



LACÓN *Pata delantera del cerdo o brazuelo, salado y curado a la manera del jamón. *Paleta de cerdo curada.

LACTACIÓN *Función exclusiva de las hembras de mamíferos consistente en la producción de leche para alimentar a la cría durante el primer año de vida.

LACTALBÚMINA *Proteína de la leche, parecida a la del suero.

LACTANTE *Mamífero que requiere, por su edad, de la leche materna o de algún sustituto de ella.

LACTASA *Enzima intestinal que desdobra la lactosa en glucosa y galactosa.

LÁCTEO *Pertenece a la leche o parecido a ella. *Que contiene leche.

LACTICINIOS *Nombre genérico de los subproductos de la leche.

LÁCTICO/CA *Relativo a la leche. *Ácido presente en la leche agria, sudor, jugo gástrico y en otros líquidos de procedencia animal.

LACTOBACILLUS *Bacterias gram positivas que se caracterizan por la producción de grandes cantidades de ácido láctico a partir de carbohidratos fermentables.

LACTOGÉNESIS *Inicio de la lactación o producción de leche, inmediatamente después del parto. *Iniciación de la secreción copiosa de leche.

LACTOGLOBULINA *Proteína de la leche. Se encuentra en el lactosuero una vez elaborado el queso.

LACTOPOYESIS *Tiempo durante el cual la hembra, de la clase de los mamíferos, produce leche. *El mantenimiento de una secreción mamaria establecida.

LACTOSA *Azúcar específico de la leche, disacárido, compuesto por los monosacáridos galactosa y glucosa.

LACTOSUERO *Subproducto de la fabricación del queso.

LACTOISOY *Suplemento alimenticio en polvo elaborado industrialmente, con harina de arroz precocido, proteínas de soya, vitaminas y sales minerales.

LAGAR *Recipiente donde se pisa la uva para obtener el mosto. *Sitio donde se prensa la aceituna.

LAGARTO *Sección de carne de res que se extrae de cualquiera de las dos caras del muslo.

LAGBI *Licor de 35°, extraído de la palma de dátil.

LAIRÉN *Calathea allouia*. *Hierba de la familia de las Marantáceas que mide hasta 1,5 m de alto, de hojas oblongas algo simétricas y flores blancuzcas en espigas racimosas. Se cultiva en sitios sombríos de las zonas cálidas. *Tubérculo de la raíz de esta planta, parecido a una papa pequeña. Es comestible y se consume cocido.

LAIRÉN DE MONTAÑA *Calathea villosa*. *Hierba marantácea que mide 60 cm de alto, de hojas lanceoladas y flores anaranjado-amarillas agrupadas en espigas. *Tubérculo de esta planta; comestible.

LAJA *Rebanada delgada de algún alimento, especialmente de jamón y queso.

LAMBER *Lamer.

LAMBUCEAR *Arrebatar, apurar los residuos de un plato. Sin. Lambuciar.

LAMBUCIAR *Lambucear.

LAMBUCIO/CIA *Persona que come con avidez. *Persona que come excesivamente.

LAMER *Pasar repetidamente la lengua por una cosa. Sin. Lamber.

LÁMINA *Rodaja muy delgada, especialmente de champiñones, ajos, almendras, etc.

LAMINAR *Cortar en rebanadas o láminas muy finas.

LAMPAROSA *Vomer setapinnis; Selene vomer*. *Pez marino comestible de la familia de los Carángidos, de cuerpo alto y chato y cabeza abultada por encima de los ojos. Sus aletas dorsales y ventrales son alargadas y filamentosas. Es de color azul en el dorso y plateado en los lados. Habita cerca de las costas. Su carne es de buena calidad.

LAMPAZO *Arctium lappa; A. majus*. *Hierba saborizante. Planta compuesta o asterácea, de hojas aovadas y flores purpúreas. *Raíz de esta planta, diurética y depurativa.

LAMPREA *Lampetra fluviatilis*. *Pez de río del orden de los Ciclostomos, de 1 m o algo más de largo, de cuerpo casi cilíndrico, liso, viscoso y terminado en una cola puntiaguda; tiene el lomo verde, manchado de azul, y, sobre él, dos aletas con manchas amarillas; y otra, de color azul, rodeando la cola; a cada lado de la cabeza se ven siete agujeros branquiales. Vive asido a las peñas, a las que se agarra fuertemente con la boca. Su carne es muy estimada.

LAMPREADO *Guiso chileno hecho con charqui y otros ingredientes.

LAMPREAR *Componer o guisar una vianda, friéndola o asándola primero, y cociéndola después en vino o agua con azúcar, aromatizada con especias.

LANCASHIRE *Queso inglés de leche de vaca, parecido al cheddar.

LANDJAEGER *Variedad de salchicha.

LANDRACE *Raza de cerdos de origen danés, formada a partir del viejo cerdo danés, al que en 1867 se le introdujo sangre Yorkshire. Es de color blanco y constituye la raza porcina de mayor longitud corporal.

LANGOSTA *Palinurus argus*. *Crustáceo marino con antenas largas y cubierto por un caparazón muy duro con protuberancias espinosas. Se esconde en los refugios que ofrecen los fondos

coralinos del arrecife. Desova durante todo el año, se mantiene en etapa larval durante seis meses y después de dos años se convierte en adulto. Sale en grupos durante la noche para procurarse comida, que consiste especialmente de moluscos, algas, equinodermos y esponjas en las praderas de fanerógamas marinas y en los fondos arenosos. Especie de importante valor comercial. El 98% de la producción nacional proviene del Parque Nacional Archipiélago de Los Roques. *Nombre común utilizado para identificar a las especies pertenecientes al género *Palinurus*.

LANGOSTA NORUEGA *Cigala.

LANGOSTINO *Scyllarides aequinoctialis; Penacus kerathurus*. *Crustáceo decápodo marino, de 12 a 14 cm de largo, patas pequeñas, bordes de las mandíbulas fibrosos, cuerpo comprimido y cola muy prolongada. Carapacho poco consistente y de color grisáceo, que cambia a rosado por la cocción. Su carne es muy apreciada. *Nombre común de las especies pertenecientes al género *Penacus*.

LANGOSTINO DE RÍO *Macrobrachium carcinus*. *Crustáceo de agua dulce de ciertos ríos como el Manzanares, estado Sucre, y Apure. Su carne es comestible y muy apreciada.

LANZÓN *Lansium domesticum*. *Árbol originario de Malasia de 12 a 20 m de alto. *Fruto de esta planta, en forma de baya, que aparece en racimos. Su cáscara amarillenta exuda un líquido lechoso y amargo, que se coagula sumergiendo el fruto en agua caliente. Al enfriarse, es comestible. Sin. Árbol de lanza.

LAPA *Agouti paca*. *Roedor que mide de 60 a 80 cm de largo, de pelaje pardo salpicado de manchas blanquecinas en el lomo y de color blanco amarillento en el abdomen. Habita en zonas boscosas, cerca de los ríos, en madrigueras de hasta 2 m de profundidad. Su carne es comestible y muy estimada. **Acanthopleura* sp. Molusco pequeño que vive pegado a las rocas. Se come sancochado y con limón.

LAPA PARAMERA *Agouti taczanowski*. *Roedor pequeño, pelaje moteado muy bajo y tupido

para protegerlo del frío. Habita en las selvas nubladas de los Andes.

LAQUEAR *Untar un ave, pescado, o cualquier alimento que se va a asar, de una crema mantecosa y consistente.

LARDEAR *Envolver un trozo de carne en lonjas, lonchas, lardos de tocino, antes de asarlo. La palabra es un derivado del francés "lard", que significa tocino. *Untar con lardo o grasa lo que se asa.

LARDO *Grasa animal. *Gordura del tocino.

LASAÑA *Pasta italiana (lasagne), presentada en forma de tiras delgadas y anchas. Las planchas de pasta se rellenan con carne, mariscos, verduras, etc., y se hornean.

LAU-LAU *Brachyplatystoma vaillantii*. *Pez de agua dulce de unos 2 m de longitud, que llega a pesar más de 140 kilos; de color grisáceo en la parte dorsal y blanquecino en el vientre; su cabeza es larga y chata. Vive en aguas del Orinoco, de los afluentes y del Delta. Es comestible.

LAUREL *Laurus nobilis*. *Las hojas de este pequeño árbol constituyen una especia fuertemente aromática y de sabor algo amargo, que se emplea como condimento de salsas, pescados, carnes, mariscos, etc.

LAVAGALLO *Se aplica al aguardiente de caña muy fuerte y de mala calidad.

LAVAPLATOS *Fregadero. *Producto detergente que se usa para lavar los utensilios de cocina. *Aparato electrodoméstico utilizado para lavar la vajilla. *Persona que lava platos.

LEBENI *Bebida árabe elaborada con leche agria.

LEBRANCHE *Mugil brasiliensis; M. liza*. *Pez marino que mide hasta 1 m de longitud y de unos 6 kg de peso, de color azul negruzco o pardo grisáceo en el dorso y plateado en la parte ventral, con estrías oscuras a los lados; su cabeza es aplastada, más ancha que alta. Forma cardúmenes

en mar abierto y suele penetrar en grandes cantidades en lagunas de aguas saladas o salobres. Su carne es de buena calidad. Se consume en fresco o salado. Son muy apreciadas sus huevas en salmuera y secas.

LEBRATO *Cría de la liebre.

LECHAL *Aplicase al animal de cría que mama, y en especial al cordero.

LECHE *Producción de la glándula mamaria, después del parto, destinada a la alimentación del joven mamífero. Está compuesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

LECHE CONCENTRADA *Leche evaporada.

LECHE CONDENSADA *Leche evaporada azucarada.

LECHE DE BURRA *Bebida que se prepara con leche, huevos batidos, aguardiente y azúcar, y es aderezada con astillas de canela. Es típica de los Andes.

LECHE DE COCO *Líquido que se obtiene al rallar los cocos y agregarle agua o leche caliente. Seguidamente se exprime este líquido por completo con la ayuda de una tela fina, agregando más agua caliente si es necesario. *Especie de sopa dulce preparada con leche de coco y casabe.

LECHE DE JOJOTOS *Producto del desgranado y rallado o molido de jojotos tiernos.

LECHE DESCREMADA *Leche magra. *Leche a la que se le ha extraído la crema.

LECHE DESCREMADA PASTEURIZADA *Leche a la cual se le ha reducido parcialmente su contenido graso hasta un límite no mayor de 1%, y que ha sido posteriormente sometida a un proceso de pasteurización.

LECHE DESECADA *Leche deshidratada.

LECHE DESHIDRATADA *Leche en polvo.

LECHE EN POLVO *Leche deshidratada convertida en polvo. *Producto que se obtiene por la eliminación casi completa del agua de la leche. La leche en polvo se clasifica en leche en polvo completa, leche en polvo parcialmente descremada, y leche en polvo descremada.

LECHE, ESTERILIZACIÓN DE LA *Leche U.H.T.

LECHE ESTERILIZADA *Obtenida mediante un tratamiento térmico que tiene por objeto asegurar una alta estabilidad, debido a que destruye las esporas y los microorganismos que contenga.

LECHE EVAPORADA *Leche concentrada. *Leche que ha sido sometida al proceso de evaporación para que pierda parte del agua, generalmente la mitad.

LECHE FRITA *Dulce con leche, azúcar, yemas de huevo y harina.

LECHE HOMOGENEIZADA *Leche que se ha sometido a una operación que tiene por objeto reducir el tamaño de los glóbulos grasos para evitar la separación de la crema, impartiendo mayor estabilidad al producto.

LECHE MATERNIZADA *Leche deshidratada, generalmente descremada, a la que se le adicionan saborizantes, vitaminas y minerales, y se destina a la alimentación infantil, en sustitución de la leche materna.

LECHE PASTEURIZADA *Leche homogeneizada o no, que ha sido sometida a un procedimiento de estabilización temporal por medio del calor, a fin de garantizar la destrucción total de los microorganismos patógenos y la casi totalidad de los microorganismos banales que pudiesen estar presentes sin que se alteren sensiblemente las características organolépticas y físico-químicas de la misma.

LECHE PLANCHADA *Dulce elaborado a partir de la cocción de leche hervida, huevos batidos, azúcar, cáscara de limón rallada y harina de trigo. Una vez adquirido el grosor de una crema espesa, se le agrega vino seco y se vierte en una

bandeja. Finalmente se le rocía azúcar en polvo y se le pasa una plancha bien caliente para que dore el azúcar.

LECHE RECONSTITUIDA *Leche deshidratada a la que se le agrega el agua necesaria (y algunas veces grasa vegetal) para que se aproxime lo más posible a las características de la leche natural.

LECHE REHIDRATADA *Leche en polvo a la que se le agrega el agua que en el proceso de desecado se le eliminó. En términos generales, de un kilogramo de leche en polvo se obtienen 10 litros de leche líquida.

LECHE, TIEMPO DE LACTANCIA PRODUCCIÓN ANUAL DE

| Mamífero | Tiempo de lactancia (días) | Producción anual promedio de leche por animal (lt/año) |
|----------|----------------------------|--|
| Vaca | 300 | 5.000-7.000 |
| Oveja | 240 | 400-500 |
| Cabra | 150 | 500-800 |

LECHE U.H.T *Leche esterilizada, la mayoría de las veces en forma continua, mediante un calentamiento a 140-145 °C durante 4 a 8 segundos, y envasada inmediatamente en forma aséptica.

LECHE, VALOR NUTRICIONAL DE LA *Composición de la leche por cada 100 g de parte comestible (macronutrientes)

| Clase | Agua (g) | Proteínas (g) | Grasas (g) | Glúcidos (g) |
|--------|----------|---------------|------------|--------------|
| Búfala | 82,5 | 4,2 | 7,6 | 4,8 |
| Burra | 90,2 | 1,7 | 1,2 | 6,5 |
| Cabra | 86,3 | 4,0 | 4,8 | 4,0 |
| Soya | 92,6 | 3,4 | 1,5 | 2,1 |
| Oveja | 80,7 | 7,4 | 5,5 | 4,8 |
| Vaca | 86,5 | 3,5 | 3,9 | 5,5 |
| Humana | 85,2 | 1,1 | 4,0 | 9,5 |

LECHEMIEL *Lacmellea edulis*. *Árbol pequeño de hasta 10 m de alto, lactífero. *Fruto de éste árbol, baya carnosa y globosa, de color amarillo y anaranjado, de sabor dulce. Comestible. Su látex es dulce y tiene la consistencia de la leche.

LECHÓN *Cochinillo de leche. *Cría del cerdo que todavía mama.

LECHOSA *Fruto del lechoso, oblongo y ovi-forme o globoso, de pulpa carnosa, amarilla o roja, dulce y con múltiples semillas pequeñas, negras y redondas. De él se extrae la papaína cuando está maduro. Sin. Fruta bomba, Papaya.

LECHOSO *Carica papaya*. *Árbol de la familia de las Caricáceas de hasta 8 m de altura, de tallo no ramificado y hojas grandes palmeadas concentradas en el ápice del tronco. Es dioico, de flores amarillas agrupadas en inflorescencias axilares. Su fruto es la lechosa. Sin. Papayo.

LECHUGA *Lactuca sativa*. *Planta herbácea de la familia de las Compuestas o Asteráceas, con tallo ramoso de 4 a 6 decímetros de altura, hojas grandes, radicales, blandas, nerviosas, trasovadas, enteras o serradas; flores en muchas cabezuelas y de pétalos amarillentos, y fruto seco, gris, comprimido, con una sola semilla. Es originaria de Europa meridional y del oeste de Asia, se cultiva en las huertas y hay de ellas muchas variedades como la repollada, la de oreja de mula, la rizada, la flamenca, etc. Las hojas son comestibles, y del tallo se puede extraer abundante látex de sabor agradable.

LECITINA *Grupo de sustancias del reino animal y vegetal, presente especialmente en el tejido nervioso y cerebral, que ayuda a emulsionar la grasa favoreciendo así su transporte de una parte del cuerpo a otra. Proviene habitualmente de la yema del huevo y del aceite de soya.

LEFARIA *Subpilocereus repandus*. *Cardón erecto, arborescente, con seis a ocho aristas longitudinales y espinas muy largas; su madera se usa en los campos para hacer puertas y muebles rústicos. *Su fruto del mismo nombre es alargado, inerme, comestible. Sin. Cardón blanco.

LEGUMBRE *Planta herbácea comestible. *Todo género de fruta o semilla que se cría en vainas. *Fruto de las especies pertenecientes a la familia de las Leguminosas, cuyas semillas suelen usarse como alimento: guisante (*Pisum sativum*), lenteja (*Lens culinaris*), haba o habichuela (*Vicia faba*), garbanzo (*Cicer arietinum*), garbanzo negro o frijol chino (*Phaseolus mungo*), etc. Todas ellas son fuentes importantes de proteínas. Las

legumbres son unas vainas que liberan sus semillas abriéndose en forma longitudinal por ambos lados, frecuentemente en forma explosiva.

LEGUMBRERA *Fuente o recipiente que se utiliza para servir diversos alimentos, especialmente ensalada.

LEGÚMINA *Proteína de las leguminosas.

LEGUMINOSA *Vasta familia de plantas dicotiledóneas, herbáceas o leñosas, con hojas compuestas y con estípulas, y fruto en legumbre. Tienen un gran valor como enriquecedores del suelo, debido a que la mayoría presentan nódulos que contienen bacterias simbiotes fijadoras de nitrógeno. Algunas se cultivan para la producción de forraje (alfalfa, trébol, esparceta, etc.), otras por sus semillas y derivados (frijoles, lentejas), y se utilizan en la alimentación humana y animal.

LEMANDARINA (*Citrus limon x Citrus reticulata*). *Cítrico obtenido en Estados Unidos, de escaso cultivo.

LENGUA *Órgano muscular situado en la cavidad de la boca. *Plato elaborado con lengua de vaca, generalmente guisada.

LENGUA CON PIÑA *Preparación con lengua, rellena con piña picada, clavos de especia y canela, aceite, sal, vinagre, vino dulce y papelón, que se macera y cuece a fuego lento. Típica de Mérida en el siglo XIX.

LENGUA DE GATO *En repostería se da este nombre a unas pequeñas pastas dulces secas, de forma plana y alargada, que se conservan durante largo tiempo.

LENGUA DE SUEGRA. Eclair.

LENGUA DE VACA *En Táchira, dulce de guanábana, de consistencia pastosa y moldeado en forma de lengua.

LENGUADO *Pleuronectes platessa*; *Solea vulgaris*. *Pez teleosteo marino, de cuerpo oblongo y muy comprimido, casi plano y cabeza asimétrica con los ojos en el lado derecho. Vive en el fondo

de los mares templados y tropicales. Su carne es muy apreciada.

LENTEJA *Lens culinaris; Lens esculenta.*
*Planta leguminosa herbácea, anual, con tallos endebles, ramosos y estriados, hojas oblongas, estípulas lanceoladas, zarcillos poco arrollados, flores blancas con venas moradas. *Fruto de esta planta, en vaina pequeña, con dos o tres semillas comestibles, pardas, en forma de disco de 5 mm de diámetro aproximadamente.

LEÑA *Parte del tronco y ramas de los árboles y arbustos que, en trozos, se destina a la lumbre. En Venezuela es muy estimada la leña de cují, dividive, vera, guayabo, mapora, etc.

LEPÓRIDOS *Familia de mamíferos lagomorfos que comprende diversas especies de conejos y liebres.

LEUDAR *Hacer que fermente la masa agredándole levadura.

LEUCINA *Aminoácido esencial.

LEVADURA *Minúsculo organismo vivo, microhongo unicelular, mayormente perteneciente a los ascomicetos y que se reproduce por germinación. El género *Saccharomyces* es usado en la fermentación de la cerveza y del vino, debido a que en condiciones de baja concentración de oxígeno produce cimasa, un sistema enzimático que rompe los azúcares en alcohol y anhídrido carbónico, lo que se conoce como fermentación alcohólica. *Saccharomyces* también es usado en la elaboración del pan y derivados. Muchas levaduras se utilizan como fuente de proteínas y de vitaminas del grupo B.

LEVADURA DE CERVEZA *Subproducto desecado que se obtiene de la filtración del mosto de la cebada, una vez que ha ocurrido la fermentación por parte de diversas levaduras, especialmente *Saccharomyces cerevisiae*, y que contiene proteínas, vitaminas del complejo B y fósforo.

LEVADURA DE MASA *Fermentación espontánea de una mezcla de harina y agua por levaduras salvajes del género *Saccharomyces*.

LEVANTAR *Hacer fermentar una pasta de levadura.

LEVULOSA *Especie de glucosa.

LEY DE ENGEL *Ley que establece que cuanto más pobre es una familia, mayor es la proporción de sus ingresos que gasta en alimentos. Fue formulada por el funcionario y estadístico alemán Ernest Engel (1821-1896), quien publicó el primer análisis de los presupuestos familiares en 1857.

LIBRO DE COCINA *Asiento o apuntación de recetas de cocina. Sin. Recetario de cocina.

LICHI *Litchi.

LICOPENO *Pigmento carotenoide de color rojo, característico de tomates y pimentones.

LICOR *Cualquier bebida alcohólica o espirituosa que se obtiene por destilación, maceración o mezcla de diversas sustancias.

LICOR DESTILADO *Bebida alcohólica por destilación, principalmente aguardiente, brandy, whisky, etc. Algunas bebidas como el cocuy y la tequila son obtenidas por fermentación y destilación a la vez.

LICOR FERMENTADO *Bebida alcohólica obtenida por fermentación, principalmente cerveza y vino.

LICORERA *Utensilio de mesa donde se colocan las botellas o frascos de licor y a veces los vasitos o copas en los que se sirve. *Botella de cristal decorada para guardar y servir licores. *Mueble ordinariamente pequeño o departamento de otro mayor, destinado a guardar botellas de licor u otras bebidas.

LICORERÍA *Establecimiento donde se vende toda clase de bebidas alcohólicas.

LICUAR *Hacer líquida una cosa sólida o gaseosa.

LICUADORA *Aparato eléctrico para licuar frutas, hortalizas y otros alimentos.

LICURI *Syagrus coronata*. *Palmera productora de cera y aceite de semilla. *Fruto de esta planta, nuez, de 3 cm de largo, amarillo y carnoso, comestible, estimado por su mesocarpo dulce y mucilaginoso.

LIEBRE *Lepus americanus*. *Mamífero del orden de los Lagomorfos, que mide unos 70 cm desde la cabeza hasta la cola, y de 20 a 24 cm de altura; con pelaje suave y espeso de color negro rojizo en la cabeza y lomo, leonado en el cuello y patas, y blanco en el pecho y vientre; la cabeza proporcionalmente pequeña, con hocico estrecho y orejas muy largas, de color gris con las puntas negras; el cuerpo estrecho, las extremidades posteriores más largas que las anteriores, y la cola corta, negra por encima y blanca por debajo. Animal tímido, de veloz carrera, vive preferentemente en las llanuras, sin hacer madrigueras. Su carne es comestible y apreciada, y su piel más estimada que la del conejo.

LIGAR *Unir y dar consistencia a una salsa o a una crema con la cocción, añadiendo huevos, salsa blanca, nata, crema o mantequilla.

LIMA *Citrus aurantifolia*; *C. limetta*. *Planta y fruta cítricas, semejante a la naranja, de piel más amarilla y lisa que ésta; la pulpa, de color verdoso, tiene un sabor agridulce. sin. Lima agria, Lima dulce.

LIMA AGRIA *Lima.

LIMA DULCE *Lima.

LIMAZA *Nombre común de una planta arbustiva o arbórea, del género *Citrus*, productora de frutas del mismo nombre. Su fruto es globoso, achatado en ambos polos (base y ápice), sobre todo en el ápice, donde presenta un círculo acanalado que tiene un diámetro de 3 a 5 cm; epicarpio siempre verde, glabro, con superficie entre lisa y verrugosa; mesocarpo blanco esponjoso; semillas nulas o escasas. Jugo abundante y muy dulce. Se cultiva en la zona larense de El Tocuyo y Humocaro Alto.

LIMBURGER *Queso de pasta blanda, de piel fina con flora húmeda, de color amarillento, presentado en molde grande y redondo, con un contenido de 40 a 60% de materias grasas.

LIMEQUAT *Citrus aurantifolia* x *Fortunella japonica*. *Cítrico híbrido.

LIMERO *Limón dulce.

LIMÓN *Fruto del limonero, de tamaño pequeño, ovoideo o casi esférico. La cáscara es delgada, amarilla verdosa en la madurez, y la pulpa, verdosa o amarilla, es muy ácida.

LIMÓN CRIOLLO *Limón.

LIMÓN DULCE *Citrus limetta*. *Árbol bajo muy ramificado, con ramas espinosas, pertenecientes a la familia de las Rutáceas. *Fruto de esta planta, de cáscara lisa y delgada y de pulpa dulce. sin. Lima dulce, Limero.

LIMÓN FRANCÉS *Variedad de *Citrus limon*. *Fruto de este árbol, de cáscara gruesa y áspera y de color amarillo, usada generalmente para dulces.

LIMONADA *Bebida a base de jugo de limón, agua y azúcar. Se sirve generalmente fría.

LIMONARIA *Citronela.

LIMONCILLO *Nombre común a varias especies de plantas pertenecientes a las familias de las Verbenáceas, Celastráceas y Rutáceas, entre otras. Se trata de una hierba saborizante, con sabor a limón.

LIMONERO *Citrus limon*; *C. limonaria*; *C. aurantifolia*. *Árbol pequeño de la familia de las Rutáceas, muy ramificado, provisto de espinas, de hojas elípticas y oblongas y flores pequeñas, blancas, agrupadas en las axilas de las hojas. Su fruto es el limón o limón agrio.

LIMOUSINE *Raza bovina francesa con aptitud para la producción de carne.

LIMPIADIENTES *Mondadientes.

LIMPIADOR *Corydoras* spp. *Pez fluvial de pequeñas dimensiones. Se alimenta de residuos orgánicos acumulados en lagunas, especialmente las marginales del río Orinoco. **Hypostomus* sp. Pez fluvial pequeño, de color pardo, cuerpo recubierto por placas óseas a modo de armadura, boca en forma de ventosa. Abunda en la región del Delta. *Trapo que se utiliza para limpiar el budare. Sin. Limpión.

LIMPIÓN *Limpiador. *Trapo viejo que se utiliza para limpiar. *Paño que se utiliza para secar la vajilla.

LIOFILIZACIÓN *Procedimiento de desecación por medio del frío, que consiste primeramente en congelar el producto a una temperatura muy baja y después someterlo al vacío provocando la sublimación del agua presente.

LIPASA *Enzima que desdobra las grasas en sus ácidos grasos y alcohol constituyentes.

LÍPIDOS *Nombre científico de las grasas, fuente principal de la energía aportada por la alimentación (1 g de lípidos aporta 9,3 calorías). Cuando la grasa de "reserva" (tejido adiposo) aumenta en una cantidad que pone en peligro la salud del organismo, se convierte en obesidad. Los lípidos presentes en el cuerpo, como los aportados por la alimentación, son esencialmente triglicéridos (combinación de una molécula de glicerol con tres de ácidos grasos).

LIPINA *Sustancia grasa compleja, como la lecitina, fosfolípido que se encuentra en las membranas celulares.

LIPOPROTEÍNAS *Complejo formado por elementos lipídicos y proteicos con funciones vitales.

LÍQUIDO *Dícese de todo cuerpo cuyas moléculas tienen tan poca cohesión que se adaptan a la forma de la cavidad que los contiene y tienden siempre a ponerse a nivel, como el agua, el vino, el aceite.

LISA *Mugil curema*. *Pez marino de unos 30 a 40 cm de largo, color plateado en el lomo y muy escamoso, abundante en las aguas salobres de los

estuarios, en las desembocaduras de los ríos y en las lagunas litorales de aguas saladas. Se alimenta de pequeños crustáceos, algas y detritos. Se comercializa fresco o salado. Sus huevas, después de saladas y secadas al sol, son muy apreciadas como alimento. De gran importancia en la comercialización. *Cerveza de sifón servida en jarra.

LISINA *Aminoácido esencial.

LITCHI *Litchi chinensis*. *Árbol de la familia de las Sapindáceas, bajo y muy ramificado, de corteza muy áspera y grisácea. Originario probablemente de India, es cultivado en China desde hace más de 40 siglos. *Fruta de este árbol, ovoide, de 3 a 4 cm de longitud, de cáscara roja, cubierta de tubérculos planos a manera de escamas; arilo blanco translúcido, azucarado. Se usa como postre en los restaurantes chinos. Sin. Lichi, Mación chino.

LITRO *Unidad de capacidad métrica decimal para los líquidos, equivalente al contenido de un decímetro cúbico.

LIVAROT *Queso francés de leche de vaca, de pasta grasa, homogénea y sabor pronunciado.

LLAMA *Lama glama*. *Camélido suramericano doméstico, explotado como animal de carga, por su carne y por su pelo.

LLENURA *Sensación de pesadez y malestar en el estómago producida por el exceso de comida.

LOCERÍA *Fabricación de vasijas de barro, alfarería.

LOCHO *Especie de venado pequeño que habita en los Llanos. *En algunas partes, topocho.

LOCO *En Guárico, variedad de hallaca hecha sólo de masa muy aliñada y sin guiso, envuelta en hojas de cambur. En El Tocuyo se llama tamare; en Cúcuta, Colombia, tamale, y en Caracas y otras regiones del país, bollo. **Concholepas concholepas*. Molusco de gran tamaño, abundante en las costas del Pacífico, en América del Sur. Sin. Abalón.

LOCRO *Guisado de carne, papas o maíz y otros ingredientes, típico del sur de Suramérica.

LOMBARDA *Variedad de col, de forma semejante al repollo de color encendido que tira a morado.

LOMITO *Corte de carne que corresponde a la parte más blanda de la carne de res, comprendida entre el lomo y las costillas. Es el solomillo español.

LOMO *Parte inferior y central de la espalda. Cada una de las dos piezas de carne de cerdo o de vacuno que está junto al espinazo y bajo las costillas.

LOMO EMBUCHADO *Embutido de lomo de cerdo, sin grasa exterior, con un proceso de curación de 2 a 5 meses.

LOMO GUAYANÉS *Preparación elaborada con lomito de res asado cubierto con queso guayanés.

LONCHA *Cosa larga, ancha y delgada. Sin Lonja.

LONCHERA *Envase de metal o plástico, provisto generalmente de un termo, que se usa para guardar y transportar los alimentos que se llevan al lugar de estudio o de trabajo. Viene del inglés "lunch".

LONGAN *Euphorbia longana*. *Árbol bajo, de hasta 10 m de altura, nativo de Asia, de tronco corto y muy ramificado. *Fruto del mismo nombre, drupa esférica, de 2 a 3 cm de diámetro. La cáscara es rojiza y el arilo amarillo, agridulce y comestible.

LONGANIZA *Tripa rellena de carne de cerdo finamente picada y muy adobada. Deriva del latín "lucanicea", que significa embutido. Lucanicea, a su vez, viene de Lucania, región del sur de Italia donde se originó la fabricación del embutido. En su etimología posiblemente influyó la palabra "longus", que en latín significa largo.

LONGHORN *Raza bovina derivada del ganado español y conservada aún en Texas y algunos estados del sur de Estados Unidos. Se la conoce por sus cuernos largos.

LONGO *Melongena melongena*. *Caracol muy estimado, que goza de gran fama como afrodisíaco. Se consume sancochado, directamente con limón, guisado o en ensaladas.

LONJA *Loncha, corte delgado de carnes, embutidos, quesos, etc. *Sitio público de contratación comercial. *Tienda donde se vende cacao, azúcar y otros géneros.

LOQUITO *Bollo de hallaca.

LORO COTORRA *Scarus vetula*. *Pez marino de unos 50 cm de largo y uno de las más abundantes entre la familia de los Escáridos. Tiene el cuerpo verde-azulado con los bordes de las escamas rojo-anaranjados y vive en fondos someros, de aguas claras y formaciones coralinas. Es comestible y se captura generalmente en mares.

LOROS *Scarus* spp; *Sparisoma* spp. *Peces marinos. Las especies de la familia de los Escáridos se conocen generalmente con el nombre de loros y habitan en mares tropicales. Su talla varía de unos pocos centímetros hasta más de un metro en algunas especies. Casi todas las especies tienen una coloración llamativa, de tonos vivos y contrastados. Viven en aguas someras, casi nunca por debajo de 25 m, claras y con desarrollo de formaciones coralinas. Son comestibles. Su carne no es de primera calidad, pero es cada vez más aceptada en los mercados. Se usa en la elaboración de empanadas.

LOSA *En Oriente, plancha de hierro en forma circular usada para asar arepas.

LOTE *Cantidad determinada de un alimento producida en condiciones esencialmente iguales.

LOVI LOVI *Flacourtia inermis*. *Árbol bajo de tronco irregular. Su fruto es una drupa esférica, de unos 2 cm de diámetro, roja, de pulpa amarillenta, ácida y astringente, que se come cruda o en jaleas y conservas.

LOZA *Barro fino, cocido y barnizado, de que está hecha la vajilla usual. *Esta misma vajilla.

LUBINA *Nombre común utilizado para identificar a las especies pertenecientes al género *Dicentrarchus*. **Dicentrarchus lobrax*. Pez marino de color plateado y carne muy apreciada.

LUCIO *Esox* sp. *Pez acantopterigio de agua dulce, de carne comestible.

LUCIO PERCHA *Sander lucioperca*. *Pez acantopterigio de agua dulce semejante a una perca grande. Su carne es muy estimada.

LÚCUMA *Lucuma bifera*. *Árbol de las Sapotáceas, de copa globosa, de 5 a 10 m de alto, de hojas pequeñas, elípticas y brillantes. *Fruto del mismo nombre, de forma ovoide a cónica, de 5 a 8 cm de largo, de cáscara dura y quebradiza. La pulpa amarillenta se come cruda o preparada en helados.

LUFA *Luffa* spp. *Planta anual perteneciente a las Cucurbitáceas, de crecimiento rápido, de tallos largos, hojas triangulares y flores estaminadas. *Fruto del mismo nombre, elipsoidal y claviforme, como un pepino. La fibra del fruto muy ligera, se usa como esponja de baño o para lavar platos. Sin. Cedazo, Estropajo.

LULO *Solanum quitoense* *Arbusto perteneciente a las Solanáceas, de hasta 2 m de alto, de tallos cilíndricos de una pubescencia blanca y harinosa. *Fruto del mismo nombre, baya globosa, de 2 a 6 cm de diámetro, amarilla. El fruto no se come fresco, sino en jugo o en pasta. Los frutos tiernos se pueden emplear como encurtidos. Sin. Naranjilla.

LULO GRANDE *Cocona.

LUMBRE *Materia combustible encendida.

LUMPIA *Rollo pequeño de masa de harina de trigo o de arroz, relleno con vegetales, propio de la comida china internacional. Sin. Rollo imperial.

LUNCH *Anglicismo, comida ligera. Sin. Refacción, Refrigerio.

LUNCHERÍA *Establecimiento donde se expende comida ligera.

LUPINO *Lupinus* spp. *Género de plantas leguminosas que comprende más de un centenar de especies. Entre ellas se encuentra el altramuz.

LÚPULO *Humulus lupulus*. *Planta cannabácea, perteneciente a las Moráceas, nativa de Europa y Asia, de tallos sarmentosos, hojas parecidas a las de la vid y fruto en forma de piña globosa, el cual, desecado, sirve para aromatizar y dar sabor amargo a la cerveza.

LURA *Pequeño calamar, de 10 a 15 cm, de cuerpo fino y sabor exquisito.

LURIA *Calamar.