

**MATÓN** \*En Zulia, vasija grande de barro cocido que se usa para almacenar agua y granos.

**MAYA** *Bromelia chrysantha*. \*Hierba de la familia de las Bromeliáceas. Tiene hojas basales lanceoladas, fuertes, de márgenes espinosos, que miden más de 1 m de largo; sus flores y frutos tienen la forma de racimo. Crece en lugares cálidos y secos del norte del país. \*Fruto de esta planta, baya acídula que mide unos 3 cm de diámetro, de color amarillo y forma aovada. Es comestible, asado en brasas o sancochado con sal, pues es algo cáustico. Sin. Caracuey, Mada.

**MAYONESA** \*Salsa espesa elaborada con yemas de huevo y aceite, sazonada con sal y vinagre, para acompañar pescados, ensaladas, huevos, pan, etc. Sin. Mahonesa.

**MAZACOTE** \*Masacote.

**MAZACOTUDO/DA** \*Masacotudo.

**MAZAMORRA** \*Postre elaborado a partir de la cocción de leche de vaca, jojotos, canela, azúcar y sal. Una vez adquirida la consistencia de crema, se retira del fuego y se sirve caliente. \*Especie de atol hecho con masa de maíz, por lo común tierno, guarapo de papelón y algunas especias. \*Alimento hecho con harina de maíz tostado, leche y papelón. \*Funche.

**MAZAPÁN** \*Golosina hecha a base de una pasta formada por almendras peladas y machacadas, o molidas, azúcar y clara de huevo batida, cocinada al horno. \*Pasta de confitería elaborada con almendras molidas y azúcar, cocida al horno.

**MAZAPÁN DE COCO** \*Dulce que hacían las monjas del convento de Las Mercedes, a base de coco, azúcar, papas, frutas confitadas secas y corteza de limón.

**MAZARINE** \*Licor de 30°, compuesto por diversas hierbas y aguardiente.

**MAZATO** \*Masato.

**MAZORCA** \*Espiga apretada en la que se crían algunos frutos muy juntos, como sucede con el maíz. \*Baya del cacao.

**MECHADA** \*Carne esmechada. \*Arepa rellena con carne mechada.

**MECHADOR** \*Instrumento de cocina con punta afilada con forma de pluma para atravesar la carne cruda, e introducir en ella tiras de tocino.

**MECHAO** \*En los Andes, plato especial de comida que se ha preparado con varios condimentos. \*Embutido preparado con carne de cerdo.

**MECHAR** \*Operación que consiste en introducir en un trozo de carne, antes de asarlo, lonjitas de tocino y sustancias aromáticas, empleando un utensilio llamado aguja de mechar. \*Formar hebras con la carne cocida.

**MEDALLÓN** \*Corte de carne o de pescado, grueso y de forma redondeada. En Venezuela se usa frecuentemente el medallón de lomito.

**MEDIA** \*Envase hecho con la corteza del fruto del coco que se utiliza para transportar y vender alimentos caseros.

**MEDIA MAÑANA** \*En los Andes, alimento que se toma entre el desayuno y el almuerzo.

**MEDIDAS** \*Cantidad de ingredientes que se utiliza en una receta de cocina.

**MEDIOLUTO** \*Comida compuesta por una porción de arroz y otra de carraotas negras, hervidas o fritas, que se mezclan cuando están servidos en la mesa.

**MÉDULA** \*Sustancia blanda y grasa, de color blanquecino, que se halla dentro de algunos huesos de los animales.

**MEJILLÓN** *Perna perna*. \*Molusco bivalvo de crecimiento acelerado, rico en proteínas, carbohidratos y grasas. Se reproduce todo el año y se fija en las rocas y acantilados de la zona costera intermareal a unos 10 m de profundidad, donde se alimenta de materia orgánica y de fitoplancton. Se

prepara sancochado, en ensaladas, guisado con arroz, asado en su concha o en vinagreta.

**MEJILLÓN CARUPANERO** \*Plato típico del estado Sucre, particularmente de Carúpano, por influencia de los inmigrantes corsos que la preparaban a la bordelesa, cociendo los mejillones y sumergiéndolos en una salsa con cebolla, ajo, perejil, aceite y sal.

**MEJORANA** \**Mejorana hortensis*; *Origanum mejorana*. \*Planta labiada, de hojas aovadas, flores blancas y fruto seco con pequeñas semillas. Se usa como hierba saborizante y como antiespasmódico.

**MEJUNJE** \*Droga o medicamento compuesto de varios medicamentos mezclados. \*Menjurje.

**MELADO** \*Jarabe o jugo espeso de caña de azúcar o de azúcar morena, obtenido al someter algunos de estos productos a cocción.

**MELADO DE PAPELÓN** \*Jarabe espeso de papelón.

**MELADURA DE CAÑA** \*Jugo primario extraído de la caña de azúcar.

**MELAZA** \*Líquido espeso y dulce, de color oscuro, residuo de la cristalización del azúcar de caña o de remolacha. Se usa como edulcorante, para repostería o para la alimentación animal. \*Guarapo de caña cocido.

**MELCOCHA** \*Dulce de forma cilíndrica, de consistencia correosa o gomosa, elaborado con un melado de papelón blanco o con la melaza de la caña de azúcar, a la cual se le agrega algún ingrediente aromático.

**MELCOCHA DE AZÚCAR** \*Golosina hecha a base de azúcar y vinagre que se cocina, amasa y estira como una melcocha.

**MELCOCHOSO/SA** \*Se aplica a una cosa de consistencia correosa como la melcocha.

**MELEAGRICULTURA** \*Rama de la zootecnia avícola especializada en la cría y la explotación de los pavos o guajolotes (*Meleagris gallopavo*).

**MELECO** \*Conserva seca, de Quíbor, estado Lara, hecha con melado de papelón y semillas de auyama tostadas, descascaradas y partidas.

**MELINDRE** \*Dulce horneado, a manera de bizcocho, preparado con harina de maíz, huevos y azúcar o papelón. \*Golosina hecha con huevos, azúcar y canela. \*Fruta de sartén hecha con miel y harina.

**MELLOCO** \*Ruba.

**MELOCOTÓN** \*Fruta del melocotonero, drupa aromática, de forma esférica y color amarillento, con un surco semicircular, piel delgada y vellosa y pulpa jugosa y agradable.

**MELOCOTONERO** *Prunus persica*. \*Árbol rosáceo de hojas aisladas y flores blancas, cuyo fruto es el melocotón.

**MELÓN** *Cucumis melo*. \*Planta cucurbitácea, hortense, con tallos rastreros, flores amarillas y fruto grande. \*Fruto de esta planta, elipsoida, oloroso, dulce y aguanoso. \**Melocactus curvispinus*; *M. caesius*; *Cactus caesius*. Cactácea subesferoidal, aristada, coronada por un cepalio formado por largos pelos blancos y espinas, entre los cuales se originan las flores rosadas y los rojos y alargados frutos comestibles. Estos frutos se llaman en Oriente "pichigüey" y en Lara "buche". Por extensión se dice mata de pichigüey, mata de buche, o simplemente se denomina en una y otra región pichigüey y buche. El tejido carnoso de esta planta se usa para hacer dulce en almíbar. Sin. Buche, Melón de sabana, Pichigüey.

**MELÓN BLANCO** *Benincasa hispida*; *B. cerifera*. \*Trepadora robusta, perteneciente a las Cucurbitáceas, de tallos cilíndricos, estriados. \*Fruto de esta planta, elipsoida o esférico, de color verde claro, con una capa de cera blanca, translúcida y aromática, que se come como verdura o en dulces.

**MELÓN DE MONTE** \*Buche.

**MELÓN DE SABANA** \*Buche.

**MELOTE** \*Conserva elaborada con miel, cocinada con las frutas hasta alcanzar el punto deseado.

**MEMBRILLO** *Cydonia oblonga; C. vulgaris.* \*Arbusto rosáceo, de hojas aovadas, flores rosadas y fruto en poma. \*Fruto de esta planta, de color amarillo, muy aromático, de carne áspera y semillas mucilaginosas.

**MENDRUGO** \*Trozo de pan duro, sobrante o desechado.

**MENEAR** \*Batir o revolver algo, como, por ejemplo, una botella o un alimento líquido o semisólido.

**MENENCIA** \*Vasija hecha con la cubierta exterior de algunos frutos de corteza resistente.

**MENESTRA** \*Guiso preparado a base de hortalizas, a las que se añade cierta cantidad de carne cortada en trocitos.

**MENESTRÓN** \*Sopa preparada con carne y legumbres, especialmente con caraoas blancas.

**MENJURJE** \*Bebida o infusión de aspecto y sabor desagradables, preparada al mezclar distintos tipos de sustancias. Sin. Mejunje.

**MENTA** \*Género de plantas labiadas muy aromáticas. Entre sus especies se encuentran el mas-tranto, la yerbabuena, el poleo y la menta piperita (*Mentha piperita*), llamada así por su olor y sabor a pimienta. Sin. Hierbabuena, Yerbabuena.

**MENÚ** \*Conjunto de platos que constituyen una comida. \*Carta del día en un restaurante donde se relacionan las comidas, postres y bebidas. \*Comida de precio fijo que ofrecen hoteles y restaurantes, con una posibilidad limitada de elección.

**MENUDENCIAS** \*Restos de ave, una vez despedazado el animal para carne. \*Visceras del animal que comprende el hígado, la molleja y el pulmón.

**MENUDILLOS** \*Menudos, menudencias.

**MENUDOS** \*Despojos (hígado, corazón, molleja, etc.) de las aves, especialmente del pollo. Sin. Menudillos.

**MERCADO** \*Comercio público, en sitio y fecha destinados al efecto. \*Sitio público destinado para la compra y venta de mercancías. \*Compra, generalmente semanal, de comestibles, víveres y artículos necesarios para la limpieza y mantenimiento del hogar.

**MERCADO LIBRE** \*Mercado popular donde se compran mercancías de todo tipo al mayor y al detal, especialmente productos alimentarios.

**MERECURE** *Lycania pirifolia.* \*Árbol de la familia de las Crisobalanáceas, que mide de 10 a 12 m de alto; tiene hojas coreáceas alternas y flores blancas agrupadas en espigas. Crece en los Llanos y en las zonas cálidas de la cordillera de la Costa. \*Fruta de este árbol; es una drupa oblonga que mide unos 10 cm de largo y unos 5 cm de diámetro, de color pardo verdoso por fuera y amarillo por dentro. La pulpa es harinosa y comestible.

**MERENDAR** \*Tomar la merienda.

**MERENDERO** \*Establecimiento donde concurre la gente del pueblo a merendar o a comer.

**MERENDÓN/NA** \*Individuo aficionado a merendar copiosamente.

**MERENDONA** \*Aumentativo de merienda. Merienda espléndida y abundante.

**MERENGADA** \*Bebida preparada batiendo leche y helado mezclados. \*Batido de frutas preparado con leche en vez de agua, y azúcar, servido con hielo. \*Postre o dulce a base de merengue.

**MERENGAR** \*Batir nata de la leche hasta que quede montada.

**MERENGÓN** \*Dulce preparado con claras de huevo a punto de nieve, azúcar e ingredientes aromáticos como la vainilla o la canela. \*Pudín elaborado con harina, huevos y algún otro in-

grediente de fruta, cubriendo luego la pasta con almíbar.

**MERENGUE** \*Producto de confitería, pasta preparada con clara de huevo a punto de nieve que se coloca especialmente como decoración sobre una torta o un dulce. \*Suspiro.

**MERELY** *Anacardium occidentale*. \*Árbol pequeño de la familia de las Anacardiáceas, de hojas alternas y ovales y flores rosadas o amarillas muy olorosas. Crece silvestre o cultivado en lugares cálidos, especialmente en los Llanos y en la tierra costera. \*Fruta de este árbol, pedúnculo, parte utilizable como fruta fresca. Comestible, en forma de pera, carnosa, de color amarillo o rojo, muy jugosa y astringente. \*Semilla de esta planta, nuez asociada al pedúnculo, de forma arriñonada, que se consume frita o tostada. Sin. Anacardo, Cajú, Caujil, Marañón.

**MERELY DEL DIABLO** \*Aki.

**MERIENDA** \*Del siglo XIII al XX, comida ligera que se hace por la tarde antes de la cena. \*En el siglo XVII, comida que, en algunas partes, se tomaba al mediodía. \*Comida que, por fiesta, se hace en el campo. \*Cualquier alimento ligero que se toma entre las comidas principales.

**MERIENDA NEGRA** \*En Carúpano, Casanay y Maturín, papelón ligado con harina y aliñado.

**MERINO** \*Raza ovina de origen español, utilizada especialmente en la producción de lana.

**MERLUZA** *Merluccius merluccius*. \*Pez esbelto muy alargado, en forma de huso, de hasta 1,20 m sin barbilla, de la familia de los Gádidos. Muy apreciado para consumirlo en fresco.

**MERMA** \*Lo que se pierde de cualquier producto.

**MERMAR** \*Cocinar un alimento. \*Disminuirse una cosa, o consumirse una parte de ella.

**MERMELADA** \*Gel hecho de pulpa de frutas y azúcar.

**MERO** *Epinephelus flavolimbatus*; *E. itajara*. \*Pez marino, pardo grisáceo, de hasta 1 m de longitud y 10 kg de peso. Vive en los fondos rocosos profundos; abundante en las costas venezolanas. Su carne es de excelente calidad y tiene importancia comercial para el consumo en fresco. El churrasco de mero, a la plancha, es una especialidad venezolana muy apreciada.

**MERO BATATA** *Epinephelus striatus*. \*Pez marino, de hasta 1 m de largo. Amarillo grisáceo con una franja parda oscura hacia la parte dorsal. Vive en fondos rocosos y coralinos. Abundante en Los Roques. Su carne es de excelente calidad y tiene importancia comercial.

**MERO CABRILLA** *Epinephelus adscensionis*. \*Pez marino de unos 45 cm de largo y casi 2 kg de peso. Es de color amarillo verdoso, con pequeñas manchas rojas en todo el cuerpo. Abundante en el archipiélago de Los Roques. Especie comestible, de excelente calidad y de importancia comercial limitada por su poca dispersión marítima.

**MESA** \*Mueble, generalmente de madera, que se compone de una o varias tablas lisas sostenidas por uno o varios pies y que sirve para comer, escribir, jugar u otros usos.

**MESONERO/RA** \*Persona que atiende a los comensales en la mesa. \*Persona que, en un restaurante o en una casa particular, especialmente cuando hay una fiesta, sirve las comidas y las bebidas.

**METABOLISMO** \*Conjunto de transformaciones bioquímicas que tienen lugar en un organismo vivo. Constituye la suma de cambios químicos controlados por la actividad enzimática que lleva a cabo la función nutritiva, y que comprende el desdoblamiento de compuestos orgánicos complejos en compuestos sencillos o simples, con liberación de energía para las diferentes funciones y actividades productivas del organismo, así como la elaboración de compuestos orgánicos complejos a partir de compuestos simples, utilizando para ello energía procedente del catabolismo. Las reacciones de síntesis constituyen el anabolismo, y las de degradación, el catabolismo.

**METABOLISMO BASAL** \*Gasto energético mínimo para asegurar el mantenimiento de un organismo en ayunas, en reposo absoluto y condiciones térmicas óptimas.

**METABOLISMO ENERGÉTICO** \*Necesidades energéticas, expresadas en kcal o en kj, que incluyen tres componentes distintos: el metabolismo basal, la termorregulación y un componente individual ligado al modo de vida, actividad física, deportiva, etc.

**METABOLIZACIÓN** \*Conjunto de cambios químicos que experimentan los nutrientes desde el momento en que llegan al torrente sanguíneo hasta el momento de ser excretados. Puede hablarse particularmente del metabolismo de los carbohidratos, de las grasas, etc.

**METAS NUTRICIONALES** \*Recomendaciones cualitativas y cuantitativas. Las cualitativas incluyen la calidad biológica de los nutrientes, las fuentes naturales y la interacción negativa o positiva de los nutrientes. Las cuantitativas se refieren a la cantidad de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para el mantenimiento de una adecuada nutrición. Los propósitos fundamentales de tales metas son: promover un buen estado de salud, reducir o limitar la aparición de enfermedades nutricionales asociadas y servir de base para la elaboración de guías alimentarias para la población. En ellas se expresa la proporción de nutrientes específicos recomendados, en función de la cantidad y concentración energética de la dieta, o sea por 1.000 kcal.

**METTWURST** \*Variedad de salchicha.

**MEUNIÈRE, A LA** \*En la cocina francesa designa una forma de preparar los pescados, que consiste en harinarlos ligeramente, freírlos en mantequilla y rociarlos con el fondo de cocción desglasado con jugo de limón, un poco de mantequilla y luego de perejil molido.

**MEZCAL** *Agave tequilana*. \*Pequeña agavácea sin espinas. La destilación de los tallos y hojas se emplea para la elaboración de pulque, mezcal y tequila. \*Licor incoloro destilado de pulque. Para su elaboración se emplean en México varias es-

pecies de maguey, utilizándose preferentemente el *Agave angustifolia*, así como también se usan las especies *A. potatorum*, *A. rodacantha*, *A. tequilana*, etc.

**MEZCLA** \*Agregación o incorporación de varias sustancias o cuerpos que no tienen entre sí acción química.

**MEZCLADO** \*Realización de una mezcla. En la industria cervecera se refiere a una operación que consiste en mezclar el cereal, en forma de engrudo de almidón, con lúpulo y malta. Durante este proceso, la amilasa contenida en la malta solubiliza el almidón y lo transforma en maltosa.

**MEZCLOTE** \*Alimento mal preparado que tiene la apariencia de una mezcla pastosa de ingredientes mal combinados.

**MIAJA** \*En el estado Lara, pequeña cantidad de alguna cosa. También se usa migajita.

**MIAOS** \*Brindis con bebidas alcohólicas en los alumbramientos o partos.

**MICHE** \*En los Andes, aguardiente de caña que se alia con algunas hierbas aromáticas y especias. \*En los Andes, por extensión, cualquier bebida alcohólica.

**MICHE CLARO** \*En los Andes, el primero que sale del alambique.

**MICHE ZANJONERO** \*El que se destila clandestinamente. Sin. Cachicamero, Callejono.

**MICHIRUY** *Draba bellardii*. \*Planta de la familia de las Crucíferas o Brasicáceas, nativa de los páramos de la Sierra Nevada de Mérida, donde era usada como condimento por los indígenas de la región. Sin. Michurí, Repollito de páramo, Repollo.

**MICHOSO/SA** \*En los Andes, aficionado al miche o a otras bebidas alcohólicas.

**MICHURÍ** \*Michiruy.

**MICO** \*Potaje tradicional del Táchira, hecho a base de plátano verde sancochado, molido y sazonado con sal, preparado como bolas del tamaño del huevo de la gallina o un poco mayores, asadas en brasas u horneadas. \*En el estado Táchira, bollito cilíndrico hecho con una masa de cambur chocheco, largo y delgado, asado en budare.

**MICOTOXINA** \*Sustancia tóxica secretada por algunos mohos y hongos.

**MICROBIO** \*Nombre genérico que designa a los seres organizados, sólo visibles al microscopio, como bacterias, levaduras, etc. Entre sus innumerables especies, unas son inocuas, otras patógenas y otras productoras de fermentaciones. Sin. Microorganismo.

**MICROMINERALES** \*Minerales que se requieren en pequeñas cantidades. También llamados oligoelementos, minerales traza o minerales vestigiales.

**MICRONUTRIENTE** \*Elemento o compuesto que es requerido en muy pequeñas cantidades por un organismo. Los requerimientos se expresan en miligramos (mg) o en microgramos (µg). Incluye las vitaminas y los minerales.

**MICROONDAS, COCCIÓN POR** \*Sistema de cocción que cuece el alimento directamente en profundidad y no sólo superficialmente, lo que reduce el tiempo de cocción. Contrariamente a los tostados y asados, este tipo de cocción no desarrolla ningún tipo de color en la superficie del producto.

**MICROORGANISMO** \*Microbio.

**MIEL** \*Líquido viscoso y azucarado que preparan las abejas al introducir en su estómago el néctar de las flores y los jugos de algunas hojas y frutos, depositados enseguida, mezclados con diastasas, en los alveolos de los panales en donde maduran. La miel está formada por levulosa (41%), dextrosa (34%), agua (17%) y otras materias (8%) como minerales, vitaminas y proteínas.

**MIEL CRISTALIZADA** \*Miel que ha formado gránulos compactos debido a cambios de tempe-

ratura y presión, y a la presencia de impurezas que sirven como centro de cristalización. La miel cristalizada vuelve a su estado líquido mediante el baño de María. Para evitar la cristalización en envases comerciales, la miel se filtra, purifica y pasteuriza.

**MIGA** \*Parte inferior y más blanda del pan.

**MIGAJA** \*Porción pequeña de algo. Sin. Borona.

**MIGAJITA** \*Cantidad muy pequeña de algo. Sin. Miaja.

**MIGAS** \*Plato a base de pan desmenuzado humedecido en agua, y frito en aceite con otros ingredientes.

**MIGAS HEROICAS** \*Sancocho preparado en la olla común para los tropas del Oriente durante la Guerra a Muerte y que constituía la única comida diaria. Se hacía con lo que se conseguía, que fuese comestible, adicionándole ají picante, trozos de arepa, de casabe, etc. Esta preparación se ha refinado y es comida típica de la región oriental del país.

**MIGOTE** \*En Barcelona, café con leche, arepa de maíz desmigajada y queso blanco rallado, todo junto.

**MIJE** *Laemolita orinocensis*. \*Pez de agua dulce, de vientre blanco, aletas incoloras y una faja horizontal oscura a lo largo de la línea lateral. Especie corriente en las lagunas de rebalse y en los préstamos. No tiene importancia comercial, pero es aprovechado por los pobladores ribereños, pues su carne es comestible. Se encuentra disperso en la cuenca del Orinoco.

**MIJO** *Pennisetum glaucum*: *P. typhoideum*. \*Planta gramínea originaria del África, con hojas puntiagudas y flores en panojas terminales. \*Semilla de esta planta, pequeña, redonda, brillante y de color blanco amarillento. Sin. Mijo perla, Millo, Rabo de gato.

**MIJO PERLA** \*Mijo.

**MIJOTER** \*Cocer lentamente a fuego muy bajo.

**MILANESA, A LA** \*Forma de preparar las carnes, rebozando los filetes con huevo batido, pan rallado y queso parmesano rallado, y friéndolos en aceite o manteca de cerdo.

**MILHOJAS** \*Pastel de hojaldre, relleno de crema o mermelada y merengue.

**MILLO** \*Mijo. \*En algunas regiones, sorgo.

**MIMOSA** \*Ensalada de distintos ingredientes, espolvoreada con yemas de huevo duro.

**MINAMATA, ENFERMEDAD DE** \*Síndrome e intoxicación por mercurio, observado en los consumidores de alimentos marinos procedentes de la bahía de Minamata, Japón.

**MINERALES** \*Minerales o nutrientes inorgánicos presentes en los organismos vivos. Son elementos químicos que se obtienen de la dieta y cumplen funciones metabólicas en el organismo. Los indispensables para éste, son: calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, hierro, yodo, fluor, cinc, manganeso, cobalto, azufre, selenio, cobre, molibdeno, entre otros. Los minerales cuyo déficit son considerados un problema nutricional, real o potencial, en Venezuela, son: hierro, cinc, calcio, yodo, fluor y sodio.

**MINESTRA** \*Sopa.

**MINISTRONE** \*Sopa italiana de carnes, verduras y pastas (macarrones), aromatizada con hierbas.

**MINNESOTA** \*Raza de cerdos en formación, a partir de cruzamientos entre las razas Tamworth y Landrace (Minnesota No. 1) y entre las razas Poland, China y Yorkshire.

**MINUTA** \*Lista de los platos de una comida.

**MIOGLOBINA** \*Pigmento y proteína de la carne. La cantidad de mioglobina en los animales varía con la especie, edad, sexo, músculo de que se trate y actividad física. Las diferencias de color entre la carne de res y de ternera, entre la carne de res y de cerdo, o entre el muslo y la pechuga del pollo reflejan diferentes contenidos de esta sustancia.

**MIRABELLE** \*Aguardiente de ciruelas.

**MIREPOIX** \*Conjunto de verduras rehogadas, utilizadas para dar más sabor a un plato.

**MIRIMISO** \*Nombre indígena de una planta trepadora de frutos babosos, comestibles, propia de El Paso de Tacarigua, en la jurisdicción de Duaca, estado Lara.

**MIRRIA** \*Cantidad, tamaño o medida ínfima de algo.

**MISO** \*Alimento oriental fermentado de soya.

**MISTELA** \*Licor dulce de color rosado, de preparación casera, que se hace con aguardiente de caña, miel o papelón, e ingredientes aromáticos. Generalmente se sirve en fiestas o en reuniones familiares. \*Líquido que resulta de la adición de alcohol al mosto de uva para evitar la fermentación de aquél.

**MISTIFORIS** \*Mezcla de varias bebidas alcohólicas.

**MIURA** \*Combinación bastante fuerte de licores. Hace alusión a la bravura de los Miura, toros españoles de lidia.

**MOCAYA** *Acrocomia sclerocarpa*; *A. armentalis*. \*Palmera de tronco recto, cubierto de espinas al igual que las hojas. \*Fruto de esta planta, que viene en racimos, con mesocarpo carnoso y aceitoso. De la semilla cónica se obtiene un aceite parecido al de la palma africana.

**MOCHILA** \*Bolsa hecha de fibra de cocuiza o de tela burda que lleva una jareta en el extremo superior por la que pasa un cordón que permite cerrarla o abrirla; suele estar provista de una o dos asas. Se usa para transportar objetos pequeños, frutas o víveres.

**MOGOLLA** \*En los Andes, pan hecho con harina de trigo integral.

**MOHO** \*Microorganismo de estructura compleja, capaz de esporular, que se desarrolla en la superficie de los productos agrícolas y alimentarios

debido a su carácter aerobio. La mayoría de los mohos tienen una fuerte actividad hidrolítica, especialmente lipolítica, responsable de la degradación de los alimentos.

**MOJAR** \*Humedecer con algún líquido.

**MOJARRA** *Eugerres plumieri*; *Diapterus plumieri*. \*Pez marino de unos 30 cm de largo y 500 g de peso. Plateado, con tonalidades azul verdosas hacia la parte dorsal. Comestible, pero de escasa importancia comercial por su reducido volumen de capturas.

**MOJE** \*Caldo de cualquier guisado. \*Salsa canaria espesa y muy condimentada con ajo, ají, cilantro, perejil, etc.

**MOJICÓN** \*En los Andes, pan dulce que se elabora trezando dos trozos de masa a modo de clineja o crineja. \*Bollo fino que se toma con el chocolate.

**MOJITO** \*Comida típica del Zulia y preparada con pescado mechado, leche de coco y especias que se sirve acompañada con plátano verde asado y arroz. \*Coctel a base de ron, azúcar y jugo de limón y una ramita de menta.

**MOJO** \*Salsa cremosa o cortada que se prepara con leche, huevos, cebolla, cebollín, ajo, ají, cilantro, etc. Es un plato típico trujillano, servido en el desayuno, que admite muchas variaciones. \*En Lara, salsa picante preparada con huevos, leche, cebolla, tomate, ají, y a veces semillas de ajonjolí o auyama tostadas y trituradas. \*Salsa con que se acompaña la carne asada a la parrilla. \*Salsa de las Islas Canarias, espesa y muy condimentada con ajo, ají o pimienta, cilantro, perejil. Su nombre canario es "moje".

**MOJÓN DE OBISPO** \*Dulce caraqueño en forma de bola y confeccionado con plátano, huevo y canela, que se fríe en aceite.

**MOJONCHO** \*En Oriente, pasta que se prepara con plátano a medio madurar que se asa y cuece, y se muele con coco, papelón y jengibre.

**MOKA** \*Variedad de café cultivada en Arabia, caracterizada por su intenso perfume, empleada frecuentemente en repostería.

**MOLDE** \*Pieza o conjunto de piezas acopladas en las que se hace en hueco la figura que, en sólido, quiera darse a la materia fundida, fluida o blanda, que en él se vacía.

**MOLDEADO** \*Que lleva la forma del molde.

**MOLDEAR** \*Dar forma a un alimento, por ejemplo, al arroz después de cocido, utilizando un molde de cocina, con el fin de obtener una presentación más elegante.

**MOLE** \*Guiso típicamente mexicano, compuesto de carne aderezada con chile colorado, ajonjolí y otros ingredientes. \*Salsa, en náhuatl. Rica combinación de especias, nueces, chiles y chocolate. Es el platillo mexicano por excelencia y su máxima representación es el mole poblano.

**MOLENDERO** \*Olla de barro que se utiliza para contener el maíz cocido o remojado en agua, para luego ser molido y hacer con él la masa de las arepas.

**MOLER** \*Quebrantar un cuerpo, reduciéndolo a menudísimas partes, o hasta hacerlo polvo. \*Exprimir la caña de azúcar en el trapiche.

**MOLIENDA** \*Operación que consiste en moler y exprimir la caña de azúcar en los trapiches. \*Operación que consiste en transformar un grano en harina.

**MOLIENDA EN SECO** \*Procedimiento mediante el cual se extraen sémolas y harinas de maíz. La molienda en seco, tal como se practica hoy en día, tiene sus orígenes en las técnicas utilizadas por las poblaciones autóctonas que domesticaron la planta. El mejor ejemplo es la técnica empleada para hacer harina de arepas o sémola de maíz molido.

**MOLIENDA HÚMEDA** \*Procedimiento mediante el cual se obtiene almidón de maíz. Consiste fundamentalmente en utilizar maíz limpio que se macera en agua, a fin de ablandar los granos, y



separar sus elementos mediante tamizado, centrifugación y lavado, para obtener almidón del endospermo, aceite del germen y productos alimentarios de los residuos.

**MOLINILLO** \*Palito con taraba de madera o alambre para batir huevos, leche, etc. \*Instrumento de madera que consiste en un pequeño palo provisto de una punta con aspas, que se utiliza para batir el chocolate.

**MOLINO** \*Artefacto para quebrantar, machacar, triturar o laminar alguna cosa.

**MOLLEJA** \*Buche o estómago muscular de las aves, muy robusto en las granívoras.

**MOLLET** \*Huevos cocidos con cáscara, de tal forma que la clara quede cuajada y la yema blanda.

**MOLUSCOS** \*Grupo de animales invertebrados de cuerpo blando, formado por cabeza, pie y masa visceral, pertenecientes al *Phylum Mollusca*, que cuenta con unas 125.000 especies e incluye a los pulpos, caracoles y bivalvos. Los pulpos y sus parientes (calamares, sepias, etc.) forman la clase *Cephalopoda*, con tentáculos provistos de ventosas. Los caracoles y sus parientes (babosas, lapas y orejas de mar) forman la clase *Gastropoda*, con su concha externa enrollada helicoidalmente. Los bivalvos, entre ellos las almejas, los mejillones y las ostras, forman la clase *Bivalvia*, con una concha con dos valvas, y grandes branquias para respirar y filtrar el alimento.

**MONDADIENTES** \*Instrumento acicular que se emplea para limpiar los dientes, o para pinchar pequeños pasapalos. sin. Limpiadientes, Palillo.

**MONDADOR** \*Utensilio con una hoja de acero que gira sobre un eje para seguir los contornos de hortalizas y frutas, y una punta afilada para extraer el ojo de las papas.

**MONDAR** \*Quitar la cáscara a las frutas o la vaina a las legumbres.

**MONDONGO** \*Sopa espesa hecha con trozos de panza de res, garbanzos, maíz y otros vegeta-

les. sin. Mute. \*Intestino y panza de la res en el matadero.

**MONDONGUERA** \*Olla grande y profunda utilizada principalmente para hacer mondongos y sancochos para muchos comensales.

**MONERA** \*En Margarita, la lechosa verde pequeña.

**MONITOREO ALIMENTARIO** \*Control y seguimiento de los factores de relevancia en la alimentación y sus consecuencias fisiológicas, bioquímicas y/o antropométricas.

**MONO** \*Dulce, en forma de panela, de distintos sabores elaborado con papelón. \*Golosina que consiste en una pasta, similar a la del turrón, elaborada con melaza de caña de azúcar que se bate, sin dejarla llegar al punto de caramelo, y se adereza con anís, albahaca, jengibre, cáscara de limón rallada, coco, queso o leche en polvo. Cuajada la pasta se envuelve en porciones en hojas de plátano.

**MONTADALE** \*Raza ovina estadounidense, blanca y sin cuernos, especializada en la producción de carne.

**MONTANA N° 1** \*Raza de cerdos en formación, originaria de la Estación Agrícola de Montana, EE.UU., en la que intervienen cerdos Hampshire y Landrace.

**MONTAR** \*Batir enérgicamente la nata de la leche o las claras de huevo a punto de nieve. \*Batir una salsa incorporándole mantequilla o crema de leche fresca.

**MONTERREY JACK** \*Queso de California, EE.UU., de la familia del Cheddar.

**MORA** *Morus alba*; *M. nigra*; *Rubus* spp. \*Árboles y arbustos de las familias Mimosáceas, Moráceas y Rosáceas, las cuales presentan fruto agregado. \*Infrutescencia o conjunto de numerosos frutitos reunidos en una masa carnosa, granulosa y de color negro o morado, que procede de las envolturas florales acrecidas, del moral, de la morera, de la zarzamora, etc.

**MORA DE CASTILLA** *Rubus glaucus*. \*Es una planta vigorosa, de tallos espinudos, cubiertos con un polvo blancuzco. Sus frutos son esféricos o elipsoidales, de 1 a 2,5 cm de longitud. De color rojo oscuro en la madurez, ácidos y aromáticos. Se usa mucho en la preparación de jugos, dulces, mermeladas y hasta vinos.

**MORCILLA** \*Tripa de res o de cerdo rellena de sangre cocida de cerdo, condimentada con cebolla, sal y especias. A veces se le añade arroz, tocino y papelón.

**MORCÓN** \*En los Andes, embutido hecho en tripa de res o de cerdo que se prepara con harina de maíz, comino, cebolla, tomate, garbanzo, papa y trozos de carne de cerdo. \*Embutido andaluz.

**MORDAZ** \*Áspero, picante y acre al gusto.

**MORDER** \*Clavar los dientes en una cosa.

**MORDISCO** \*Mordedura leve. \*Bocado, pedazo que se saca de una cosa, mordiéndola.

**MORICHE** *Mauritia flexuosa*. \*Palmera arborea de sitios húmedos y anegadizos, que alcanza de 20 a 25 m de altura. Su fruto es una drupa ovoidal alargada de 4 a 5 cm de largo, y la parte comestible, escasa, es el mesocarpio de color anaranjado o rojizo. De su tronco se obtiene un licor azucarado y una fécula alimenticia.

**MORNAY** \*Salsa bechamel con queso rallado y gratinada.

**MORO** *Carpillus coralinus*. \*Crustáceo. Cangrejo grande, de hermosos colores y de carne comestible.

**MOROCOTO** *Colossoma brachypomus*. \*Pez de agua dulce, de unos 80 cm de largo, de color gris tirando a violáceo sobre el dorso y los costados, y el abdomen blanquecino salpicado de tenues manchas anaranjadas. Su carne es muy estimada. En el delta del Orinoco lo llaman el "rey de los pescados". Tiene una elevada fecundidad y su alimentación es especialmente frugívora. Se encuentra disperso en las cuencas del Orinoco y del Amazonas. \**Myletes* sp. Pez fluvial del Orinoco,

de hasta 1,50 m de largo, parecido a la cachama, pero es más chato, de escamas blancas y sin manchas en el cuerpo.

**MOROCOTO DELTANO** \*Sancocho de pescado, hecho con morocoto salado y diversas verduras, especialmente ñame, ocumo, plátano verde, yuca y mapuey, servido con casabe o arepa y encurtido con ají, especialidad de las poblaciones del delta del Orinoco.

**MOROJOY** \*Preparación de yuca agria, usada por algunas tribus guayanesas del Alto Orinoco para acidular el mañoco y conservarlo por largo tiempo.

**MORRAL** \*Bolsa rectangular, pequeña, de fabricación casera, hecha preferiblemente de fique, que tiene en los extremos de la boca una cuerda delgada que sirve para colgarla al hombro.

**MORROCOY** *Geochelone carbonaria*; *G. denticulata*. \*Tortuga terrestre de caparazón muy convexo con placas óseas octogonales y abultadas de color gris pardo con centro amarilloso; patas largas, armadas con pequeñas uñas obtusas. Su carne es muy estimada.

**MORRÓN** \*Variedad de pimiento, más grueso, dulce y carnoso que el de las otras castas.

**MORROQUE** \*Manaca.

**MORTADELA** \*Producto cocido embutido en tripa sintética, obtenido a partir de carne de vaca y de cerdo, féculas, proteína vegetal, fosfatos y especias. La de Bolonia, Italia, es muy afamada.

**MORTERO** \*Utensilio de cocina empleado para machacar los condimentos, que consta de un recipiente con una cierta profundidad y de una mano o mazo. La mano del mortero o almirez es el mazo que se emplea para machacar los condimentos dentro de recipiente. Sin. Almirez.

**MOSCATEL** \*Variedad de uva, generalmente blanca, utilizada para elaborar vinos generosos. \*Vino elaborado con la uva del mismo nombre.

**MOSCATO** \*Vino de postre, italiano, dulce y aterciopelado, de 12 a 15°, elaborado en las islas de Elba y Pantellaria. Hay un moscato espumante hecho en Asti.

**MOSTACHÓN** \*Dulce pequeño hecho con pasta de frutas o de frutas secas, y horneado.

**MOSTACHONES** \*Dulce elaborado a partir de claras de huevo a punto de suspiro, azúcar, yemas y harina de trigo, espolvoreado con canela y luego horneado.

**MOSTACHONES DE MANÍ** \*Golosina horneada, elaborada a base de una pasta de maní tostado, pelado y molido, azúcar, huevos batidos, harina de trigo y aguardiente o ron.

**MOSTAZA BLANCA** *Brassica hirta; B. alba.* \*Planta crucífera que crece silvestre en gran parte de Europa y Norteamérica. Se utiliza como conservante en los encurtidos y es un buen agente emulsificante en las mayonesas (mahonesas). Sus semillas de color arenoso tienen un agradable sabor a frutos secos y no son tan picantes como la mostaza negra. Se usan en los preparados de mostaza americanos, y están prohibidas en la de Dijón. Las mostazas en grano se hacen con una mezcla de ambas. La mostaza debe su sabor al aceite esencial desprendido cuando la harina de mostaza se mezcla con agua. El color de la mostaza comercializada se debe a que ésta lleva cúrcuma.

**MOSTAZA NEGRA** *Brassica nigra.* \*Hierba erecta de grandes hojas, algo carnosas y flores amarillas. Se encuentra subcultivada en la zona montañosa de Lara, Trujillo y Mérida. Sus hojas son comestibles; picadas, se cuecen junto con arvejas, lentejas o quinchonchos. Las semillas son redondeadas, muy pequeñas, color marrón oscuro, casi negro; con ellas se hacen sinapismos, que aplicados a los pies se usan para bajar la fiebre. \*Pertenece a la familia de las Crucíferas o Brassicáceas. Probablemente originaria de los países mediterráneos y del sureste europeo, donde se ha venido cultivando para fines tanto culinarios como medicinales. \*Semilla picante de la planta del mismo nombre, que se usa como condimento. Existen distintas clases de semillas según el tipo de planta. La mostaza inglesa viene en polvo y se

prepara al agua. La francesa se presenta en pasta y es preparada con vinagre solo o con vinagre y especias, especialmente estragón.

**MOSTO** \*Zumo de uva, antes de iniciar la fermentación. \*Residuo fétido del zumo de la caña. \*Cebada triturada y malteada en infusión de agua.

**MOTE** \*Dulce de auyama preparado con papelón, leche de coco y una pizca de pimienta brava. Es típico de los estados Lara, Trujillo y Zulia. \*En Lara, sopa de cambur negro que se elaboraba a principios del siglo xx. \*Sopa de mondongo que se hace con cambur negro en la región de los Andes y en el estado Lara. \*En Centroamérica y México, maíz cocido con sal. \*En Chile, trigo o maíz cocido puesto en remojo, con el cual se prepara un refresco muy popular.

**MOUSAKA** \*Plato griego a base de carne de vaca picada, berenjenas y salsa de queso.

**MOUSSE** \*En la cocina francesa, designa una "espuma" preparada con claras de huevo batidas a las que se añade otro ingrediente, dulce o salado, y que se cuece al baño de María.

**MOYA** \*En los Andes, tinaja de barro muy grande en donde se prepara un guarapo o chicha. Sin. Moyón.

**MOYASHI** \*Alimento oriental fermentado de soya.

**MOYÓN** \*Moya.

**MOZZARELLA** \*Queso italiano de pasta amasada y cocida, elaborado con leche de búfala o de vaca.

**MUCHACHO** \*Sección de carne que se extrae de los cuartos traseros del ganado vacuno.

**MUCHACHO CUADRADO** \*Sección de carne de forma chata que se saca de la parte de la res llamada muchacho.

**MUCHACHO REDONDO** \*Sección de carne de forma cilíndrica que se saca de la parte de la res llamada muchacho.

**MUCÍLAGO** \*Sustancia viscosa de mayor o menor transparencia, que se halla en ciertas partes de algunos vegetales, o se prepara mediante la disolución en agua de materias gomosas.

**MUCO** *Couroupita guianensis*. \*Árbol perteneciente a la familia Lecitidáceas. \*Fruta de este árbol, parecida al mamey, muy olorosa y dulce. Sin. Coco de mono, Mucurutú.

**MUCUJA** *Acrocomia lasiospatha*. \*Palmera de unos 12 m de alto, de tronco espinoso. Drupa grande, esférica, amarilla, de envoltura carnosa comestible. Crece en Guayana y otros lugares cálidos.

**MÚCURA** \*Vasija de barro cocido, de forma semiesférica, cuello corto y boca angosta, donde se almacena agua u otros líquidos.

**MUCURUTÚ** \*Muco.

**MUESLI** \*Copos de avena y otros cereales, con miel y frutas, utilizados generalmente para el desayuno. Sin. Musli.

**MUFFIN** \*Panecillo inglés de pasta muy fina y esponjosa, que se sirve con el té o el chocolate.

**MULITA** \*Botella pequeña y plana que se lleva en el bolsillo y se emplea para guardar y transportar bebidas alcohólicas.

**MULLARD** \*Híbrido resultante de la cruce entre pato común (*Anas platyrhynchos*) y pato real (*Cairina moschata*) del Orinoco, muy empleado para la producción de carne en Francia.

**MULTISÁPIDO** \*Alimento de muchos sabores, como la hallaca. Palabra cuya invención se atribuye a Rómulo Betancourt, pero que fue utilizada por primera vez en público por el padre Carlos Borges el 5 de julio de 1921, en un discurso en la casa natal de Simón Bolívar, para referirse al sancocho.

**MUNSTER** \*Queso alsaciano de pasta tierna y aroma fuerte y pronunciado, elaborado con leche prematurada. Hay muchas variedades que lo imitan, como el Muenster de EE.UU, que es un poco más duro.

**MUÑECA** \*Bolsa hecha con liencillo en la que se envuelven las semillas de achiote u onoto, y que se mantiene húmeda colocada en un recipiente con aceite o manteca. Se usa regularmente en la cocina margariteña para colorear los alimentos durante la preparación.

**MURABÍ** \*Ají muy picante de la región amazónica, empleado por los indígenas en la elaboración del wuarubé. Sin. Tomillito.

**MURUMURU** *Astrocaryum murumuru*. \*Palmera silvestre productora de aceite.

**MUSÁCEA** \*Dícese de las plantas monocotiledóneas, algunas gigantescas, con el tallo formado por las vainas de las hojas caídas; hojas con pecíolos envainadores, flores irregulares y con frutos en forma de bayas o drupas, como el banano o cambur, el plátano, etc.

**MUSELINA** \*Tejido de algodón muy fino, empleado para envolver determinados ingredientes, evitando que durante la cocción se mezclen con el resto. \*Preparación de salsas o rellenos a base de crema batida. \*Pastelitos muy ligeros.

**MUSLI** \*Muesli.

**MUTE** \*Mondongo. \*En Lara, carnero cocido con maíz. \*En el Norte de Santander, Colombia, sopa de maíz con tripa, callos, menudencias de pollo, maíz, garbanzos, macarrones, arvejas, papas y berenjenas. \*En Lara y Yaracuy, plato regional elaborado con la cabeza del chivo, papas, granos de maíz, otras legumbres y orégano.