenerla húmeda.

HUMITA *En Argentina, Chile y Perú, pasta que se hace con maíz tierno, mezclado con ají y otros condimentos, cocido al agua y luego tostado al rescoldo.

HUMO LÍQUIDO *Saborizante de viandas.

HUTIA *Agutí.



IARAKE *Bebida alcohólica yekuana hecha a base de yuca fermentada.

ICACO *Chrysobalanus icaco*. *Árbol bajo y achaparrado, de las Rosáceas, de hojas redondas, crece espontáneamente en los litorales de América y África. *Fruto de este árbol, drupa ovoide o esférica, de 2 a 5 cm, de color rosado, rojo o morado, ovoideo a globoso, liso, que contiene una pulpa blanca, gruesa, algodonosa, ligeramente dulce. Se come fresco o se usa especialmente en la preparación de dulces. El dulce de icaco, típico del Zulia, es muy renombrado. Sin. Coco-plum, Hicaco, Jicacillo, Jicaco.

ICTIÓFAGO *Que se alimenta de peces.

IDIAZABAL *Queso vasco, de leche de oveja, de pasta dura y con sabor ahumado.

IDISH *Plato judío, consumido preferentemente en el Shabat, que consiste en pescado relleno.

IGUANA *Iguana iguana*. *Saurio que llega a medir más de 1 m de longitud desde la cabeza hasta la cola. De color verde grisáceo, cabeza grande, patas fuertes con dedos armados de uñas afiladas; tiene una cresta de láminas espinosas desde la nuca hasta la mitad de la cola. Es arbórea y terrestre, de costumbres diversas. Habita en zonas cálidas. Su carne y sus huevos son comestibles.

IGUARAYA *Stenocereus griseus*; *Lemairoceus griseus*. *Cactus columnar de entre 6 y 8 m de alto. Espinas de color gris. Flores rosadas. Fruto subgloboso de 5 cm de diámetro, de pulpa roja, comestible y espinosa. Frecuente en la costa norte del país y en islas adyacentes.

ILAMA *Annona diversifolia*. *Árbol pequeño de las Anonáceas, originario de Centroamérica y el Sur de México, de hojas elípticas con el ápice redondeado. Su fruto es ovoide o elipsoide, con la base hundida y los carpelos bien salientes; su color va de verde claro a rosado oscuro y está cubierto por una capa de polvo fino y blancuzco. Su pulpa es blanca o rosada; de olor y sabor muy agradables. Sin. Anona americana, Anona blanca, Islama.

IMBAQUE *En Trujillo, recipiente de barro cocido, de forma achatada y ventrada, destinada a usos de cocina. *En los Andes, tinaja que se utiliza para guardar y servir bebidas.

IMBU *Spondias tuberosa*. *Árbol alto de las Anacardiáceas, muy ramificado, de tronco con corteza gruesa y rugosa, rico en gomas. Su fruto, de 3 a 4 cm de largo, es amarillo y de pulpa con sabor agradable.

IMPORTACIÓN *Introducir en un país mercancías, servicios y costumbres extranjeros.

IMPREGNAR *Introducir moléculas de un cuerpo en las de otro sin que se combinen.

IMPUREZA *Mezcla de sustancias extrañas a una cosa, que alteran su pureza.

INANICIÓN *Agotamiento o debilidad extrema del organismo, debida generalmente a la privación total de alimentos o a la falta de asimilación de los mismos.

INAPETENCIA *Rechazo del consumo de un alimento debido a diversos motivos, como inadaptación a las necesidades del organismo, presencia de elementos tóxicos, defectos de sus cualidades organolépticas, etc.

INCAPARINA *Producto de proteína vegetal. *Alimento formado por la adición de semillas aceitosas (maíz y semillas de algodón enriquecido con vitaminas A y B) a concentrados proteínicos para formar un rico alimento de cereal. Ha sido desarrollado por el Instituto de Nutrición para América Central y Panamá (INCAP), para ser usado en los países en desarrollo.

INCISIÓN *Hacer cortes en la pasta para dejar escapar el aire y permitir que se levante.

INCOMIBLE *Que no se puede comer.

INCORPORAR *Juntar dos o más cosas para formar una sola.

INCREMENTADOR DEL SABOR *Sustancia utilizada para incrementar el sabor de otras sustancias sin tener necesariamente un sabor propio.

INCUBACIÓN *Proceso que permite el desarrollo embrionario en el huevo fértil de las aves y concluye con el nacimiento del pollo. La incubación es natural cuando la misma gallina clueca incuba los huevos, y es artificial cuando el calor, la humedad, la ventilación y cierto movimiento necesario para el desarrollo del embrión son proporcionados por máquinas especiales, llamadas incubadoras. En ambos casos, la duración de la incubación es la misma: 21 días para el huevo de la gallina, 28 para el huevo del pavo y 16 para el huevo de la codorniz.

ÍNDICE DE CONVERSIÓN *Cantidad de alimento, en kilogramo, que consume un animal para producir 1 kg de producto (carne, huevo, leche, etc.). Se consideran aceptables los siguientes índices: cerdo 1:3,2; pollo de engorde: 1:2,5; huevo: 1:2,9.

ÍNDICE DE EXTRACCIÓN *Porcentaje de cabezas que se sacrifican al año, en relación con el lote de animales destinados al sacrificio. Los países ganaderos con alta productividad tienen índices de extracción de 20 a 25%.

INDIGESTIÓN *Trastorno pasajero de las funciones digestivas que sobreviene súbitamente, motivado por diversas causas. sin. Empacho.

INDIGESTO *Que no se digiere o se digiere con dificultad. *Que está sin digerir.

INDIO PELÓN *En los Andes, preparación con masa de maíz, carne de res o de cerdo, arroz, cebolla, ajo, hierbabuena y perejil, envuelto en hojas de repollo y cocido en agua.

INDUBRASIL *Raza de cebú formada en Brasil por la fusión e intercrucos de Gir, Gucera, Ongole, Mysone y Sindi.

INDUSTRIA DE ALIMENTOS *Conjunto de operaciones materiales necesarias para la obtención y transformación de un producto natural en alimento procesado.

INFECCIÓN ALIMENTARIA *Enfermedad debida a la ingestión de cepas patógenas que se desarrollan en el organismo y secretan toxinas.

INFIERNILLO *Cocinilla de alcohol.

INFUSIÓN *Bebida de carácter digestivo o medicinal, que se obtiene vertiendo agua hirviendo sobre alguna sustancia vegetal (manzanilla, té, menta, tilo, mate, etc.).

INGESTA *Cantidad ingerida. *Conjunto de alimentos diversos y agua tomados por un individuo, humano o animal, por vía digestiva.

INGREDIENTE *Cualquier sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, que se emplee en la fabricación o preparación de un alimento y esté presente en el producto final, aunque sea en forma modificada.

INHIBIR *Suspender transitoriamente una función o actividad del organismo o el proceso de una cosa.

INJERTO *Parte de una planta con una o más yemas que, aplicada al patrón, se suelda con él.

INMADURO/RA *Que no está maduro o en sazón.

INSALUBRE *Malsano, dañoso a la salud.

INSECTO *Dícese del artrópodo de respiración traqueal, con el cuerpo dividido distintamente en cabeza, tórax y abdomen, con un par de antenas y tres de patas. La mayoría tiene uno o dos pares de alas y sufre metamorfosis durante su desarrollo.

INSECTOS COMESTIBLES *Insectos objeto de consumo humano, considerados como importantes fuentes de proteínas. Entre ellos figuran, particularmente en México, el gusano del maguey (*Cossus redtembachi*), los escamoles (*Liometopum apiculatum*) y el gusano del mezquite (*Thasus gigas*).

INSERIR *Hacer incisiones en una carne o pescado en la cual se inserta algún relleno.

INSÍPIDO/DA *Que carece de sabor, o que no lo tiene en el grado conveniente.

INSOLUBLE *Que no puede disolverse o diluirse en alguna sustancia.

INSULINA *Hormona proteica que contiene azufre y es sintetizada en el páncreas de los vertebrados. Estimula la conversión de la glucosa en glucógeno y grasas. Su deficiencia da lugar a un exceso de azúcar en la sangre (Diabetes mellitus). También se obtiene por síntesis química artificial.

INTESTINOS *Conjunto membranoso que forma parte del tubo digestivo y va desde el estómago hasta el ano.

INTOXICACIÓN *Manifestaciones clínicas consecutivas al consumo de una sustancia tóxica o una fuente bacteriana patógena que provoca una toxinfeción digestiva.

INULINA *Variedad de almidón encontrado en algunas plantas, que por hidrólisis da levulosa.

INVERNIZACIÓN *Proceso de clarificación en la refinación de aceites.

INVERTASA *Enzima presente en numerosos tejidos vegetales y en los jugos intestinales de los animales. Es llamada también sacarasa o sucrasa. La invertasa actúa sobre la sacarosa para producir azúcar invertida.

INVERTINA *Diastasa que acompaña a la levadura de cerveza y es capaz de transformar el azúcar de caña, desdoblándolo en glucosa y levulosa.

IODADO *Producto alimentario enriquecido con iodo. Esta técnica se utiliza en las regiones donde existe riesgo de padecer bocio debido a un déficit en el aporte de esta sustancia. Frecuentemente se utiliza la sal de cocina como vehículo para un aporte suplementario de iodo, dada la regularidad observada en su uso.

IODO *Oligoelemento, componente de la hormona tiroidea. Sin. Yodo.

IRISH MIST *Licor irlandés, de 40°, elaborado a base de whisky y miel de brezo.

IRISH STEW *Plato típico irlandés, que consiste en un estofado de cordero con cebolla y papas.

IRRADIACIÓN *Exposición de un producto alimentario a una radiación, que puede ser infrarroja, luminosa, ultravioleta, o incluso radioactiva. A grandes dosis, destruye diversos nutrientes esenciales y provoca alteraciones del gusto.

ISHI'-RRÚNA *Entre los guajiros, chicha fuerte fermentada, preparada a base de yuca.

ISHPINGO *Ocotea quixos*. *Laurácea. Especia. La semilla contiene aceites esenciales parecidos a los de la canela, y se usa para dar sabor a dulces y comidas.

ISLAMA *Ilama.

ISOLEUCINA *Aminoácido esencial.

IXTLÁN *Solanum wendlandii*. *Solanácea de origen mexicano. Hortaliza.

IZARRA *Licor vasco, parecido al Chartreuse, de 43°, de plantas aromáticas y armagnac, fabricado en Bayona.



JABA *Cesta a manera de jaula, que se utiliza para transportar objetos frágiles. *Hambre, miseria, inopia prolongada. *Cesta en forma cilíndrica, generalmente de hierro, donde el buzo deposita las ostras perlíferas. *Bolso de red atado a un anillo circular, usado para recoger langostas o sacar los peces del agua.

JABALÍ *Sus scropha*. *Cochino de monte. Mamífero, variedad salvaje del cerdo, del cual se distingue por tener la cabeza más aguda, la jeta más prolongada, las orejas siempre tiesas, el pelaje muy tupido, fuerte, de color gris uniforme, y los colmillos grandes y salientes de la boca.

JABOTICABA *Myrciaria cauliflora*. *Árbol bajo muy ramificado, de las Mirtáceas, de hojas ovaladas y lanceoladas que se planta a menudo con fines ornamentales. La fruta, parecida a la uva, es esférica, de color rojo oscuro, y nace sobre las ramas y troncos; se come fresca, en jalea o se usa para preparar vino.

JACA *Artocarpus heterophyllus*. *Árbol de copa irregular, que alcanza hasta 20 m de alto, perteneciente a la familia de las Moráceas y originario de la India. Llevado por los portugueses a Brasil en el siglo XVI, desde donde se propagó a América tropical. Su fruto es de gran tamaño, y llega a medir casi 1 m de longitud. Se utiliza tanto por la pulpa, que se come cruda, cocinada o en dulces, como por sus semillas, usadas en la alimentación humana y animal. Sin. Jackfruit, Ñame isleño.

JACARA *Lucuma multiflora*. *Árbol de las Sapotáceas, de copa globosa, de 5 a 10 m de alto. La fruta es una baya ovoide, de 3 a 5 cm de largo, con una sola semilla rodeada de pulpa delgada, amarilla y comestible.

JACKFRUIT *Jaca.

JAGDWURST *Variedad de salchicha.

JAGUA *Caruto.

JAGUANÍ *Soporte de mimbre con forma de aro pequeño suspendido por hilos gruesos, que se utiliza en el llano bajo como utensilio doméstico

para colocar recipientes. *Pieza tejida de caña o paja que se emplea para apoyar la jícara.

JAGÜEY *Manantial. *Hoyo artificial o natural, a veces bastante profundo, que contiene aguas de lluvia, subterráneas o procedentes de un manantial. *Hoyo pequeño hecho en las arenas de los ríos, arroyos y quebradas, que permite obtener agua filtrada a través de las capas arenosas.

JAIBA *Collinectes* sp; *Teliepus dentatus*. *Crustáceo marino comestible de forma achatada. *Nombre común utilizado para identificar a los cangrejos pertenecientes a los géneros *Collinectes* y *Portunus*.

JAJOY *En los Andes, recipiente elaborado con una tapara, que se utiliza para tomar agua. *En los Andes, utensilio semejante a un cucharón elaborado con una tapara y una varilla, usado para servir el guarapo.

JALEA *Conserva preparada con el zumo de algunas frutas, mezclado con azúcar o papelón, con o sin agua, y elaborado hasta que adquiere una consistencia semisólida. La jalea se diferencia de la compota en que el ingrediente fruta está constituido por el jugo que se ha extraído de frutos enteros y se ha clarificado por filtración o por algún otro medio. En el país, es muy renombrada la jalea de mango, elaborada a base de pulpa de mango, verde o maduro, con azúcar o papelón.

JALEA REAL *Producto secretado por las glándulas galactógenas de las abejas obreras jóvenes de menos de 15 días de edad, destinado a la alimentación de todas las larvas durante los primeros tres días de vida. Contiene una mezcla hormonal que propicia el desarrollo de las larvas de abeja, además de un alto valor energético, enzimas, proteínas, vitaminas y minerales.

JALETINA *Especie de jalea fina y transparente, y menos condensada.

JAMAICA *Pimienta de Jamaica.

JAMÓN *Región del muslo y de la pierna del cerdo curada por cualquiera de los siguientes mé-

todos: salazón en seco (jamón natural), ahumado (jamón serrano o ahumado) o cocido (jamón dulce).

JAMÓN COCIDO *Carne de la pierna o de la espalda del cerdo, deshuesada, mantenida en salmuera durante varios días y posteriormente cocida a 85 °C.

JAMÓN CRUDO *Pierna de cerdo curada, salada y secada, usando el cloruro de sodio como sólido soluble y otros aditivos como nitrito de sodio y fosfatos.

JAMÓN DE YORK *Jamón cocido, jamón dulce, generalmente expandido en lata.

JAMÓN PLANCHADO *Jamón crudo que se somete a un proceso de desalación y de cocción con sustancias aromáticas y papelón, y al que luego se le pasa una plancha de hierro caliente por toda la superficie, con un papel fino interpuesto. Se prepara habitualmente en Navidad.

JAMÓN SERRANO *Pierna de cerdo curada con sal, nitrito y especias, lavado, horneado, ahumado y secado en ambiente climatizado durante cuatro meses y que se extiende, según el jamón, a veinte meses. La textura es suave, aunque algo correosa. Al cortarlo presenta color rosado. Su sabor es de intenso a curado.

JAPOTE *Bebida semejante al carato, elaborada con cambur topocho.

JAQUE *Geoffraea bredemeyeri*. *Pez fluvial de América tropical, de color negro, con círculos y rosetas más claras. Su carne es muy delicada y estimada.

JAQUERO *Champedak.

JARABE *Bebida dulce, de consistencia de almíbar, compuesta de agua, azúcar y zumos refrescantes o sustancias medicinales. *Cualquier bebida que sea dulce en exceso. Sin. Sirope.

JARAMUGO *Pez joven menor de un año que ha pasado el estado de alevín, pero que aún no se ha desarrollado por completo.

JARDINERA, A LA *Mezcla de legumbres y verduras utilizadas para ensaladas, guarniciones, sopas, etc. Las verduras (zanahorias, guisantes, papas, etc.) se cuecen por separado y se presentan cortadas en daditos o trozos.

JARI-JARI *Casabe en forma rectangular relleno con azúcar.

JARRA *Vasija de barro, porcelana, loza o cristal, etc., con cuello y boca anchos y una o dos asas.

JARRETE *Parte alta y carnuda de la pantorrilla hacia la corva. *Parte de la pierna del cerdo o de la res, situada detrás de la articulación de la rodilla.

JARRO *Vasija de barro, vidrio, loza o metal, a modo de jarra y con una sola asa.

JARTADA *Acción y efecto de comer en exceso. *Repleción de alimento. Sin. Hartada.

JARTAR *Comer o beber en forma excesiva. Sin. Hartar.

JARTAZÓN *Hartazgo.

JARTO/TA *Corrupción de hartar. Bastante o sobrado. *Satisfecho de comida. Sin. Harto.

JARTURA *Repleción de alimento. Sin. Hartura.

JATA *Especie de chicha hecha con el fruto tierno del maíz.

JAU-JAU *Casabe fino, suave y quebradizo. Se produce a partir de catebía muy pulverizada. Sin. Jaujao. *Casabe fino y azucarado.

JAUIAO *Jau-Jau.

JEBE *Lonchocarpus atropurpureus*. *Árbol de la familia de las Leguminosas de flores color rosado o púrpúreo agrupadas en espigas auxiliares. El fruto es una legumbre comestible.

JECHO/CHA *Fruto, que está a punto para cosechar y dejarlo madurar. *Maíz con la mazorca completamente desarrollada.

JENGIBRE *Zingiber officinale*. *Cultivo tropical de la familia de las Zingiberáceas, originario del área indomalaya. De cultivo muy antiguo en China. Su producción comercial es reciente y el más reputado proviene de Jamaica, el principal productor. La planta, de hasta 1 m de alto, se forma de un rizoma subterráneo del que parten vástagos aéreos en posición oblicua. Los rizomas aromáticos son tallos de hasta 50 cm de largo, con muchas prominencias. Su sabor picante se debe a resinas, y su aroma a aceites. Además de almidón, contiene hierro, fósforo y ácido ascórbico.

JEREZ *Vino fortificado agregándole aguardiente de vino para elevarle su tenor en alcohol a 15,5°, en el caso de los finos, y a 18°, en el de los olorosos. El jerez goza de fama mundial y se produce en Jerez de la Frontera, al sur de Sevilla, España. Sin. Xerez.

JERSEY *Raza vacuna, originaria de la isla Jersey del canal de la Mancha, especializada en la producción de leche. Mejorada en Inglaterra y Estados Unidos hacia 1850-1880, se extendió posteriormente a varios países del mundo.

JIBIA *Sepia officinalis*. *Molusco parecido al calamar. Su cuerpo presenta una concha caliza, interna, blanda y muy ligera denominada jibión, que da consistencia al cuerpo. Tiene diez tentáculos. Es comestible.

JICACILLO *Icaco.

JICACO *Icaco.

JÍCAMA *Pachyrrhizus angulatus; P. erosus*. *Bejuco con hojas trifoliadas. La parte útil son las raíces grandes y tuberosas, órganos de reserva de la planta, que contienen agua y pequeñas cantidades de hierro y calcio.

JÍCARA *Recipiente de uso doméstico elaborado con el fruto del totumo, que se utiliza especialmente para tomar café. *Vasija de barro cocido con el gollete muy largo. *Vasija pequeña de loza, en la que se suele tomar chocolate.

JIFERO *Matarife.

JIJONA *Turrón de almendra machacada, elaborado en la provincia española de Alicante.

JINICUIL *Guama.

JIPATO/TA *Aplicado a una persona que luce débil y enfermiza.

JIPUCHO/CHA *Aplicado a una persona que luce débil y enfermiza.

JÍQUIMA *Polymnia sonchifolia*. *Planta americana, herbácea, de raíces tuberosas, ricas en almidón, y comestibles.

JOBITO *Jobo.

JOBO *Spondias lutea; S. mombin*. *Árbol de la familia de las Anacardiáceas, autóctono de América tropical, que llega a medir hasta 20 m; de hojas compuestas, flores arracimadas de color blanco amarillento y fructificación abundante. *Fruta de este árbol, drupa de unos 4 cm de diámetro, de color amarillo-anaranjado, aromática y agridulce. De su pulpa fermentada se obtiene una agradable bebida. Es comestible y astringente. Sin. Jobito.

JOBO DE LA INDIA *Taperiba.

JOBO, DULCE DE *Dulce típico de la península de Paria, elaborado con frutas pintonas o verdes del jobo, a las que se sancocha, corta y se les agrega clavos de especie, canela y papelón rallado.

JOCOTE *Ciruela de huesito.

JOFAINA *Vasija en forma de taza, grande y poco profunda, destinada principalmente para lavarse la cara y las manos.

JOJOBA *Simmondsia californica*. *Euforbiácea. Planta oleaginosa. De ella se obtiene aceite.

JOJOTO *Mazorca de maíz tierno. Sin. Choclo. *Tierno, referido al vegetal que no está en sazón.

JOJOTO CON LECHE *Preparación hecha a base de la cocción de mazorcas desgranadas, mantequilla, leche, azúcar y sal.

JONNY CAKE *Postre típico de la península de Paria, que consiste en una masa preparada con sal, harina de trigo, azúcar y agua, y puesta a hornear. Algunas décadas atrás los campesinos solían llevar esta comida como avío para el trabajo en sus conucos.

JORA *Maíz preparado para hacer chicha.

JOROJORO *En Carora, dicese del maíz cuando está cocido, es decir cuando está listo para ser molido en el proceso de elaboración de las arepas.

JOULE *Julio.

JUANDURO *Quinchoncho.

JUAN SABROSO *Dulce elaborado con batata, agua de coco, coco rallado, papelón o azúcar y clavos de especia. Se sirve en hojas de naranja.

JUANSOCO *Couma.

JUBEA *Palmera americana, abundante en la cuenca amazónica, de cuyo fruto se obtiene aceite.

JUBIA *Juvia.

JUBÍA *Juvia.

JUDÍA *Phaseolus vulgaris*. *Leguminosa de tallos volubles, flores blancas y fruto comestible. El fruto es consumido verde, en su vaina (en ensaladas y guarniciones), o desgranado y seco (en cocidos, estofados, etc.). Sin. Alubia, Frijol, Habichuela.

JUDÍA DE BURRO *Haba de burro.

JUGO *Bebida elaborada a base de frutas exprimidas o trituradas. *Zumo de las sustancias animales o vegetales sacado por presión, cocción o destilación. *Líquido que viene en las almejas, las ostras, los mejillones, etc., dentro de su propia concha.

JUGOSO *Que tiene jugo.

JULEP *Bebida larga con hielo picado y ramitas de menta.

JULIANA *Forma de cortar las verduras, en tiras muy delgadas.

JULIO *Corresponde al trabajo realizado por una fuerza de 1 newton, cuyo punto de aplicación se desplaza 1 metro en la dirección de dicha fuerza. Sin. Joule.

JUMA *Borrachera.

JUMAN *Jumangue.

JUMANGUE *Psidium caudatum*. *Árbol originario del norte de América del Sur, de la familia de las Mirtáceas; que puede alcanzar hasta 20 m de alto, de hojas elípticas u ovaladas y flores axilares con los lóbulos del cáliz prolongados en un apéndice angosto. *Fruto de este árbol, baya globosa, aromática y comestible. Sin. Cinaro, Guman, Juman, Jumanque, Sinaro.

JUMANQUE *Jumangue.

JUNCIERA *Vasija de barro con tapa agujereada, en la que se ponían hierbas o raíces aromáticas en infusión con vinagre.

JUREL *Caranx hippos*; *Trachurus murphyi*. *Pez marino mayor de 1 m y hasta 25 kg de peso, de color verde, verde amarillento o dorado hacia la parte dorsal, y blanco plateado ventralmente; manchas negras en el opérculo y en la pectoral. Vive cerca de la Costa. Abundante en las costas continentales e insulares. Carne comestible de color rojo sangre. De gran importancia comercial en el país, por el elevado volumen de capturas. Entre los pescadores existe la creencia de que la infusión de los huesos del jurel es antitetánica. Sin. Carey, Chicharro, Cochinieto.

JURURURU *Curujujul.

JUVIA *Bertholletia excelsa*. *Árbol gigantesco, de la familia de las Lecitidáceas, que puede alcanzar hasta 40 m de altura, de hojas oblongas alternas y flores grandes amarillentas. Crece en la cuenca del Orinoco. *Fruto de esta planta; es un pixidio o cápsula leñosa con mesocarpo muy duro, de unos 12 cm de diámetro que contiene de 10 a 15 semillas. *Semilla de este fruto; es comes-

tible fresca o seca y de ella se extrae aceite. Sin.
Jubia, Jubía, Juvía, Nuez de Brasil, Nuez de Pará.

JUVÍA *Juvia.



KAHLÚA *Licor mexicano, de 27°, elaborado a base de café.

KAKI *Diospyros kaki*. *Ebenácea. Árbol bajo, de tronco corto, torcido y ramificación abundante, muy ornamental por su follaje. *Fruto de esta planta, ovalado, redondo o de lados planos, de 3 a 8 cm de diámetro, con cáscara amarilla rojiza, y pulpa anaranjada y dulce. Sin. Caqui.

KALAKEITTO *Sopa de pescado espesa, típica de Finlandia.

KALLU *Dolichos biflorus*. *Leguminosa.

KALTSCHALE *Macedonia de frutas con champaña y vino, típica de Rusia.

KANYAK *Aguardiente de vino, de 35°, originario de Turquía.

KARAKUL *Raza ovina originaria de Bukaria, entre el Turkeistán y Afganistán, en Asia Central.

KARANDA *Carissa carandas*. *Apocinácea. Arbusto espinoso de hojas pequeñas, elípticas u ovals. El fruto es esférico, de 2 a 3 cm de diámetro, rojo o púrpúreo, se come crudo o se usa en jaleas.

KARI *Preparación culinaria hindú a base de pollo, conejo, etc., acompañado de arroz y de polvo de Kari. Sin. Cari. *Condimento hindú en polvo, de sabor picante.

KASHER *Palabra hebrea que significa "permiso y ritual, conforme a la ley", aplicada a todo alimento apropiado para ser consumido según la religión judía. Las frutas y legumbres pueden consumirse libremente, pero no así ciertos animales, prohibiéndose (de acuerdo con la Biblia, que distingue entre carnes tahor, autorizadas, y tame, proscritas) el consumo de la carne de cerdo, animales de caza, caballo, crustáceos, pescados sin escamas, reptiles, camello, etc. Las bebidas fermentadas son igualmente prohibidas, salvo el vino. Si el alimento autorizado entra en contacto con una sustancia prohibida, se convierte en prohibida. La Kashrout, conjunto de leyes de purificación, establece dos principios fundamen-

tales: no consumir carne y "no cocinar el ternero en la leche de su madre". Así, la carne de carnicería debe provenir de un animal abatido según reglas estrictas ajustadas al rito judío y a las normas del Shehitah (antiguas reglas dietéticas judías), bajo la supervisión de un rabino, o de su representante llamado Schohet. Están prohibidos los platos que mezclan la leche o sus derivados con la carne, así como esos productos en una misma comida. Sin. Kosher.

KATUK *Sauropus androgynus*. *Euforbiácea. Arbusto bajo, cuyos retoños se comen crudos o cocinados, como hortaliza.

KAVA *Licor polinesio, de 35°, hecho con raíces de pimiento o de la raíz de un arbusto llamado kava.

KAWENI *Mangifera odorata*. *Anacardiácea. Especie frutal de mangifera, con fruto elipsoidal, plano, amarillo, de 10 a 15 cm de largo, con un fuerte olor a trementina, que lo hace incomible para los que no están acostumbrados.

KEBAB *Pinchos o brochetas de carnes aromatizadas con especias, típicos de Turquía.

KÉFIR *Fermento de uso muy antiguo, típico del Cáucaso, consistente en unos granos de kéfir, mezcla de bacterias y hongos, del tamaño de un guisante y de color amarillento, que se vuelven blancos y aumentan su tamaño al mojarse en leche de camella o de cabra. Durante el proceso de fermentación, las bacterias contenidas en los granos producen ácido láctico y las levaduras producen alcohol y anhídrido carbónico. Un día después, se filtran los quesos y la leche no coagulada continúa fermentando. El producto obtenido es una bebida ácida y con un 1% de alcohol. *Leche de camello o vaca, fermentada por una flora compleja que contiene levaduras *kluveromyces*, estreptococos y lactobacilos, fabricada sobre todo en los países del Este europeo. La presencia de la levadura da lugar a una gran producción de dióxido de carbono y a la aparición de una pequeña cantidad de alcohol. Por otra parte, las bacterias acidifican la leche. En resumen, el kéfir es una bebida gaseosa, acidificada y muy ligeramente alcoholizada. *Brebaje alcohólico del Cáucaso,

con leche de vaca fermentada y granos de sorgo. Sin. Képhir.

KEI *Dovyalis caffra*. *Arbusto africano, perteneciente a las Flacourtiáceas, espinoso y de follaje abundante. De fruto esférico, con pulpa amarilla, aromática, ácida y jugosa, usada para jaleas y conservas. Sin. Umkokolo.

KEMIRI *Aleurites moluccana*. *Euforbiácea. Nuez purgativa cuando está cruda, pero pierde esta cualidad al cocinarla. La cáscara es difícil de partir, por lo que los frutos suelen romperse al partir la cáscara. Son ingredientes esenciales de la cocina indonesia y malaya, como espesantes de sopas y para darle sabor a los sambals. Sin. Candlenut.

KENKEY *En Ghana, atol de maíz crudo fermentado. Sin. Koko.

KEPEURI RIONEGRERO *Especie de sardina pequeña, pescada en época de verano por los indios que habitan cerca del Río Negro, en Amazonas. Los kepeuris se tuestan en grandes budares de barro. Al dorarse, se espolvorean con sal y se salpican con ají chirel. Es el plato típico de la región en temporada de fiestas.

KÉPHIR *Kéfir.

KESHERA *Queso vasco, de leche de oveja y vaca, de pasta semidura y sabor ahumado.

KETCHUP *Salsa de tomate. Pasta cremosa de fabricación industrial, de color rojo brillante y sabor dulzón obtenida a partir de la pulpa de tomate generalmente, en cuya preparación se usan azúcares reductores y no reductores, cloruro de sodio, bicarbonato (o benzoato) y vinagre. Se emplea para aderezar hamburguesas, pollos, carnes y ensaladas vegetales y como sabor acompañante de las papas fritas. Sin. Catchup, Catsup.

KETJAP *Alimento oriental fermentado a base de soya.

KIBBE *Plato típico libanés, que consiste en bolitas de carne de cordero molida, mezclada con trigo fino, cebolla, perejil, almendras, horneado o

asado. En Venezuela se modificó, haciéndolo con carne de res molida y agregándole pimentón, tomate, pimienta negra y guayabita.

KILOCALORÍA *Unidad de medida de la energía. Técnicamente una kilocaloría (kcal) es la cantidad de energía requerida para elevar la temperatura de 1 kg de agua en 1 °C. En la práctica una kilocaloría es una medida de la cantidad de energía suministrada por los alimentos o disipada por el cuerpo mediante la actividad.

KILOGRAMO *Unidad métrica fundamental de masa y peso, igual a la masa o peso de un cilindro de platino-iridio guardado en la Oficina Internacional de Pesos y Medidas, cerca de París, y aproximadamente igual a la masa, o peso, de mil cm³ de agua a la temperatura de su máxima densidad (4 °C).

KILOJOULE *En el contexto de la actividad humana, la energía se puede medir en términos de kilojoules (kjoules) o unidades de trabajo. Una kilocaloría equivale a 4,8 kjoules.

KINAKO *Alimento oriental fermentado a base de soya.

KIR *Aperitivo de un vino blanco ligero y cassis.

KIRSCH *Aguardiente de cerezas maduras, de 45°, típico de algunas regiones francesas y alemanas; muy usado en repostería.

KITEMBILLA *Dovyalis hebecarpa*. *Flacourtiácea. Arbusto de ramas finas y espinudas. *Fruto de esta planta, esférico, de 2 a 2,5 cm de diámetro, rojo oscuro y cubierto de una pubescencia fina. La pulpa es rosada, ácida, astringente, comestible.

KIWI *Actinidia chinensis*. *Planta de follaje caduco con largas ramas que le dan aspecto de liana, parecida a la vid. Su fruto es marrón, con pelos en la superficie. La pulpa es verde, con blanco en el centro y las semillas negras. De sabor exquisito, se consume fresca o en conserva. Se usa en repostería para tortas y decoración.

KNACKWURST *Variedad de salchicha.

KOCHUCHANG *Alimento oriental fermentado a base de soya.

KOELÓN *Maqui.

KOKO *Kenkey.

KOKOTXAS *Parte inferior y central de las mandíbulas de la merluza o del bacalao, de textura gelatinosa y fina, muy apreciadas en la gastronomía mediterránea.

KOLA *Cola acuminata*; *C. nitida*. *Árbol del África tropical, perteneciente a las Esterculiáceas. Produce una baya de color verde oscuro que contiene hasta cuatro semillas o nueces de kola, ovoides y angulares, recubiertas de una pulpa comestible de rico sabor. Su almendra contiene cafeína, teobromina, kolatina, etc. y se le reconocen propiedades medicinales como tónico y reconstituyente. Sin. Árbol de cola, Árbol de la cola, Cola, Nuez de cola.

KORN *Aguardiente alemán, de 35°, elaborado a base de cereales.

KOSHER *Kasher.

KOUMYS *Bebida fermentada, preparada a base de leche de yegua, que se consume en las estepas rusas.

KOUPREY *Bos bibos sauveli*. *Bovino originario del sudeste asiático, descubierto en 1937 en Camboya por Sauveli.

KRAKAVER *Variedad de salchicha.

KRILL *Plancton de gran poder nutritivo, y que se estima será un valioso alimento humano en el futuro. *Conjunto de varias especies de crustáceos marinos, de alto poder nutritivo, que integran el zooplancton.

KRISKA *Vino de palma de África Occidental.

KUMATO *Caryocar villosum*. *Planta euforbiácea. Su fruto, rico en aceite, es muy usado por los indígenas amazónicos.

KUMIS *Leche acidófila. *Variedad del kéfir, consumido en Asia Central, preparado con leche de yegua, de burra, de camella y de cabra.

KUMMEL *Aguardiente holandés de gusto anisado, elaborado a base de carvi, una especie de comino. Sin. Cúmel.

KUMQUAT *Fortunella* spp. *Rutácea. Cítrico de fruto pequeño, que se come entero, sin quitarle la cáscara, fresco o preparado en dulce o mermelada. **F. japonica*. Con frutos globosos. **F. margarita*. Sin. Nagami.

KWASHIORKOR *Palabra originaria de África Occidental que al parecer significa "enfermedad que contrae el niño cuando nace el hermano siguiente". Empezó a utilizarse en la literatura médica en 1933. Se refiere a la forma grave de desnutrición proteico-calórica que aparece, sobre todo, en niños pequeños en el curso o después del destete, y que presenta los siguientes signos, los cuales pueden manifestarse separados o en asociación: edema, detención del crecimiento, atrofia muscular, dermatosis, alteraciones del pelo, anemia, hepatomegalia, diarrea, apatía y depresión.