

L

la arropía. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

la Flêche. Véase: gallina La Flêche.

la pizzaiola. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: filete con salsa de tomate.

la ratte. Véase: patata la ratte.

La Rioja. Véase: Aceite de La Rioja.

labagante. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

labán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

labeo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

Labeo spareidos. Pez. Designación oficial: **salema**.

labia. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo de roca**.

labiadas. Véase: *Labiatae*.

Labiatae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae–gamopetalae–monopetalae) Orden: tubiflorae. Comprende cerca de 3.000 especies, distribuidas por todos los países cálidos y

templados del Globo; son particularmente numerosas en la región mediterránea. Se trata de plantas herbáceas o leñosas, con característicos pelos secretores. Las hojas opuestas o verticiladas, la inflorescencia en cimas agrupadas a menudo en verticilastros, que forman las más de las veces espicastos o falsas espigas. Consideramos: Ajedrea estival (*Satureja hortensis*), Ajedrea fina (*Satureja thymbra*), Ajedrea invernal (*Satureja montana*), Albahaca (*Ocimum basilicum*), Albahaca africana (*Ocimum african blue*), Albahaca alcanforada (*Ocimum kilimandscharicum*), Albahaca anís (*Ocimum basilicum* var. *anise*), Albahaca canela (*Ocimum basilicum* var. *cinnamom*), Albahaca cítrica (*Ocimum basilicum* var. *citriodorum*), Albahaca común (*Ocimum basilicum*), Albahaca crespa (*Ocimum basilicum* var. *crispum*), Albahaca de hoja pequeña (*Ocimum basilicum* var. *minimum*), Albahaca de Tailandia (*Ocimum basilicum* var. *horapha*), Albahaca violeta (*Ocimum basilicum* var. *purpurascens*), Albahaca violeta crespa (*Ocimum basilicum* var. *purple ruffles*), Angélica (*Angelica officinalis*; *Angelica archangelica*), Anís de menta (*Agastache anethiodora*), Arrayán (*Myrtus communis*), Borraja (*Borago officinalis*), Calamentto (*Satureja calamintha*), Calamento común (*Calamintha officinalis*), Calamento de jardín (*Calamintha grandiflora*), Cantueso (*Lavandula stoechas*; *Lavandula pedunculata*), Cebollino (*Allium schoenoprasum*), Cebollino chino (*Allium tuberosum*), Cilantro (*Coriandrum sativum*), Coral (*Salvia elegans*), Eneldo (*Anethum graveolens*), Espliego (*Lavandula spica*), Estragón (Ar-

temisia dracunculus), Gatera (*Nepeta cataria*), Hierba de limón (*Cymbogon citratus*), Hierbabuena (*Mentha sativa*), Hisopo (*Hysopus officinalis*), Hisopo anís (*Agastache foeniculum*), Hisopo mejicano (*Agastache mexicana*), Laurel (*Laurus nobilis*), Lavándula (*Lavandula angustifolia*), Levístico (*Levisticum officinalis*), Mastranzo nevado (*Monarda didyma*), Mayorana (*Origanum majorana*), Mejorana (*Origanum majorana*), Mejorana áurea (*Origanum vulgare* "Aurea"), Mejorana común (*Origanum vulgare*), Mejorana de nudos (*Origanum majorana*), Mejorana picante (*Origanum onites*), Melisa (*Melissa officinalis*), Melisa de las avejas (*Monarda didyma*), Melisa disciplinada (*Melissa officinalis* "Aurea"), Melisa dorada (*Monarda didyma*), Menta (*Mentha* sp.), Menta (*Mentha viridis*), Menta bowlea (*Mentha X villosa alopecuroides*), Menta cítrica (*Mentha X piperita citrata*), Menta disciplinada (híbrida) (*Mentha X gracilis* "Variegata"), Menta disciplinada (*Mentha suaveolens* "Variegata"), Menta limón (*Mentha piperita citrata* "Lemon"), Menta manzana (*Mentha suaveolens*), Menta piperita (*Mentha X piperita* var. *piperita*), Menta romana (*Mentha viridis*), Menta verde "Tashkent" (*Mentha spicata* "Tashkent"), Menta verde crespa (*Mentha spicata* "Crispa"), Menta verde de Marruecos (*Mentha spicata* "Moroccan"), Mentastro (*Mentha rotundifolia*), Neguilla (*Nigella sativa*), Orégano (*Origanum vulgare*), Orégano áureo crespo (*Origanum vulgare* "Aureum crispum"), Orégano común sin especie (*Origanum vulgare* sp.), Orégano cubano (*Plectranthus* sp.), Orégano de creta (*Origanum dictaminus*), Orégano de hoja pequeña (*Origanum microphyllum*), Orégano siciliano (*Origanum onites*), Perejil (*Petroselinum hortense*), Perifollo (*Anthriscus cerefolium*), Pimpinela (*Poterium sanguisorba*), Poleo europeo (*Mentha pulegium*), Poleo (*Mentha pulegium*), Romero (*Rosmarinus officinalis*), Salvia (*Salvia officinalis*), Salvia común (*Salvia officinalis*), Salvia

griega (*Salvia fruticosa*), Salvia púrpura (*Salvia officinalis* "Purpurea"), Salvia romana (*Salvia sclarea*). Sándalo de jardín (*Mentha aquatica*), Serpillo (*Thymus serpyllum*), Serpol (*Thymus serpyllum*), Té de Oswego (*Monarda didyma*), Tomillo (*Thymus vulgaris*), Tomillo áureo (*Thymus citriodorus* "Aureus"), Tomillo blanco (*Thymus mastichina*), Tomillo cítrico (*Thymus pallasianus*), Tomillo cítrico de olor a naranja (*Thymus citriodorus* "Fragrantissimus"), Tomillo cítrico limón (*Thymus citriodorus*), Tomillo común (*Thymus vulgaris*), Tomillo con aroma a limón (*Thymus citriodorus*), Tomillo de hoja ancha (*Thymus pulegioides*), Tomillo de olor (*Thymus herba-barona*), Tomillo disciplinado (*Thymus* "Doone Valley"), Tomillo disciplinado de limón (*Thymus citriodorus* "Golden Queen"), Tomillo disciplinado plateado (*Thymus citriodorus* "Silver Posie"), Tulsi (*Ocimum sanctum*).

Labidesthes sicculus. Pez. Designación oficial: **pejerrey de norteamérica.**

Labrax lupus. Otro nombre del pez: *Dicentrarchus lupus*. Designación oficial: **lubina.**

Labrax orientalis. Pez. Designación oficial: **baila.**

Labrax punctatus. Pez. Designación oficial: **baila.**

labrella. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla.**

Labridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclase: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: labroides. Esta familia es un gran grupo de peces de todos los mares tropicales templados y fríos. Su constitución se asemeja a la de la perca; sin embar-

go, tiene una gran diferencia de tamaño y colorido. Boca más bien pequeña, generalmente bastante protáctil y provista de labios bien desarrollados, por lo común el superior marcado por surcos longitudinales y más o menos recubiertos por un repliegue cutáneo. Aleta dorsal en forma de banda. Línea lateral bien marcada. 2 aberturas nasales a cada lado de la cabeza. Coloración muy viva y variada, que se apaga considerablemente con la muerte. Gran dicromismo sexual. Los lábridos habitan entre arrecifes de coral y de rocas, así como entre bosques de algas. Se alimentan de crustáceos y animales blandos. Algunos viven como los llamados peces carroñeros. Carne buena, aunque blanda y rica en espinas. En los países tropicales se comen todo tipo de lábridos, pero sólo algunos son valiosos como pescados de mesa. Nombre vulgar: **lábridos**. Consideramos: doncella (*Coris julis*), gayano (*Labrus bimaculatus*), llambrega (*Symphodus melanocercus*), magnote (*Symphonius cinereus*), maragota (gayano moteado) (*Labrus bergylta*), merlo (*Labrus merula*), merlo de punto oscuro (*Choerodon schoenleini*), merlo verde (bodión verde) (*Labrus viridis*), pez cerdo del Atlántico (*Bodianus rufus*), pez verde (*Talassoma pavo*), porredana (*Symphodus melops*), raor (*Xyrichtys novacula*), señorita (*Symphodus tinca*), tabernero (*Ctenolabrus rupestris*), tordo (*Symphodus doderleini*), tordo (*Symphodus ocellata*), tordo (*Symphodus quinquemaculatus*), tordo de roca (*Symphodus mediterraneus*), tordo picudo (*Symphodus rostratus*).

lábridos. Véase: *Labridae*.

Labrisomus afueræ. Pez. Designación oficial: **trambollo moteado**.

Labrisomus conventry. Pez. Designación oficial: **trambollo vieja**.

Labrisomus multiporosus. Pez. Designación oficial: **trambollo curiche**.

Labrisomus philippii. Pez. Designación oficial: **chalapo**.

Labrisomus xanti. Pez. Designación oficial: **trambollo bocón**.

Labrus adriaticus. Pez. Designación oficial: **merillo**.

Labrus aeruginosus. Pez. Designación oficial: **planchita**.

Labrus anthias. Pez. Designación oficial: **tres colas**.

Labrus argenteostriatus. Pez. Designación oficial: **tordo de roca**.

Labrus ballan. Pez. Designación oficial: **maragota**.

Labrus bergylta. Familia: lábridos. Cuerpo oblongo, bastante alto y rechoncho. Morro puntiagudo, pero no alargado y boca pequeña, cuyas comisuras no alcanzan la vertical del borde anterior del ojo, que es relativamente pequeño; borde posterior del opérculo, liso. Porción blanda de la dorsal más alta que la espinosa, teniendo su radio más largo longitud superior a la de la base y formando en conjunto un lóbulo redondeado; porción blanda de la anal más baja y corta que la de la dorsal; borde posterior de la caudal ligeramente redondeado, casi truncado. Anal precedida de 3 radios espinosos. La coloración es muy variable, aunque generalmente predominan los fondos verdosos, algo parduscos en el dorso y azulados en el vientre. Mide hasta 60 cm de longitud y 3,5 kg de peso. Habita el Atlántico donde es abundante; citada en el Mediterráneo oriental pero no en nuestras costas españolas. Carne de buena calidad y muy sabrosa. Nombre vulgar: **maragota**, durdo, gayano moteado, pinto, papagallo. Designación oficial: **maragota**.

Labrus bimaculatus. Familia: lábridos. Cuerpo alargado con cabeza y cola largas, aleta dorsal continua y aleta caudal redondeada. Color sumamente variado: los machos tienen la cabeza azul brillante y líneas longitudinales oscuras sobre fondo anaranjado; las hembras son de color naranja amarillento, con tres

manchas oscuras en el dorso y con zonas blancas entremezcladas. Aparece en el Atlántico nororiental, desde Senegal hasta Noruega, pasando por las Azores, y en el Mediterráneo. Vive en costas rocosas de hasta 200 m de profundidad. Se alimenta de crustáceos y animales blandos y alcanza los 40 cm de longitud. Aunque su carne es buena comestible, carece de interés económico. Su bella coloración hace de él un interesante pez de acuario, pero su gran agresividad dificulta su crianza. Nombre vulgar: **gayano**, gallito de rey, chiribito. Designación oficial: **gallano**.

Labrus capistratus. Pez. Designación oficial: **planchita**.

Labrus carneus. Pez. Designación oficial: **gallano**.

Labrus cinereus. Pez. Designación oficial: **bodión**, tabernero.

Labrus coerulus. Pez. Designación oficial: **merlo**.

Labrus cretensis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Labrus donovani. Pez. Designación oficial: **maragota**.

Labrus exoletus. Pez. Designación oficial: **centrolabro**.

Labrus festivus. Pez. Designación oficial: **tordo**.

Labrus fuscus. Pez. Designación oficial: **bodión**.

Labrus gibbosus. Pez. Designación oficial: **porredana**.

Labrus gibbus. Pez. Designación oficial: **porredana**.

Labrus griseus. Pez. Designación oficial: **bodión**.

Labrus guaza. Pez. Designación oficial: **maragota**; **mero**.

Labrus hebraicus. Pez. Designación oficial: **fredi**.

Labrus hepatus. Pez. Designación oficial: **merillo**.

Labrus hololepidotus. Pez. Designación oficial: **corvina**.

Labrus julis. Pez. Designación oficial: **julia**.

Labrus larvatus. Pez. Designación oficial: **gallano**.

Labrus limbatus. Pez. Designación oficial: **merlo**.

Labrus lineatus. Otro nombre del pez: *Labrus bimaculatus*. Designación oficial: **gallano**; **maragota**.

Labrus lineolatus. Pez. Designación oficial: **merlo**.

Labrus livens. Pez. Designación oficial: **merlo**.

Labrus lividus. Pez. Designación oficial: **merlo**.

Labrus luscus. Pez. Designación oficial: **tordo**.

Labrus luvarus. Pez. Designación oficial: **gallano**.

Labrus maculatus. Otro nombre del pez: *Labrus bergylta*. Designación oficial: **maragota**.

Labrus merula. Familia: lábridos. Su cuerpo es ovalado y alargado. Boca pequeña y cola corta. Aleta dorsal sin separar; por delante

tiene radios puntiagudos. Color más bien gris azulado u oliva que marrón, a menudo con manchas azules en las escamas. Todas las aletas están abeteadas de azul. Aparece en el Atlántico oriental, desde Marruecos hasta Portugal, pasando por las Azores, y en el Mediterráneo. Se alimenta de pequeños animales de los fondos marinos. Es un pescado de carne medianamente buena. Se utiliza por lo general para sopas de pescado. Nombre vulgar: **merlo**,; zorzal marino, lori-to. Designación oficial: **merlo**.

Labrus mixtus. Otro nombre del pez: *Labrus bimaculatus*. Designación oficial: **gallano**.

Labrus nubilus. Pez. Designación oficial: **maragota**.

Labrus ocellata. Pez. Designación oficial: **tordo de roca**.

Labrus olivaceus. Pez. Designación oficial: **tordo de roca**.

Labrus ossifagus. Otro nombre del pez: *Labrus bimaculatus*. Designación oficial: **merlo**.

Labrus paroticus. Pez. Designación oficial: **julia**.

Labrus pavo. Pez. Designación oficial: **fredi**; **peto**.

Labrus perspicillatus. Pez. Designación oficial: **tordo de roca**.

Labrus pincus. Pez. Designación oficial: **tordo**.

Labrus pirca. Pez. Designación oficial: **durdo**.

Labrus prasostictes. Pez. Designación oficial: **tordo**.

Labrus psittacus. Pez. Designación oficial: **tordo**.

Labrus quadrimaculatus. Pez. Designación oficial: **gallano**.

Labrus reticulatus. Pez. Designación oficial: **maragota**; **tordo de roca**.

Labrus rone. Pez. Designación oficial: **porredana**.

Labrus rupestris. Pez. Designación oficial: **tabernero**.

Labrus saxorum. Pez. Designación oficial: **merlo**.

Labrus scrofa. Pez. Designación oficial: **pez perro**.

Labrus serpentinus. Pez. Designación oficial: **vaqueta**.

Labrus syriacus. Pez. Designación oficial: **fredi**.

Labrus tinca. Pez. Designación oficial: **peto**; **zorzal**.

Labrus trimaculatus. Pez. Designación oficial: **gallano**.

Labrus turdus. Pez. Designación oficial: **tordo**.

Labrus unimaculatus. Pez. Designación oficial: **vaqueta**.

Labrus variegatus. Pez. Designación oficial: **gallano**.

Labrus venosus. Pez. Designación oficial: **tordo de roca**.

Labrus virides. Pez. Designación oficial: **bodi6n verde**.

Labrus viridis. Familia: lábridos. Cuerpo esbelto y cabeza alargada, de una longitud igual o superior a la altura corporal. En cada rama mandibular hay 8 dientes más bien robustos. Extendido por el Atlántico oriental, tiene cuerpo delgado. Su color de fondo suele presentar distintos tonos de verde. Alcanza los 40 cm. Nombre vulgar: **mero verde**, **bodi6n verde**, **romerillo**.

Labrus zittus. Pez. Designación oficial: **tordo**.

laccaria amatista. Otro nombre de la seta:
Laccaria amethystina.

laccaria lacada. Nombre vulgar de la seta: *Laccaria laccata*.

Laccaria amethystina. Familia: tricolomáceas. Género: laccaria. Características: Conjunto de coloración amatista o violeta. Seta que a pesar de su color poco atractivo, totalmente vestida de violeta. Su carne de color violáceo es muy delgada, fina, de sabor dulce y con olor afrutado, y está considerada como un excelente comestible y se presta muy bien a formar parte de un revoltillo de setas. Es aconsejable eliminar el pie, que puede resultar algo fibroso en comparación con la carne del sombrero, tan delicada. Nombre vulgar: **laccaria amatista**. En catalán: **pentinella morada petisa**. En vascuence: **lakaria ubel**. Sinónimo: *Clitocybe amethystina*.

Laccaria laccata. Familia: tricolomaceae. Género: laccaria. Características: Conjunto de coloración rosado o rojiza. Subcaracterísticas: Conjunto rojizo carne. Sombrero poco escamoso. Vive en bosques húmedos. Seta comestible pero poco apreciada. La carne es delgada, tierna y de color rojizo, de sabor muy agradable. Está considerada un buen comestible y su único “problema” es la falta de carnosidad. No obstante se puede incluir en un revoltillo de setas utilizando sólo el sombrero, puesto que el pie es demasiado correoso. Nombre vulgar: **laccaria lacada**. En catalán: **pentinella rosada; pimpinella rosada**. En vascuence: **lakaria arrunta**. Sinónimo: *Agaricus laccatus, Clitocybe laccata*.

Laccaria proxima. Familia: tricolomáceas. Género: laccaria. Características: Conjunto de coloración rosado o rojiza. Subcaracterísticas: Conjunto rojo ladrillo. Sombrero muy escamoso. Vive en turberas

y terrenos pantanosos. Carne blanca rosada, sin olor ni sabor señalados. Comestible pero con escasa carne.

lacha. Véase: oveja lacha.

lacha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alacha; espadín; lacha tirana; sábal; saboga.

lacha amarilla. Designación oficial española del pez: *Brevoortia smithi*.

lacha del Atlántico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lacha tirana**.

lacha escamuda. Designación oficial española del pez: *Brevoortia patronus*.

lacha tirana. Designación oficial española del pez: *Brevoortia tyrannus*. Sinónimo oficial: Lacha; Lacha del Atlántico; Menhaden.

lachap longlei guin. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: Lengüado frito con salsa de porotos con ají picante y espárragos.

Lachnea hemisphaerica. Otro nombre de la seta: *Humaria hemisphaerica*.

Lachnolaimus maximus. Pez. Designación oficial: **doncella de pluma**.

lachsschinken. Muy denso (*lachs* significa salmón en alemán), es ligeramente salado y parecido al salmón ahumado en sabor y textura. Véase: jamón y carne curados.

lacito. Nombre vulgar de la seta: *Helvella acetabulum*.

lacitos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

lacitos de hojaldre dietético con fructosa. Alimento para diabéticos, marca Sanavi.

Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lacitos de hojaldre dietético con fructosa Sanavi	
Energía (kJ)	1986,13
Energía (kcal)	475,15
Sodio (mg)	134,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	55,75
Grasa (g)	25,25
Grasa moninsaturada (g)	10,83
Grasa saturada (g)	9,59
Proteína (g)	9,46
Grasa poliinsaturada (g)	4,83
Fibra (g)	3,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

lacón. Una de las principales especialidades gallegas de derivados cárnicos. Espalda o pata delantera del cerdo blanco, salada y curada. Se puede comer hervido, o crudo cuando está bien curado. Para consumirlo es necesario desalarlo antes. Es una de las preparaciones más famosas de la chacinería gallega. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

lacón al horno. Plato de la cocina asturiana.
Ingredientes: lacón ajo, limón, cebolla, laurel, vino blanco, manteca o aceite, sal. Véase: cerdo en la cocina de Asturias.

lacón con chorizo. Véase: lacón con grelos y chorizo.

lacón con grelos. Véase: lacón con grelos y chorizo.

lacón con grelos y chorizo. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cerdo”. Cocina de Galicia. La pata delantera del cerdo cocida es lo que en Galicia llaman lacón. Es un plato impresionante, pleno de fuerza y sabor, que además, se ve favorecido por la consideración del lacón como “producto de denominación específica”. Una receta que figura en la antología de la mejor cocina de Galicia de todos los tiempos. **Ingredientes:** lacón, cachelos (patata gallega), grelos, chorizo, manteca de cerdo, sal.

Lacrymaria lacrymabunda. Otro nombre de la seta: *Lacrymaria velutina*.

Lacrymaria velutina. Familia: coprináceas. Género: lacrymaria. Características: en tiempo húmedo, sus láminas exudan unas gotas como lágrimas. Seta con carne compacta y frágil, inodora y algo amarga. Es comestible pero bastante mediocre, suele conservar el sabor amargo incluso tras la cocción. En vascuence: **drosofila malkodun**. Sinónimo: *Lacrymaria lacrymabunda*, *Hypholoma velutinum*, *Agaricus velutinus*.

lactario anaranjado. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius sanguifluus*.

lactario aterciopelado. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius vellereus*.

lactario de las jaras. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius tesquorum*.

lactario de leche amarilla. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius chrysorrheus*.

lactario húmedo. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius uvidus*.

lactario mucoso. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius blennius*.

lactario pardo. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius helvus*.

lactario rojizo. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius rufus*.

***Lactarius acris*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne algo blanda de color blanco, que en contacto con el aire pasa rápidamente a rojo carmín. Es de olor suave, sabor acre y no comestible por ser muy acre.

***Lactarius aurantiacus*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Carne tierna de color crema con manchas rosadas, de olor poco señalado y sabor amargo. Es comestible muy mediocre.

***Lactarius badiosanguineus*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne espesa en el sombrero, de color crema amarillento que toma tintes rosas en los bordes. Tiene olor suave y sabor dulce un poco picante. no es comestible.

***Lactarius blennius*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Seta con carne blanquecina, es compacta pero un poco frágil, de olor casi nulo y sabor acre y picante. al romperse segrega un denso líquido lechoso. Nombre vulgar: **lactario mucoso**. En vascuence: **pagadi-esneki berde**. Sinónimo: *Agaricus blennius*, *Lactarius viridis*.

***Lactarius camphoratus*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta de carne

compacta, con olor a alcanfor o a chinche y sabor dulce. Al cortarla segrega una leche blanca muy fluida, de sabor dulce y regusto acre. Es comestible pero de poca calidad. En vascuence: **kanfor-esneki**. Sinónimo: *Agaricus camphoratus*.

***Lactarius chrysorrheus*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Seta no comestible, dado su carácter fuertemente picante. A simple vista se puede confundir con el níscolo, pero existen tres facetas que lo separa; éste vive bajo pinos, tiene leche anaranjada y la carne no es picante. Nombre vulgar: **lactario de leche amarilla**. En catalán: **pinatell bord; rovelló bord**. En vascuence: **esneorikor arrunt**.

***Lactarius controversus*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros blanquecinos. Sub-características: láminas rosas. Seta con carne blanquecina, dura y frágil, con un ligero olor a fruta y sabor amargo. Al cortarla segrega una abundante leche blanca de sabor acre y amargo. Nombre vulgar: **pebrazo rosado**. En catalán: **pebrás de riberaza**. En vascuence: **esnekizuri orriarrosa**.

***Lactarius deliciosus*.** Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche color naranja o vinoso. Seta. Excelente comestible, y tiene el látex de un rojo anaranjado. No hay que confundir con el *Lactarius torminosus*, que tiene un color muy parecido, pero el látex blanco y la superficie muy tomentosa, siendo típico de abedulares y una de sus formas también en jarales. El níscolo *Lactarius deliciosus* puede ser utilizado como indicador de la función renal, pues cuando los riñones están bien, al comerlo, la orina toma un color rojizo. Véase: *Hypomyces lateritius*. Nombre vulgar: nízcalo, **níscolo**, mízcalo, míscolo, robellón. Según el Código Ali-

mentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el toda la península ibérica. *Lactarius deliciosus*, Fr. Nombre vulgar: **rovellón**. En catalán: **pinenc**; **pinenca paratge**; **pinetell**; **rovelló d'òbaga**; **rovelló pinatell**. En gallego: **latoruros**; **pinga de ouro**. En vascuence: **esnegorri**; **lekaxin xixa**; **pino perretxiko**; **piñudiko ziza**. Véase: setas comestibles. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Níscalo crudo	
Potasio (mg)	310,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	217,00
Fósforo (mg)	74,00
Grasa (g)	0,70
Porción comestible	61,00
Energía (kJ)	58,52
Energía (kcal)	14,00
Magnesio (mg)	12,00
Fibra (g)	6,90
Niacina (mg eq. niacina)	6,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Calcio (mg)	6,00
Sodio (mg)	6,00
Vitamina D (µg)	2,10
Ácido fólico (µg)	2,00
Proteína bruta (g)	1,90
Hierro (mg)	1,30
Cinc (mg)	0,51
Grasa poliinsaturada (g)	0,49
Grasa saturada (g)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,13
Vitamina E (mg)	0,13
Carbohidratos (g)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Grasa moninsaturada (g)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Yodo (mg)	

Lactarius flavidus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne espesa amarillenta-blanquecina que en contacto con el aire pasa a azul violeta.

Tiene olor suave a frutas y sabor acre y amargo. No es comestible.

Lactarius fuliginosus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Seta de carne compacta pero poco consistente, con un ligero olor afrutado y sabor acre y amargo. No comestible y con tendencia a adquirir una coloración rosada al quebrarse. En catalán: **lleterola blanca**. En vascuence: **esnearrosakor**.

Lactarius helvus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta con sombrero, en principio, convexo, que toma luego forma de copa de 5 a 15 cm de diámetro. Tiene sus bordes ondulados y, a veces, presenta una forma más o menos asimétrica. la carne es amarillenta y presenta un olor muy característico que recuerda al apio o al olor que desprenden las sopas de sobre. La “leche” es poco abundante y casi transparente, de sabor acre. No es comestible, puede resultar tóxico. Nombre vulgar: **lactario pardo**.

Lactarius hepaticus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne poco densa, tierna y húmeda en el sombrero. Es de color crema rosa pálido y amarillea algo con el aire. No tiene olor señalado, su sabor es amargo y acre y resulta no comestible o muy mediocre y rechazable. En vascuence: **esneki gibelkolore**.

Lactarius lactifluus. Otro nombre de la seta: *Lactarius volemus*.

Lactarius lignyotus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Al cortar esta seta segrega una leche blanca y amarga. Vive aislada en bosques de montaña. No es comestible.

Lactarius lilacinus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne espesa de color blanco en el sombrero, que tiene tonos lilas bajo la cutícula y es crema en el pie. Tiene olor a achicoria, que se hace más fuerte al desecarse, y sabor dulce. Es comestible pero sin valor culinario.

Lactarius listeri. Otro nombre de la seta: *Lactarius vellereus*.

Lactarius mitissimus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta bastante común en los bosques de caducifolios, y de coníferas en otoño. Es comestible, pero no es demasiado apreciado. En vascuence: **esneki laranja**.

Lactarius necator. Otro nombre de la seta: *Lactarius turpis*.

Lactarius pallidus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Carne blanquecina, luego algo rojiza sobre todo en el pie. Tiene olor suave a frutas y sabor acre. Es sospechosa de producir trastornos y no se debe consumir. En vascuence: **esneki argi**.

Lactarius pergamenus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros blanquecinos. Sub-características: láminas blancas. Carne espesa, cerrada y frágil, blanca que muy lentamente pasa a verde gris. Tiene olor suave y gusto acre, lo que le hace ser comestible muy mediocre. En catalán: **pebrás lleter**.

Lactarius picinus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Seta de carne

blanca, muy dura y frágil, con un ligero olor afrutado y sabor acre. Al romperse segrega una densa leche blanca de sabor inicialmente dulce y después muy acre. No apta para el consumo.

Lactarius piperatus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros blanquecinos. Sub-características: láminas blancas. Seta de carne blanca, compacta y bastante frágil, de sabor muy acre. Al cortarse segrega en abundancia una leche densa y viscosa de sabor picante. No es comestible debido a su sabor acre y amargo. Hay quien lo deseca y lo muele para utilizarlo como sustituto de la pimienta. Véase: setas comestibles. Nombre vulgar: **hongo pimentero**, lactario aterciopelado. En catalán: **galleg; leitera; llenterola blanca; pebrassa; pebraza; pebreta**. En vascuence: **esne min; esne perretxiko; esnekizuri orribildu**. Sinónimo: *Agaricus piperatus*, *Agaricus amarus*, *Agaricus acris*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Norte, Este y Centro de España. *Lactarius piperatus*, Fr. Véase: setas comestibles.

Lactarius plumbeus. Otro nombre de la seta: *Lactarius turpis*.

Lactarius porninsis. Familia: rusuláceas. Seta con carne compacta, fibrosa, con color a cáscara de naranja y sabor algo amargo. Se desaconseja el consumo de esta seta, aún después de cocerla, puesto que ha demostrado ser la causa de alteraciones gástricas.

Lactarius pterosporus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne espesa, cerrada, frágil, blanquecina que toma inmediatamente color rosa con el aire, haciéndose ese rosa más oscuro con el tiempo. Olor suave a frutas y sabor amargo y acre. No comestible.

Lactarius pyrogalus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Carne de color crema pálido que se hace grisáceo bajo la cutícula, de olor ligero a frutas y de sabor amargo. No es comestible y además es sospechosa de producir trastornos gastrointestinales. En vascuence: **urritzi-esneki berde**.

Lactarius quietus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Seta con sombrero que, primero es convexo y después en forma de copa, de 6 a 8 cm de diámetro, su tonalidad es rojiza, más oscurecida en el centro. La carne, también al principio blanquecina y con el tiempo rojiza, tiene la característica de exhalar u olor auténticamente repugnante, la “leche” es blanca y dulce. Es tóxico pero no intoxicará a nadie ya que su increíble olor impediría que alguien se atreviera a degustarla. En vascuence: **esneki arrunt**.

Lactarius rufus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. La carne de esta seta es compacta y frágil, con un olor casi imperceptible y sabor picante. Al cortarlo segrega una leche densa de sabor acre. No se considera apta para el consumo. Nombre vulgar: **lactario rojizo**. En vascuence: **esneki teilamin**. Sinónimo: *Agaricus rufus*.

Lactarius rugatus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Carne espesa, compacta, frágil, blanquecina que con el aire toma con lentitud ligeros tonos marrones. De olor suave a alcachofas y sabor de avellanas es buena comestible y puede consumirse cruda.

Lactarius ruginosus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y

carne blanca que cambian de color. Carne espesa lago cerrada, blanca, que con el aire se mancha con puntas de color rosa. Olor suave, sabor acre y sin ningún interés culinario.

Lactarius salmonicolor. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche color naranja o vinoso. Carne poco densa y algo blanda en el sombrero, de color blanquecino cremoso sin manchas verdes. De olor a frutas y sabor dulce es comestible pero no tan apreciada como los otros *Lactarius* vecinos. Algunos lo rechazan por no agradarles su gusto y olor.

Lactarius sanguifluus. Familia: rusuláceas. Seta. Comestible de mejor calidad que el níscalo, con un mejor paladar, de sabor más refinado y consistencia más suave. Al níscalo de leche roja se le conoce muy bien por su color del carpóforo y, sobre todo, por la leche de color sangre que segrega al cortarle en fresco. Véase: *Hypomyces lateritius*. Nombre vulgar: **lactario anaranjado**. En catalán: **esclatasang; estaper; rovelló; vinader**. En gallego: **latoruros; pinga de ouro**. En vascuence: **esneardotsu**.

Lactarius scrobiculatus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. La carne de esta seta venenosa es blanca, muy compacta y frágil, de olor afrutado y sabor acre. Al cortarla segrega una leche blanca abundante y densa, que en contacto con el aire se tiñe de amarillo azufre. Carne espesa en el sombrero de color blanco que amarillea en la base del pie. Tiene olor a frutas y gusto acre. No es comestible.

Lactarius semisanguifluus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche color naranja o vinoso. Carne crema al corte, verdosa bajo la cutícula, al principio color naranja junto a la corteza del pie y luego rojo sangre intenso. Buen comesti-

ble. En vascuence: **esnegorrikor**. Véase: *Hypomyces lateritius*.

Lactarius serifuluus. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Carne al principio blanca amarillenta que pasa a ser leonada pardusca y con olor a achicoria parecido al del *Lactarius camphoratus*. Mediocre o rechazable. En vascuence: **esnegarden**.

Lactarius subdulcis. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta con carne friable, de olor leve pero desagradable, como de chinche, y sabor amargo. No apta para el consumo. En vascuence: **esneki erdigozo**. Sinónimo: *Agaricus subdulcis*.

Lactarius tabidus. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne delgada de color crema que toma tonos amarillos o naranjas con el aire. No tiene olor señalado, su sabor es dulce y resulta comestible pero sin valor.

Lactarius tesquorum. Familia: agaricaceae. Subfamilia: lactarieae. Seta cuyo sabor picante la hace inadecuada para el consumo. No obstante, se puede comer después de una cocción prolongada y tirando el agua utilizada, como hacen en Italia. Nombre vulgar: **lactario de las jaras**.

Lactarius torminosus, Sch. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta de carne blanca, muy dura y compacta, de agradable olor afrutado y sabor ligeramente acre. Al cortarla segrega una leche blanca, de sabor muy picante. Píleo rojizo.

Especie tóxica que provoca alteraciones gastrointestinales, en ocasiones graves. Nombre vulgar: **níscalo falso**, níscalo de cabra. En catalán: **cabra; lletraga peluda; pinatell bord; rovelló de cabra**. En vascuence: **bora; esne sultsu; esnegorri faltsu**. Véase: setas venenosas.

Lactarius turpis. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta de carne dura y compacta, inodora y de sabor acre y picante. la leche es blanca. No es comestible, y vive en bosques de caducifolios. En vascuence: **esneki zikina**.

Lactarius uvidus. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. La carne de esta seta, no apta para el consumo, es tierna y esponjosa, sin olor alguno y de sabor acre. Al romperla segrega una abundante leche blanca que en contacto con el aire tiende al violeta. Nombre vulgar: **lactario húmedo**. En vascuence: **esneubelkor**.

Lactarius vellereus. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros blanquecinos. Sub-características: láminas blancas. Seta no comestible por su carne fuertemente picante. Se reconoce bien por su robustez, blancura y, sobre todo, superficie aterciopelada, con las esporas incoloras, el píleo a menudo teñido de colores vivos. Nombre vulgar: **lactario aterciopelado**. En catalán: **pebrás; tarrandós**. En vascuence: **esnato; esnekizuri orrizabal; esneperretxiko**. Sinónimo: *Agaricus vellereus*, *Agaricus listeri*, *Lactarius listeri*.

Lactarius vietus. Familia: rusuláceas. Género: lactarius. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche y carne blanca que cambian de color. Carne espesa, al principio blanquecina y después gris

rosada, algo más oscura bajo la cutícula. De olor suave y agradable y sabor un poco acre no es comestible.

Lactarius viridis. Otro nombre de la seta: *Lactarius blennius*.

Lactarius volemus. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Seta comestible. Carne blanquecina, bastante compacta pero muy friable. Al cortarla segrega una leche muy densa, blanca y dulzona, que se va volviendo parda en contacto con el aire. De poca calidad tras la cocción, que elimina el sabor desagradable. Nombre vulgar: **lactario anaranjado**. En catalán: **lleterola rosa; sastre**. En vascuence: **esnato; esneperretxiko; urritz perretxiko**. Sinónimo: *Agaricus volemus, Lactarius lactifluus*.

Lactarius zonarius. Familia: rusuláceas. Género: *lactarius*. Características: sombreros coloreados. Sub-características: leche blanca o incolora inmutable al aire. Carne espesa, cerrada, blanca y zonada en el sombrero y blanca rojiza en el pie, que luego pasa a grisácea. De olor a frutas y sabor muy picante, no es comestible. En catalán: **enganyapastors; lleterola; rovelló de cabra**. En vascuence: **esneki zonadun**.

lactato cálcico. (E-327) $(\text{CH}_3\text{CHOHCOO})_2\text{Ca}$. Sal del ácido láctico. En alimentación se usa en: Productos de confitería, repostería, refrescos, derivados cárnicos, conservas vegetales, helados, salsas, aceitunas, quesos fundidos, panadería. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

lactato ferroso. (E-585) En alimentación se usa en: Confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

lactato potásico. (E-326) $\text{CH}_3\text{CHOHCOOK}$ Sal del ácido láctico. En alimentación se usa en: Productos de confitería, repostería, refrescos, derivados cárnicos, conservas vegetales, helados, salsas, aceitunas, que-

sos fundidos, panadería. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Salazones cárnicas curadas o no BPF. Salchichas crudas BPF. Véase: sustancias sinérgicas.

lactato sódico. (E-325) $\text{CH}_3\text{CHOHCOONa}$. En alimentación se usa en: Productos de confitería, repostería, refrescos, derivados cárnicos, conservas vegetales, helados, salsas, aceitunas, quesos fundidos, panadería. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Salazones cárnicas curadas o no BPF. Salchichas crudas BPF. Véase: sustancias sinérgicas.

lactina. Véase: lactosa.

lactitol (E-966) Edulcorante alimentario. Los polialcoholes se absorben mal y endulzan menos que el azúcar. Tienen propiedades laxantes. Si se consumen más de 40 g diarios pueden provocar dolores abdominales, mareos, flatulencias y diarreas. Se utilizan en: Cereales para desayuno, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, caramelos, helados, yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, bebidas alcohólicas, mostaza, pescados y mariscos. Véase: edulcorantes artificiales.

lactobiosa. Sinónimo: lactosa.

lactoflavina. (E-101) Colorante **amarillo** de origen natural (se encuentra en los huevos, la leche y el hígado) que también puede obtenerse por medios químicos. Es la vitamina B₂. Se encuentra en: Mahonesa; conservas vegetales; yogur; conservas de pescado; mantequillas, quesos, leche, productos de pastelería y postres instantáneos.

La cantidad autorizada de este aditivo es. Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. No es tóxica. Sinónimo: Vitamina B₂. Riboflavina; Riboflavina-5'-fosfato Véase: modificadores del color; pérdidas de riboflavina por la cocción.

Lactophrys bicaudalis. Pez. Designación oficial: **chapín pintado**.

Lactophrys quadricornis. Pez. Designación oficial: **torito azul**.

Lactophrys tricornis. Pez. Designación oficial: **torito azul**.

Lactophrys trigonus. Pez. Designación oficial: **chapín búfalo**.

Lactophrys triqueter. Pez. Designación oficial: **chapín baqueta**.

lactosa. Disacárido cuya estructura responde a 4-O-β-D-galactopiranoil-D-glucosa. Este disacárido reductor se obtiene como el α-anómero; El punto de fusión es de 202 °C. La lactosa se encuentra en la leche de los mamíferos en una proporción aproximada del 2 al 8%. Por lo general, se obtiene del suero, que es un subproducto en la manufactura del queso. Al concentrar el suero se deposita la lactosa cristalina. Sinónimo: lactina, azúcar de leche, lactobiosa. Según el Código Alimentario, 3.23.21. Es un producto obtenido del suero de la leche que se presentará en cristales o en polvo, inodoro y completamente soluble en agua, dando un líquido neutro. * Contendrá como mínimo 95% de lactosa. Véase: carbohidratos; clasificación de azúcares y derivados del azúcar. Según 3.23.22. Está prohibido, en la lactosa, la presencia de almidón, fructosa, saca-

rosa y de glucosa. Entre los alimentos que contienen lactosa están: Bechamel, Cereales, Chocolate, Croquetas, Helados, Jamón dulce, Leche de vaca, Mantequilla, Pastas, Queso, Yogur, Zumos embotellados.

Lactuca sativa. Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. El conjunto de lechugas adscrito a la especie botánica *Lactuca sativa* son consideradas por algunos autores como auténticas especies, mientras que otros piensan que son variedades de una especie todavía más amplia, *Lactuca scariola*, planta bastante frecuente en lugares sin cultivar de todo el hemisferio Norte, tanto en forma de elemento espontáneo como naturalizado. El término genérico utilizado por los romanos (de “*lactus*” = color de la leche) procede de que, en un determinado estadio de crecimiento, la lechuga produce un látex blanquecino, pero que difícilmente percibimos, dado que solemos consumirla fresca y tierna. Los cultivadores ofrecen al comercio numerosas variedades de lechuga. Se distinguen 3 formas botánicas básicas propiamente dichas: **lechuga cogolluda** (*Lactuca scariola capitata*), **lechuga**, lechuga romana (*Lactuca scariola longifolia*) y **lechuga rizada** (*Lactuca scariola crispa*) También deben mencionarse las llamadas **lechuguillas**, que suelen hacer referencia a las lechugas de corte, como, por ejemplo, (*Lactuca scariola acephala*), típica por poseer hojas alargadas de un bello color verde. Haremos extensiva la denominación de lechuga a todas aquellas plantas cuya principal utilidad culinaria es semejante al de las lechugas. Consideramos: achicoria silvestre (*Chicorium intybus*), endibia (*Chicorium intybus*), escarola (*Chicorium endivia* var. *latifolia*), escarola rizada (*Chicorium endivia* var. *crispa*), hierba de los canónigos (*Valerianella locusta*; *Valerianella olitoria*), lechuga cogolluda (*Lactuca scariola capitata*), lechuga de tallo (*Lactuca sativa* var. *angustana*), lechuga repolluda (*Lactuca sativa* var. *capitata*), lechuga rizada (*Lactuca sativa* var. *crispa*), lechuga

romana (*Lactuca sativa* var. *longifolia*), radicchio (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Lactuca sativa*, L. Véase: productos hortícolas.

***Lactuca sativa* var. *angustana*.** Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. La lechuga de tallo es un híbrido del apio y la lechuga y tiene un sabor que recuerda a ambos. Esta lechuga es muy conocida en Asia. Sus tallos se comen crudos o cocidos y sus hojas se suelen consumir cocidas. Véase: lechugas. Nombre vulgar: **lechuga de tallo**.

***Lactuca sativa* var. *Capitata*.** Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. Dos de las variedades más conocidas son la lechuga **Bibb** y la **Boston**. Ambas se distinguen por sus hojas tiernas y grandes, ligeramente redondas, pero no compactas, que se separan con facilidad. La lechuga Boston tiene las hojas más largas y de un verde más pálido que la lechuga Bibb. Algunas variedades de esta última tienen hojas rojizas. Una variedad muy conocida es la **iceberg**. Las hojas exteriores son verdes y crujientes, mientras que las interiores son amarillentas o blancas. Contiene menos elementos nutritivos que las otras variedades. No deben lavarse hasta el último momento. Se conservan entre 2 a 3 días en el frigorífico. Son cultivares: hoja de roble verde, roble morado, lechuga trocadero, lollo verde, mignonette, iceberg, cos, lollo rojo. Véase: hortalizas de hoja y lechugas; lechugas. Nombre vulgar: lechuga acogollada, lechuga Bibb, lechuga Boston, lechuga iceberg.

***Lactuca sativa* var. *crispa*.** Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. Forma cepas en general poco compactas y con las hojas onduladas o encrespadas. Los cultivares llevan nombres que indican claramente sus caracteres: la “rizada roja de América”, la rizada “rubia”, “Batavia”, etc. Véase: lechugas. Nombre vulgar: **lechuga rizada**.

***Lactuca sativa* var. *longifolia*.** Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. Se distingue por su cepa apretada y alargada, forma-

da por hojas erguidas, estrechas en la base, muy verdes y con la nerviación angulosa. El tronco principal es rígido, crujiente y fibroso. Junto con cultivares de nombres altisonantes como “ballon” y “avoncrisp”, se conocen otros muchos que hacen referencia al color o al período de recolección; por ejemplo, “verde invierno” o “rubia verano”. La lechuga romana se debe lavar antes de introducirse en el frigorífico, donde se conserva de 3 a 5 días. La ensalada César se prepara con esta lechuga. Véase: lechugas. Nombre vulgar: **lechuga romana**.

***Lactuca scariola capitata*.** Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. Tiene hojas cóncavas, lisas o abultadas, dispuestas muy juntas y apretadas hasta formar una cepa densa y globosa. Los cultivares más conocidos son “Trocadero”, “imperial”, etc. (se siembran hacia el otoño, en lugar protegido o al aire libre) Véase: lechugas. Nombre vulgar: **lechuga cogolluda**.

ladilla. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla**.

***Laemargus borealis*.** Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

***Laemargus brevipinna*.** Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

***Laemargus rostratus*.** Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

***Laemonema multiradiata*.** Pez. Designación oficial: **mora chilena**.

***Laetiporus sulphureus*.** Otro nombre de la seta: *Polyporus sulphureus*.

***Laevicardium elatum*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho gigante**.

***Laevicardium oblongum*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho liso**.

***Laeviraja macrorhynchus*.** Pez. Designación oficial: **noriega**.

Laeviraja oxyrhynchus. Pez. Designación oficial: **picón**.

Laeviraja vomer. Pez. Designación oficial: **picón**.

lagartija. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto huavina**.

lagartina. Designación oficial española del pez: *Blennius palmicornis*; *Blennius parvicornis*; *Blennius pholis*; *Blennius sanguinolentus*; *Parabelnis sanguinolentus*; *Salaria sanguinolentus*. Sinónimo oficial: Babosa; Buruzko; Capsigrany; Chamuscán; Dormilega; Futarra; Gorroti; Kabuxa; Llapisó; Llepissós; Logaritina; Lorchá; Perro; Raboa; Rabosa; Rabose; Rebose; Toret; Vieja.

lagarto. Designación oficial española del pez: *Callionymus cithara*; *Callionymus fasciatus*; *Callionymus maculatus*. Sinónimo oficial: Cabot en baños; Escorpión; Ferrapedres; Ferre pedras; Guineu; Guitarra; Jerre pedras; Lagarto manchado; Pau.

lagarto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fardatgo; guaripete; lagarto azul; lagarto chile; lagarto gigante; lagarto liguista; lagarto real; lagarto rojo; pez de San Francisco; primita.

lagarto azul. Designación oficial española del pez: *Trachinocephalus limbatus*; *Trachinocephalus myops*. Sinónimo oficial: Guaripete; Lagarto; Lézard; Zanolí.

lagarto chile. Designación oficial española del pez: *Synodus foetens*; *Synodus lacertinus*. Sinónimo oficial: Chile; Guaripete; Huavina; Iguana; Iguana marina; Lagarto; Lézard; Pez lagarto; Zanolí.

lagarto garrobo. Designación oficial española del pez: *Synodus evermanni*. Sinónimo oficial: Camotillo; Chile; Garrobo; Huavi-

na; Iguana marina; Pez chile; Pez lagartija; Picuda.

lagarto gigante. Designación oficial española del pez: *Synodus intermedius*. Sinónimo oficial: Chile; Guaripete; Lagarto; Lézard; Zanolí.

lagarto huavina. Designación oficial española del pez: *Synodus marchenae*. Sinónimo oficial: Garrobo; Huavina; Lagartija; Pez lagarto.

lagarto iguana. Designación oficial española del pez: *Synodus sechurae*. Sinónimo oficial: Borriguero; Chile; Huavina; Iguana; Pez lagartija; Pez lagarto.

lagarto liguista. Designación oficial española del pez: *Synodus jenkinsi*; *Synodus scituli-ceps*. Sinónimo oficial: Borriguero; Chile; Garrobo; Huavina; Lagarto; Liguista; Pez huevo; Pez iguana; Pez lagarto; Volador.

lagarto lucio. Designación oficial española del pez: *Synodus lucioceps*.

lagarto manchado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto**.

lagarto real. Designación oficial española del pez: *Aulopus filamentosus*; *Aulopus filifer*; *Aulopus maculatus*; *Salmo filamentosus*; *Saurus lacerta*. Sinónimo oficial: Araña; Escalom; Escalum; Lagarto; Lluert; Saltemurades; Serpentí.

lagarto rojo. Designación oficial española del pez: *Callionymus festivus*; *Callionymus morrissoni*; *Callionymus phaeton*. Sinónimo oficial: Guineu vermella; Guitarra; Lagarto.

Lagenaria vulgaris Familia: cucurbitáceas. Subfamilia: cucurbitaeae. Supergénero: cucumerinae. Género: lagenaria. Árbol leguminoso de fruto comestible parecido a la calabaza. Las semillas de las vainas son muy

aromáticas. Típica calabaza de forma alargada con una cintura que la divide en dos partes desiguales. Cuando se seca la cáscara se hace leñosa; se vacía de pepitas por un orificio que se practica en el peciolo y se emplea como utensilio doméstico; para agua, aceite, etc. Nombre vulgar: calabaza de peregrino, guaje, **calabaza vinatera**. Véase: **mate**,

Lagenorhynchus albirostris. Mamífero cetáceo. Designación oficial: **delfín atlántico**.

Lagenorhynchus acutus. Mamífero cetáceo. Designación oficial: **delfín atlántico**.

Lagenorhynchus obliquidens. Familia: delfínidos. Distribuido por el Océano Pacífico septentrional. La longitud total del cuerpo alcanza los 2,5 m; pesa alrededor de 140 kg. Las partes dorsales del cuerpo son negras y se confunden con los tonos grises de los costados; la región inferior, en cambio, es blanca y está netamente separada de los costados mediante una línea negra que parte del ángulo de la boca, a lo largo de las aletas laterales, hasta el ano. Las aletas son apuntadas, y la dorsal es muy alta. En el maxilar superior se disponen 29 piezas dentarias a cada lado, mientras que el inferior cuenta con 32 a cada lado. Habita en aguas costeras hasta una distancia de 200 km de la costa. Vive en grandes grupos que incluso alcanzan el millar de individuos, aunque la media se sitúa por debajo del centenar. Se alimenta de pequeños peces pelágicos, aunque parece demostrar una especial predilección por las sepias. El período de reproducción es amplio y alcanza todo el verano; la gestación dura aproximadamente un año. Al nacer, la cría mide ya 1,2 m y posee numerosos pelos táctiles en el hocico, que al crecer se pierden rápidamente. Realiza movimientos migratorios entre las aguas nórdicas en verano y las templadas en invierno. Parece que a lo largo de las costas americanas, las migraciones alcanzan latitudes inferiores a las que tienen lugar en las costas asiáticas. Nombre vulgar: **delfín listado del Pacífico**:

Lagenorhynchus obscurus. Mamífero cetáceo. Designación oficial: **delfín atlántico**.

laghanelle con salvia. Tiras anchas de pasta alimenticia elaborada a mano con harina de trigo duro y condimentada con salvia. Para servir con salsas de carne. Véase: pastas largas.

lagocefálidos. Véase: *Lagocephalidae*.

Lagocephalidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase osteíctios. Subclase actinopterygios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterygios. Orden tetraodontiformes ó plectognatos. Suborden tetraodontoides. No tienen mucha importancia culinaria. Sus huevas son venenosas. Consideramos: tamboril (*Lagocephalus lagocephalus*); tamboril mondeque (*Lagocephalus laevigatus*; *Lagocephalus pachycephalus*) Sinónimo: **lagocefálidos**; peces maza.

Lagocephalus laevigatus. Pez. Designación oficial: **tamboril mondeque**.

Lagocephalus lagocephalus. Familia: lagocefálidos. La familia de los (peces maza) lagocefálidos (*Lagocephalidae*) no tienen importancia culinaria, exceptuando el pez bola que alcanza su mayor popularidad en Japón. Es un pescado venenoso por sí mismo. A pesar del antagonismo mutuo existente entre ellos (los pescadores les tienen que coser los labios antes de proceder a su transporte para evitar que se coman unos a otros) estos peces son muy vulnerables a los ataques de sus depredadores debido a su patética inmovilidad en el agua, consecuencia de la absoluta inoperancia de las cuatro aletas que poseen. al efecto de parecer más temibles de lo que realmente son, los peces globo tienen la capacidad única de inflarse como balones, tragando aire o agua a través de una glándula especial que llevan en el estómago. Tienen una segunda línea de defensa que resulta de fatales consecuencias para sus depredadores.

Su cuerpo está plagado de uno de los venenos más tóxicos que se puede encontrar en todo el planeta. Su carne, extremadamente delicada, se prepara como **sashimi**, es decir, se consume cruda cortada en lonchas muy finas. Los ejemplares de este género elaboran, durante la época de desove, una neurotoxina altamente eficaz llamada **tetradotoxina** ó **tetradoxina**. La tetradoxina es 1250 veces más tóxica que la cianida. Como tan frecuentemente ocurre en la naturaleza, la hembra es mucho más letal que el macho, puesto que sus ovarios contienen una mayor concentración de veneno que los testículos de los machos. En la preparación del pescado hay que quitar la parte que contiene el veneno. Esto requiere un especial conocimiento y habilidad. Por esta razón en los restaurantes de Japón sólo pueden preparar el **fugu** los cocineros que hayan pasado un examen especial y que cuenten con una larga experiencia. En primer lugar se le quita al pescado la cabeza y la áspera piel, a continuación se le quitan las vísceras, sin que el cuchillo llegue siquiera a tocar las vísceras que contienen la tetradoxina; que son los ovarios y el hígado. No está claro si es la calidad de la carne lo que entusiasma a los japoneses o el arte del cocinero, que ha de saber separar de forma magistral las vísceras mortalmente venenosas. * Los aficionados valoran mucho su textura, a medio camino entre lo crujiente y lo carnoso, y su sabor fresco y límpido. Para estas personas es el más deliciosos de los pescados y, desde luego su consumo resulta mucho más seductor por los riesgos que implica. Los amantes del fugu hablan de la sensación que produce en la lengua un trozo de este pescado, una especie de cosquilleo que ellos denominan *shiko-shiko*. Pero la sensación más destacada que desean percibir es la de esa euforia cálida y estremecedora que les produce, muy similar a los efectos que origina el consumo de carne de serpiente. Éste es el primero y deseablemente, el último de los síntomas que se derivan de la ingesta de vene-

no. Nombre vulgar: **tamboril**, pez bola, pez globo, pez hinchado, pez marejada, **fugu**. Sinónimo: *Lagocephalus lunaris*.

Lagocephalus pachycephalus. Pez. Designación oficial: **tamboril mondeque**.

Lagocephalus lunaris. Otro nombre del pez: *Lagocephalus lagocephalus*.

Lagodon rhomboides. Pez. Designación oficial: **sargo salema**.

Lagopus mutus. Familia: tetraónidos. Mide 35 cm, pesa 425-600 g y presenta las patas y los dedos cubiertos de plumas. Lo que le permite desplazarse por la nieve sin hundirse. Sobre el ojo se dispone una carúncula de piel roja. En plumaje estival las partes superiores son de color gris (en el macho) y pardo (en la hembra); las alas y el vientre son blancos. En invierno el plumaje es completamente blanco, a excepción de las timoneras que son negras. Presenta también un plumaje transitorio entre ambas estaciones extremas. Nombre vulgar: **perdiz nival**. Según el Código Alimentario, 3.11.03. c. Véase: clasificación de las aves.

lágrima. Véase: vino de lágrima.

lágrimas de la Virgen. Agua fresca de Méjico que se pone en los altares y se sirve en la reuniones del Viernes Santo. **Ingredientes**: agua, jugo de betabel, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

Laiobatus bovina. Pez. Designación oficial: **pez obispo**.

lakaria arrunta. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Laccaria laccata*.

lakaria ubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Laccaria amethystina*.

lakenfelder. Véase: gallina Lakenfelder.

laksa lemak. Nombre del plato de la cocina de Malasia. Nombre español: sopa de fideos con leche de coco.

laku amuarrain amerikarra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trucha lacustre**.

lama. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dentón**.

lambe. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo barbu; lambe caletero; lambe ratón; lambe suco.

lambe aludo. Designación oficial española del pez: *Lonchiurus lanceolatus*.

lambe barbón. Designación oficial española del pez: *Paralonchurus rathbuni*. Sinónimo oficial: Coco; Diablo; Poncho; Suco.

lambe bocadulce. Designación oficial española del pez: *Menticirrhus elongatus*; *Menticirrhus rostratus*; *Umbrina elongata*. Sinónimo oficial: Berrugata; Berrugato; Bocadulce; Chano; Chaparro; Chula; Corvina; Corvina blanca; Gurrubata; Misho; Mismis; Muchachita; Pejiguana; Ratón; Verrugate.

lambe caletero. Designación oficial española del pez: *Menticirrhus americanus*; *Menticirrhus martincinensis*. Sinónimo oficial: Acoupa; Lambe; Lambe del sur; Papaterra; Rastreador; Salmonete; Truite de mer.

lambe coco. Designación oficial española del pez: *Paralonchurus peruanus*; *Polyclemus peruanus*. Sinónimo oficial: Berrugato; Coco; Coco dorado; Cococó; Lambe peruano; Suco.

lambe de Panamá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe gurrubato**.

lambe de piedra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina de piedra**.

lambe del sur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe caletero**.

lambe gurrubato. Designación oficial española del pez: *Menticirrhus agassizi*; *Menticirrhus panamensis*; *Umbrina panamensis*. Sinónimo oficial: Berrugato; Bocadulce; Botellona; Chano; Chapana; Chula; Cococha; Corvina de piedra; Corvina zorra; Ferrrovuro; Gurrubata; Lambe de Panamá; Lora; Misho; Muchachita; Ratón.

lambe marialuisa. Designación oficial española del pez: *Paralonchurus brasiliensis*; *Polyclemus brasiliensis*. Sinónimo oficial: Corvina chinchada; Marialuiza.

lambe peruano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe coco**.

lambe pituco. Designación oficial española del pez: *Paralonchurus elegans*.

lambe ratón. Designación oficial española del pez: *Menticirrhus naus*; *Menticirrhus simus*. Sinónimo oficial: Berrugata; Berrugato; Bocadulce; Botellona; Cabeza dura; Chanita; Chano; Chula; Corvina gallote; Corvina zorra; Gurrubata; Lambe; Misho; Mismis; Ratón; Viña; Zorro.

lambe rayado. Designación oficial española del pez: *Paralonchurus goodei*; *Zaclemus goodei*. Sinónimo oficial: Camiseta; Coco; Cococha; Corvina; Mismis; Rayado; Suco.

lambe suco. Designación oficial española del pez: *Paralunchurus dumerillii*; *Polyclemus dumerili*. Sinónimo oficial: Camiseta; Coco; Coco rayado; Corvalo; Corvina cinchada; Corvina herrero; Corvina rayada; Lambe; Rayado; Roncador; Sargento; Suco.

lambe verrugato. Designación oficial española del pez: *Menticirrhus littoralis*; *Umbrina littoralis*. Sinónimo oficial: Acoupa; Trute de mer; Verrugata.

lambe zorro. Designación oficial española del pez: *Menticirrhus focaliger*; *Menticirrhus nebulosus*; *Menticirrhus sazaatilis*. Sinónimo oficial: Acoupa; Truite de mer; Zorra.

lambrusco. Véase: uva lambrusco.

lamia. Designación oficial española del pez: *Carcharhinus commersonii*; *Carcharhinus leucas*; *Carcharias lamia*; *Carcharias leucas*; *Carcharias obtusirostris*. Sinónimo oficial: Arrainzuri; Ca marí; Cabeza de batea; Cazón de leche; Garda; Itsasotso; Melgacho; Taburó; Taurá; Tauró; Tiburó; Tiburón; Tiburón gris; Tiburón lamia; Tiburón sarda; Tiburón toro; Tintorera; Tollo; Tuburón lamia.

lamia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaquetón; tiburón sarda.

Laminaria ochroleuca. División: *Phaeophyta* (algas pardas) Clase: *Laminariophyceae*. De gran tamaño (hasta 2,5 m) y color pardo, vive a una profundidad media de 12 m. Especialmente rica en yodo (15,9 mg/100g materia seca) y ácido algínico, de consistencia carnosa, Desecadas, utilizadas para preparar *dashi*, caldo típico de la cocina japonesa. Se pueden comprar en hojas enteras o en trozos. Se deben limpiar con un paño húmedo antes de utilizarlas, evitando lavarlas con agua porque perderían su sabor. Se usa en la cocina para dar sabor o como una verdura más. Es preferible cocerlo poco (entre 10 y 15 minutos) El kombu es rico en ácido glutámico, que facilita la digestión y reblandece la fibra de las legumbres. Está delicioso sobre todo con legumbres, las cuales deben cocerse antes si se añade este tipo de alga. El kombu es rico en calcio, hierro, potasio y yodo. Véase: algas. Nombre vulgar: **kombu**. Véase: algas; ingredientes de la comida asiática.

Laminariaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: *phaeophyceae* (feofíces, algas pardas) Clase: *laminariophyceae*. Orden: *laminariales*. Talo de formas diversas, divisible en tres porciones: rizoidal, caulóide y frondina, de forma, por lo común, foliácea, con crecimeinto intercalar y, en la fase adulta, con una zona de crecimiento limitada. Conside-

ramos: kombu (*Laminaria ochroleuca*), varech (*Macrocystis pyrifera*)

laminariáceas. Véase: *Laminariaceae*.

Lamiosstoma belyaevi. Pez. Designación oficial: **marrajo carite**.

Lamna caudata. Pez. Designación oficial: **tiburón de Milberto**.

Lamna cornubica. Otro nombre del pez: *Lamna nasus*. Designación oficial: **cailón**.

Lamna ditropis. Familia: lámnidos. Pariente del marrajo, posee una mancha oscura en el comienzo de la aleta dorsal. Es especialmente común en Alaska y frente a las costas de Columbia Británica. Véase: tiburones. Nombre vulgar: **tiburón caballa**.

Lamna ditropis. Pez. Designación oficial: **tiburón salmón**.

Lamna nasus. Familia: lámnidos. Cuerpo rechoncho. Dientes triangulares, estrechos, de borde liso en su base, una pequeña punta a cada lado. Segunda dorsal al nivel de la anal o más atrás. Fositas precaudales hundidas en surcos transversales. Piel gris azulada o azul oscuro en el dorso, que se degrada hasta crema pálida en el vientre; el borde posterior de las aletas dorsales es más claro. Talla máxima, 4 m. Peso máximo, 230 kg. Vive en el Atlántico y Mediterráneo, pero es poco abundante. Carne blanca y tierna que recuerda la de la ternera. La carne del cailón es blanca y tierna y relativamente apreciada con el nombre de “ternera de mar”, pero las capturas están en regresión desde hace unos años. El cailón se encuentra entre los tiburones dañinos y peligrosos ya que consume peces de interés económico, daña las redes de los pescadores y, en ocasiones, ataca al hombre. Véase: tiburones. Nombre vulgar: cailón, **marrajo**, marrajo de Cornualles. Designación oficial: **cailón**.

Lamna oxirhina. Pez. Designación oficial: **marrajo**.

Lamna spallazani. Pez. Designación oficial: **marrajo**.

Lamnidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranquios. Orden: escualioformes. La familia de cailones abarca los tiburones de alta mar, de tamaño mediano y grande que gozan de cierta fama como platos culinarios. Sinónimo: isúridos. Consideramos: cailón (*Lamna nasus*), jaquetón (*Carcharodon carcharias*), marrajo (*Isurus oxyrinchus*), peregrino (*Cethorinus maximus*), tiburón caballa (*Lamna ditropis*).

lámnidos. Véase: *Lamnidae*.

Lamontella albida. Pez. Designación oficial: **aguja blanca; marlin azul**.

lamote. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **breca; dentón; pargo**.

lamotea. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **breca**.

lamotia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alitán**.

lampa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pina lampa**.

Lampanyctus crocodilus. Pez. Designación oficial: **madre de la anchoa**.

Lampanyctus gemmifer. Pez. Designación oficial: **madre de la anchoa**.

Lampanyctus resplendens. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

lámpara. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

lampara maravillosa. Nombre vulgar del molusco: *Lycoteuthis diadema*.

lamparda. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

lampardi. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

lampardía. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

lamparilla. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **relojito**.

lámparo. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

lamparón. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

lamparosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado lamparosa**.

lamperna. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

Lampetra ayresi. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de río del Pacífico**.

Lampetra danfordi. Otro nombre del pez: *Eudontomyzon danfordi*.

Lampetra fluviatilis. Familia: petromizónidos. Pez de río semejante a la lamprea de mar (*Petromyzon marinus*) aunque apenas llega a 30 o 40 cm; tiene el lomo negruzco y el vientre plateado. La carne de la lamprea de río es grasa y delicada. El mucus y el suero sanguíneo, por el contrario, son tóxicos; conviene, por tanto, antes de toda preparación culinaria, lavar la carne cuidadosamente y eliminar en lo posible la sangre. Nombre vulgar y designación oficial: **lamprea de río**.

Lampetra planeri. Familia: petromizónidos. Habita en pequeños ríos y arroyos como pez sedentario. Es muy pequeña. En la lamprea de Planer adulta, las aletas dorsales se tocan; los machos presentan en el momento del desove una papila urogenital cilíndrica, las hembras poseen una aleta anal, ausente en los machos. La lamprea de Planer carece de

importancia económica, pero puede ser utilizada como cebo para la pesca. Nombre vulgar: lamprea de Planer, **lampreílla**. Sinónimo: *Petromyzon planeri*.

lampo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado**.

lampo sabelmarraduna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado**.

lamprea. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: lamprea de mar, madrejuile.

lamprea a la cazuela. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. Es el gran aporte de la Galicia interior a su cocina marinera. Un pez difícil, extraño, que tiene un periodo de tiempo realmente corto para ser atrapado (entre enero y marzo está permitida supesca en los ríos, especialmente el Miño). El resultado es un plato extraordinario, que debe gustar (su sabor es especialmente fuerte) y que ha de acompañarse con un vino tinto. **Ingredientes:** lampreas, cebolla, vino tinto de Barrantes, pimienta verde, sal.

lamprea a la sidra. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** lamprea, sidra, avellanas o nueces, cebolla, perejil, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

lamprea arrollo. Designación oficial española del Ciclóstomo: *Lamprera planeri*; *Petromyzon planeri*. Sinónimo oficial: Lamprehuela; Lampreílla; Llampresa marina; Llampresa petita.

lamprea ártica. Designación oficial española del Ciclóstomo: *Ammocoetes aureus*; *Entosphenus japonicus*; *Lamprera borealis*; *Lamprera japonica*; *Lethenteron japonicus*; *Petromyzon borealis*; *Petromyzon fluviatilis*; *Petromyzon japonicus*.

lamprea de mar. Designación oficial española del ciclóstomo: *Bathymyzon bairdii*; *Petromyzon maculosus*; ***Petromyzon marinus***; *Petromyzon nigricans*. Sinónimo oficial: Amprea; Amprega; Ampresa; Amproi; Bathymyzon bairdii; Chucladit; Chucleder; Chucledit; Chucledor; Ferré; Ferré-timó; Itsas lamproia; Lamparda; Lampardi; Lampardía; Lamperna; **Lamprea**; Lampreia; Lamproia; Laproi; Llamprea; Llamprega; Llampresa; Llampresa de mar; Pegatimón; Timo; Txitxare; Xuclador.

lamprea de Planer. Nombre vulgar del ciclóstomo: *Lamprera planeri*

lamprea de río. Designación oficial española del ciclóstomo: *Lamprera fluviatilis*; *Petromyzon fluviatilis*. Sinónimo oficial: Llamprea; Llampresa de riu.

lamprea de río del Pacífico. Designación oficial española del ciclóstomo: *Lamprera ayresi*.

lamprea de Wagner. Nombre vulgar del pez: *Caspimyzon wagneri*.

lamprea del Danubio. Nombre vulgar del ciclóstomo: *Eudontomyzon danfordi*.

lamprea glutinosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mixina**.

lamprehuela. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: colmilleja; lamprea arrollo; lobo.

lampreia. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

lampreilla. Nombre vulgar del ciclóstomo: *Lamprera planeri*. Designación oficial: colmilleja; lamprea arrollo; lobo.

***Lamprera borealis*.** Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**.

Lampreta japonica. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**.

Lampreta planeri. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea arrollo**.

Lampridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: lampridiformes. Llamen la atención por sus tonos brillantes con manchas metálicas. Sinónimo: lamprídidos. Consideramos: luna real (*Lampris guttatus*).

lamprídidos. Véase: *Lampridae*.

Lampridiformes. Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Sus características: Aletas con radios blandos o la dorsal con 1 ó 2 espinas; aleta pélvica con 1 a 17 radios; marinos en su mayoría oceánicos; algunos de gran tamaño, por lo cual han sido el origen de las leyendas sobre serpientes marinas. Sinónimo: **lampridiformes**; peces brillantes.

Lampris guttatus. Familia: lamprídidos. Cuerpo de dorso elevado, aplanado en los laterales. Escamas pequeñas y medio sueltas que suelen desprenderse durante la captura. Dorso azul oscuro tirando a violeta, tonos claros en los laterales, aletas rojo fuerte. Las manchas metálicas aumentan el brillo de los colores. La luna real alcanza los 2 m de largo y los 100 kg de peso. Se alimenta de cefalópodos y crustáceos. Habita en todos los mares cálidos y templados. Su carne rojiza, similar a la del salmón y con un alto contenido en grasa es muy sabrosa, grasa y asalmónada. Nombre vulgar: luna real, **pez real**, **opa**. Designación oficial: **opa**.

Lampris lauta. Pez. Designación oficial: **luna real**.

Lampris luna. Pez. Designación oficial: **opa**.

Lampris pelagicus. Pez. Designación oficial: **luna real**.

Lampris regius. Otro nombre del pez: *Lampris guttatus*. Designación oficial: **luna real**.

Lampris unimaculatus. Pez. Designación oficial: **luna real**.

lampro. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

lamproia. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

lampua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: listado; palometa blanca.

lampuga. Designación oficial española del pez: *Coruphena imperialis*; *Coryphaena aurata*; *Coryphaena equisetis*; *Coryphaena imperialis*; *Lampugus siculus*; *Lapimphis hippuroides*; *Scomber pelagicus*. Sinónimo oficial: Aoradu; Austriaco; Austriaco dorado; Daurad; Daurado; Deurado; Dorado; Doradu; Lampugo; Lemorratz; Llampua; Llampuga; Llempuga; Mahi-mahi; Mellet; Peixe-reto.

lampugo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lampuga**.

Lampugus napolitanus. Pez. Designación oficial: **dorado**.

Lampugus siculus. Pez. Designación oficial: **lampuga**.

lana. Véase: vino aroma lana (húmeda).

lancero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo seis barbas; navajón lancero.

landaburu goiztiar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota praecox*.

landrace. Raza de cerdo. Utilizada en la Denominación: Jamón de Teruel, Jamón de Trevélez, Llonganissa de Vic.

lane snapper. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus synagris*.

lanetón. Designación oficial española del pez: *Sphyrna tiburo*; *Squalus tiburo*. Sinónimo oficial: Pez martillo; Taburón.

Langermannia gigantea. Otro nombre de la seta: *Calvatia gigantea*.

langina zuri. Nombre vulgar vasco de la planta: *Cardaria draba* *Cardamine*. Sinónimo: **mastuerzo**

langosta. Designación oficial española del crustáceo: *Astacus elephas*; *Palinurus elephas*; *Palinurus vulgaris*. Sinónimo oficial: Langosta común; Llagosta; Llagosta d'alguer; Otarrain; Otarrina.

langosta. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: langosta barbona; langosta común; langosta mora; langosta moteada; langosta roja. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Langosta	
Energía (kJ)	381,22
Sodio (mg)	270,00
Potasio (mg)	220,00
Fósforo (mg)	200,00
Colesterol (mg)	150,00
Energía (kcal)	91,20
Calcio (mg)	60,00
Yodo (mg)	40,00
Porción comestible	38,00
Magnesio (mg)	34,00
Proteína (g)	18,30
Ácido fólico (µg)	17,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,30
Cinc (mg)	2,30
Grasa (g)	2,00
Vitamina E (mg)	1,50

Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,75
Hierro (mg)	0,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,67
Grasa moninsaturada (g)	0,34
Grasa saturada (g)	0,22
Tiamina (B ₁) (mg)	0,12
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,11
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

langosta africana. Nombre vulgar del crustáceo: *Palinurus mauritanicus*. Designación oficial: **langosta mora**.

langosta americana. Nombre vulgar del crustáceo: *Panulirus argus*.

langosta arenera. Nombre vulgar del crustáceo *Evibacus princeps*.

langosta australiana. Nombre vulgar del crustáceo: *Panulirus cygnus*. Designación oficial española del crustáceo: *Jasus novaehollandiae*.

langosta azul. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus inflatus*. Sinónimo oficial: Caribe.

langosta barbona. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus gracilis*. Sinónimo oficial: Langosta; Langosta verde.

langosta caribe. Nombre vulgar del crustáceo *Panulirus argus*.

langosta chata. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chato**.

langosta china. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chato**.

langosta común. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus argus*. Sinónimo

oficial: Homard blanc; Langosta; Langosta cubana; Langosta de El Caribe.

langosta costa. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta verde.**

langosta cubana. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta común.**

langosta de arena. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chato.**

langosta de Australia. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus longipes cygnus*; *Panulirus versicolor*.

langosta de Canarias. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta real.**

langosta de costa. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta mora.**

langosta de El cabo. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus lalandi*.

langosta de El Caribe. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta común.**

langosta de El Este de Australia. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus verreaux*.

langosta de El Pacífico. Nombre vulgar del crustáceo: *Panulirus interruptus*; *Panulirus gracilis*.

langosta de El Sahara. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus redwardsii*. Designación oficial: **langosta real.**

langosta de El Sur. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus redwardsii*.

langosta de Japón. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus japonicus*.

langosta de Juan Fernández. Designación oficial española del crustáceo: *Jasus frontalis*.

langosta de Méjico. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus interruptus*.

Sinónimo oficial: Langosta mejicana; Langosta roja.

langosta de muelas. Designación oficial española del crustáceo: *Justitia longimanus*; *Palinurus longimemus*. Sinónimo oficial: Langostine.

langosta de Sudáfrica. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta sudafricana.**

langosta diamante. Nombre vulgar del crustáceo: *Palinurus mauritanicus*.

langosta europea. Nombre vulgar del crustáceo: *Palinurus elephas*.

langosta filipina. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chato.**

langosta japonesa. Nombre vulgar del crustáceo: *Panulirus versicolor*.

langosta mauritana. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta mora.**

langosta mejicana. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta de Méjico.**

langosta mora. Designación oficial española del crustáceo: *Polinurus mauritanicus*. Sinónimo oficial: Langosta; Langosta africana; Langosta de costa; Langosta mauritana; Langosta moruna; Langosta roja; Llangosta salamenya; Otarrain mairna.

langosta moruna. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta mora.**

langosta moteada. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus guttatus*. Sinónimo oficial: Langosta.

langosta neozelandesa. Designación oficial española del crustáceo: *Jasus verreauxi*; *Metanephrops challenger*.

langosta noruega. Nombre vulgar del crustáceo: *Nephrops norvegicus*.

langosta ñata. Designación oficial española del crustáceo: *Palinustus truncatus*.

langosta ornada. Nombre vulgar del crustáceo: *Panulirus ornatus*.

langosta ornato. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus ornatus*.

langosta pintada. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus achinatus*.

langosta portuguesa. Nombre vulgar del crustáceo: *Palinurus mauritanicus*.

langosta real. Designación oficial española del crustáceo: *Jasus edwardsii*; *Panulirus regius*. Sinónimo oficial: Langosta de Canarias; Langosta de El Sahara; Langosta verde; Llagosta canaria; Llagosta verda.

langosta roja. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus lalandi*; *Palinurus mauritanicus*. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus penicillatus*. Sinónimo oficial: Langosta.

langosta roja. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: langosta de Méjico; langosta mora.

langosta sudafricana. Designación oficial española del crustáceo: *Jasus lalandi*. Sinónimo oficial: Langosta de Sudáfrica.

langosta verde. Designación oficial española del crustáceo: *Panulirus laevicauda*. Sinónimo oficial: Homard indien; Langosta costa; Langosta-cabo-verde.

langosta verde. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus redwardsii*; *Palinurus regius*; *Panulirus versicolor*. Designación oficial: langosta barbona; langosta real.

langosta-cabo-verde. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta verde**.

langostas. Véase: *Palinuridae*. Sinónimo: palinúridos.

langostas a la asturiana. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** langosta, repollo o verdura cocida, cebolla, ajo, salsa de tomate, puerro, brandy, jerez seco, pimienta, nuez moscada, salsa picante, mantequilla o margarina, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

langostas a la catalana. Plato correspondiente al grupo de langosta. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** langosta, cebolla, tomate, aceite, ajo, chocolate, canela, almendras tostadas, vino tinto, sal, pimienta. Véase: langostas.

langostas calientes y ensalada de puerros con anís estrellado. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** court bouillon, langosta, puerros, sal, pimienta, vinagre de vino blanco, anís estrellado, aceite vegetal, ramita de eneldo para decorar. Nombre en Francia: homard et poireaux ties a la badiane. Véase: Pescados y mariscos en la cocina de Francia.

langostas con salsa holandesa. Plato correspondiente al grupo de langosta. Tiempo de preparación 20 minutos. **Ingredientes:** langosta cocida, yema de huevo, mantequilla, zumo de limón, sal, pimienta, blanco de apio picado, manzana en dados, nueces picadas. Véase: langostas.

langostas con salsa romesco. Plato correspondiente al grupo de langosta. Tiempo de preparación 12 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** langosta, aceite, vinagre, sal, pimienta molida, salsa romesco. Véase: langostas.

langostas en bolsas de espinacas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “mariscos”. **Ingredientes:** langosta, hoja

grande de espinaca o lechuga, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, limón, mostaza, aceite de avellana, salsa de soja, sal, pimienta, atado de cebollino, tallo de perejil. Para la **salsa**: tomate concasée, jugo de limón, aceite de avellana, crema. Para **decorar**: huevas de salmón, ramitas de perejil. Nombre en Francia: **langouste en ballotins**.

langostas en la cocina. Consideramos los siguientes platos: Langosta a la catalana; Langosta con salsa holandesa; Langosta con salsa romesco; Langosta grillé; Langosta fra diavolo. Véase: mariscos.

langostas fra diavolo. Plato correspondiente al grupo de langosta. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes**: langosta cocida, tomates mondados y majados, mantequilla, perejil picado, ajo, aceite de oliva, pimienta, orégano. Véase: langostas.

langostas grillé. Plato correspondiente al grupo de langosta. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes**: langosta, mantequilla, sal, pimienta, coñac, harina, perejil, tomillo, laurel, nata. Véase: langostas.

langosteta. Designación oficial española del crustáceo: *Palinurellus gundlachi*.

langostilla. Nombre vulgar del molusco: *Pleu-roncodes monodon*.

langostilla roja. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino pelágico**.

langostina. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: brujo quillón; nape brujo; nape reina.

langostino. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus caramote*; *Penaeus kerthurus*; *Penaeus trisulcatus*. Sinónimo oficial: Llagosti; Llagusti; Llangosti; Otarrainska; Otarraintxo.

langostino. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón azul; camarón blanco del Pacífico; camarón brazolargo; camarón canela; camarón cauque; camarón cristal; camarón de Sao Paulo; camarón langostín argentino; camarón patiblanco; camarón tigre; camarón titi; cigarra; galera bruja; galera langostina; galera pateadora; langosta de muelas, langostino azul; langostino patagónico; langostino pelágico. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Langostinos	
Energía (kJ)	400,03
Sodio (mg)	366,00
Fósforo (mg)	300,00
Potasio (mg)	260,00
Colesterol (mg)	150,00
Calcio (mg)	120,00
Energía (kcal)	95,70
Yodo (mg)	90,00
Porción comestible	47,00
Magnesio (mg)	42,00
Proteína (g)	21,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Vitamina D (µg)	18,00
Ácido fólico (µg)	17,00
Cinc (mg)	3,60
Vitamina E (mg)	2,90
Hierro (mg)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,00
Grasa (g)	1,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Grasa moninsaturada (g)	0,36
Grasa poliinsaturada (g)	0,29
Grasa saturada (g)	0,29
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,01
Tiamina (B ₁) (mg)	0,01
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00

langostino amarillo. Nombre vulgar del crustáceo: *Pleurocodes monodon*. Designación oficial: camarón café sureño; camarón patiamarillo; camarón rosado con manchas; camarón rosado sureño; langostino azul.

langostino asiático. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus raulensis*. Sinónimo oficial: Langostino de Asia.

langostino atlántico. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón de fangal**.

langostino azul. Designación oficial española del crustáceo: *Cervimunida johni*. Sinónimo oficial: Langostino; Langostino amarillo.

langostino azul. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón azul**.

langostino banana. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus merguensis*.

langostino blanco. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón azul; camarón blanco del Pacífico; camarón blanco sureño; camarón patiblanco.

langostino blanco. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus indicus*.

langostino blanco del Pacífico. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón blanco del Pacífico**.

langostino blanco del sur. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón blanco sureño**.

langostino café. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón patiamarillo**.

langostino canela. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón canela**.

langostino cebra. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón carabali; camarón cebra.

langostino chileno. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: langostino pelágico; múnida radiante.

langostino chino. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus chinensis*; *Penaeus orientalis*.

langostino colorado. Designación oficial española del crustáceo: *Pleuroncodes monodon*. Sinónimo oficial: Camaroncillo rojo; Camaroncito rojo; Camarón de mar; Camarón rojo; Langostino zanahoria; Múnida; Zanahoria.

langostino cristal. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cristal**.

langostino de Asia. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino asiático**.

langostino de cola roja. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus penicillatus*.

langostino de Guinea. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus iduororum*.

langostino de Guinea. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado norteno**.

langostino de río. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón brazolargo**.

langostino de Sao Paulo. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón de Sao Paulo**.

langostino de Taiwan. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino sudoriental**.

langostino del Pacífico. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cauque**.

langostino ecuatorial. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus vannamei*.

langostino enano. Designación oficial española del crustáceo: *Munida gregaria*.

langostino enano. Crustáceo, nombre vulgar.
Designación oficial: **langostino patagónico.**

langostino israelí. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus semisulcatus*.

langostino japonés. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus japonicus*. Designación oficial: **langostino kuruma.**

langostino jumbo. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus monodon*.

langostino kuruma. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus japonicus*. Sinónimo oficial: Camarón kuruma; Japonicus; Langostino japonés; Otarrainska japoniarra.

langostino marfil. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus latisulcatus*.

langostino mejicano. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón café norteño; camarón de piedra.

langostino monodon. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus monodon*. Sinónimo oficial: Langostino negro.

langostino moruno. Nombre vulgar del crustáceo: *Plesiopenaeus edwardsianus*. Designación oficial española del crustáceo: *Aristeomorpha foliacea*. Sinónimo oficial: Carabinero; Chorizo; Chorizo negro; Chourizo; Gamba gorria; Gamba roja; Gamba vermella; Xoriço.

langostino moruno. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **carabinero.**

langostino moteado. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado con manchas.**

langostino negro. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino monodon.**

langostino pandalo. Designación oficial española del crustáceo: *Pandalus borealis*. Sinónimo oficial: Camarón de fondo; Camarón norteño.

langostino patagónico. Designación oficial española del crustáceo: *Munida subrugosa*. Sinónimo oficial: Langostino; Langostino enano.

langostino patiblanco. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón patiblanco.**

langostino pelágico. Designación oficial española del crustáceo: *Pleuroncodes planiceps*. Sinónimo oficial: Langostilla roja; Langostino; Langostino chileno.

langostino pintado. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón pintado; camarón rosado con manchas.

langostino rayado. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus kerathurus*.

langostino rojo. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón azul; camarón cristal; camarón rojo real; gamba española.

langostino rosado. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado sureño.**

langostino rosado con manchas. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado con manchas.**

langostino rosado sin mancha. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado sureño.**

langostino sudoriental. Designación oficial española del crustáceo: *Penaeus indicus*. Sinónimo oficial: Langostino de Taiwan.

langostino tigre gigante. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus monodon*.

langostino tigre marrón. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus esculentus*.

langostino tigre verde. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus semisulcatus*.

langostino titi. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón botalón.**

langostino vanamei. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón patiblanco**.

langostino verde. Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus plebejus*.

langostino zanahoria. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino colorado**.

langostinos. Véase: *Penaeidae*. Sinónimo: penidos.

langostinos a la bordelesa. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** langostinos, vino blanco, salsa velouté, brandy, cebolla, zanahoria, jugo de carne, mantequilla. Véase: langostinos.

langostinos a la crema. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** langostinos, nata, perejil picado, vino blanco, sal, pimienta, mantequilla. Véase: langostinos.

langostinos a la plancha. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** langostinos, limón, azúcar, aceite de maíz, sal. Para **servir:** salsa a la huancaína, limón, lechuga, yuca. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

langostinos al ajo. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** langostinos, ajo, arroz a la peruana, leche, harina, ají verde, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

langostinos al horno a la italiana. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** langostinos crudos mondados, harina, aceite, man-

tequilla, sal, pimienta, ajo, perejil. Véase: langostinos.

langostinos blancos. Véase: penidos.

langostinos con ajo y pimienta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** langostinos, ajo, aceite de oliva, caldo de pescado, laurel, piñones (ligeramente tostados), rebanada de pan frito, perejil, sal, pimienta, cayena. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica. Nombre original: all-i-pebre de llangostins.

langostinos con salsa bearnesa. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** langostinos, trufas, cebolla picada, perejil picado, tomillo, laurel, vinagre, vino blanco, sal, pimienta, yema de huevo, mantequilla, zumo de limón. Véase: langostinos.

langostinos con salsa de coco. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Durante siglos ha sido un plato clásico muy popular en Java; actualmente es uno de los más conocidos de la cocina de Indonesia. Se sirve con arroz, acompañado con verduras salteadas o ensalada. **Ingredientes:** Agua caliente, hojas de lima kaffir, limoncillo, coco cremoso, Langostino, tomate, judía verde. **Para la pasta:** Chalota, ajo, jengibre, chile rojo, pasta de camarones secos, nueces macadamia, cilantro molido, pimentón dulce, sal, agua de tamarindo, aceite de cacahuete, agua fría. Nombre en Indonesia: *sambal goreng udang*.

Langostinos del Delta del Ebro. Véase: Llangostins del Delta de l'Ebre.

langostinos en brochette al curry. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** langosti-

nos crudos mondados, lonchas finas de tocino, polvo de curry, mantequilla. Véase: langostinos.

langostinos en la cocina. Consideramos los siguientes platos: Aspic de langostinos; Brochette de langostinos; Brochette de langostinos al coñac; Langostinos a la bordelesa; Langostinos a la crema; Langostinos con salsa bearnesa; Langostinos con salsa holandesa; Langostinos en brochette al curry. Véase: mariscos.

langostinos en salsa de ajo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** langostinos, aceite de oliva, sal, pimienta. **Salsa:** ajo, sal, aceite de oliva. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

langostinos en salsa holandesa. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** langostinos, sal, tomillo, laurel, perejil, salsa holandesa. Véase: langostinos.

langostinos marinados fritos. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “entremeses y aperitivos”. Son muy sabrosos servidos como aperitivo o con una bebida, pero siempre bien calientes. Se deben servir inmediatamente después de retirar del fuego. **Ingredientes:** Langostino; aceite de cacahuete, para freír. **Para la marinada:** Coco, agua, galanga, limoncillo, tallo de cilantro, chalota, ajo, chile, jugo de lima, salsa de pescado, arroz en polvo. Nombre en Tailandia; *kung thord*.

langostinos salteados en salsa de tomate. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Langostinos, aguardiente de arroz, brécol, aceite, jengibre, aceite, cebolleta, ajo. **Aliño:** Ketchup, vinagre blanco, azúcar, salsa de soja, fécula de maíz, aceite de sésamo, agua, sal, pimienta.

langostinos tigre. Véase: peneidos.

langostiño. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: cigala; santiaguíño.

langouste en ballotins. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “mariscos”. Nombre español: langosta en bolsas de espinacas.

langres. Véase: queso langres.

lang-shan negra. Véase: gallina Lang-shan negra.

Languas galanga. Familia: zingiberáceas. De la familia del jengibre, pero con sabor diferente una vez seco, este rizoma en polvo se vende en los mercados asiáticos con el nombre de laos. Se usa en los platos indonesios picantes y con pescado y marisco en Malasia. La galanga molida se conoce como **polvo de Laos**. Véase: especias y semillas. Nombre vulgar: **galangal**.

lanolina. Véase: vino aroma lanolina.

lanolina. (E-909) Producto lipídico de color amarillo marrón, que se obtiene de la lana y está constituido fundamentalmente por ésteres de colesterol y otros con ácidos grasos superiores. Se emplea, principalmente, en cosmética. Véase: productos cuya función no se especifica.

lanperna. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **percebe**.

lanperna gorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita rubescens*.

lanperna ezkatahori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita aspera*.

lanperna hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita gemmata*.

lanperna ilun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita spissa*.

lanperna irintsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita solitaria*.

lanperna limoia. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita citrina*.

lanperna orixa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita gemmata*.

lanperna txarra. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita pantherina*.

lanperna zuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita citrina* (v. *Alba*)

lanpo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **albacora**.

lanpo haginzorrotza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

lanpo kularpikarta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacoreta**.

lanpo sabelzuri. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tasarte**.

lanpu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

lanqueiron. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja**.

lansoya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pión**.

lantes. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvallo**.

lantes. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina**.

lantxoin. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguacioso**.

lantzoi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja**.

lantzoi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paparda**.

lanxoin. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pión**.

lanzadera. Nombre usual de una pieza de pan en Valencia. Barra de tipo familiar, afilada en los extremos. Miga fresada, densa y blanca. Corteza lisa y mate. Véase: panes de España.

lanzón. Nombre vulgar del pez: *Hyperoplus lanceolatus*. Designación oficial: paparda; pez cinto; pión.

lanzón americano. Designación oficial española del pez: *Ammodytes americanus*.

lanzón japonés. Designación oficial española del pez: *Ammodytes personatus*.

lanzón liso. Nombre vulgar del pez: *Gymnamodytes semiquamatus*.

lanzón picudo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lanzón trompalarga**.

lanzón trompacorta. Designación oficial española del pez: *Alepisaurus brevirostris*. Sinónimo oficial: Pez lanceta.

lanzón trompalarga. Designación oficial española del pez: *Alepisaurus ferox*. Sinónimo oficial: Conejo; Lanzón picudo.

laos. Nombre vulgar indonesio de la planta: *Alpinia galanga*. Véase: galangal.

lap cheong. Pequeña salchicha china ahumada y curada, elaborada con carne de cerdo picada, cereales y salsa de soja; se sazona con pimentón, que debe blanquearse o cocerse ligeramente con vapor antes de consumir. Se vende en los establecimientos de comida china y se conserva durante varios meses en el frigorífico. Forma parte de la preparación de salteados y platos de arroz. Véase: embutido de carne.

lapa. Designación oficial española del molusco: *Achea testitudinalis*; *Acmea testitudinalis*; *Patella caerulea*; *Patella vulgata*. Sinónimo oficial: Alapa; Barretet; Conche-lo; Copo; Cuco, Cunco; Lamparón; Lampro; Lapa arrunta; Lapra; Llápara; Lámpara; Lámparo; Patela; Patella; Pegellida; Sombreiro; Llampara; Llámpare.

lapa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: lapa criolla; lapa mañehue; lapa negra; lapa pintada; lapa radiada.

lapa africana. Nombre vulgar del molusco: *Patella sañana*.

lapa arrunta. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

lapa blanda. Nombre vulgar del molusco: *Anatina anatina*.

lapa brava. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **oreja de mar**.

lapa buho grande. Nombre vulgar del molusco: *Lottia gigantea*.

lapa chilena. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa mañehue**.

lapa común. Nombre vulgar del molusco: *Patella vulgata*.

lapa criolla. Designación oficial española del molusco: *Fissurella limbata*. Sinónimo oficial: Chapa; Chape; Lapa; Mañehue.

lapa francesa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **oreja de mar**.

lapa mañehue. Designación oficial española del molusco: *Fissurella crassa*. Sinónimo oficial: Chapa; Chape; Lapa; Lapa chilena.

lapa mejicana. Nombre vulgar del molusco: *Patella mexicana*.

lapa miedosa americana. Nombre vulgar del molusco: *Raeta plicatella*.

lapa negra. Designación oficial española del molusco: *Fissurella nigra*. Sinónimo oficial: Chapa; Chape; Lapa; Mañehue.

lapa pintada. Designación oficial española del molusco: *Fissurella picta*. Sinónimo oficial: Chapa; Chape; Lapa; Mañehue.

lapa radiada. Designación oficial española del molusco: *Fissurella costata*. Sinónimo oficial: Chapa; Chape; Lapa; Mañehue.

lapa sudafricana. Nombre vulgar del molusco: *Patella barbara*.

lapa tortuga. Nombre vulgar del molusco: *Notacmea sctum*.

lapabitxa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escorpión**.

Lapaemon macrodactylus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón caribeño**.

lapas. Véase: *Patellidae*. Sinónimo: patélidos.

lapas a la plancha. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** Lapas. Para el majado: ajo, perejil, sal gruesa, aceite, vino blanco.

lapati orbanbikoa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chafarrocas**.

lapavicha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escorpión**.

lapenera. Nombre vulgar de la planta: *Capparis spinosa*.

Lapimphis hippuroides. Pez. Designación oficial: **lampuga**.

lapin mijote aux carottes fondantes. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: conejo a la cacerola con zanahorias. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

lapón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio volador.**

lapón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chancharro amarillo; chancharro estrellado; chancharro flioma; rascacio californiano; rascacio de fondo; rascacio escorpión; rascacio jugador; rascacio lapón; rascacio sonora; rubio angelito; rubio cabro; rubio gallineta; rubio lapón; rubio polla; rubio sapo; rubio vaquita.

lapouricha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salvariego.**

Lappanella fasciata. Pez. Designación oficial: **doncel.**

lapra. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa.**

laproi. Ciclostomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar.**

lapsang souchong. Té negro chino de un sabor ahumado característico, que se obtiene secando las hojas sobre ascuas de pino. Necesita dejarse en infusión bastante tiempo y es más sabroso sin añadirle leche ni limón. Véase: cafés, té y otras bebidas.

laranja. Nombre vulgar vasco de la planta: *Citrus sinensis*. Sinónimo: **naranja**

lardeo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Generalmente se emplea para ser picado, dependiendo de la cantidad de tocino se emplea para embutidos de calidad. Véase: despiece de la canal de porcino.

large black. Sinónimo: cerdo de Cornualles.

large white. Sinónimo: cerdo Yorkshire.

large-white. Raza de cerdo. Utilizada en la Denominación: Jamón de Teruel, Jamón de Trevélez, Llonganissa de Vic.

larghissime. (muy anchas) Sinónimo: pappardelle.

largo. Véase: café largo.

largo. Véase: vino largo.

Lariciformes officinalis. Otro nombre de la seta: *Ungulina officinalis*.

Laridae. Familia zoológica. Reino: animal. División: bilaterales. Rama: eumetazoos. Subdivisión: protostimas. Sección: pseudocelomados. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: caradriiformes (*Charadriiformes*) Comprende las gaviotas y golondrinas de mar. En las costas y en aguas del interior; extendidas por todo el mundo; de alas largas y generalmente con el dorso gris, blancas debajo. *Sterna*, golondrinas de mar, pescan activamente sobre el agua, sumergiéndose para capturar la presa; *Laurus*, gaviotas, se alimentan de animales acuáticos en las aguas superficiales o en la costa y en los desperdicios de los puertos. Consideramos: **golondrina de mar** (*Sterna hirundo*)

láridos. Véase: *Laridae*.

Larimus acclivis. Pez. Designación oficial: **bombache boquinete.**

Larimus argenteus. Pez. Designación oficial: **bombache boquituerta.**

Larimus breviceps. Pez. Designación oficial: **bombache cabezón.**

Larimus dentex. Pez. Designación oficial: **bombache de roca.**

Larimus effulgens. Pez. Designación oficial: **bombache ñato.**

Larimus fasciatus. Pez. Designación oficial: **bombache listado.**

Larimus golosus. Pez. Designación oficial: **bombache bereche.**

Larimus pacificus. Pez. Designación oficial: **bombache cajeta.**

Larimus peli. Pez. Designación oficial: **rabe-ta.**

Larimus stahli. Pez. Designación oficial: **bombache cabezón.**

larramendi ziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus panaeolus.*

larre astoputz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lycoperdon pratense.*

larre orribeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Panaeolus phoeniseii.*

larre-sulsoa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Psalliota campestris.*

larru. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus badius.*

larruki ilelatz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Trametes hirsuta.*

larruki koloreanitz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Coriolus versicolor.*

larruki ubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lenzites abietina.*

larru-tripaki anisatu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calodon suaveolens.*

larru-tripaki beltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calodon nigrum.*

larru-tripaki erdoiltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calodon ferruginum.*

larru-tripaki laranja. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calodon aurantium.*

larru-tripaki urdinska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calodon caeruleum.*

lasagne. Nombre italiano de la pasta alimenticia al huevo: **lasaña.**

lasagnette. Pasta de forma ondulada, comercializada también en forma de nidos. Espesor intermedio, entre los *pappardelle* y los *fettuccine*. Véase: pastas largas.

lasaña. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pasta per minestre. Grandes planchas de pasta. Las lasagne se usan para preparar un plato que se ha apropiado de su nombre. Las planchas de pasta se colocan a modo de emparedado con delgadas capas de relleno de carne, marisco o verduras entremedio y luego se hornean. Véase: pastas al huevo. Nombre original: lasagane. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lasaña	
Energía (kJ)	1446,70
Energía (kcal)	346,10
Potasio (mg)	330,00
Fósforo (mg)	200,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	74,80
Magnesio (mg)	48,00
Ácido fólico (µg)	37,00
Calcio (mg)	23,00
Proteína (g)	11,90
Sodio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,90
Fibra (g)	3,10
Grasa (g)	2,00
Hierro (mg)	1,80
Cinc (mg)	1,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,49
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

Yodo (mg)	tr.
-----------	-----

lasaña de carne y paté congelado comercial. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lasaña de carne y paté La cocinera	
Energía (kJ)	556,07
Sodio (mg)	414,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	206,10
Calcio (mg)	164,20
Energía (kcal)	133,00
Fósforo (mg)	123,30
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	92,90
Ácido fólico (µg)	40,20
Magnesio (mg)	30,90
Carbohidratos (g)	14,38
Vitamina B ₁₂ (µg)	10,23
Grasa (g)	6,10
Proteína (g)	6,05
Grasa saturada (g)	2,84
Hierro (mg)	2,60
Fibra (g)	2,14
Grasa moninsaturada (g)	1,83
Grasa poliinsaturada (g)	1,41
Cinc (mg)	1,03
Vitamina E (mg)	0,49
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,34
Tiamina (B ₁) (mg)	0,22
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

lasaña verde. Lasaña con puré de espinacas añadido. Véase: pastas al huevo.

l-ascorbato sódico. (E-301); NaC₆H₇O₆ Anti-oxidante utilizado en alimentación. Anti-oxidante de origen químico. Se encuentra en conservas, salsas y bebidas. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo fresco 500 mg/kg. Embutidos

crudos curados 500 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 500 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 500 mg/kg. Lomo embuchado 500 mg/kg. Panceta doble o enrollada 500 mg/kg. Panceta salada 500 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 500 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Salazones cárnicas curadas o no 500 mg/kg. Salchichas crudas 500 mg/kg. Salchichón Málaga 500 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

lasun. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galua; lisa; morragute.

Lateolabrax japonicus. Pez. Designación oficial: **robalo japonés.**

Lathyrus sativus. Familia: papilionáceas. Las semillas de esta planta son comestibles, pero de cocción y digestión difíciles; suelen comerlas las gentes necesitadas, aunque algunos las toman con agrado previamente cocidas, fritas en aceite y acompañadas de hígado de cerdo. Cuando la necesidad es mucha, los alimentos, poco variados, y las almortas se toman en cantidad considerable y reiteradamente, acaban produciendo una enfermedad conocida con el nombre de **latirismo**; muchos fueron víctimas de ella durante la guerra civil española. Variedad de haba de piel fina. Véase: legumbres; prohibiciones de leguminosas. Sinónimo: chícharo, tito, guija **almorta**

látigo. Nombre vulgar del pez: *Cepola macrophthalmia*.

látigo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cinta; culebra de mar; culebrita roja marina

Latimeria chalumnae. Clase: osteíctios. Subclase: Sarcopterigios. Orden: Crosopterigios. Suborden: celacantino. Pez primitivo

de aguas medianamente profundas, con aletas prendidas de lóbulos carnosos y no directamente del cuerpo. Alcanza una longitud de 1,50 m y un peso de 60 kg. Se creía extinto desde hace 70 millones de años, pero en 1938 se encontró uno por casualidad frente a Sudáfrica; en 1952 se pescó otro frente a Madagascar y posteriormente se han encontrado algunos más. Devra otros peces. La importancia del celacanto para la ciencia radica en que de él se originaron los primeros anfibios. Designación oficial: **celacanto**.

latirismo. Enfermedad producida por la ingestión continuada y masiva de almortas. Véase: *Lathyrus sativus*.

latoruros. Nombre vulgar gallego de la seta: *Lactarius deliciosus*; *Lactarius sanguifluus*.

latria. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alacha**.

Latridopsis ciliaris. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **moki**.

Latris hecateia. Pez. Designación oficial: **trompero chileno**.

Latris lineata. Pez. Designación oficial: **trompetero australiano**.

Latrunculus albus. Pez. Designación oficial: **chanquete**.

latte. Véase: café latte.

latxa. Sinónimo: oveja lacha.

laung. Nombre hindú del condimento: clavo de olor.

Lauraceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: polycarpicae. Familia del orden de las magnoliales, que se distingue por la presencia de estam-

bres en series de tres y en número definido, un solo pistilo y por la ausencia de pétalos. Consideramos: aguacate (*Persea gratissima*), canela de Ceilán (*Cinnamomum zeylanicum*), canela de la China (*Laurus cassia*), canela de Malabar (*Cassia lignea*), laurel (*Laurus nobilis*), sasafrás (*Sassafras albidum*).

lauráceas. Véase: *Lauraceae*.

laurel. Nombre vulgar de la planta: *Laurus nobilis*.

Lauria cylindracea. Familia: pomatiásidos. Caracol terrestre con concha externa globosa más o menos aplanada. Muy común en el Norte y centro de la Península Ibérica y en casi todo Portugal.

lauriana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: hurta; pargo.

Laurus cassia. Familia: lauráceas. La canela más famosa es la de Ceilán (hoy Sri Lanka), las procedentes de China y Malabar poseen un sabor menos depurado. Véase: *Cinnamomum zeylanicum*). Nombre vulgar: **canela de China**.

Laurus nobilis. Familia: lauráceas. Árbol que crece como especie espontánea perenne en todos los países costeros de la cuenca mediterránea. Presenta un aspecto tanto arbustivo como arbóreo (puede alcanzar y superar los 10 m de altura) Presenta una copa abierta con hojas alternas y lanceoladas, con el borde sinuoso y de un bello color verde oscuro brillante. A partir de las flores, que son pequeñas, se forman unas bayas oscuras, casi negruzcas. Tanto las hojas como los frutos son muy aromáticos debido a que posee abundantes glándulas productoras de un aceite esencial (especialmente las hojas) Este aceite se emplea en la cocina, en medicina, en perfumería y en industria licorera. Suele extraerse por destilación. Las hojas de laurel aromatizan estupendamente los platos cocinados a fuego lento, los rellenos y las marinadas, y son un elemento esencial del *bouquet-garni*. Las bayas y las hojas presen-

tan propiedades antisépticas, expectorantes, antiartríticas y digestivas. * Es difícil encontrar un plato sabroso que no se beneficie al añadirle una o dos hojas de laurel. Se pueden utilizar frescas, directamente cogidas del árbol o secas. Unas hojas de laurel en el tarro del arroz le darán un delicado aroma y mantendrán alejados a los gorgojos. Véanse: hierbas aromáticas; hojas de laurel. Nombre vulgar: **laurel**, lloréolo, llóreo. Según el Código Alimentario, 3.24.44. Hojas sanas, limpias y secas de *Laurus nobilis*, L. No sobrepasará de las cifras siguientes: Humedad, máximo, 15%; cenizas, máximo, 6%; sílice, máximo, 1%; fibra bruta, máximo, 30%; aceite esencial, no menos del 2%. Véase: clasificación de especias; hierbas.

lavado de la canal. Según el Código Alimentario, 3.10.09. a. Manipulación permitida de la carne que consiste en el lavado de la canal entera, media canal o cuartos de la misma durante las operaciones del troceo con agua potable, eliminando los residuos y sustancias extrañas. Véase: Manipulación de carne.

lavanda. Nombre vulgar de la planta: *Lavandula spica*.

lavándula. Nombre vulgar de la planta: *Lavandula spica*.

***Lavandula angustifolia*.** Familia: labiadas. Use sus perfumadas flores con moderación en pasteles, galletas, gelatinas y helados. Sus tallos y flores se pueden utilizar para aromatizar el vinagre. Véase: hierbas; hierbas aromáticas. Nombre vulgar: lavanda.

***Lavandula pedunculata*.** Familia: labiadas. Planta del mismo género que la *Lavandula stoechas*, de la que difiere al primer golpe de vista por el ramillete floral sostenido por un largo cabillo. Tiene las mismas propiedades que la *Lavandula stoechas*, de la que algunos la consideran una subespecie.

Nombre vulgar: cantahueso, cantigüeso, cantuerca, cantueso, hierba de San Juan, **tomillo borriquero**. Véase: *Lavandula stoechas*.

***Lavandula spica*.** Familia: labiadas. Mata muy aromática con flores de color violeta pálido; crece silvestre en los países del Mediterráneo, de donde es oriunda, y alcanza una altura de 100 cm a 130 cm, pero también se cultiva como planta de jardín y comercialmente, ya que de las flores se extrae un aceite esencial muy usado en productos de perfumería. La semilla se usa como sahumero. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **espliego**, lavanda, lavandula, alhucema. Según el Código Alimentario, 3.24.41. Hojas y sumidades sanas, limpias y secas de *Lavandula spica*, L. con un contenido en cenizas no superior al 8% expresado en materia seca. Véase: especia.

***Lavandula stoechas*.** Familia: labiadas. Forma una mata muy ramosa que puede crecer hasta hacerse de 1 m de altura, con las ramitas del año muy hojosas y de color verde blanquecino; las hojas tienen este color en ambas caras, y son angostas, lineares, enfrentadas y con un ramillo auxiliar que se manifiesta por un fascículo de hojitas. Las flores se recogen en un ramillete terminal apiñado, pero de 4 caras y con sendas carreritas de flores de un morado oscuro en cada esquina, empenachado con grandes y vistosas brácteas u hojas florales estériles. Las brácteas fértiles, en cuya axila nacen las flores, son anchas y trilobadas, vellosas. La corola es bilabiada. Florece durante los meses de Marzo a Junio, dependiendo de las condiciones climáticas. Toda la planta despiden un olor fuerte, canforáceo, parecido al de la alhucema. Su agradable aroma lo transmite en menos de 30 minutos a las carnes frescas, cosa que no ocurre con otras plantas que necesitan al menos 24 horas, como los adobos. En productos cárnicos únicamente se utilizan las hojas, se

pueden desecar para añadir las a las elaboraciones, o bien, utilizarlas frescas para aderezar carnes de oveja y otros animales viejos por el grato sabor que las confiere. En guisos de carne, estilo “caldereta”, bastan unas cuantas hojas para dar un sabor inigualable y campero. Nombre vulgar: **cantueso**. Véase: *Lavandula pedunculata*.

lavañeira. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora**.

lavar, escurrir y secar. Ha de asegurarse de que todas las verduras estén limpias antes de cortarlas y cocerlas. Algunas son más fáciles de lipiar una vez cortadas com, por ejemplo, los puerros. Escurra la mayoría de las hortalizas en un colador (los trozos pequeños en un tamiz) y séquelas sobre papel de cocina antes de cocerlas para evitar que chisporroteen. Véase: técnicas de preparación de salteados.

lavareto. Nombre vulgar del pez: *Coregonus lavaretus*.

layren. Tipo de uva blanca, variedad en la D.O. Montilla. Véase: uvas.

Leander adpersus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

Leander serratus. Familia: palemónidos. Antenas principales tan largas como vez y media la longitud del cuerpo. Larguísimo rostro ligeramente curvado y dentado en forma de sierra, terminado en 2 dientes pequeños e iguales; en el borde superior del rostro 6-8 dientes equidistantes y 3.5 en el interior. El 2º segmento abdominal recibe parcialmente al 1º. Primer par de patas marchadoras débil, con pinzas muy pequeñas; 2º par también con pinzas, más robusto y largo que los restantes. Prácticamente incolora y casi transparente en vivo, salvo unas finas líneas de diversa coloración e intensidad que adornan los segmentos del caparazón abdominal. Talla hasta 9 cm. Atlántico y Mediterráneo. Muy abundante y apreciada. Nombre vulgar: **quisquilla**, camarón de roca, esquila, esquilla, gambeta, kiskilla. Se-

gún el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Leander serratus*, Pennant. Véase: marisco (*Palaemon spp.*) Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 30 mm y de 30 mm en el Mediterráneo.

leba (cría). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

lebaniega. Véase: vaca Lebaniega.

lebatza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

leben. Leche fermentada por la acción de bacterias y levaduras. Se trata de una bebida muy conocida en Egipto. Véanse: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

leberwurst. Embutido de consistencia blanda, muy fina, elaborado con hígado de cerdo, pollo, vaca o ternera, leche y hierbas. Para emplear en bocadillos o para servir como paté, de aperitivo. Véase: salchichas europeas.

Lebias ibericus. Familia: ciprinodóntidos. Pez. Designación oficial: **fartet**.

lebisa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chupare**.

lebrancha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa criolla**.

lebranche. Designación oficial española del pez: *Mugil brasiliensis*; *Mugil liza*. Sinónimo oficial: Carmot; Chamaco; Lisa; Mulet.

lebrancho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa criolla**.

leccino

Leccinum aurantiacus. Otro nombre de la seta: *Boletus aurantiacus*.

Leccinum carpini. Otro nombre de la seta: *Boletus carpini*.

Leccinum crocipodius. Otro nombre de la seta: *Boletus tesellatus*.

Leccinum duriusculus. Otro nombre de la seta: *Boletus dutiusculus*.

Leccinum griseum. Otro nombre de la seta: *Boletus carpini*.

Leccinum holopus. Otro nombre de la seta: *Boletus holopus*.

Leccinum leucophaeus. Otro nombre de la seta: *Boletus leucophaeus*.

Leccinum nigrescens. Otro nombre de la seta: *Boletus tesellatus*.

Leccinum oxidabilis. Otro nombre de la seta: *Boletus oxidabilis*.

Leccinum rufescens. Otro nombre de la seta: *Boletus rufescens*.

Leccinum rufus. Otro nombre de la seta: *Boletus aurantiacus*.

Leccinum scabrum. Otro nombre de la seta: *Boletus carpini* (Grupo scabrum).

Leccinum tesellatus. Otro nombre de la seta: *Boletus tesellatus*.

Leccinum testaceoscabrum. Otro nombre de la seta: *Boletus rufescens*.

lecha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: palometa blanca; pez de limón.

lechal. Canales de ovino de hasta 8 kg de peso, procedente de animales alimentados fundamentalmente con leche y una edad inferior a 1,5 meses. El límite inferior de

peso será establecido en las regulaciones de campaña. Véase: ovino. Sinónimo: cordero de leche.

lechazo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes**: lechazo, manteca de cerdo, sal. Véase: carnes en la cocina clásica.

lechazo asado. Plato de la cocina de Cantabria “Pesagüero” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes**: lechazo, ajo, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

lechazo asado al estilo Aranda. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cordero y cabrito”. Cocina de Castilla. El asado era el gran plato de la cocina medieval. En los palacios se ofrecían reses enteras asadas y se llevaba a cabo la complicada ceremonia del trinchado, que ha merecido incluso profundos estudios. Ya en el siglo XV, Enrique de Villena detallaba estas costumbres en su libro *Arte Cisoria*. Afortunadamente, no se ha perdido ni la afición por estos platos ni su valoración culinaria. **Ingredientes**: lechazo churro, manteca, agua, sal.

leche. Líquido blanco de sabor ligeramente azucarado, que secretan las glándulas mamarias de la hembras de los mamíferos para alimentar las crías; es uno de los alimentos más fácilmente digestibles y más completos; contiene caseína y otras proteínas; glóbulos grasos, sales minerales (especialmente calcio), riboflavina y vitaminas A y B; es deficiente en hierro y en vitaminas C y D; la leche de vaca contiene mayor número de proteínas que la humana, y para asemejarla a ésta se la diluye y añade azúcar; también se emplea en la alimentación humana leche de otros animales (burra, cabra, oveja, llama, camella, yegua, búfala, yak, cebrá, reno) El término leche, sin especificación alguna suele referirse a la leche de vaca. Se vende pas-

teurizada y homogeneizada y ocupa un puesto importante en nuestra alimentación. La leche forma parte de la composición de numerosos alimentos, sobre todo sopas y caldos, salsas (besamel), crêpes, pasteles, repostería (flanes, natillas, cremas o dulces de cocina), purés y otras preparaciones. Hay que tener en cuenta que la leche hierve con facilidad. Es preferible calentarla a fuego lento (y si es posible al baño María), pues se derrama en cuanto alcanza el punto de ebullición, se queda pegada en el fondo del recipiente y crea un poso que tiende oscurecerse. Buena de fuente de proteínas y difícilmente se puede encontrar un alimento que aporte tanto calcio. Véase: leche y derivados.

leche. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche	
Potasio (mg)	140
Calcio (mg)	121
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	95
Agua (mg)	88,6
Energía (kcal)	65
Sodio (mg)	50
Retinol (mg)	48
Colesterol (mg)	14
Ácido fólico (µg)	5
Carbohidratos (g)	5
Grasa (g)	3,7
Proteínas (g)	3,3
Ácido graso saturado (g)	2,1
Ácido ascórbico (mg)	1,8
Grasa poliinsaturada(g)	0,95
Ácido linoléico (g)	0,75
Cianocobalamina (µg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,18
Grasa poliinsaturada(g)	0,1
Hierro (mg)	0,1
Ácido linolénico (g)	0,05
Tiamina (mg)	0,04
Fibra vegetal (g)	0

leche acidófila. Es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Lactobacillus acidop-*

hilus, a partir de leche de vaca pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pasteurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado. Esto último es fundamental, puesto que la existencia de actividad de los microorganismos vivos en la leche acidófila es lo que le confiere sus características nutricionales y biológicas específicas; por tanto, no deben eliminarse, por calentamiento o por otro medio esterilizador. Véase: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche acidificada	
Potasio (mg)	147,00
Energía (kJ)	146,30
Calcio (mg)	109,00
Fósforo (mg)	90,00
Agua (g)	71,20
Sodio (mg)	57,00
Energía (kcal)	35,00
Magnesio(mg)	16,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,00
Carbohidratos (g)	4,00
Colesterol (mg)	4,00
Proteína (g)	3,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Grasas totales (g)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Hierro (mg)	0,10
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Flúor (mg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	+
Vitamina E (mg)	+,00

leche albuminosa. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches enriquecidas.

leche certificada. Véase: definición de las distintas clases de leche.

leche certificada de burra. Véase: características de las leches certificadas.

leche certificada de cabra. Véase: características de las leches certificadas.

leche certificada de camella. Véase: características de las leches certificadas.

leche certificada de oveja. Véase: características de las leches certificadas.

leche certificada de vaca. Véase: características de las leches certificadas.

leche certificada de yegua. Véase: características de las leches certificadas.

leche con sabores. Se puede adquirir en forma pasteurizada, esterilizada o UHT y también en las variantes entera, semidesnatada o desnatada. Es leche aromatizada con una variedad de sabores de fruta, chocolate o café y se puede consumir como tal o en batidos de leche. Véase: leche, nata y yogur.

leche concentrada. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches concentradas a $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{5}$ de su volumen como máximo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche concentrada	
Energía (kJ)	623,66
Potasio (mg)	375,00
Calcio (mg)	255,00
Fósforo (mg)	201,00
Sodio (mg)	180,00
Energía (kcal)	149,20
Vitamina A (μg eq. retinol)	102,00

Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	34,00
Magnesio (mg)	28,00
Yodo (mg)	14,00
Carbohidratos (g)	9,20
Grasa (g)	9,10
Ácido fólico (μg)	9,00
Proteína (g)	8,20
Grasa saturada (g)	5,90
Grasa moninsaturada (g)	2,52
Niacina (mg eq. niacina)	2,00
Cinc (mg)	1,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Riboflavina (B_2) (mg)	0,41
Vitamina E (mg)	0,27
Grasa poliinsaturada (g)	0,22
Hierro (mg)	0,20
Vitamina B_{12} (μg)	0,10
Vitamina D (μg)	0,08
Tiamina (B_1) (mg)	0,07
Piridoxina (B_6) (mg)	0,05
Fibra (g)	0,00

leche concentrada a $\frac{1}{4}$ o a $\frac{1}{5}$ de su volumen como máximo. Véase: definición de las leches especiales.

leche condensada. Más concentrada y dulce que la leche evaporada, ya que se le ha añadido azúcar. Es una leche de larga duración y no necesita refrigeración una vez abierta. Para consumir se añaden 2 partes de agua por 1 de leche. Véase: definición de las leches conservadas, características de las leches conservadas; preparación de las distintas clases de leches conservadas, su envasado, consumo y venta; preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas; leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche condensada La lechera	
Energía (kJ)	1389,45
Energía (kcal)	332,50
Calcio (mg)	284,00

Fósforo (mg)	220,00
Potasio (mg)	190,00
Sodio (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	99,00
Carbohidratos (g)	56,00
Colesterol (mg)	34,00
Magnesio (mg)	27,00
Ácido fólico (µg)	11,00
Yodo (mg)	10,00
Grasa (g)	9,70
Proteína (g)	8,80
Grasa saturada (g)	6,30
Grasa moninsaturada (g)	2,90
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,50
Niacina (mg eq. niacina)	2,00
Cinc (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,30
Hierro (mg)	0,20
Vitamina E (mg)	0,19
Vitamina D (µg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Fibra (g)	0,00

leche cruda. Leche sin tratar cuya venta es ilegal. El consumo de esta leche resulta arriesgado porque es muy propicia para la multiplicación de las bacterias.

leche de almendras. Jugo que se extrae machacando de almendras. Puede prepararse del siguiente modo: Dejar en remojo de 7 a 18 almendras, según la cantidad de leche que se quiera preparar, en agua de la noche a la mañana siguiente, se les quita la piel, se licúan, cuelean y se bebe lentamente y al clima, pues el calor destruye los valores nutritivo, por tanto, nunca debe hervirse. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de almendras	
Energía (kJ)	1460,96
Potasio (mg)	420,00
Energía (kcal)	347,00
Fósforo (mg)	280,00
Calcio (mg)	200,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	120,00
Porción comestible	100,00
Niacina (mg eq. niacina)	91,30
Carbohidratos (g)	60,00
Magnesio (mg)	60,00
Sodio (mg)	18,00
Proteína (g)	14,50
Fibra (g)	6,00
Grasa (g)	5,50
Vitamina D (µg)	5,00
Grasa moninsaturada (g)	3,57
Hierro (mg)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,43
Grasa saturada (g)	0,49
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Vitamina E (mg)	0,09
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Yodo (mg)	

leche de burra. Véase: características de las leches naturales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de burra	
Energía (kJ)	167,05
Calcio (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	61,00
Energía (kcal)	39,97
Carbohidratos (g)	6,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Proteína (g)	2,00
Grasa (g)	1,01
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,11
Niacina (mg eq. niacina)	0,07
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Hierro (mg)	0,01
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	

Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

leche de cabra. Leche más blanca que la de vaca y de sabor más fuerte. Su materia grasa contiene menos colesterol que la leche de vaca y resulta más digerible. Se debe conservar en la nevera teniendo en cuenta su fecha de caducidad. Véase: leche, nata y yogur; características de las leches naturales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de cabra	
Energía (kJ)	274,10
Potasio (mg)	180,00
Calcio (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	95,00
Energía (kcal)	68,58
Sodio (mg)	40,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00
Magnesio (mg)	13,00
Colesterol (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	4,50
Grasa (g)	3,90
Proteína (g)	3,40
Grasa saturada (g)	2,58
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,50
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Grasa moninsaturada (g)	1,06
Ácido fólico (µg)	1,00
Cinc (mg)	0,40
Hierro (mg)	0,12
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12

Vitamina B ₁₂ (µg)	0,10
Vitamina D (µg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina E (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Yodo (mg)	0,00

leche de camella. Véase: características de las leches naturales.

leche de coco. La leche de coco procede de la trituration de la pulpa del coco (*Cocos nucifera*). En la cocina de Asia tiene un uso tan variado como el de la leche de vaca; en la cocina India se emplea, sobre todo, para preparar currys y salsas y en la cocción del arroz, las sopas y las marinadas. Se vende en conserva. Agítase bien la lata si se quiere obtener una leche homogénea; por el contrario, no moverla si la receta culinaria indica usar por separado la parte clara (la “leche”) y la parte espesa (la “nata”). Puede prepararse también, artesanalmente, con pulpa rallada de coco, que se compra en bolsitas: poner en remojo 150 g de pulpa de coco en ¼ de litro de agua templada durante ¼ de hora y después presionar con una tela fina para hacer pasar el jugo al agua; esta agua blanca es la leche de coco. Se encuentra en forma de crema espesa, de la primera extracción, o en forma de leche, proveniente de la segunda extracción. Véase: ingredientes de la comida asiática. coco, salsas y condimentos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de coco	
Potasio (mg)	280,00
Sodio (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	93,11
Fósforo (mg)	30,00
Magnesio (mg)	30,00
Calcio (mg)	29,00
Energía (kcal)	22,28

Carbohidratos (g)	4,90
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Grasa (g)	0,30
Proteína (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	

leche de mujer. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de mujer (10 días post-parto)	
Energía (kJ)	272,07
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	65,09
Potasio (mg)	33,00
Calcio (mg)	31,00
Sodio (mg)	30,00
Colesterol (mg)	25,00
Fósforo (mg)	15,00
Yodo (mg)	10,00
Magnesio (mg)	8,50
Carbohidratos (g)	7,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	6,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,20
Ácido fólico (µg)	4,00
Grasa saturada (g)	1,72
Grasa (g)	1,70
Grasa moninsaturada (g)	1,31
Proteína (g)	1,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,68
Vitamina E (mg)	0,52
Grasa poliinsaturada (g)	0,37
Cinc (mg)	0,30

Hierro (mg)	0,07
Vitamina D (µg)	0,05
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Fibra (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.

leche de oveja. Véase: características de los leches naturales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de oveja	
Energía (kJ)	394,28
Calcio (mg)	200,00
Potasio (mg)	155,00
Fósforo (mg)	135,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	94,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	47,50
Sodio (mg)	44,00
Magnesio (mg)	15,00
Colesterol (mg)	11,00
Grasa (g)	6,00
Proteína (g)	5,30
Carbohidratos (g)	5,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Grasa saturada (g)	4,01
Niacina (mg eq. niacina)	1,70
Grasa moninsaturada (g)	1,55
Cinc (mg)	0,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,32
Grasa poliinsaturada (g)	0,29
Vitamina D (µg)	0,18
Vitamina E (mg)	0,11
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Hierro (mg)	0,05
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

leche de soja. Obtenida con granos de soja, es una bebida no láctea, sin lactosa ni colesterol. Se puede mezclar con agua fría. El calcio de la bebida de soja no se absorbe tan fácilmente como el de la leche. La leche de soja existente en el mercado suele contener aroma artificial y es muy dulce. También se

vende en polvo. Sirve para preparar salsas, yogures, sorbetes, helados, bebidas y dulces. Al parecer es alcalinizante, favorece el sistema digestivo y previene la anemia. El consumo exclusivo de esta leche puede provocar una carencia de calcio y de vitamina B₁₂. Véase: cafés, té y otras bebidas. Sinónimo: bebida de soja. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de soja	
Energía (kJ)	150,48
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	36,00
Calcio (mg)	21,00
Proteína (g)	3,40
Carbohidratos (g)	2,20
Grasa (g)	1,50
Hierro (mg)	0,80
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	-
Colesterol (mg)	-
Fibra (g)	-
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	-
Grasa poliinsaturada (g)	-
Grasa saturada (g)	-
Magnesio (mg)	-
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	-
Potasio (mg)	-
Sodio (mg)	-
Vitamina A (µg eq. retinol)	-
Vitamina B ₁₂ (µg)	-
Vitamina D (µg)	-
Vitamina E (mg)	.
Yodo (mg)	.

leche de tigre. Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. Por lo general es el jugo del cebiche al que se agrega vino blanco y vodka o pisco. Sin embargo, si queremos preparar o cçoctel que no posea trozos de

pescado mezclamos los ingredientes que se indican. No poner hielo. **Ingredientes:** limón, ajo, vino blanco, ají verde, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

leche de vaca. La leche pasteurizada se ha sometido a un tratamiento de calor y contiene un 3,9-5% de materia grasa. En la leche homogeneizada la grasa se distribuye de manera homogénea, sin formar una capa de nata en la superficie. Véase: Leche, nata y yogur: características de las leches naturales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de vaca	entera	desnatada
Calcio (mg)	160,00	165,00
Energía (kJ)	142,12	
Fósforo (mg)	91,00	94,00
Energía (kcal)	61,00	38
Vitamina A (µg eq. retinol)	30,00	
Carbohidratos (g)	5,50	5,60
Proteína (g)	3,50	3,60
Grasa (g)	3,00	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00	1,00
Hierro (mg)	0,30	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,21	0,22
Vitamina B ₃ (mg)	0,10	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04	0,04

leche de yegua. Véase: características de las leches naturales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche de yegua	
Energía (kJ)	196,46
Calcio (mg)	110,00
Agua (g)	89,70
Potasio (mg)	64,00
Fósforo (mg)	54,00
Energía (kcal)	47,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	15,00
Magnesio(mg)	9,00
Carbohidratos (g)	6,20
Proteína (g)	2,20
Grasas totales (g)	1,50

Hierro (mg)	0,10
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Colesterol (mg)	-
Flúor (mg)	-
Grasa poliinsaturada (g)	-
Sodio (mg)	-
Vitamina E (mg)	-

leche desnatada. Ideal para aquellas personas que están siguiendo una dieta de adelgazamiento. Se obtiene de la leche entera extrayendo casi toda su materia grasa. Se puede adquirir también en forma UHT. Véanse: características de las leches especiales; preparación, envasado, consumo y venta de las leches desnatadas; leche, nata y yogur.

leche desnatada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche desnatada	
Potasio (mg)	140
Calcio (mg)	130
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	93
Agua (mg)	91,5
Sodio (mg)	44
Proteínas (g)	34
Energía (kcal)	33
Ácido fólico (µg)	5
Carbohidratos (g)	5
Ácido ascórbico (mg)	1,4
Colesterol (mg)	0,5
Cianocobalamina (µg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,17
Hierro (mg)	0,1
Grasa (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,04
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

leche desnatada A+D UHT. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche desnatada A+D UHT Puleva	
Energía (kJ)	143,27
Fósforo (mg)	128,00
Calcio (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	48,00
Energía (kcal)	34,28
Magnesio (mg)	17,50
Carbohidratos (g)	4,90
Proteína (g)	3,30
Ácido fólico (µg)	2,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,36
Grasa (g)	0,30
Vitamina D (µg)	0,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Niacina (mg eq. niacina)	0,11
Hierro (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina E (mg)	0,01
Fibra (g)	0,00
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Yodo (mg)	

leche desnatada calcio. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche desnatada calcio UHT Puleva	
Energía (kJ)	164,27
Calcio (mg)	160,00
Fósforo (mg)	128,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	48,00
Energía (kcal)	39,30

Magnesio (mg)	14,86
Carbohidratos (g)	5,60
Proteína (g)	3,90
Ácido fólico (µg)	2,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,36
Grasa (g)	0,30
Vitamina D (µg)	0,30
Hierro (mg)	0,23
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Niacina (mg eq. niacina)	0,11
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina E (mg)	0,01
Fibra (g)	0,00
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Yodo (mg)	

leche desnatada con calcio, vitamina D, A y E. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche desnatada con Ca, Vit A,D y E Leyma	
Fósforo (mg)	200,00
Potasio (mg)	150,00
Energía (kJ)	147,35
Calcio (mg)	140,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	120,00
Porción comestible	100,00
Yodo (mg)	90,00
Sodio (mg)	50,00
Energía (kcal)	35,25
Magnesio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	5,40
Ácido fólico (µg)	5,00
Proteína (g)	3,30
Colesterol (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00

Niacina (mg eq. niacina)	0,87
Vitamina D (µg)	0,75
Cinc (mg)	0,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,30
Grasa (g)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Hierro (mg)	0,10
Grasa saturada (g)	0,05
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Grasa moninsaturada (g)	0,03
Fibra (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.

leche desnatada condensada. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

leche desnatada en polvo. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche desnatada en polvo	
Potasio (mg)	1650,00
Energía (kJ)	1503,76
Calcio (mg)	1300,00
Fósforo (mg)	950,00
Sodio (mg)	550,00
Energía (kcal)	359,25
Yodo (mg)	200,00
Magnesio (mg)	117,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	53,00
Ácido fólico (µg)	51,00
Proteína (g)	38,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	9,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Cinc (mg)	4,40
Colesterol (mg)	3,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,60
Vitamina D (µg)	2,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,80

Grasa (g)	1,00
Grasa saturada (g)	0,65
Hierro (mg)	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,60
Tiamina (B ₁) (mg)	0,35
Vitamina E (mg)	0,27
Grasa moninsaturada (g)	0,22
Grasa poliinsaturada (g)	0,03
Fibra (g)	0,00

leche desnatada evaporada. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

leche desnatada vitaminada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche desnatada vitaminada Lauki	
Fósforo (mg)	200,00
Potasio (mg)	150,00
Energía (kJ)	139,82
Calcio (mg)	123,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	120,00
Porción comestible	100,00
Yodo (mg)	90,00
Sodio (mg)	50,00
Energía (kcal)	33,45
Magnesio (mg)	12,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Carbohidratos (g)	5,00
Proteína (g)	3,00
Colesterol (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Vitamina D (µg)	0,80
Cinc (mg)	0,30
Grasa (g)	0,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Hierro (mg)	0,10
Grasa saturada (g)	0,05
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Grasa moninsaturada (g)	0,03
Fibra (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.

leche destrino-malteada. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches enriquecidas.

leche en polvo. Diluida con agua para su consumo, es un tipo de leche deshidratada, baja en grasa. Es un producto muy útil en la despensa. Se emplea como aditivo alimentario en el grupo de: Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Véase: definición de las leches conservadas, características de las leches conservadas; preparación de las distintas clases de leches conservadas, su envasado, consumo y venta; preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas; leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche en polvo	entera	semi-desnatada	desnatada
Energía (kJ)	2081,64	1843,38	1517,34
Potasio (mg)	1182,00	1280,00	1537,00
Calcio (mg)	943,00	1050,00	1400,00
Fósforo (mg)	743,00	930,00	1078,00
Energía (kcal)	498,00	441,00	363,00
Sodio (mg)	390,00	510,00	682,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	299,00	188,00	tr.
Colesterol (mg)	100,00	80,00	3,00
Porción comestible	100,00	100,00	100,00
Magnesio (mg)	90,00	105,00	11,20
Carbohidratos (g)	68,10	43,90	52,90
Ácido fólico (µg)	28,00	30,00	43,00
Grasa (g)	27,10	16,30	1,50
Proteína bruta (g)	25,30	29,80	34,40
Grasa saturada (g)	16,17	9,70	1,00
Grasa moninsaturada (g)	8,55	5,10	0,40
Cinc (mg)	4,75	4,10	4,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00	4,00	6,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,40	2,90	3,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,40	1,20	1,80
Grasa poliinsaturada (g)	0,93	0,60	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	0,72	1,00	1,00
Vitamina E (mg)	0,55	0,40	tr.
Hierro (mg)	0,48	0,30	0,50

Tiamina (B ₁) (mg)	0,30	0,40	0,38
Vitamina D (µg)	0,25	0,10	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,22	0,20	0,25
Fibra (g)	0,00	0,00	0,00
Yodo (mg)			

leche entera. Leche con un 3,5% de materia grasa y enriquecida con vitamina D. Si no está homogeneizada, se forma una capa de nata en la superficie. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche entera con Ca Puleva	
Energía (kJ)	275,46
Calcio (mg)	160,00
Potasio (mg)	150,00
Fósforo (mg)	127,00
Porción comestible	100,00
Yodo (mg)	90,00
Energía (kcal)	64,90
Sodio (mg)	50,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	48,00
Colesterol (mg)	14,00
Magnesio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	5,20
Ácido fólico (µg)	5,00
Grasa (g)	3,60
Proteína (g)	3,50
Grasa saturada (g)	1,98
Grasa moninsaturada (g)	1,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Vitamina D (µg)	0,75
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,38
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Cinc (mg)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,09
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00

leche entera en polvo. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

leche esterilizada. Véanse: definición de las leches conservadas; características de las leches conservadas.

leche esterilizada completa. Véase: preparación de las distintas clases de leches conservadas, su envasado, consumo y venta.

leche esterilizada completa o desnatada. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

leche esterilizada desnatada. Véase: preparación de las distintas clases de leches conservadas, su envasado, consumo y venta.

leche evaporada. Leche de la que se ha extraído un 60% de agua por evaporación. Envasada, tiene larga duración, pero una vez abierta se debe refrigerar y consumir en un plazo breve de tiempo. Se prepara añadiendo 3 partes de agua por 2 partes de leche. Véase: definición de las leches conservadas; características de las leches conservadas; preparación de las distintas clases de leches conservadas, su envasado, consumo y venta; preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas; leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche evaporada entera	
Energía (kJ)	627,00
Calcio (mg)	255,00
Potasio (mg)	234,00
Fósforo (mg)	201,00
Energía (kcal)	150,00
Sodio (mg)	138,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	77,00
Colesterol (mg)	30,00
Magnesio (mg)	24,00
Carbohidratos (g)	12,00

Proteína (g)	9,20
Grasa (g)	8,20
Ácido fólico (µg)	8,00
Grasa saturada (g)	5,02
Grasa moninsaturada (g)	2,48
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Cinc (mg)	0,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,33
Vitamina E (mg)	0,27
Hierro (mg)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,19
Niacina (mg eq. niacina)	0,19
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,19
Vitamina D (µg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

leche frita. Plato de la “cocina de España” y de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo de “postres”. Uno de los postres más extendidos de nuestro recetario, presente en la carta de casi todos los restaurantes españoles, lo que es una evidente prueba del buen cartel que ostenta.

leche glaseada. Contiene menos materia grasa que el helado (entre un 2% y un 7%) y su contenido de azúcar es casi igual o incluso más alto. A veces resulta menos untuosa y sabrosa. La leche glaseada con vainilla suave contiene mucha vitamina B₁₂.

leche higienizada. Véase: definición de las distintas clases de leche.

leche higienizada de burra. Véase: características de las leches higienizadas.

leche higienizada de cabra. Véase: características de las leches higienizadas.

leche higienizada de camella. Véase: características de las leches higienizadas.

leche higienizada de oveja. Véase: características de las leches higienizadas.

leche higienizada de vaca. Véase: características de las leches higienizadas.

leche higienizada de yegua. Véase: características de las leches higienizadas.

leche homegeneizada. Leche que contiene grasa introducida a presión a través de pequeñas aberturas. Los glóbulos grasos, divididos en partículas, quedan suspendidos en el líquido y no pueden concentrarse en la superficie de la leche.

leche mazada. Líquido con sabor agradulce que se separa de la nata durante la fabricación de la mantequilla. En la actualidad se obtiene añadiendo un cultivo bacteriano a la leche. Es un emulsionante natural empleado en la elaboración de pan, pasteles y helados. Resulta excelente para preparar salsas frías con hierbas aromáticas y zumo de limón. La leche mazada se puede sustituir por leche fresca (250 ml) a la que se añade 10 ml de vinagre. Véanse: derivados de la leche; leche, nata y yogur.

leche microfiltrada. Leche tratada con un procedimiento de filtrado que permite eliminar el 99,9% de las bacterias de la leche y aumentar la conservación de la leche sin disminuir su valor nutritivo. Véase: leche esterilizada.

leche, nata y yogur. Consideramos: Leche con sabores; Leche condensada; Leche de cabra; Leche de vaca; Leche desnatada; Leche en polvo; Leche evaporada; Leche mazada; Leche semidesnatada; Nata ácida; Nata doble; Nata extra espesa; Nata fresca; Nata ligera espesa; Nata líquida fresca; Yogur batido; Yogur con sabor; Yogur natural; Yogur pasteurizado después de la fermentación. Véase: productos lácteos y de granja; clasificación de ingredientes.

leche natural de burra. Véase: características de las leches naturales; leche de burra.

leche natural de cabra. Véase: características de las leches naturales; leche de cabra.

leche natural de camella. Véase: características de las leches naturales.

leche natural de oveja. Véase: características de las leches naturales; leche de oveja.

leche natural de vaca. Véase: características de las leches naturales; leche de vaca.

leche natural de yegua. Véase: características de las leches naturales; leche de yegua.

leche parcialmente desnatada en polvo. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

leche pasteurizada. Leche calentada hasta 68 °C durante 30 minutos y enfriamiento rápido. Con ello se destruye la mayoría de los gérmenes patógenos, sin que se modifiquen las sustancias proteicas, como ocurre en la ebullición. Este método facilita la conservación del sabor, el color y los nutrientes, como la tiamina, la vitamina B₁₂ y la lisina. Véase: leche esterilizada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche pasteurizada	
Energía (kJ)	254,04
Calcio (mg)	120,00
Fósforo (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	60,78
Vitamina A (µg eq. retinol)	30,30
Colesterol (mg)	14,50
Magnesio (mg)	11,60
Yodo (mg)	8,20
Ácido fólico (µg)	5,50
Carbohidratos (g)	4,50
Grasa (g)	3,50
Proteína (g)	3,10
Grasa saturada (g)	2,10
Grasa moninsaturada (g)	1,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,44
Cinc (mg)	0,41
Niacina (mg eq. niacina)	0,27
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18
Grasa poliinsaturada (g)	0,16

Vitamina E (mg)	0,09
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Hierro (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina D (µg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Potasio (mg)	0,00
Sodio (mg)	0,00

leche pasteurizada. Véase: leche pasteurizada.

leche semidesnatada. Leche que contiene entre un 1% y un 2% de materia grasa. Presenta casi el mismo valor nutritivo que la leche entera, excepto la grasa. Se suele añadir vitamina A y D. Se puede adquirir en forma UHT, lo que significa que se ha sometido a un proceso de pasteurización a altas temperaturas y de homogeneización. Véase: Leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	
Energía (kJ)	213,18
Calcio (mg)	160,00
Fósforo (mg)	128,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	51,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	48,00
Magnesio (mg)	14,86
Carbohidratos (g)	5,00
Proteína (g)	3,90
Ácido fólico (µg)	2,89
Grasa (g)	1,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,36
Vitamina D (µg)	0,30
Hierro (mg)	0,23
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Niacina (mg eq. niacina)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina E (mg)	0,05
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	

Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Yodo (mg)	

leche UHT. Leche calentada a temperatura alta (unos 110°C) por un cortísimo espacio de tiempo, seguido de un enfriamiento muy rápido; con objeto de destruir los agentes patógenos conservando todas las cualidades de la leche. Se comercializa envasada en recipientes asépticos y herméticos. Dentro del envase se conserva a temperatura ambiente durante tres meses. Una vez abierta debe consumirse en los días siguientes, con mayor rapidez que el resto de las leches. Véase: leche esterilizada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 gramos de porción comestible, es:

Leche UHT	entera	des-natada
Energía (kJ)	263,34	150,48
Potasio (mg)	148,00	174,00
Calcio (mg)	113,00	116,00
Porción comestible	100,00	100,00
Fósforo (mg)	91,00	88,00
Energía (kcal)	63,00	36,00
Sodio (mg)	45,00	45,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	42,00	0,00
Colesterol (mg)	14,00	2,00
Magnesio (mg)	11,00	20,00
Ácido fólico (µg)	6,00	4,00
Carbohidratos (g)	4,70	4,60
Grasa (g)	3,60	0,20
Proteína (g)	3,10	0,00
Grasa saturada (g)	2,20	0,04
Grasa moninsaturada (g)	1,05	tr.
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00	1,00
Cinc (mg)	0,55	0,54
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,34	0,26
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19	0,16
Niacina (mg eq. niacina)	0,16	0,08
Grasa poliinsaturada (g)	0,12	tr.
Hierro (mg)	0,10	0,18
Vitamina E (mg)	0,10	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04	0,04
Fibra (g)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

leche vitaminada. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches enriquecidas.

leche y derivados. Según el Código Alimentario, Capítulo XV. 3.15.00. Consta: Sección 1ª **Leches**. Sección 2ª **Derivados de la leche**. Sección 3ª **Cuajo**. Véase: Alimentos y bebidas.

lechecillas de ternera. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lechecillas de ternera	
Fósforo (mg)	543
Potasio (mg)	215
Energía (kcal)	103
Porción comestible	100
Colesterol (mg)	80
Agua (mg)	77,5
Sodio (mg)	57
Proteínas (g)	17,6
Calcio (mg)	11,7
Grasa (g)	3,8
Cianocobalamina (µg)	2
Hierro (mg)	1,4
Riboflavina (mg)	0,23
Tiamina (mg)	0,148
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

lechera. Nombre vulgar del pez: *Gaidropsarus mediterraneus*. Designación oficial: bertorella; lota.

lechero barretado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujón sable**.

leches. Según el Código Alimentario, Capítulo XV. Sección 1ª. Comprende: 3.15.01 **Definición**. 3.15.02 **Denominación**. 3.15.03 **Clasificación**. 3.15.04. **Definición de las**

distintas clases de leches. 3.15.05 **Características de las leches.** 3.15.06 **Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.** 3.15.07 **Transporte.** 3.15.08 **Prohibiciones generales.** Véase: leches y derivados.

leches acidificadas. Véase: definición de las leches especiales; características de las leches especiales; leches fermentadas; preparación envasado, consumo y venta de las leches especiales.

leches adicionadas de aroma y/o estimulantes. Véase: definición de las leches especiales; características de las leches especiales; preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales enriquecidas.

leches albuminosas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta. de las leches especiales enriquecidas

leches certificadas. Véase: características de las leches; preparación, envasado, consumo y venta de las distintas clases de leche.

leches concentradas a $\frac{1}{4}$ o a $\frac{1}{5}$ de su volumen como máximo. Véase: definición de las distintas clases de leches; características de las leches especiales; preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales.

leches conservadas. Véase: definición de las distintas clases de leches; características de las leches; preparación envasado, consumo y venta de las distintas clases de leches.

leches desnatadas. Véase: definición de las leches especiales; preparación, envasado, consumo y venta. de las leches especiales.

leches dextrino-malteadas. Véase: preparación envasado, consumo y venta de las leches especiales enriquecidas.

leches enriquecidas. Véase: definición de las leches especiales; características de las leches especiales; preparación envasado, consumo y venta de las leches especiales.

leches especiales. Véase: definición de las distintas clases de leche; características de las leches; preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

leches fermentadas. Véase: definición de las leches fermentadas; definición de leches especiales; características de leches especiales; preparación envasado, consumo y venta de leches especiales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Leche fermentada bifidobacterium	entera natural	des- natada natural
Energía (kJ)	263,34	183,92
Potasio (mg)	182,00	213,00
Calcio (mg)	146,00	164,00
Fósforo (mg)	103,00	135,00
Porción comestible	100,00	100,00
Energía (kcal)	63,00	44,00
Vitamina A (μ g eq. retinol)	33,00	2,00
Magnesio (mg)	12,00	18,00
Ácido fólico (μ g)	5,00	5,00
Carbohidratos (g)	4,40	5,50
Proteína (g)	3,80	4,90
Grasa (g)	3,40	0,30
Colesterol (mg)	3,00	1,00
Grasa saturada (g)	2,20	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00	tr.
Grasa moninsaturada (g)	0,90	0,15
Cinc (mg)	0,55	0,50
Sodio (mg)	0,40	73,00
Vitamina B ₁₂ (μ g)	0,30	0,30
Vitamina E (mg)	0,30	tr.
Vitamina D (μ g)	0,20	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18	0,21
Niacina (mg eq. niacina)	0,11	0,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,10	tr.
Hierro (mg)	0,10	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04	0,04
Fibra (g)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

leches higienizadas. Véase: características de las leches; preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

leches naturales. Véase: características de las leches; preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

leches vitaminadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales enriquecidas.

lechín. Véase: aceituna lechín.

lechín de Granada. Véase: aceituna lechín de Granada.

lechín de Sevilla. Véase: aceituna lechín de Sevilla.

lechín ecijano. Véase: aceituna lechín ecijano.

lechón. Cerdo joven que todavía se amamanta. Véase: cerdo.

lechona rellena. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 4 horas. **Ingredientes:** lechona, pan, leche, huevos, manzanas, ciruelas, manteca de cerdo, ajo, especias, azafrán, sal. Véase: cerdo en la cocina clásica.

lechosa. Nombre vulgar venezolano de la planta: *Carica papaya*.

lechuga. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *longifolia*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lechuga	
Potasio (mg)	234,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	106,00
Energía (kJ)	66,88
Ácido fólico (µg)	59,00
Porción comestible	57,00
Calcio (mg)	40,00
Fósforo (mg)	24,00
Sodio (mg)	22,00
Energía (kcal)	16,00
Magnesio (mg)	10,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00

Carbohidratos (g)	1,70
Fibra (g)	1,50
Hierro (mg)	0,60
Niacina (mg eq. niacina)	0,50
Vitamina E (mg)	0,50
Grasa (g)	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,26
Cinc (mg)	0,20
Grasa saturada (g)	0,08
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Proteína bruta (g)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

lechuga acogollada. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *capitata*.

lechuga batavia. Cultivar de la hortaliza de hojas: *Lactuca sativa* var. *crispa*. De forma redondeada y con tonos violeta en los extremos de sus hojas es resistente, muy gustosa y se recomienda cortarla con la mano.

lechuga Bibb. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *capitata*.

lechuga Boston. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *capitata*.

lechuga cocida. Véase: pierna de cordero en una capa de brioche.

lechuga cogolluda. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca scariola capitata*.

lechuga de tallo. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *angustana*.

lechuga enana. Sinónimo: cogollos.

lechuga francesa. Sinónimo: lechuga trocadero.

lechuga hoja de roble. Cultivar de la hortaliza de hojas: *Lactuca sativa* var. *capitata*. Tiene las hojas labiadas como las del roble,

de color rojo oscuro, la textura suave y el borde ondulado. Es muy apreciada en ensaladas mixtas. Se utiliza para hacer más atractivas las ensaladas por su colorido. Sinónimo: Megalie.

lechuga iceberg. Cultivar de la hortaliza de hojas: *Lactuca sativa* var. *capitata*. Tiene forma de repollo, con hojas verde claro, muy apretadas y crujientes. Su corazón es blanco. Es ideal para cortar y puede ser utilizada como guarnición o para cócteles. Por su estructura resistente puede escaldarse para rellenar.

lechuga mâche. Véase: lechuga silvestre.

lechuga marina. Nombre vulgar de alga: *Ulva lactuca*.

lechuga repolluda. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *capitata*.

lechuga rizada. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *crispa*.

lechuga romana. Nombre vulgar de la planta: *Lactuca sativa* var. *longifolia*.

lechuga silvestre. La lechuga conocida como mâche o silvestre, es deliciosa en ensalada. Sus hojas pequeñas producen un delicado efecto decorativo en cualquier fuente o plato. Sinónimo: lechuga mâche.

lechuga trocadero. Cultivar de la hortaliza de hojas: *Lactuca sativa* var. *capitata*. También llamada francesa, es redonda, de color verde claro y hojas poco apretadas. Por su textura suave también se la conoce como cabeza de mantequilla. Combina muy bien con todo.

lechuguillas. Familia: compuestas. Hace referencia a las lechugas de corte, como por ejemplo la (*Lactuca scariola acephala*) Véase: lechugas.

lechuguino. Nombre usual de una pieza de pan en Castilla y León. Hogaza de pan bregado, elaborado en distintas formas. Corteza lisa y brillante. Véase: panes de España.

lechuza. Designación oficial española del pez: *Pontinus furcirhinus dubius*. Sinónimo oficial: Diablico; Puñal.

lechuza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: isabelita zopilote; rascacio jugador; rascacio lechuza; rascacio puñal.

lecitidáceas. Véase: *Lecythidaceae*.

lecitina. (E-322) Fosfo-amino-lípido complejo resultante de la esterificación de diacilglicerina con fosforilcolina. Abunda en el sistema nervioso. Antioxidante y estabilizante utilizado en alimentación. Se extrae de la clara del huevo o de la soja y actúa como emulsionante. Se utiliza en medicina para tratar la demencia senil. En alimentación se usa en: Chocolates, leches en polvo, margarins, galletas, alimentos para lactantes, panadería. No presenta toxicidad alguna. Véase: antioxidantes y sinérgicos; denominación específica de estabilizadores.

Lecso. Esta salsa, de Austria, se presta para acompañar carnes, aves y salchichas asadas. **Ingredientes:** Cebolla, pimiento dulce, tomate, aceite, sal y pimienta. Véase: salsas internacionales.

Lecythidaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: myrtales. La única familia del orden de las *lecitidales*. Orden monofamiliar de dicotiledóneas leñosas tropicales perteneciente a la subclase de las *dilénidas*. Se distingue por la presencia de hojas enteras, sépalos valvares, pétalos libres, estambres numerosos y centrífugos y ovario sincárpico, ínfero, con

placentación axial. Consideramos: nuez de brasil (*Bertholletia excelsa*)

lederki. Nombre vulgar vasco de la seta:
Coprinus comatus.

legatz. Nombre vulgar vasco de la seta:
Merluccius merluccius. Sinónimo: **merluza**

legatxa (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

legatza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abadejo; merluza.

legatzkume (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

legazkume. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

legorn blanca. Véase: gallina Legorn blanca.

legumbre fresca. Véase: productos hortícolas.

legumbres. Consideramos: Azuqui (*Phaseolus angularis*), Fríjoles negros (*Phaseolus vulgaris*), Judía canellini (*Phaseolus vulgaris*), Garbanzo (*Cicer arietinum*), Altramuz (*Lupinus luteus*), Judía mungo (*Phaseolus aureus*), Alubia de ojo (*Vigna sinensis*), Judía borlotti (*Phaseolus vulgaris*), Habas secas (*Vicia faba*), Almorta (*Lathyrus sativus*), Fríjol (*Phaseolus vulgaris*), Judía lima, grande (*Phaseolus limensis*), Judía navy (*Phaseolus vulgaris*), Judía pinta (*Phaseolus vulgaris*), Judía roja (*Phaseolus vulgaris*), Mezcla de judías para sopas, Judías de soja (*Glycine max*), Lenteja parda (*Lens esculenta*), Lenteja roja entera (*Lens esculenta*), Channa (*Pisum sativum*), Judía mungo negra (*Phaseolus mungo*), Guisantes secos enteros (*Pisum sativum*), Guisantes verdes partidos (*Pisum sativum*), Guisantes amarillos partidos (*Pisum sativum*), Lenteja verde de puy (*Lens esculenta*), Lenteja roja partida (*Lens esculenta*), Mezcla de lentejas para sopas, Judía mungo pelada (*Phaseolus mungo*), Toor (*Cajanus cajan*), Judía mungo partida (*Phaseolus aureus*). Véase: *Leguminosae*;

leguminosas; hortalizas, verduras y legumbres; frutas, verduras y setas. Véase: clasificación de ingredientes.

legumbres de España. Las principales legumbres españolas protegidas con Denominación Específica (D.E.) son: Faba asturiana, Judías de El Barco de Ávila, Lenteja de La Armuña. Véase: alimentos de España.

legumbres en la cocina clásica. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica

legumbres en la cocina de España. Son, para generalizar, los frutos formados por una vaina con dos suturas y que tienen en su interior una fila de semillas. Aunque hay algunas, como los guisantes y las judías verdes, que entran en el compartimento de las hortalizas. La cocina de España tiene una gran relación con las legumbres, que intervienen en muchas recetas, tanto como ingredientes fundamentales para incorporar en los innumerables cocidos y potajes que se preparan en todos los rincones de la Península. Las principales recetas de la cocina de España son: Alubias blancas con chorizo, Alubias estofadas con pie y oreja de cerdo, Alubias pochadas con morro y chorizo, Garbanzos a lo pobre, Garbanzos con bacalao, Judiones del Barco, Lentejas con arroz, Lentejas estofadas, Lentejas manchegas, Lentejas zamoranas. Véase: cocina de España.

legumbres en la cocina de India. Véase: legumbres y hortalizas en la cocina de India.

legumbres frescas. Véase: productos hortícolas.

legumbres germinadas en salsa de yogur.

Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. **Ingredientes:** moong dhal entero; yogur; harina de garbanzo; comino; jengibre fresco; asafétida; hojas de curry; cúrcuma; sal; guindillas frescas; azúcar; hojas de cilantro; agua; ghee. Nombre hindú: *mithi gnani dhal*. Véase: dhales en la cocina védica.

legumbres mondadas. Según el Código Alimentario, 3.18.05. Son los cotiledones sin tegumentos, procedentes de las semillas secas de leguminosas. Véase: clasificación de derivados de leguminosas.

legumbres secas. Según el Código Alimentario, Capítulo XVIII. Sección 1ª. Comprende: 3.18.01 **Denominación.** 3.18.02 **Clasificación.** Véase: leguminosas.

legumbres verdes. Según el Código Alimentario, 3.21.08. Se distinguen, entre otras las siguiente especies y variedades botánicas para el consumo: **Guisante** (*Pisum sativum*, var. *vulgare*), **Haba** (*Vicia faba*, var. *major*), **Judía** (*Phaseolus vulgaris*, savi.), **Tirabeque** (*Pisum sativum*, var. *macrocarpon*). Véase: clasificación de hortalizas.

legumbres y ensaladas en la cocina de Méjico. Consideramos: Aguacates rellenos, Calabacitas a la mexicana, Calabacitas rellenas de queso, Chayotes rellenos, Fritanguitas de pobre, Papas rellenas,. Véase: cocina de Méjico.

legumbres y hortalizas en la cocina de India. Teniendo en cuenta que la mayor parte de la población india sigue una dieta vegetariana, no es de extrañar que ñla cocina hindú incluya la más extensa diversidad de platos vegetarianos del mundo; cualquiera de estos platos puede elaborarse además según las técnicas culinarias y los condimentos distintivos de cada región. Consideramos: Arroz al limón; Arroz sazonado con lentejas; Crema de lentejas; Curry de coliflor, tomate y guisantes; Curry de patatas; Garbanzos picantes; Huevos vindaloo. Véase: cocina de India.

Leguminosae. Familias; mimosáceas y papilionáceas. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialy-

petalae) Orden: rosales. Se dice de las plantas de las familias de las mimosáceas y las papilionáceas, cuya característica distintiva es que dan fruto o semilla en una vaina (“legumbre”) El Código Alimentario clasifica las legumbres en dos grupos: legumbres verdes y legumbres secas. Consideramos: judía de ojos negros (*Vigna unguicula*), frijol de ojos negros (*Vigna sesquipedalus*), alubia (*Phaseolus vulgaris*; seca), judía verde (*Phaseolus vulgaris*; verde), judía española (*Phaseolus multiflorus*), habichuela de Lima (*Phaseolus lunatus*) Véase: legumbres secas, legumbres verdes.

leguminosas. Según el Código Alimentario, Capítulo XVIII. 3.18.00. Consta de: Sección 1ª **Legumbres secas.** Sección 2ª **Derivados.** Sección 3ª **Disposiciones comunes.** Véase: Alimentos y bebidas.

leguminosas. Véase: *Leguminosae*.

leicester. Véase: oveja Leicester.

Leiobatis aquila. Pez. Designación oficial: **águila marina.**

Leiobatus panduratus. Pez. Designación oficial: **guitarra.**

Leionura atun. Pez. Designación oficial: **sier-ra.**

Leiostomus humeralis. Pez. Designación oficial: **verrugato croca.**

Leiostomus xanthurus. Familia: esciénidos. También es un pez túbalo muy común en el atlántico occidental. Se captura en grandes cantidades en verano y otoño, entre la bahía de Delaware y Georgia. Su parentesco cercano con el croaker atlántico es evidente. Pero lo que le identifica claramente como túbalo cebra es la mancha que presenta detrás del opérculo. En verano es muy apreciado por su fina carne. Una receta muy famosa en Virginia: túbalo cebra empanado

al romero. Nombre vulgar: **pez túbalo cebra**. Designación oficial: **verrugato croca**.

Leirus bennettii. Pez. Designación oficial: **mupo imperial**.

Leirus medusophagus. Pez. Designación oficial: **mupo**.

Leirus peruanus. Pez. Designación oficial: **cojinoba palmera**.

leitera. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius piperatus*.

leito ama. Nombre vulgar de molusco: *Mya arenaria*. Designación oficial: **navaja**.

lejía. Disolución acuosa de carácter básico de hidróxidos, carbonatos y sulfuros de metales alcalinos, utilizada principalmente en la industria papelera.

lejía de cloro. Según el Código Alimentario, 5.38.19. Es la solución de hipoclorito alcalino con un contenido en cloro activo no superior al 10% ni inferior al 2%, y una alcalinidad total máxima, expresada en carbonato sódico, del 1,5%. Véase: lejías y polvos de blanqueo.

lejías. Véase: lejías y polvos de blanqueo.

lejías y polvos de blanqueo. Según el Código Alimentario, 5.38.19. Son los preparados usados en la limpieza por sus propiedades decolorantes y desinfectantes. Se distinguen los siguientes productos: **Lejía de cloro**; **Concentrado de lejía**; **Polvos blanqueantes**; **Polvos decolorantes**. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

leka. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: **judía verde**

lekaxin xixa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius deliciosus*.

Lemnisoma thyrsoideus. Pez. Designación oficial: **escolar de canal**.

Lemon aspen. Véase: zumo de álamo limonero.

lemongrass. Parecido a una cebolleta grande, pero con el aroma y el gusto de la esencia de limón, el lemongrass cada vez se encuentra más en el mercado. Pele las hojas exteriores y pique el tallo central tierno.

lemorratz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lampuga**.

lengoradu. Nombre vulgar vascuence del pez: *Solea vulgaris*. Sinónimo: **lenguado**

lengoradu buruhandia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **acedía**.

lengoradu-arrunta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

lengua. Despojo cárnico. Se presta a varios guisos, estofada, con alubias, etc. Admite muy bien el adobo para la conservación. En algunos lugares la embuten en tripa y someten a desecación. Al poco tiempo se torna muy dura y hay que cortarla en rodajas finísimas para poderlas masticar. Únicamente se vende separada de la cabeza en porcino, bóvidos y équidos. Es un alimento muy solicitado debido a su sabor particular, tan agradable, y resultante de la mezcla íntima en sus tejidos de elementos musculares y grasas. La lengua se presta a múltiples combinaciones culinarias y gran número de preparaciones de chacinería o charcutería, así como a conservas que aumentan su valor alimenticio y comercial. Su peso aproximado es: vacuno 2,200 kg; ternera 1,500 kg; ovino 0,200 kg; porcino 0,300 kg. Su composición centesimal: agua 65,7; proteínas 15,7; grasa 16,8; hidratos de carbono 0,05; sales 1,0; kilocalorías en 100 g 226. Véase: clasificación de despojos; despojos cárnicos; despiece de la canal de porcino.

lengua. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lengua	
Energía (kcal)	186

Fósforo (mg)	121
Potasio (mg)	100
Porción comestible	95
Colesterol (mg)	90
Agua (mg)	70
Sodio (mg)	60
Proteínas (g)	16,8
Cianocobalamina (µg)	16
Grasa (g)	13,2
Calcio (mg)	8
Grasa poliinsaturada(g)	7,6
Ácido graso saturado (g)	6,1
Ácido ascórbico (mg)	5
Ácido fólico (µg)	4
Hierro (mg)	3,1
Riboflavina (mg)	0,37
Tiamina (mg)	0,15
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

lengua. Designación oficial española del pez: *Limanda limanda*; *Limanda oceanica*; *Limanda vulgaris*; *Pleuronectes limanda*; *Pleuronectes platessoides*. Sinónimo oficial: Limanda; Limanda nórdina; Ollaira; Ollarra; Pedás.

lengua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lengua de perra; lenguado manchado; lengüeta listada.

lengua a la vinagreta. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** lengua, sal, pimienta, ajo, perejil, vinagre, aceite. Véase: lenguas en la cocina.

lengua al gratín. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** lenhua de ternera, cebolla, ajo, perejil, sal, pimienta, pan rallado, aceite. Véase: lenguas en la cocina.

lengua al vino. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** rodajas de lengua cocida, fondo de cocido de carne, caldo de lengua, vino blanco seco, mantequilla. Véase: lenguas en la cocina.

lengua caranegra. Designación oficial española del pez: *Symphurus plagiusa*. Sinónimo oficial: Lengua de perro; Lenguado; Mediopecado.

lengua ceniza. Designación oficial española del pez: *Symphurus plagusia*. Sinónimo oficial: Acedía; Lengua de perra; Lengua de vaca; Lengueta.

lengua con arbeyos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** lengua de ternera o de potro, arbeyos (guisantes desgranados)cebolla, vino blanco, ajo, perejil, laurel, chocolate, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

lengua con champiñones. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** rodajas de lengua de ternera cocida, champiñones, mantequilla, harina, caldo de cocción de lengua, vino blanco seco. Véase: lenguas en la cocina.

lengua de buey. Nombre vulgar de la seta: *Fistulina hepatica*.

lengua de buey. Despojo cárnico. Sinónimo: lengua de vaca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lengua de vaca/buey	
Proteína (g)	19,70
Grasa (g)	7,10
Grasa moninsaturada (g)	3,30
Grasa saturada (g)	3,00
Carbohidratos (g)	1,65
Energía (kJ)	471,87

Grasa poliinsaturada (g)	0,40
Colesterol (mg)	265,00
Fósforo (mg)	158,00
Sodio (mg)	116,00
Energía (kcal)	112,89
Porción comestible	70,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	30,00
Magnesio (mg)	17,10
Niacina (mg eq. niacina)	14,70
Yodo (mg)	14,00
Hierro (mg)	7,10
Calcio (mg)	7,00
Cinc (mg)	5,10
Potasio (mg)	2,92
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,88
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,71
Vitamina E (mg)	0,67
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	65,00
Vitamina D (µg)	1,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,53
Ácido fólico (µg)	0,22
Fibra (g)	0,00

lengua de buey con garbanzos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** lengua de buey, ajo, aceite de oliva, pan, pimentón, cominos, sal, garbanzos cocidos.

lengua de cerdo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lengua de cerdo	
Energía (kJ)	948,86
Potasio (mg)	234,00
Energía (kcal)	227,00
Fósforo (mg)	187,00
Colesterol (mg)	140,00
Sodio (mg)	93,00
Agua (g)	65,90
Grasas totales (g)	18,20
Proteína (g)	15,10
Calcio (mg)	9,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	5,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Hierro (mg)	3,30
Carbohidratos (g)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,50

Tiamina (B ₁) (mg)	0,49
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,35
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Magnesio(mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

lengua de cerdo con tomate. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** lengua de cerdo, tomate, aceite de oliva, cebolla, pimientos, pimienta negra, laurel, sal.

lengua de cordero. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lengua de cordero	
Energía (kJ)	810,92
Potasio (mg)	277,00
Energía (kcal)	194,00
Fósforo (mg)	119,00
Sodio (mg)	105,00
Agua (g)	49,30
Calcio (mg)	19,00
Grasas totales (g)	14,80
Proteína (g)	13,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	4,20
Hierro (mg)	3,10
Carbohidratos (g)	1,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	

lengua de gato. Nombre vulgar de la seta: *Hydnum repandum*.

lengua de perra. Designación oficial española del pez: *Symphurus atricauda*. Sinónimo

oficial: Espirilo; Hojita; Huarache; Lengua; Lenguado; Lengüeta; Suela.

lengua de perra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lengua ceniza**.

lengua de perro. Nombre vulgar del pez: *Symphium nigrescens*. Designación oficial: **lengua caranegra**.

lengua de ternera. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lengua de ternera	
Energía (kJ)	519,16
Potasio (mg)	210,00
Fósforo (mg)	200,00
Energía (kcal)	124,20
Colesterol (mg)	108,00
Porción comestible	77,00
Sodio (mg)	77,00
Proteína (g)	18,00
Calcio (mg)	10,00
Magnesio (mg)	10,00
Grasa (g)	5,80
Ácido fólico (µg)	5,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,60
Hierro (mg)	3,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,13
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Cinc (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

lengua de ternera lechal. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lengua de ternera lechal	
Energía (kJ)	535,04
Potasio (mg)	200,00
Fósforo (mg)	190,00
Colesterol (mg)	140,00
Energía (kcal)	128,00
Sodio (mg)	84,00
Agua (g)	76,40
Proteína (g)	17,10
Magnesio(mg)	10,00
Calcio (mg)	9,00
Grasas totales (g)	6,20
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	3,70
Hierro (mg)	3,00
Carbohidratos (g)	0,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,29
Tiamina (B ₁) (mg)	0,15
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,13
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Vitamina E (mg)	

lengua de vaca. Nombre vulgar de la planta: *Rumex scutatus*.

lengua de vaca. Nombre vulgar de la seta: *Hydnum repandum*.

lengua de vaca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lengua ceniza**.

lengua de vaca. Véase: lengua de buey. Despojo cárnico. El aporte nutritivo, en valor medio, de la carne expresado en cantidad por 100 g de material comestible, es:

Composición lengua	
Energía (kJ)	886,00
Energía (kcal)	212,00
Agua (g)	66,80
Proteínas (g)	16,00
Grasa (g)	15,90

Carbohidratos (g)	0,40
Minerales	
Potasio (mg)	255,00
Fósforo (mg)	229,00
Sodio (mg)	100,00
Cloro (mg)	13,00
Magnesio (mg)	10,00
Calcio (mg)	9,50
Aluminio	
Boro	
Cobalto	
Cobre	
Cromo	
Fluoruro	
Hierro	
Manganeso	
Molibdeno	
Níquel	
Selenio	
Yodo	
Zinc	
Vitaminas	
Purina (mg)	160,00
Colesterol (mg)	108,00
B ₃ (niacina) (mg)	4,60
B ₅ (Ácido pantoténico) (mg)	2,00
B ₂ (riboflavina) (mg)	0,29
B ₁ (tiamina) (mg)	0,14
B ₆ (piridoxina) (mg)	0,13
A (retinol) (μg)	4,00
B ₈ (Biotina) (μg)	3,30
B _{10;11} (ácido fólico)	
B ₁₂ (cianocobalamina)	
C (ácido ascórbico)	
D	
E (tocoferol)	
K	

lengua de vaca a la turolense. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Aragón Tiempo de realización 3 horas y 30 minutos. Un ejemplo de que nuestros ancestros supieron sacarle partido a todas las partes comestibles de los animales. La lengua de vaca, carnosa y de excelente sabor, halla en Tíruel una de sus mejores formas de elaboración. **Ingredientes:** lengua de vaca, pimientos verdes, zanahorias, cebolla, tomates, ajo, caldo de carne, perejil, clavo, tomillo, pimienta, chocolate, aceite, sal. Véase: bovino en la cocina clásica.

lengua de vaca encebollada. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** lengua de vaca, cebolla, ajo, laurel, aguardiente seco, vino blanco, aceite de oliva, agua, sal.

lengua de vaca rojiza. Nombre vulgar de la seta: *Hydnum rufescens*.

lengua del Pacífico. Nombre vulgar del pez: *Limanda aspera*.

lengua en salsa picante. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** lengua de ternera, tocino, mantequilla, sal, pimienta, vino blanco seco, salsa picante, cebollitas y pepinillos en vinagre. Véase: lenguas en la cocina.

lengua escarlata. Producto de alta charcutería cuyo nombre se debe al color rojo; en la lengua se obtiene por nitrificación por inmersión y en la envoltura por teñido de intensidad carmesí, que es el auténtico escarlata. Materia prima: lenguas grandes de vaca, choto o ternera, no valen las de cerdo. Especies: pimienta negra molida, nuez moscada molida, clavo molido, ajo liofilizado.

lengua filonegro. Designación oficial española del pez: *Symphurus diomedianus*.

lenguada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótula rosada; lenguado.

lenguadeta. Nombre vulgar del pez: *Citharus linguatula*. Designación oficial: **solleta**.

lenguadilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

lenguadillo. Nombre vulgar del pez: *Buglossidium luteum*; *Dicologlossa cuneata*. Designación oficial: acedía; sortija; suela guardaboya; suela redonda.

lenguadillo de costa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tambor**.

lenguadina. Nombre vulgar del pez: *Solea lascaris*.

lenguadito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado cola manchada; lenguado portugués; lenguado zingua; suela arepita.

lenguado. Designación oficial española del pez: *Pegusa kleini*; *Pleuronectes solea*; *Solea capellonis*; *Solea solea*; *Solea vulgaris*; *Solea vulgaris typica*; *Solea vulgaris vulgaris*. Sinónimo oficial: Alpistero; Billau; Itsas-mihi; Lengoradu-arrunta; Lenguadilla; Lenguado común; Lenguada; Lenguaguá; Lengan; Lenguana; Lerpa; Lirpa; Llengado; Llenguada; Llenguado; Llenguadu; Llenguat; Mihi-ikara; Mihiarrain; Palaya; Pelayi¹ petit; Peluda; Pelá; Perdiz de mar; Plabuxa; Suela; Txabalo; Zolla.

lenguado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: acedía; acevía; arepita; golleta; hojita, lengua caranegra; lengua de perra; lenguado alabato; lenguado aleta manchada, lenguado alón; lenguado austral; lenguado bocado de Dios; lenguado brasileño; lenguado chileno; lenguado cola de abanico; lenguado cola manchada; lenguado cuatrojós; lenguado de California; lenguado de montemar, lenguado de ojo chico; lenguado de ojo grande; lenguado de patagonia; lenguado de profundidad; lenguado dentón; lenguado diaguita; lenguado fino; lenguado gordo; lenguado hoja; lenguado huarache; lenguado moteado; lenguado nebuloso; lenguado ocelado; lenguado pecoso; lenguado pega-pega; lenguado pintado; lenguado playero; lenguado portugués; lenguado remo; lenguado ribete; lenguado rombo; lenguado tapadero; lenguado tornasol; lenguado tres ojos; lenguado tresojos; lenguado zapatilla; lenguado zapato; lenguado zingua; limanda de profundidad; limanda petrale; pelada; peluda; peludilla; platija cabeza dura; platija de fango; platija moteada; platija ocelada; serrandell; soldado; solleta; sortija; soya diamante; soya escurridiza; soya inglesa; sue-

la arepita; suela guardaboya; suela listada; suela rayada; suela redonda; suela; tambor real. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lenguado	
Energía (kJ)	340,15
Fósforo (mg)	260,00
Potasio (mg)	230,00
Sodio (mg)	100,00
Energía (kcal)	81,38
Colesterol (mg)	60,00
Porción comestible	55,00
Calcio (mg)	30,00
Yodo (mg)	30,00
Magnesio (mg)	29,00
Proteína (g)	16,50
Ácido fólico (µg)	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,50
Grasa (g)	1,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Hierro (mg)	0,70
Carbohidratos (g)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,43
Cinc (mg)	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,39
Grasa moninsaturada (g)	0,24
Grasa saturada (g)	0,16
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	

lenguado alabato. Designación oficial española del pez: *Paralichthys aestivalis*; *Paralichthys magdalenae*. Sinónimo oficial: Alabato; Lenguado.

lenguado aleta manchada. Designación oficial española del pez: *Cyclopsetta chittendini*; *Cyclopsetta decussata*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado alón. Designación oficial española del pez: *Citharichthys xanthostigma*. Sinónimo oficial: Huarache; Lenguado.

lenguado americano. Designación oficial española del pez: *Achirus lineatus*.

lenguado arenoso. Nombre vulgar del pez: *Solea lascaris*.

lenguado austral. Designación oficial española del pez: *Thysanopsetta naresi*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado bavoche. Designación oficial española del pez: *Trinectes maculatus*.

lenguado bengalí. Designación oficial española del pez: *Cynoglossus bengalensis*; *Cynoglossus cynoglossus*; *Cynoglossus sumatranus*.

lenguado boca abajo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado tres ojos**.

lenguado bocado de Dios. Designación oficial española del pez: *Citharichthys panamensis*; *Cyclopsetta panamensis*. Sinónimo oficial: Bocado de Dios; Huarache; Lenguado; Medio pez.

lenguado brasileño. Designación oficial española del pez: *Paralichthys brasiliensis*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado canadiense. Designación oficial española del pez: *Paralichthys dentatus*.

lenguado chileno. Designación oficial española del pez: *Paralichthys smitti*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado cola de abanico. Designación oficial española del pez: *Xystreurys liolepis*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado cola manchada. Designación oficial española del pez: *Engyrophrys sanctilaurenti*. Sinónimo oficial: Lenguadito; Lenguado; lenguado con manchas; Lenguado de cachito.

lenguado común. Nombre vulgar del pez: *Solea vulgaris*. Designación oficial: **lenguado fino; lenguado**.

lenguado con caninos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado dentón**.

lenguado con manchas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado cola manchada**.

lenguado con tres ojeros. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado tres ojos**.

lenguado criollo. Designación oficial española del pez: *Paralichthys tropicus*.

lenguado cuatroojos. Designación oficial española del pez: *Hippoglossina tetraphtalmus*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado de cuatro ocelos; Lenguado de cuatro ojos.

lenguado de aguas dulces. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lengüeta ancha desnuda**.

lenguado de aguas profundas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado de profundidad**.

lenguado de altura. Designación oficial española del pez: *Psettodes belcheri*.

lenguado de boca chica. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado zapato**.

lenguado de boca grande. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado tapadero**.

lenguado de cachito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado cola manchada**.

lenguado de California. Designación oficial española del pez: *Paralichthys californicus*. Sinónimo oficial: Alabato; Lenguado.

lenguado de canal. Designación oficial española del pez: *Syacium micrurum*. Sinónimo oficial: Arrevés.

lenguado de cuatro ocelos. Designación oficial española del pez: *Paralichthys oblongus*.

lenguado de cuatro ocelos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado cuatroojos**.

lenguado de cuatro ojos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado cuatroojos**.

lenguado de Florida. Designación oficial española del pez: *Paralichthys lethostigma*.

lenguado de grandes escamas. Nombre vulgar del pez: *Citharus macrolepidotus*.

lenguado de hebra. Designación oficial española del pez: *Dorsopsetta norma*.

lenguado de Juan Fernández. Designación oficial española del pez: *Paralichthys fernandezianus*.

lenguado de la costa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado de ojo chico**.

lenguado de las profundidades. Nombre vulgar del pez: *Bathisolea profundicola*.

lenguado de montemar. Designación oficial española del pez: *Hippoglossina montemaris*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado del sur.

lenguado de ojo chico. Designación oficial española del pez: *Palichthys microps*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado de la costa; Lenguado ojo pequeño.

lenguado de ojo grande. Designación oficial española del pez: *Hippoglossina macrops*. Sinónimo oficial: Lenguado; Medio pez.

lenguado de ojo grande. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado pintado**.

lenguado de patagonia. Designación oficial española del pez: *Paralichthys patagonicus*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado de perro. Designación oficial española del pez: *Monolene sessilicauda*.

lenguado de playa. Designación oficial española del pez: *Syacium gunteri*. Sinónimo oficial: Arrevés.

lenguado de profundidad. Designación oficial española del pez: *Monolene maculipinna*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado de aguas profundas.

lenguado de río. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela arepita**.

lenguado del norte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mendo**.

lenguado del Pacífico NW. Designación oficial española del pez: *Paralichthys olivaceus*.

lenguado del sur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado de montemar**.

lenguado dentón. Designación oficial española del pez: *Cyclopsetta querna*. Sinónimo oficial: Bocado de Dios; Huarache; Lenguado; Lenguado con caninos; Lenguado dentado; Zapata.

lenguado dentado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado dentón**.

lenguado diaguíta. Designación oficial española del pez: *Paralichthys hilgendorffii*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado enano. Nombre vulgar del pez: *Bu-glossidium luteum*.

lenguado fino. Designación oficial española del pez: *Paralichthys adspersus*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado común.

lenguado fonera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **soldado**.

lenguado gordo. Designación oficial española del pez: *Citharichthys gordas*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado hoja. Designación oficial española del pez: *Bothus constellatus*. Sinónimo oficial: Lenguado; Pez hoja; Platija; Plato.

lenguado huarache. Designación oficial española del pez: *Paralichthys sinaloae*; *Paralichthys woolmanni*. Sinónimo oficial: Huarache; Lenguado; Lenguado moteado.

lenguado indopacífico. Nombre vulgar del pez: *Citharoides macrolepis*.

lenguado lascar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sortija**.

lenguado limón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mendo limón**.

lenguado lineado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela listada**.

lenguado listado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: suela listada; suela rayada.

lenguado manchado. Designación oficial española del pez: *Hippoglossina stomata*. Sinónimo oficial: Lengua.

lenguado moreno. Designación oficial española del pez: *Syacium papillosum*. Sinónimo oficial: Arrevés.

lenguado moteado. Designación oficial española del pez: *Citharichthys sordidus*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado moteado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado huarache; lenguado pecoso.

lenguado nebuloso. Designación oficial española del pez: *Hippoglossina mystacium*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado ocelado. Designación oficial española del pez: *Bothus lunatus*. Sinónimo oficial: Arrevés; Lenguado.

lenguado ojo pequeño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado de ojo chico**.

lenguado ojón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: acevía; lenguado pintado.

lenguado pecoso. Designación oficial española del pez: *Citharichthys stigmaeus*. Sinónimo oficial: Arrevés; Lenguado; Lenguado moteado.

lenguado pega-pega. Designación oficial española del pez: *Syacium ovale*. Sinónimo oficial: Huarache; Lenguado; Medio pez; Pega pega; Pez al revés.

lenguado pintado. Designación oficial española del pez: *Hippoglossina bollmani*. Sinónimo oficial: Bocabajo; Huarache; Lenguado; Lenguado de ojo grande; Lenguado ojón; Lengüeta; Medio pez.

lenguado playero. Designación oficial española del pez: *Syacium latifrons*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado portugués. Designación oficial española del pez: *Synaptura lusitanica*; *Synaptura punctatissima*; *Synaptura punctatissima nigromaculata*. Sinónimo oficial: Lenguadito; Lenguado; Sinaptura.

lenguado rayado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela rayada**.

lenguado real. Designación oficial española del pez: *Glyptocephalus zahirus*.

lenguado redondo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: suela arepita; suela listada; suela redonda.

lenguado remo. Designación oficial española del pez: *Oncopterus darwini*. Sinónimo oficial: Lenguado; Liguadoremo.

lenguado ribete. Designación oficial española del pez: *Etropus crossotus*. Sinónimo oficial: Huarache; Lenguado; Lenguita; Medio pez.

lenguado rombo. Designación oficial española del pez: *Pseudorhombus binii*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado senegalés. Designación oficial española del pez: *Solea melanochira*; *Solea senegalensis*.

lenguado tapadero. Designación oficial española del pez: *Citharichthys gilberti*. Sinónimo oficial: Huarache; Lenguado; Lenguado de boca grande; Medio pez; Tapadero; Zingua.

lenguado torbay. Pescado procedente de la costa suroeste de Inglaterra que se emplea igual que el lenguado común. Véase: pescados.

lenguado tornasol. Designación oficial española del pez: *Paralichthys coeruleostica*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado tres ojos. Designación oficial española del pez: *Pseudorhombus dentritica*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado boca abajo; Lenguado con tres ocejos; Medio pez; Pez hoja.

lenguado tresojos. Designación oficial española del pez: *Paralichthys albigutta*. Sinónimo oficial: Lenguado.

lenguado zapata. Designación oficial española del pez: *Ancyllopsetta dentritica*. Sinónimo oficial: Zapata.

lenguado zapatilla. Designación oficial española del pez: *Etropus peruvianus*. Sinónimo

oficial: Lenguado; Lenguado zapato; Llengueta.

lenguado zapato. Designación oficial española del pez: *Etropus ectenes*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado de boca chica; Lengüeta; Zapato.

lenguado zapato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado zapatilla**.

lenguado zingua. Designación oficial española del pez: *Cytharichthys platophrys*. Sinónimo oficial: Lenguadito; Lenguado; Medio pez.

lenguados a la chorrillana. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** lenguado, cebolla, ajo, limón, tomate, vinagre, harina de maíz, pimentón, lechuga, perejil, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

lenguados a la minuta. **Ingredientes:** Lenguado, harina, mantequilla, limón, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

lenguados a la sidra. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** lenguado, sidra o cava, harina, mantequilla, manzana, limón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

lenguados a la sidra. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** lenguado, escalonia, cebolla, ramito compuesto (laurel, tomillo, perejil), gambas peladas, mejillones, crema de leche, sidra seca, mantequilla, aceite, sal, pimienta. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

lenguados al azahar. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** naranja amarga, flores de azahar, lenguado, mantequilla, aceite, cebolleta, harina, vino de Jerez seco.

lenguados al horno. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** filete de lenguado, huevo, pan molido, mantequilla, sal. Véase: cocina de Asturias.

lenguados al horno con vino blanco. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Plato típico de la cocina de Andalucía. El lenguado tan extendido en nuestra cocina, tiene, a menudo, una cierta “mala fama” que no merece. Hay quien dice, con mucha ironía, que jamás comerá lenguado porque es el pescado que se da a los enfermos. Poca justicia se hace diciendo eso a un pescado rico y sabroso. **Ingredientes:** lenguado, mantequilla, zumo de limón, vino blanco, pan rallado, perejil, aceite, sal.

lenguados al plato. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** lenguado, manteca, jerez, queso rallado, pan rallado, limón, sal, pimienta. Véase: peces planos en la cocina.

lenguados con jamón. **Ingredientes:** Lenguados, jamón serrano, mantequilla, pan rallado, jerez seco, sal, pimienta blanca. Véase: cocina de Cantabria.

lenguados con leche. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** lenguados, mantequilla sin sal, nuez moscada, sal, pimienta molida, perejil, leche.

lenguados de Granada. Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. Parecido al morcón (por el intestino utilizado), relleno de lengua, cabeza, etc., pero con la presencia del constante pimentón. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

lenguados en filetes con mejillones. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** filetes de lenguado, mejillones, vino blanco, manteca, cebolla

picada, salsa blanca, perejil picado. Véase: peces planos en la cocina.

lenguados fritos con salsa de porotos con ají picante y espárragos. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Filete de lenguado, salsa de soja, aceite de sésamo, setas shiitake, brotes de bambú, zanahoria, cebolleta, harina de maíz, sal, pimienta negra, aceite vegetal para freír, punta de espárrago, hoja de cilantro. **Para la salsa:** salsa de porotos, ají, pimiento verde, ajo, vinagre de arroz, agua. Nombre en China; *lachap longlei guin*.

lenguados Orly. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** filete de lenguado, perejil picado, limón, salsa de tomate, harina, huevo, sal, pimienta, aceite. Véase: peces planos en la cocina.

lenguados rellenos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** lenguado, mejillones, gambas, huevo, harina, pan molido, mahonesa, limón, aceite o mantequilla, sal. Véase: cocina de Asturias.

lenguados rellenos. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** lenguado, limón, nata, mantequilla, sal, pimienta, yemas, anchoa. Véase: peces planos en la cocina.

lenguaduba. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sortija**.

lenguaguá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

lenguan. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

lenguana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: acedía; golleta; lenguado.

lenguas en la cocina. Consideramos los platos siguientes: Lengua a la vinagreta; Lengua al gratín; Lengua al vino; Lengua con champiñones; Lengua en salsa picante. Véase: carnes en la cocina.

lengueta. Designación oficial española del pez: *Sumphurus atramentatus*.

lengueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lengua de perra; lenguado pintado; lenguado zapato; lengüeta listada.

lengueta ancha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: suela guardaboya; suela redonda.

lengueta ancha desnuda. Designación oficial española del pez: *Achirus fluviatilis*. Sinónimo oficial: Lenguado de aguas dulces.

lengueta listada. Designación oficial española del pez: *Symphurus fasciolaris*. Sinónimo oficial: Lengua; Lengüeta; Suela.

lengueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lengua ceniza; lenguado ribete.

Lens esculenta. Familia: papilionáceas. Granos redondos planos, de color verde a marrón y sabor intenso. Tiempo de cocción aproximado: 20, 40, 60 minutos. Véase: legumbres.

lenteja. Véase: legumbre seca. Nombre vulgar de la planta: *Vicia lens*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lentejas	
Energía (kJ)	1307,50
Potasio (mg)	670,00
Energía (kcal)	312,80
Fósforo (mg)	240,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	74,80
Calcio (mg)	70,00
Carbohidratos (g)	54,80

Sodio (mg)	36,00
Ácido fólico (µg)	34,20
Proteína (g)	23,00
Fibra (g)	11,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00
Hierro (mg)	8,20
Cinc (mg)	3,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,40
Niacina (mg eq. niacina)	3,00
Vitamina E (mg)	1,80
Grasa (g)	1,70
Yodo (mg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,84
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,70
Tiamina (B ₁) (mg)	0,47
Grasa moninsaturada (g)	0,30
Grasa saturada (g)	0,23
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,22
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

Lenteja de La Armuña. Denominación Específica de legumbres de España; Véase: legumbres de España.

lenteja parda. Nombre vulgar de la planta: *Lens esculenta*.

lenteja roja entera. (*Lens esculenta*) Estas lentejas pequeñas de color salmón se cuecen muy rápido; se debe controlar el tiempo para que no se transformen en un puré. Al cocerlas se color se vuelve amarillo. Tiempo de cocción aproximado: 6, 10 ó 20 minutos. Véase: legumbres.

lenteja roja partida. (*Lens esculenta*) Denominada también *masur dhal*, estos pequeños granos tienen un delicado sabor picante apropiado para sopas y purés. Igual que las lentejas rojas enteras, cambian su color al cocerlas. Tiempo de cocción: 20 minutos. Véase: legumbres.

lenteja verde de puy. (*Lens esculenta*) mucho mas pequeña y abombada que la lente-

ja parda, es de color pizarra. Tiene una textura excepcional y un sabor ligeramente picante. Son caras, pero merecen la pena. Tiempo de cocción: 20, 30 ó 60 minutos. Véase: legumbres.

lentejas a la montañesa. Plato de la cocina de Cantabria “Vilaescusa” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** lentejas, patata, cebolla, zanahoria, laurel, ajo, harina, pimentón, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

lentejas al cariñena. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** lentejas, puerro, setas, cebolla, tomate, hueso de jamón, morcilla, sal, aceite, aguardiente anisado, vino moscatel de Cariñena. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

lentejas compuestas. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** lentejas, cebolla, tomate, pimiento morrón, ajo, chorizo, aceite, perejil, comino, azafrán, laurel, sal, agua, huevo cocido, cuadradillos de pan frito.

lentejas con arroz. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Aragón. **Ingredientes:** lentejas, arroz, patatas, cebollas, laurel, aceite, sal.

lentejas con chorizo preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lentejas con chorizo Litoral	
Potasio (mg)	977,30
Sodio (mg)	914,20
Energía (kJ)	578,76
Fósforo (mg)	389,30
Magnesio (mg)	166,30
Energía (kcal)	138,46
Calcio (mg)	107,30
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	53,84
Vitamina A (µg eq. retinol)	34,54

Carbohidratos (g)	13,95
Vitamina B ₁₂ (µg)	8,94
Fibra (g)	8,27
Grasa (g)	7,87
Hierro (mg)	5,90
Proteína (g)	3,83
Grasa moninsaturada (g)	3,81
Grasa poliinsaturada (g)	3,81
Grasa saturada (g)	3,38
Cinc (mg)	0,77
Vitamina E (mg)	0,51
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

lentejas con manzanas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas. Al terminar la cocción, la lombarda ha de estar muy tierna y la manzana deshecha. **Ingredientes:** lombarda, manzana reineta, vinagre, sal, azúcar, clavos, mostaza. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

lentejas con morcilla. Plato de la cocina asturiana. Entre las lentejas se camuflan a veces piedrecitas. Estas legumbres exigen una limpieza muy cuidadosa. **Ingredientes:** lentejas, morcilla, cebolla, ajo, caldo, perejil, pimentón, pimienta negra, aceite. Véase: cocina de Asturias.

lentejas con uvas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 15 minutos, más remojo. **Ingredientes:** lentejas, beicon, uvas negras, aceite, mantequilla, pastilla de caldo concentrado, cebolla, salsa de tomate, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

lentejas enlatadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lentejas enlatadas	
Sodio (mg)	470
Potasio (mg)	217

Energía (kcal)	102
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	95
Agua (mg)	71,9
Retinol (mg)	54,5
Carbohidratos (g)	19,5
Calcio (mg)	18,5
Fibra vegetal (g)	10
Proteínas (g)	7,1
Hierro (mg)	2,2
Grasa (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,115
Riboflavina (mg)	0,07
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

lentejas estofadas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** lentejas, morcilla de Burgos, chorizo, cebolla, ajo, tomatate, atado de hierbas (perejil, tomillo y laurel), aceite, sal.

lentejas guisadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos, más remojo. **Ingredientes:** lenteja, jarrete de vaca, zanahoria, rama de apio, puerro, caldo de carne, perejil, sal, pimienta, aceite, ajo, laurel, cebolla, pimentón. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

lentejas manchegas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de La Mancha. **Ingredientes:** lentejas, huevo, cebollas, aceite, vinagre, perejil, pimienta, sal.

lentejas zamoranas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legum-

bres”. Cocina de León. Un contundente plato “de tierra adentro”, en el que la legumbre casa perfectamente con el embutido, en este caso, la morcilla. La lenteja aceptamuchas combinaciones, todas ellas sabrosas. **Ingredientes:** lentejas, morcilla, caldo, cebolla, ajo, pimentón, perejil, aceite, sal.

Lentinellus cochleatus. Familia: pleurotáceas. Género: lentinellus. Sombrero de 3 a 10 cm de color marrón claro rosáceo. Es delgado, tenaz, elástico, liso y en forma de embudo con los bordes ondulados o lobulados. Carne blanco rosada muy elástica, de olor agradable a anís y sabor no muy señalado, pero es demasiado coriácea para ser comestible. Seta con carne dura y compacta, con un característico olor a anís y sabor suave pero agradable. Se pueden utilizar sólo los ejemplares más jóvenes, puesto que los otros son coriáceos e indigestos. Nombre vulgar: **lentinelo anisado**. En catalán: **flota anisada**. En vascuence: **anís belarri**. Sinónimo: *Lentinus cochleatus*.

lentinelo anisado. Nombre vulgar de la seta: *Lentinellus cochleatus*.

lentino escamoso. Nombre vulgar de la seta: *Lentinus lepideus*.

Lentinus cochlatus. Otro nombre de la seta: *Lentinellus cochleatus*.

Lentinus cyanthiformis. Familia: pleurotáceas. Seta de carne dura, de olor un poco ácido y sabor acre. La especie se desarrolla sobre fragmentos leñosos de caducifolios, o más raramente de coníferas, durante el periodo estival y otoñal. No es comestible.

Lentinus edodes. Familia: pleurotáceas. Género: lentinus. En Japón, el shiitake es el equivalente del champiñón cultivado occidental. La carne es blanca, ligeramente ácida, pero sabrosa, y despiden un olor intenso

cuando está deshidratada. La cocción realza su sabor. El shiitake se utiliza como las demás setas. Absorbe el sabor de los platos a los que se añade. Está delicioso en los platos orientales. Nombre vulgar: **shiitake**.

Lentinus lepideus. Familia: pleurotáceas. Género: lentinus. Características: Sombrero blanquecino con gruesas escamas erizadas oscuras. Pie ancho y fuerte, también con escamas erizadas oscuras. La carne de esta seta es muy compacta y dura, con un ligero olor anisado. Crece entre primavera y otoño sobre madera muerta de coníferas o sobre las vigas de los techos. Recogida joven, tiene un delicado perfume. Los ejemplares adultos no son comestibles, por resultar demasiado duros. Nombre vulgar: **lentino escamoso**. Sinónimo: *Agaricus squamosus*.

Lentinus suavissimus. Familia: pleurotáceas. Género: lentinus. Características: Sombrero amarillo claro con zonas naranjas o rosadas y sin escamas. Pie muy corto, también sin escamas. Sinónimo: *Panus suavissimus*. Carne blanca y compacta de fuerte olor a anís. No suele consumirse.

Lentinus tigrinus. Familia: pleurotáceas. Género: lentinus. Características: Sombrero blanquecino con escamas pequeñas y aspecto atigrado. Pie delgado con pequeñas escamas. La carne de esta seta es blanca, fuerte y elástica. No es apta para el consumo. En vascuence: **katamotz belarri**. Sinónimo: *Panus tigrinus*, *Agaricus tigrinus*.

lento. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

Lenzites abietina. Familia: poliporáceas. Género: lenzites. Características: Sombrero extendido y alargado en sentido horizontal. Láminas-poros muy anchas y espaciadas. Sinónimo: *Gloeophyllum abietinum*. La carne es delgada, coriácea, marrón amarillenta, luego marrón roja. No es comestible. En vascuence: **larruki ubel**.

Lenzites betulina. Otro nombre de la seta: *Trametes betulina*.

Lenzites quercina. Otro nombre de la seta: *Daedalea quercina*.

Lenzites sepiaria. Familia: poliporáceas. Género: lenzites. Características: Sombrero no muy extendido en sentido horizontal. Láminas-poros no muy espaciadas. Subcaracterísticas: sombrero hirsuto marrón rojizo con zona más oscura en el centro, y bordes amarillo anaranjado. Láminas color azafrán. Sinónimo: *Gloeophyllum sepiarium*. La carne, que es de color rojo anaranjado, tiene un sabor que recuerda al de las galletas, pero resulta muy dura para ser consumida. En vascuence: **hesola-ardagai**.

Lenzites tricolor. Familia: poliporáceas. Género: lenzites. Características: Sombrero no muy extendido en sentido horizontal. Láminas-poros no muy espaciadas. Subcaracterísticas: Sombrero no hirsuto, tricolor: marrón amarillento, rojo púrpura y rojo sombra. Láminas color crema encarnado. Sinónimo: *Daedaleopsis tricolor*. Carne suberosa, dura, de un color cremoso más pálido que el de las láminas. No es comestible. En vascuence: **gerezi-ardagai**.

leocia viscosa. Nombre vulgar de la seta: *Leotia lubrica*.

Leocortinarius bulbiger. Familia: tricolomáceas. Género: leocortinarius. Características: Sombrero de 5 a 10 cm carnoso, al principio casi hemisférico, después convexo y al final plano y algo mamelonado. Bordes enrollados que luego llevan restos de cortina blanca al separarse del pie. Color marrón cuero con manchas rojo cobre. Carne blanca y frágil en el sombrero y fibrosa en el pie. Es de color blanco, sin olor señalado y con un sabor dulce. Comestible. Carne blanca y frágil en el sombrero y fibrosa en el pie. Es de color blanco, sin olor señalado y con un sabor dulce. Comestible.

leonora. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jerguilla zamba; paguala peluquero.

Leophidium pheromystax. Pez. Designación oficial: **congriperla**.

Leotia elegans. Otro nombre de la seta: *Mitrula paludosa*.

Leotia gelatinosa. Otro nombre de la seta: *Leotia lubrica*.

Leotia lubrica. Familia: leotiaceae. Género: leotia. Características: Receptáculo en forma alargada o redondeada. Con pie bien manifiesto. La parte superior está separada del pedicelo por un surco entrante o vallécula. Sub-características: Receptáculo en forma de maza oblonga o irregularmente redondeadas, lobulada y con vallécula muy acentuada. Nombre vulgar: **leocia viscosa**. En vascuence: **mukizuzi horibérdeska**. No es comestible.

Leotiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes. Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales inoperculados. Los receptáculos de las especies de esta familia son alargados o redondeados y tienen un pie bien manifiesto. La zozna superior, a la que podríamos llamar sombrero, está separada del pedículo o pie por un surco más o menos acusado y profundo que se llama vallécula. Contiene tres géneros: *leotia*, *spatularia*, *mitrula*. Consideramos, **Género leotia**: *Leotia lubrica*. **Género mitrula**: *Mitrula paludosa*. **Género spathularia**: *Spathularia flavida*.

Lepadidae, Scalpellidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antenados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: cirrípedos. Suborden: entomostráceos. Estos extraños animales también pertenecen a los crustáceos aunque se parezcan más a los moluscos. El cuerpo liso está asentado en una concha calcárea parecida a la de un molus-

co, y ésta a su vez, en un pedúnculo carnososo. Se sujetan fuertemente a objetos nada-
dores, como, por ejemplo, tablas de madera o algas de hierbas marinas, y sólo pueden vivir en aguas relativamente limpias. Los escaramujos no han de confundirse con los verdaderos moluscos que existen en América con el mismo nombre. Sinónimo: escaramujos. Consideramos: percebe (*Lepas anatifera*), percebe de roca (*Pollicipes cornucopia*), percebe marroquí (*Mitella pollicipes*), percebe canadiense (*Pollicipes polymerus*).

Lepadogaster balbis. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster biciliatus. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster bimaculatus. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Lepadogaster candolii. Pez. Designación oficial: **cabot chuclador**.

Lepadogaster candollei. Pez. Designación oficial: **cabot chuclador**.

Lepadogaster ciliatus. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster desfontanii. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Lepadogaster gastrocellata. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Lepadogaster gouani. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster jussieu. Pez. Designación oficial: **cabot chuclador**.

Lepadogaster lepadogaster. Familia: gobiésocidos. A pesar de su pequeño tamaño (6-8 cm) es uno de los mayores representantes de la familia. Su cuerpo está aplastado dor-

soventralmente, la cabeza es más o menos grande y termina en un largo hocico que lleva, cerca de las fosas nasales anteriores (sobre todo en los machos), largas antenas. La dorsal y la anal están unidas a la caudal por una membrana; la ventosa ventral está bien desarrollada. Puede pasar un período bastante largo fuera del agua, pero muere rápidamente en agua dulce (en 12 a 15 horas) Sin embargo cuando el descenso de salinidad se produce de forma progresiva, el pegarrocas es capaz de sobrevivir durante varios meses. Nombre vulgar: **pegarrocas**. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster lepadogaster lepadogaster.
Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster mirbeli. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Lepadogaster olivaceus. Pez. Designación oficial: **cabot chuclador**.

Lepadogaster ottaviani. Pez. Designación oficial: **cabot chuclador**.

Lepadogaster piger. Pez. Designación oficial: **pez puerco**.

Lepadogaster punctatus. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Lepadogaster purpurea. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster reticulatus. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Lepadogaster rostratus. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

Lepadogaster wildenowi. Pez. Designación oficial: **pez puerco**.

Lepadogaster zebrina. Pez. Designación oficial: **chupasangre**.

Lepadogaster zebrinus. Pez. Designación oficial: **chupasangre**.

Lepas anatifera. Familia: podocipódidos. Este miembro de la familia de los crustáceos está fijado a un pedúnculo marrón que puede llegar a medir los 5 cm de longitud. Este percebe se sujeta fuertemente a las tablas y a otros objetos flotantes. La parte comestibles no es el “molusco” en sí, sino su pedúnculo. La piel exterior del percebe, algo curtida, puede desprenderse fácilmente después de haberla cocido. Nombre vulgar: **percebe**, **bellota de mar**. Designación oficial: **percebe bravo**.

lepídia. Nombre vulgar gallego de la planta: *Lepidium latifolium*.

lepídio. Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

lepídio de hoja ancha. Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

lepídio de Plinio. Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

Lepidium latifolium. Familia: crucíferas. Hierba vivaz, de tallo y ramas tiesos y endurecidos cuando, cansada de vegetar, madura sus frutos, y alcanza 50 cm de altura o más y carece de todo pelo o borra en el tallo y hojas. Éstas se disponen de manera esparcida, y son entre ahovadas y lanceoladas, con la parte superior prolongada, los bordes parcialmente aserrados, a menudo terminadas en una puntita o mucrón, el color, glauco, lo mismo que el tallo y ramas. Las flores forman ramilletes terminales, en panícula, y son pequeñas y blancas. Los frutos muy comprimidos, no pasan de 2 mm de largo y tienen el contorno redondeado y un botoncito en el ápice. Cada fruto sólo trae 2 semillas. Las hojas saben a mostaza. El sabor picante, más intenso que el de los berros y parecido al de la mostaza dio origen al término piperitis y a una escuela de voces semánticamente afines en diversas lenguas europeas. Se cría en las orilla de las aguas o en el propio lecho de los arroyuelos, exhaustos durante el estío, en toda la península ibérica, pero acá y allá, sin ser común. * Contiene una esencia

sulfonada en todas sus partes; y en las semillas se ha demostrado la existencia de mirosina. ^Se utilizan principalmente como antiescorbútica, en Andalucía, se utiliza contra el mal de piedra (cálculos renales). Nombre vulgar: buminka; erva pimenteira; erva serra; herba arenera; herba de la fluxió; herba de mal de queixal; lepídia; **lepidio**; lepidio de hoja ancha; lepidio de Plinio; mastuerzo mayor; mastuerzo montesino; mastuerzo salvaje; morritori salvatge; morritort bord; piperitis; rompedpiedras. piperotis;

Lepidium sativum. Familia: crucíferas. Planta herbácea perenne que procede del sudeste europeo, frecuente, tanto cultivada como espontánea, en lugares aguanosos, junto a los caminos o a lo largo de los cursos de agua, en lugares no cultivados o en las proximidades de los establos. Las hojas y los tallos de esta planta tienen sabor picante que recuerda el de los berros. Véase: Berro (*Nasturtium officinalis*) Nombre vulgar: **mastuerzo**. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Lepidium sativum*, L. Véase: productos hortícolas.

Lepidochir havana. Pez. Designación oficial: **mojarrita cubana**.

Lepidocybium flabobrunneum. Pez. Designación oficial: **escolar negro**.

Lepidolepris coelorhynchus. Pez. Designación oficial: **ratón**.

Lepidoleprus trachyrhynchus. Pez. Designación oficial: **abambolo de cantil**.

Lepidopsetta bilineata. Familia: pleuronéctidos. Su característica principal es la línea lateral curvada hacia arriba sobre la aleta pectoral, que tiene además una pequeña rama lateral. Aparece desde el mar de Japón hasta California, pasando por el mar de Bering. Es un buen pescado de mesa de gran importancia

comercial en Japón. Nombre vulgar: **li-manda de roca**. Designación oficial: **solla del Pacífico**.

Lepidopus argenteus. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus argyreus. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus caudatus. Familia: triquiúridos. Sin escamas. Perfil superior de la cabeza netamente cóncava por encima del ojo. Pequeñas espinas detrás del ano. Color plateado uniforme, aunque la piel pigmentada se desprende fácilmente. Talla hasta 2 m. Atlántico. Bastante común en el Mediterráneo. Carne estimada. Nombre vulgar: pez cinto, aguja paladar, espada, **sable**. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus ensiformis. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus fusiformis. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus gouani. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus gouanianus. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus peroni. Pez. Designación oficial: **pez cinto**.

Lepidopus xantusi. Pez. Designación oficial: **sable cincho**.

Lepidorhinus squamosus. Pez. Designación oficial: **quelvacho negro**.

Lepidorhombus boscii. Familia: escoftálmidos. Se distingue del gallo (*Lepidorhombus wif-fiagonis*) por presentar 2 manchas características sobre el final de la dorsal y de la anal y por tener en la línea lateral menos de 95 escamas (87-93) No tiene protuberancias en la

mandíbula inferior. Color gris pardusco o ceniza claro, traslúcido. Talla hasta 41 cm. Atlántico y Mediterráneo, bastante común. Carne blanda, pero de exquisito sabor. Son excelentes cortados en filetes como el lenguado, y fritos rebozados con huevo y harina. Nombre vulgar: **gallo moteado**. Designación oficial: **gallo**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, pleuronectiforme. *Lepidorhombus boscii*, Risso. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 20 cm, en el Mediterráneo, de 15 cm y la talla comercial en el Atlántico es de 110 g/unidad y en el Mediterráneo de 50 g/unidad.

Lepidorhombus megastoma. Pez. Designación oficial: **lliseria**.

Lepidorhombus whiff. Pez. Designación oficial: **lliseria**.

Lepidorhombus wiffiagonis. Familia: escofálmidos. Cuerpo relativamente alargado, de contorno oval, aguzado en su parte anterior y muy comprimido, con tan escasa pigmentación que es traslúcido. Ojos de mediano tamaño, próximos, pero separados por una cresta ósea, estando el inferior ligeramente más avanzado. Boca grande, de mandíbula inferior prominente, con dientes pequeños, curvos y agudos, en bandas estrechas; algunos en la cabeza del vómer. El color es amarillo pardusco o gris rosado, con pequeñas manchas oscuras que alcanzan a las aletas, pero **sin manchas** características sobre la dorsal y anal. Talla hasta 61 cm. Bastante común en el Atlántico; más raro en el Mediterráneo. Carne blanda pero de exquisito sabor. Son excelentes cortados en filetes como el lenguado y fritos rebozados con huevo y harina. Nombre vulgar: **gallo**, ojitos, lliseria. Designación oficial: **lliseria**. Sinónimo: *Rhombus megastoma*.

Lepidotrigla aspera. Pez. Designación oficial: **cabete**.

Lepidotrigla cavillone. Familia: tríglicos. Parte anterior del cuerpo bastante robusta. Cabeza muy espinosa, con rostro corto, algo cóncavo y muy pendiente, terminado abruptamente en un morro espatulado, en forma de visera poco escotada, constituida por lóbulos que se unen en ángulo recto, bien denticulados y con una espina en cada uno más desarrollada que las otras. En lo alto de la nuca, por detrás de los ojos, existe una depresión o surco transversal, bien marcado y espinoso. En la parte anterior de cada arco superocular hay 2 espinas bien visibles. Ojos grandes y separados por un surco muy marcado. En el ángulo del preopérculo se ve un aguijón bien desarrollado, siendo aún mayores el preescapular y el escapular. A cada lado de las bases de las aletas dorsales y anal hay una serie de 23 espinas. Coloración encarnada, rosa o gris rosácea, con la parte inferior de los flancos blanca o blanco amarillenta, escapulares de color oscuro, con bases rojas o rosadas. Talla hasta 20 cm. Atlántico y Mediterráneo, común. Carne bastante buena, particularmente si es asada. Nombre vulgar y designación oficial: **cabete**.

Lepidotrigla dieuzeidei. Pez. Designación oficial: **cabete espinoso**.

Lepidotus australis. Pez. Designación oficial: **japuta del Atlántico**.

Lepidotus chilensis. Pez. Designación oficial: **japuta del Atlántico**.

Lepimphhis hippuroides. Pez. Designación oficial: **lampuga**.

Lepimphhis ruber. Pez. Designación oficial: **papagallo**.

Lepiota acutesquamosa. Familia: lepiotáceas. Género: lepiota. Características: especies de mediana o pequeña talla. Subcaracterísticas: sombrero con escamas erizadas. Seta que carece de interés culinario; sobre todo por el pésimo olor que emana. Por otra parte, algunos autores la consideran tóxica, puesto que en algunos

casos puede causar alteraciones gastrointestinales. Se reconoce bien por las verrugas puntiagudas del sombrero y por el anillo membranoso, aracnoide y frágil del pie. Nombre vulgar: **lepiota de Fries**, lepiota de escamas puntiagudas. En vascuence: **ezkatazorrotz**; **galanperna**. Sinónimo: *Lepiota friessi*.

Lepiota amamelonada. Nombre vulgar de la seta: *Macrolepiota mastoidea*.

lepiota andrajosa. Nombre vulgar de la seta: *Lepiota rhacodes*.

Lepiota badhami. Familia: lepiotáceas. Género: lepiota. Características: Especie de gran talla. Sub-características: La carne cambia primero a amarillo azufre y luego a rojo vivo. Sombrero que se mancha de amarillo. Pie fusiforme. Láminas siempre blancas. Es una especie de seta poco frecuente que se puede encontrar sobre restos de la siega o sobre trozos de madera en descomposición, a veces en grupos, durante el verano o al principio del otoño. Desde el punto de vista gastronómico, se considera comestible pero de calidad mediocre. Es una especie afín a la *Lepiota americana*, exclusiva del continente americano. En vascuence: **galanperna faltsu**.

Lepiota brunneo-incarnata. Familia: lepiotáceas. Género: lepiota. Características: especies de mediana o pequeña talla. Sub-características: Sombrero rosado con muchas escamas marrón rojizas. Pie con escamas que son resto del velo general. Pie con escamas marrón rojizas en la base. Sombrero sin mamelón ni bordes festoneados. Seta venenosa mortal. La forma de actuar dentro de nuestro cuerpo es similar a la de la *Amanita phalloides*, ya que contiene el mismo equipo tóxico, a base de α -amanitina. Es causa de confusión su parecido con otras especies comestibles,

tales como *Marasmius oreades* y pequeños *Agaricus*; tal es el caso del *Agaricus comtulus*, de gran parecido con la *Lepiota brunneo-incarnata*, pero con láminas rosadas o marrones, según su estado de maduración.

Lepiota clypeolaria. Familia: lepiotáceas. Género: lepiota. Características: especies de mediana o pequeña talla. Sub-características: sombrero con escamas no erizadas. Pie con escamas que son resto del velo general. Sombrero con mamelón y bordes festoneados. Carne tierna y delgada, blanquecina o un poco rosada en contacto con el aire, de olor agradable a frutas y sabor también agradable. Es comestible pero se recomienda no consumirla por el riesgo de equivocarse con otras tóxicas. En vascuence: **maluta-galanperna**.

Lepiota cristata, Familia: lepiotáceas. Género: lepiota. Características: especies de mediana o pequeña talla. Sub-características: Sombrero con escamas marrones. Carne de olor desagradable como de ajos. Debe evitarse, puesto que no está todavía comprobado que sea comestible. Nombre vulgar: **lepiota maloliente**. En catalán: **coloma pudenta**. En vascuence: **galanperna usaintsu**. Véase: setas venenosas.

lepiota de escamas puntiagudas. Nombre vulgar de la seta: *Lepiota friessi*.

lepiota de Fries. Nombre vulgar de la seta: *Lepiota friessi*.

Lepiota excoriata. Familia: lepiotáceas. Género: lepiota. Características: Especie de gran talla. Sub-características: La carne no enrojece al aire. Sombrero escamoso. Láminas siempre blancas. Sub-características: sombrero con escamas sólo en el borde, sin mamelón o poco señalado. Pie sin bandas ni rayas claras. Seta de gran calidad, siempre que sea joven. Nombre vulgar: **apagador blanco**. En vascuence: **galanperna**

erdizuritu. Sinónimo: *Agaricus excoriatus*, *Macrolepiota excoriata*.

***Lepiota felina*.** Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: especies de mediana o pequeña talla. Sub-características: Sombrero con escamas negruzcas. Pie también con escamas negruzcas. Carne tierna, blanca que se tiñe de marrón con la edad, de olor a moho y sabor dulce. Es sospechosa de toxicidad y lo mejor es rechazarla como a la mayoría de las *Lepiotas* pequeñas.

***Lepiota friessi*.** Otro nombre de la seta: *Lepiota acutesquamosa*.

***Lepiota gracilis*.** Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: especies de mediana o pequeña talla. Sub-características: Sombrero pardo oscuro casi cubierto de pequeñas escamas. Pie con escamas que son resto del velo general. Pie con doble anillo, superior blanquecino e inferior pardo. Sombrero sin mamelón ni bordes festoneados. Sinónimo: *Lepiota subgracilis*. Carne escasa, blanquecina, sin olor ni sabor muy señalados. Es sospechosa de toxicidad como lo son la mayoría de las *Lepiotas* de pequeña talla.

***Lepiota helveola*.** Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: especies de mediana o pequeña talla. Sub-características: Sombrero polimorfo con escamas marrón rosadas. Carne que se hace rosado en contacto con el aire. Pie sin escamas que provengan del velo general. Sombrero sin mamelón ni bordes festoneados. Carne blanda, delgada y blanca que más tarde pasa a rosa. No tiene olor ni sabor muy marcados y es tóxica mortal. El tipo de intoxicación de esta seta es el llamada **parafaloidiana** parecido al de la *Cortinarius orellanus* y muy afín a la **intoxicación faloidiana** que se debe a las *Amanitas phalloides*, *virosa* y *verna*. Nombre vulgar: **lepiota marrón**, *lepiota* rosada. En vascuence: **galanperna hiltzai-le**. Véase: setas venenosas.

***Lepiota leucothites*.** Otro nombre de la seta: *Lepiota naucina*.

***lepiota maloliente*.** Nombre vulgar de la seta: *Lepiota cristata*.

***Lepiota mastoidea*.** Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: Especie de gran talla. Sub-características: La carne no enrojece al aire. Sombrero con escamas finas y con un mamelón muy pronunciado. Pie con rayas claras. Seta comestible de buena calidad. La carne es compacta y tierna, de olor agradable y con un ligero sabor a avellana. Esta seta se encuentra con mayor frecuencia entre la hierba durante el otoño. Nombre vulgar: **lepiota amamelonada**. En vascuence: **galanperna puntadun**. Sinónimo: *Macrolepiota mastoidea*, *Lepiota umbonata*, *Macrolepiota umbonata*

***Lepiota naucina*.** Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: especies de gran talla. Sub-características: Sombrero desnudo. Láminas rosadas en la madurez. Es una seta de óptima calidad, de aroma y sabor muy delicados, que sólo deben recoger micólogos expertos, puesto que puede ser confundida fácilmente con especies de dudosa comestibilidad e incluso tóxicas o mortales. Su fragancia se realza con una buena fritura en aceite caliente con ajo. Muy agradable en sofritos con carnes. En vascuence: **galanperna zuri**. Sinónimo: *Agaricus naucinus*, *Lepiota leucothites*, *Lepiota parvis*.

***Lepiota parvis*.** Otro nombre de la seta: *Lepiota naucina*.

***Lepiota procera*.** Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: Especie de gran talla. Sub-características: La carne no enrojece al aire. Sombrero cubierto de fuertes escamas. Pie atigrado con bandas marrones. Conviene resaltar que de esta seta, muy apreciada en la cocina, sólo puede utilizarse el sombrero, puesto que el pie siempre es coriáceo e indigesto. Siempre deben eliminarse las escamas, desagradables

al paladar. Cuando es joven puede prepararse en ensalada, o sofreír a fuego lento con aceite, ajo y perejil. Los grandes sombreros dilatados son excelentes asados a la parrilla para acompañar carnes. Nombre vulgar: matacandelas, palillos de tambor, **parasol**. En catalán: **cogomella**; **maneta**; **paloma**; **pota d'ase**. En gallego: **cerrote**; **chupin**; **moncho**; **pata de mel**; **patamela**; **peneda**; **zarrota**. En vascuence: **apagallumis**; **aparnekia**; **galanperna jangarri**; **galimpierna**. Sinónimo: *Agaricus procerus*, *Leucocoprinus procerus*, *Macrolepiota procera*.

Lepiota pudica. Otro nombre de la seta: *Lepiota naucina*.

Lepiota puellaris. Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: Especie de gran talla. Sub-características: La carne enrojece solamente en la base del pie. Sombrero con pequeñas escamas cerradas. Seta que suele considerarse una variedad de la *Lepiota rhacodes*, pero se distingue de ésta especialmente por la coloración mucho más clara del sombrero, que es blanco nívico, con grandes escamas imbricadas de color avellana claro. También se diferencia de la especie más típica porque su carne, al cortarla, no adquiere una coloración rojo vino, sino levemente rosada. La *Lepiota puellaris* está bien considerada en gastronomía. Sinónimo: *Macrolepiota puellaris*.

Lepiota rhacodes. Familia: lepiotáceas. Género: *lepiota*. Características: Especie de gran talla. Sub-características: La carne enrojece tanto en el sombrero como en el pie. Sombrero con grandes escamas. Seta agradable al paladar, pero debe consumirse con extrema precaución porque se puede confundir fácilmente con la variedad *hortensis*. Se puede reconocer por sus dimensiones y, sobre todo, por el enrojecimiento de la carne al cortarla.

Nombre vulgar: **apagador menor**, *lepiota* andrajosa. En catalán: **cogoma petita**; **paloma peziza**. En vascuence: **galanperna mamugorriska**. Sinónimo: *Agaricus rhacodes*, *Macrolepiota rhacodes*.

Lepiota rhacodes* var. *hortensis. Familia: lepiotáceas. Seta tóxica y de efectos alucinógenos, pero se puede distinguir por el pie, que es más robusto y bulboso que el de la especie comestible.

Lepiota umbonata. Otro nombre de la seta: *Lepiota mastoidea*.

Lepiotaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Consta de tres géneros: *cystoderma*, *lepiota* y *psalliota*. Pertenece a esta familia diversas especies de dimensiones muy diferentes, algunas enormes (como la *Lepiota procera*, cuyo sombrero puede superar los 30 cm de diámetro) y otras minúsculas (como la *Lepiota helveola* de sólo unos centímetros de alto) Suelen tener un sombrero dilatado y recubierto de una densa costra de escamas. El pie es cilíndrico y esbelto, y a menudo se ensancha en la base; carece de volva y es muy sólido, casi leñoso, el anillo es móvil y membranoso. Las láminas generalmente son blanquecinas en la seta joven pero tienden a oscurecerse en los ejemplares maduros. Las esporas son lisas y blanquecinas. Algunas especies son comestibles e incluso de excelente calidad, pero las de dimensiones menores son casi todas venenosas. En su mayoría son hongos saprófitos. Consideramos. **Género *cystoderma***: *Cystoderma amianthinum*, *Cystoderma carcharias*, *Cystoderma cinnabarinum*, *Cystoderma granulorum*. **Género *lepiota***: *Lepiota acutescamosa*, *Lepiota badhami*, *Lepiota brunneo-incarnata*, *Lepiota*

clypeolaria, *Lepiota cristata*, *Lepiota excoriata*, *Lepiota felina*, *Lepiota friessi*, *Lepiota gracilis*, *Lepiota helveola*, *Lepiota mastoidea*, *Lepiota naucina*, *Lepiota procera*, *Lepiota puellaris*, *Lepiota rhacodes*. **Género psalliota:** *Psalliota abruptibulba*, *Psalliota arenicola*, *Psalliota arvensis*, *Psalliota augusta*, *Psalliota Bernardii*, *Psalliota bispora*, *Psalliota campestris*, *Psalliota edulis*, *Psalliota haemorrhoidaria*, *Psalliota melleagris* var. *xantoderma*, *Psalliota nivescens*, *Psalliota porphyria*, *Psalliota pratensis*, *Psalliota radicata*, *Psalliota silvatica*, *Psalliota silvicola*, *Psalliota villatica* o *macrospora*, *Psalliota xanthoderma*.

lepiotáceas. Familia de hongo. Véase: *Lepiotaceae*.

***Lepisosteus oculatus*.** Pez. Designación oficial: **gaspar pintado**.

***Lepisosteus osseus*.** Pez. Designación oficial: **gaspar picudo**.

***Lepisosteus spatula*.** Pez. Designación oficial: **gaspar baba**.

***Lepisosteus tristoechus*.** Pez. Designación oficial: **gaspar manjuari**.

***Lepista caespitosus*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus caespitosus*.

***Lepista glaucocana*.** Otro nombre de la seta; *Rhodopaxillus glaucocanus*.

***Lepista inversa*.** Otro nombre de la seta: *Clitocybe inversa*.

***Lepista irina*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus irinus*.

***Lepista luscina*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus panaeolus*.

***Lepista nebularis*.** Otro nombre de la seta: *Clitocybe nebularis*.

***Lepista nuda*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus nudus*.

***Lepista panaeola*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus panaeolus*.

***Lepista personata*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus saevus*.

***Lepista pyraeae*.** Otro nombre de la seta: *Pholiota aurea*.

***Lepista sordida*.** Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus sordidus*.

***Lepodus sargus*.** Pez. Designación oficial: **japuta**.

***Lepomis gibbosus*.** Familia: centrárquidos. Es el pez europeo de agua dulce de colores más tornasolados, conservando su hermosa librea durante todo el año. La perca sol tiene un cuerpo alto, redondeado y aplastado, recubierto de grandes escamas y con una larga aleta dorsal. La cara dorsales generalmente olivácea, los flancos son azulados, con manchas redondeadas de color naranja o pardo rojizo. El opérculo lleva estrías azules o verdes, onduladas y longitudinales, y se prolonga en un pico dirigido hacia atrás, con una mancha roja bordeada de oscuro. El vientre es rosado o anaranjado. Tiene gran importancia en la pesca deportiva, origina en primavera, una auténtica fiebre de pescadores, tanto de red como de anzuelo. Longitud: 15-20 cm. Peso: 200-300 g. Nombre vulgar: **perca sol**, sun perch, yellow belly sunfish.

***Lepomis gibbosus*.** Pez. Designación oficial: **perca sol**.

***Lepomis macrochirus*.** Familia: centrárquidos. En América tiene gran importancia en la pesca deportiva. Procede de las regiones oriental y central de EE.UU., pero que hoy está prácticamente extendido por todo el territorio. Nombre vulgar: **bluegill**.

***Lepomis megalotis*.** Familia: centrárquidos. En América tiene gran importancia en la pesca deportiva. Esta especie origina en primavera, entre la población de Texas, Missouri, Mississippi y Florida, una auténtica fiebre

de pescadores, tanto de red como de anzuelo. Es un buen pez sol aunque muy pequeño, que aparece en las regiones central y Sur. Nombre vulgar: **longear sunfish**.

Lepomis microlaphus. Familia: centráquidos. Es un pescado de mesa especialmente apreciado y delicioso, ya que se alimenta principalmente de moluscos. Procede del Sur de los EE.UU., pero actualmente se encuentra en casi todas sus aguas al igual que el robalo de roca (*Ambloplites rupestris*) Sinónimo: shellcracker. Nombre vulgar: **redear sunfish**.

Lepophidium microlepis. Pez. Designación oficial: **congriperla plateada**.

Lepophidium negropinna. Pez. Designación oficial: **congriperla pintada**.

Lepophidium pardale. Pez. Designación oficial: **congriperla leoparda**.

Lepophidium profundorum. Pez. Designación oficial: **congriperla**.

Lepophidium prorates. Pez. Designación oficial: **congriperla cornuda**.

Leporidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclass: euterios. Orden: lagomorfos. Liebres y conejos. Orejas largas, patas posteriores largas para el salto, se alimentan de hojas y tallos de plantas. Consideramos: conejo (*Oryctolagus cuniculus*), liebre, (*Lepus europaeus*)

lepóridos. Véase: *Leporidae*.

Leptecheneis neucrates. Pez. Designación oficial: **pegatimón**.

Leptocephallus pellucidus. Pez. Designación oficial: **congrío**.

Leptocephalus affinis. Pez. Designación oficial: **varga**.

Leptocephalus balearici. Pez. Designación oficial: **varga**.

Leptocephalus breviorrostris. Pez. Designación oficial: **anguila**.

Leptocephalus congri balearici. Pez. Designación oficial: **varga**.

Leptocephalus congri mystacis. Pez. Designación oficial: **congrío dulce**.

Leptocephalus marginatus. Pez. Designación oficial: **varga**.

Leptocephalus morrisii. Pez. Designación oficial: **congrío**.

Leptocephalus spallanzani. Pez. Designación oficial: **culebrita marina de arena**.

Leptocephalus taenia. Pez. Designación oficial: **varga**.

Leptocottus armatus. Pez. Designación oficial: **espinoso de lago**.

Leptoglossum flavum. Familia: geiglosáceas. Género: leptoglossum. Características: Receptáculo de forma alargada o redondeada. Con pie bien manifiesto. Subcaracterísticas: la parte superior no está separada del pedicelo por un surco entrante o vallécula. Sub-características: Receptáculo oval de unos 2 cm, color amarillo comprimido y Surcado longitudinalmente, distinto del pie.

Leptograpsus variegatus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **araña corredora**.

Leptonia incanus. Familia: rodofiláceas. Género: leptonia. Características: Son especies de pequeña talla, de sombrero pequeño y delgado que suele ser convexo y umbili-

cado y con los bordes enrollados de jóvenes que a veces más tarde son estriados por transparencia. Colores llamativos. Las láminas son adherentes, el pie delgado y su carne no comestible. Seta tóxica, carne fina y acuosa con un fuerte olor a rata. Provoca distintos trastornos. En vascuence: **azpia-rrosa hankaberde**. Sinónimo: *Rhodophyllus incanus*.

Leptonotus blainvillae. Pez. Designación oficial: **pez pipa**.

Leptopodia elastica. Otro nombre de la seta: *Helvella elastica*.

Leptopterygus coccoi. Pez. Designación oficial: **pez puerco**.

Leptopus peregrinus. Pez. Designación oficial: **cornudita**.

Leptorhynchus leuchtenbergi. Pez. Designación oficial: **pez agazadicha**.

Lepus europaeus. Familia: lepóridos. El cuerpo mide 49-67 cm, la cola 7-11 cm; su peso oscila entre 1,3 y 7 kg. El cuerpo está cubierto de un pelaje de color castaño canela, más rojizo en el cuello, espalda y costados. Sus largas orejas tienen la extremidad de color negro, al igual que la parte superior de la cola, aunque los costados y la zona inferior son blancos. Las extremidades posteriores son más largas que las anteriores. se alimenta de todo tipo de vegetales. Pieza de caza menor, de carne tierna y oscura, con un sabor más intenso que el conejo. La liebre se cocina de forma distinta en función de su edad; los ejemplares jóvenes de 1,5 kg aproximadamente se cocinan asados o salteados, mientras que los más viejos se marinan y se preparan en *civet*, terrina o paté. Esta carne magra puede comprarse en las carnicerías lista para cocinar. Su carne es grasa y de sabor fuerte. Marínela en vino tinto, realza su sabor y ablanda las fibras. El plato más famoso para este tipo de caza es el **civet** (estofado de liebre), de cocción muy lenta, tradicionalmente espesado con la sangre del animal. Véase:

caza. Nombre vulgar: **liebre**. Según el Código Alimentario, 3.11.06. Véase: clasificación de mamíferos de caza.

lerdeki. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gomphidius viscidus*.

lerdeki arrosa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gomphidius roseus*.

lerdeki hankahori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gomphidius glutinosus*.

lerdeki marroi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gomphidius viscidus*.

ler-gorringo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita muscaria*.

lerpa. Nombre vulgar del pez: *Solea vulgaris*. Designación oficial: **lenguado**.

lerrasotín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

lesma. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo real**.

Lesuerigobius friesii. Pez. Designación oficial: **gobio de Fries**.

Lesueuria friesii. Pez. Designación oficial: **gobio de Fries**.

Lesueuria lesueurii. Pez. Designación oficial: **gobio de Lesueur**.

Lesueuria sanzoi. Pez. Designación oficial: **gobio de Sanzo**.

Lesueurigobius lesueurii. Pez. Designación oficial: **gobio de Lesueur**.

Lethenteron japonicus. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**.

letón. Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

letxera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella, lota; plegonero.

letxuga. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Lactuca sativa*. Sinónimo: **lechuga**

leucaspio. Designación oficial española del pez: *Leucaspis delineatus*.

***Leucaspis delineatus*.** Familia: ciprínidos. Es un pequeño pez con cuerpo en forma de huso, con grandes y plateadas escamas y una línea longitudinal verde azulada en el dorso. Aparece en aguas poco profundas y tranquilas desde la costa del mar del Norte y del Báltico, el Rin y el Danubio, hasta los Urales y el mar Caspio. Alcanza solamente los 12 cm de longitud, pero está delicioso si se fríe como las sardinas o si se rehoga en la sartén. Nombre vulgar: **alburno rayado**. Designación oficial: **leucaspio**.

leucina. Aminoácidoproteico (α -amino- γ -metil caproico) esencial al hombre. Presente en el gluten, caseína. Queratina, etc. La leucina se halla en gran proporción en la globina de la hemoglobina (alrededor de un 15%) Se libera por hidrólisis de los alimentos en el tracto gastrointestinal. Esencial para el adecuado desarrollo del organismo en crecimiento y para el mantenimiento del organismo adulto. Véase: alimentos ricos en leucina.

leucisco. Designación oficial española del pez: *Leuciscus leuciscus*.

leucisco cabezudo. Nombre vulgar del pez: *Leuciscus cephalus*.

leucisco común. Nombre vulgar del pez: *Leuciscus leuciscus*.

leucisco de danilewski. Nombre vulgar del pez: *Leuciscus danilewskii*.

leucisco del Adriático. Nombre vulgar del pez: *Leuciscus svallice*.

***Leuciscus alburnoides*.** Pez. Designación oficial: **calandino**.

***Leuciscus arcasi*.** Pez. Designación oficial: **bermejuela**.

***Leuciscus aula*.** Pez. Designación oficial: **bermejuela**.

***Leuciscus cavedanus*.** Pez. Designación oficial: **cacho**.

***Leuciscus cephalus*.** Familia: ciprínidos. Cuerpo más esbelto que el de la carpa y menos que el del barbo, con aletas como éste, pero sin radio osificado. Boca terminal normal, sin barbillas ni labio córneo, en una cabeza amplia, de morro obtuso. El borde libre de la dorsal es ligeramente convexo; el de la anal lo es mucho. La coloración es gris oscura o pardo grisácea en el dorso, plateada en los flancos y blanco plateada en el vientre. Este voraz pez está extendido por toda Europa hasta los Urales y el próximo Oriente. Le gusta vivir en arroyos y ríos rápidos. Al principio se alimenta de gusanos, pequeños crustáceos e insectos; más adelante captura peces, ranas e incluso roedores. Puede alcanzar los 60 cm de longitud y los 4 kg de peso. Muy abundante en España, en toda clase de aguas corrientes y lagos. Su carne compacta y blanca, es muy fina; aunque posee numerosas espinas. Nombre vulgar: **cacho**, leucisco cabezudo. Designación oficial: **cachuelo**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, cipriniforme. *Leuciscus*. Véase: pescado.

***Leuciscus cephalus*.** Pez. Designación oficial: cachuelo; molinero.

***Leuciscus cephalus cabeda*.** Pez. Designación oficial: **cacho**.

***Leuciscus danilewskii*.** Familia: ciprínidos. Aparece en el Sur de Rusia. Nombre vulgar: **leucisco de danilewski**.

***Leuciscus erithrophthalmus*.** Pez. Designación oficial: **escardino**.

Leuciscus idus. Familia: ciprínidos. Aparece en Europa desde la región del Rin a los Urales. En la Europa occidental este pez ha llegado a aclimatarse con éxito; sin embargo, no está presente en el Sur. Se alimenta de plancton, pequeños cangrejos y animales blandos. Puede alcanzar los 40 cm de longitud y los 4 kg de peso. Nombre vulgar: **idus**. Designación oficial: **cacho**.

Leuciscus lemmingii. Pez. Designación oficial: **pardilla**.

Leuciscus leuciscus. Familia: ciprínidos. Aparece en Europa al Norte de los Pirineos y los Alpes. Vive en aguas frías y rápidas de suelos compactos o lagos claros. Se alimenta de plancton, gusanos y caracoles. Alcanza los 30 cm de longitud. Nombre vulgar: **leucisco común**. Designación oficial: **leucisco**.

Leuciscus pyraenaicus. Pez. Designación oficial: **cachuelo**.

Leuciscus souffia. Pez. Designación oficial: **telesto**.

Leuciscus svallice. Familia: ciprínidos. De Dalmacia. Nombre vulgar: **leucisco del Adriático**.

Leucitchthys artedii. Pez. Designación oficial: **arenque de lago**.

Leucocoprinus procerus. Otro nombre de la seta: *Lepiota procera*.

Leucocortinarius bulbiger. Familia: tricolomáceas. El pie lleva un bulbo grueso y marginado en la base y una cortina blanca en su parte alta. Es de color blanco crema. Carne blanca y frágil en el sombrero y fibrosa en el pie. Es de color blanco, sin olor señalado y con un sabor dulce. Comestible. En vascuence: **sare orrizuri**.

Leucopaxillus amarus. Familia: tricolomáceas. Género: *leucopaxillus*. Características: Tamaño mediano. Esporas verrugosas (*Leucopaxillus*). Sub-características:

Conjunto coloreado, nunca claro. Sombrero marrón cobre algo tomentoso. Láminas de color blanco marfil. Pie blanquecino. No tiene valor culinario por su carne fuertemente amarga. No obstante, después de sucesivos cocimientos en aguas distintas, se consigue eliminar el amargor, pudiéndose comer entonces. Nombre vulgar: **tricoloma amargo**. En vascuence: **bitigar mingots**.

Leucopaxillus candidus. Familia: tricolomáceas. Género: *leucopaxillus*. Características: Tamaño grande. Esporas lisas (*Aspropaxillus*). Sub-características: Sombrero blanquecino, ocre en el centro con la edad. Bordes delgados. Láminas decurrentes. Pie esbelto no grueso. Carne compacta, húmeda, blanquecina, de olor fuerte a harina algo rancia y de sabor dulce. Es buena comestible. En vascuence: **bitigar erraldoi**.

Leucopaxillus giganteus. Otro nombre de la seta: *Clitocybe gigantea*.

Leucopaxillus lentus. Familia: tricolomáceas. Género: *leucopaxillus*. Características: Tamaño mediano. Esporas verrugosas (*Leucopaxillus*). Sub-características: Conjunto blanquecino o muy claro. Sombrero blanco sucio. Pie corto. Láminas poco decurrentes muy cerradas. Carne con olor a harina y sabor amargo. Comestible. En vascuence: **arabako bitigar**.

Leucopaxillus lepidoides. Familia: tricolomáceas. Género: *leucopaxillus*. Características: Tamaño grande. Esporas lisas (*Aspropaxillus*). Sub-características: Sombrero blanquecino, verdoso en el centro con la edad. Bordes gruesos. Láminas poco decurrentes. Pie corto y grueso. Seta comestible de primerísima calidad, fácil de reconocer por su gran robustez y peso, así como por su color blanco y aroma agradable. Se parece a la seta de San Jorge, pero en grande, y también recuerda algo al *Leucopaxillus giganteus*, pero éste es típicamente embudado. Nombre vulgar: **tricoloma de forma de lepista, garduña**. En vascuence: **bitigar sendo**.

Leucopaxillus mirabilis. Familia: tricolomáceas. Género: leucopaxillus. Características: Tamaño mediano. Esporas verrugosas (*Leucopaxillus*). Sub-características: Conjunto coloreado, nunca claro. Sombrero marrón rojizo. Láminas blanquecinas. Pie marrón rojizo. Carne blanca, que es gris marrón bajo la cutícula del sombrero. De olor suave y sabor un poco amargo. Es comestible.

Leucopaxillus paradoxus. Familia: tricolomáceas. Género: leucopaxillus. Características: Tamaño mediano. Esporas verrugosas (*Leucopaxillus*). Sub-características: Conjunto blanquecino o muy claro. Sombrero blanco crema. Pie largo. Láminas muy decurrentes, poco cerradas. Carne blanquecina con olor agradable a frutas, dura y elástica, blanquecina y de sabor dulce. Es comestible. Nombre vulgar: **blanquilla**. En vascuence: **bitigar**.

Leucopaxillus tricolor. Familia: tricolomáceas. Género: leucopaxillus. Características: Tamaño mediano. Esporas verrugosas (*Leucopaxillus*). Sub-características: Conjunto coloreado, nunca claro. Sombrero rosa cuero con margen color azufre. Láminas amarillentas. Pie blanco crema, de color azufre en la base. Carne compacta y dura blanca, de olor suave como a hierba recién cortada y sabor dulce. Es comestible. En vascuence: **bitigar hirukolore**.

Leucoraja fullonica. Pez. Designación oficial: **raya cardadora**.

Leucos alburnoides. Pez. Designación oficial: **calandino**.

Leucos arcasi. Pez. Designación oficial: **bermejuela**.

Leucos macrolepidotus. Pez. Designación oficial: **bermejuela**.

Leucspilota. Familia: holotúridos. Esta holoturia de tamaño mediano tiene un lomo de color marrón, un vientre claro y patitas igualmente claras. Constituye el Surtido comercial más extendido en Indonesia. Véase: holoturoideos. Nombre vulgar: **holoturia marrón**.

leung geung. Nombre vulgar, en China, de la planta: *Alpinia officinarum*.

Leuresthes sardina. Pez. Designación oficial: **pejerrey sardina**.

Leuresthes tenuis. Pez. Designación oficial: **pejerrey californiano**.

Leuroglossus stilbius. Pez. Designación oficial: **esperlán de lengua suave**.

Leuroglossus urotrans. Pez. Designación oficial: **esperlán plateado**.

levadura. Nombre vulgar del hongo: *Saccharomyces cerevisiae*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Levadura seca	
Potasio (mg)	2000,00
Fósforo (mg)	1290,00
Energía (kJ)	706,52
Ácido fólico (µg)	400,00
Magnesio (mg)	230,00
Energía (kcal)	169,03
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	80,00
Sodio (mg)	50,00
Proteína (g)	35,60
Hierro (mg)	20,00
Niacina (mg eq. niacina)	15,50
Cinc (mg)	8,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	4,00
Carbohidratos (g)	3,50
Tiamina (B ₁) (mg)	2,33
Piridoxina (B ₆) (mg)	2,00
Grasa (g)	1,50
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	

levadura autolisada. Se emplea como aditivo alimentario del grupo de Potenciadores del aroma. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 2.000 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 1.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg.

levadura deshidratada. Según el Código Alimentario, 3.20.63. Productos obtenidos por la deshidratación de levaduras seleccionadas *Saccharomyces cerevisiae* u otras especies (diversas razas y variedades) cultivadas en medios azucarados y nitrogenados apropiados. Puede presentarse en polvo, granulada o comprimida. 3.20.64 **Características.** Véase: otros derivados de harinas.

levadura en polvo. Es una mezcla de sales ácidas y alcalinas que, en combinación con líquidos y bajo el efecto del calor, producen dióxido de carbono, facilitando así la subida de las masas. Se debe conservar en un lugar fresco, seco y oscuro. También se comercializa sin sal. Véase: Aditivos y productos para repostería.

levadura hidrolizada. Descomposición química de la levadura por la acción del agua. Se emplea como aditivo alimentario del grupo de Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 30.000 mg/kg.

levadura prensada húmeda. Según el Código Alimentario, 3.20.61. Es el producto obteni-

do por proliferación del *Saccharomyces cerevisiae*, de fermentación alta, en medios azucarados adecuados. 3.20.62 **Características.** Véase: otros derivados de harinas.

levadura química. Polvillo blanco compuesto por una mezcla de sales alcalinas y ácidas, que reacciona al entrar en contacto con líquidos y con el calor, y forma un gas carbónico que aumenta el volumen de la masa. La levadura química se usa para aumentar el volumen de pasteles, *puddings*, *muffins*, crêpes y bizcochos. Es más eficaz que el bicarbonato de sodio, pues actúa a una temperatura inferior y no deja regusto. Véase: ingredientes para la cocción.

levadura seca. Es un producto cuyas propiedades permiten la obtención de bióxido de carbono a partir de los azúcares fermentados. Se usa en la elaboración de pan y pasteles para aumentar su volumen. Se debe guardar en un lugar seco, fresco y oscuro. Véase: Aditivos y productos para repostería.

leviraya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya áspera.**

levirraya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de espejos.**

levístico. Nombre vulgar de la planta: *Levisticum officinalis*.

***Levisticum officinalis*.** Familia: umbelíferas. Planta perenne de hasta 2 m de altura. El levístico es una planta cultivada y de forma silvestre existe en algunos lugares de Norte de España, sobre todo en los Pirineos. La planta por su follaje y su sabor se parece al apio y fue apreciado durante mucho tiempo por sus virtudes medicinales. Su sabor es muy intenso, por lo que debe utilizarse de forma comedida. Las hojas sazonan guisos, fondos, sopas, salsas y ensaladas. Esta hierba, muy usada en Gran Bretaña y Alemania, combina en especial con la patata. Como especia se pueden emplear las hojas, frutos maduros y la raíz desecada y pulverizada. Las hojas desecadas son las que tienen más

principios activos, entre los que se encuentran el terpineol, carvacrol, ácido valeriánico, miristicínico, etc. Sus hojas picadas dan un sabor de apio picante a las ensaladas, sopas y platos de carne. Véase: hierbas aromáticas; hierbas. Nombre vulgar: **levístico**.

levulosa. Sinónimo: fructosa.

lexa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lirio**.

lexera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merlán; plegonero.

lexera eznedima. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

lexola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lirio**.

leyden. Véase: queso leyden.

lézard. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto azul; lagarto chile; lagarto gigante.

L'Himalayen. Véase: sal del Himalaya.

lía. Es el conjunto de materia especialmente sustancias orgánicas y sales que se depositan naturalmente en el fondo de los envases, después de la fermentación del mosto y durante la conservación del vino. Puede ser: fresca; seca; sabor a lías.

lía fresca. La que resulta después del trasiego del vino y ha sido separada por decantación, sin alteración alguna. Véase: lía.

lía seca. La resultante de extraer la mayor parte del líquido que contiene la lía fresca. Véase: lía.

liadillos. Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes**: lomo de cerdo, sal, jamón serrano, ajo, perejil, aceite, vino, patatas, rábanos.

liba. Nombre vulgar del pez: *Melanogrammus aeglefinus*.

liba. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merlán; plegonero.

libacora. Atún cuyo peso está comprendido entre 10 y 50kg. Véase: atún.

liberna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bejel; borracho.

Libidoclaea granaria. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **araña de mar**.

libreta. Nombre usual de una pieza de pan en Castilla. Hogaza de pan bregado, próxima al medio kilogramo, con distintas peculiaridades formales. Véase: panes de España.

librillo. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

librito de lomo de cerdo. Corte de la canal de cerdo consistente en el lomo sin hueso, abierto como un libro. Se consume a la plancha y servido sobre un lecho de manzana, o relleno, rebozado y frito. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

librito de lomo de cordero. Corte de la canal de cordero consistente en la chuleta deshuesada y abierta por la mitad en forma de corazón. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

libro. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

lichá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa blanca**.

lichi rojo israelí. (*Litchi chinensis*) Fruta muy aromática de pulpa traslúcida, procedente de China. Véase: otras frutas.

lichi tailandés. (*Litchi chinensis*) Variedad de lichi de perfume seductor y sabor ligeramente tropical. Véase: otras frutas.

Lichia amia. Familia: carángidos. Cuerpo oblongo, agudo hacia cabeza y cola, y lateralmente comprimido. Cabeza aguzada, con aberturas nasales más próximas al ojo que a la punta del morro. Boca muy hendida, sobrepasando los extremos del maxilar el borde posterior del ojo. Coloración gris perla, más o menos verdoso; aletas algo amarillentas, a veces manchadas de color pardusco. Talla hasta 1,8 m. Peso hasta 10 kg. Atlántico; común en el Mediterráneo. Carne apreciada. Nombre vulgar: **palometón**, caballo, palometa grande. Designación oficial: **palometón**. Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, carangiforme. *Caesiomorus amia*, Linneo. Véase pescado.

Lichia glauca. Pez. Designación oficial: **pámpano pata de mula**.

Lichia glaucus. Pez. Designación oficial: **palometa blanca**.

Lichia glycos. Pez. Designación oficial: **palometa blanca**.

Lichia vadigo. Pez. Designación oficial: **lirio**.

lichigüen. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pichigüen**.

lichiguero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pichigüen**.

licode de Vahl. Designación oficial española del pez: *Lycodes vahlii*.

licopenos. (E-160 d) Colorantes La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: carotenoides.

licoperdáceas. Véase: *Lycoperdaceae*.

licor. Véase: vino sabor licor.

licor. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Licor	
Energía (kcal)	384
Porción comestible	100
Agua (mg)	72,4
Carbohidratos (g)	27,6
Potasio (mg)	4
Sodio (mg)	3
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Calcio (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Grasa (g)	0
Proteínas (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0

licor de aromas. Véase: licor de aromas y esencias.

licor de aromas y esencias. Según el Código Alimentario, 3.30.27. d. Preparado con las esencias naturales de frutas y alcoholes autorizados. Llevará el nombre de la esencia de fruta que contenga. Véase: licores.

licor de cacao. Véase: licor de café, té y cacao.

licor de café. Véase: licor de café, té y cacao. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Licor de café	
Energía (kJ)	1405,32
Energía (kcal)	336,20
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	46,84

Potasio (mg)	28,74
Sodio (mg)	8,62
Fósforo (mg)	5,75
Magnesio (mg)	2,87
Grasa (g)	0,29
Niacina (mg eq. niacina)	0,14
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Grasa saturada (g)	0,10
Hierro (mg)	0,06
Cinc (mg)	0,03
Grasa moninsaturada (g)	0,02
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Proteína (g)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

licor de café, té y cacao. Según el Código Alimentario, 3.30.27. e. Los obtenidos por infusión o destilación de estas sustancias o sus extractos con alcoholes autorizados. Véase: cafeína; licores.

licor de Chao Xing. Véase: aguardiente de arroz.

licor de esencias. Véase: licor de aromas y esencias.

licor de frutas. Según el Código Alimentario, 3.30.27. c. Bebida obtenida por la maceración alcohólica de frutas o partes de las mismas, con adición o no de otras sustancias aromáticas. Véase: licores. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Licor de frutas

Energía (kJ)	936,32
Energía (kcal)	224,00
Porción comestible	100,00
Azúcares	35,00
Carbohidratos (g)	35,00
Potasio (mg)	35,00
Fósforo (mg)	21,00
Etanol (% en vol)	12,00
Calcio (mg)	6,00
Magnesio (mg)	6,00
Sodio (mg)	5,00
Hierro (mg)	0,10
Proteína (g)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

licor de té. Véase: cafeína, licor de café, té y cacao.

licor de zumo de frutas. Según el Código Alimentario, 3.30.27. b. Preparado con zumos de frutas y alcoholes autorizados. Contendrá como mínimo 20% de zumo natural. Podrá contener en los envases frutas enteras o partidas. Llevará el nombre de la fruta de procedencia. Véase: licores.

licores. Según el Código Alimentario, 3.30.27. Son bebidas hidroalcohólicas aromatizadas, obtenidas por maceración, por infusión o por destilación de diversas sustancias vegetales naturales, con alcoholes autorizados, o por

adición a los mismos de extractos aromáticos, esencias o aromas autorizados o por la combinación de ambos procedimientos. Edulcorados con azúcar, glucosa, miel o mosto de uva y coloreados o no. Tendrán un contenido alcohólico superior a 30 grados centesimales. Comprende: a) **Marrasquino**, b) **Licor de zumo de frutas**, c) **Licor de frutas**, d) **Licor de aromas y esencias**, e) **Licor de café, té y cacao**. Véase: cafeína; bebidas espirituosas.

licoroso. Véase: vino licoroso.

liebre. Nombre vulgar del mamífero: *Lepus europeus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Liebre	
Energía (kJ)	474,39
Potasio (mg)	400,00
Fósforo (mg)	220,00
Energía (kcal)	113,00
Porción comestible	80,00
Colesterol (mg)	65,00
Sodio (mg)	50,00
Magnesio (mg)	33,00
Proteína (g)	21,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	12,00
Calcio (mg)	9,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,00
Cinc (mg)	3,90
Grasa (g)	3,01
Hierro (mg)	2,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,60
Vitamina D (µg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Vitamina E (mg)	0,01
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Yodo (mg)	

liebre a la montañesa. Plato de la cocina de Cantabria “Liendo” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes**: liebre, cebolla, ajo, vino tinto, harina, pimienta, tomillo, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

liebre al vino tinto con nísperos. Plato de la cocina de Cantabria “Pesquera” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes**: liebre, vino tinto, puerros, zanahoria, níspero, aceite de oliva, pimienta negra, sal. Véase: cocina de Cantabria

liebre ancha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa criolla**.

liebre campirana. Plato de la cocina de Sonora en Méjico. **Ingredientes**: liebre, jitomate, ajo, vinagre, aceite de oliva, cebolla. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

liebre con fabes. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: liebre, fabes, cebolla, ajo, vino blanco, vinagre, laurel, tomillo, guindilla, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

liebre de mar. Nombre vulgar del pez: *Cyclopterus lumpus*. Designación oficial: **ciclóptero**.

liebre en salsa agri dulce. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Véase: venado en salsa agri dulce.

liebre estofada. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: liebre, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, pimienta, champiñones, laurel, orégano, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

liebre estofada con judías. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes**: liebre, judías, cebolla, ajo, laurel, tomillo, vino blanco seco, vinagre, aceite, sal, guindilla. Véase: caza en la cocina clásica.

ligero. Véase: vino ligero.

liguadoremo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado remo.**

liguisa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto liguisa.**

lija. Nombre vulgar del pez: *Galeorhinus galeus*; *Scyliorhinus canicula*. Designación oficial: alitán; carcho; cazón; jaquetón; negrito; pintarroja; sapata. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lija	
Energía (kJ)	642,47
Potasio (mg)	290,00
Fósforo (mg)	230,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	190,00
Energía (kcal)	153,70
Sodio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	76,00
Magnesio (mg)	21,00
Proteína (g)	16,60
Grasa (g)	9,70
Vitamina D (µg)	9,10
Calcio (mg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00
Ácido fólico (µg)	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,43
Grasa moninsaturada (g)	2,34
Grasa saturada (g)	1,26
Hierro (mg)	0,90
Cinc (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,37
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,29
Tiamina (B ₁) (mg)	0,17
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

lija ahumada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lija ahumada	
Sodio (mg)	701,00
Energía (kJ)	518,32
Potasio (mg)	409,00
Energía (kcal)	124,00
Agua (g)	71,20
Proteína (g)	23,00
Grasas totales (g)	3,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (B ₃) (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

lija de clavo. Designación oficial española del pez: *Monacanthus ciliatus*.

lija de hebra. Designación oficial española del pez: *Monacanthus setifer*; *Stephanolepis setifer*.

lija pintada. Designación oficial española del pez: *Catherhines pullus*.

lila. Nombre vulgar de la flor y la planta: *Syring vulgaris*.

Lilacina. Otro nombre de la seta: *Inocybe geophylla*.

Lile piquitinga. Pez. Designación oficial: **sardineta piquitinga.**

Lile stolifera. Pez. Designación oficial: **sardineta piquitinga pelada.**

Liliaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: monocotyledoneae. Orden: liliiflorae. Se distingue por la presencia de seis estambres y de ovario súpero Consideramos: ajo (*Allium sativum*), azucena (*Lilium candidum*), cebolla (*Allium cepa*), chalota (*Allium ascalonicum*), espárrago (*Asparagus officinalis*), jacinto de penacho (*Muscari comosum*), puerro (*Allium porrum*), yuca (*Yucca gloriosa*) ajo puerro (*Allium fistulosum*), ajo silvestre (*Allium sativum* var. *opioscorodon*), cebollita china (*Allium tuberosum*), cebollitas (*Allium schoenoprasum*)

liliáceas. Véase: *Liliaceae*.

Liligo pealei. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar común**.

Lilium candidum. Familia: liláceas. Tribu: lilioideas. Nombre vulgar: **azucena**. Véase: agujas de oro.

lima. Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantifolia*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lima	
Potasio (mg)	96,00
Porción comestible	74,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	34,00
Energía (kJ)	25,29
Calcio (mg)	17,00
Fósforo (mg)	13,00
Magnesio (mg)	8,00
Energía (kcal)	6,05
Ácido fólico (µg)	6,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,50
Sodio (mg)	1,00
Carbohidratos (g)	0,60
Proteína (g)	0,50
Hierro (mg)	0,30
Grasa (g)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02

Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

lima dulce. Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantifolia*.

lima kaffir. Nombre vulgar de la planta: *Citrus hystrix*. Véase: hojas de lima kaffir.

lima silvestre, grande. Con su sabor un tanto amargo y su acidez intensa, la lima silvestre es muy buena en mermeladas, salsas, postres dulce amargos, o como fruta confitada. Necesita cocción prolongada. Se puede adquirir congelada. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

lima silvestre, pequeña. Su sabor es un tanto amargo y muy ácido. Se pueden emplear enteras, como guarnición para platos principales o postres. Se cocinan poco para evitar que la fruta se deshaga. Se pueden adquirir congeladas. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

Limacella lenticularis. Familia: amanitáceas. Género: limacella. El pie es alto, cilíndrico, un poco más ancho en la base, de color blanquecino amarillento. Lleva situado muy alto un anillo blanco, membranoso y amplio. Por encima de él suele haber unas pequeñas gotitas en tiempo húmedo que al secarse deja unos puntitos como lentejuelas. es ligeramente fibrilloso escamoso bajo el anillo. Sinónimo: *Lamicella guttata*.

Limacium chrysodon. Otro nombre de la seta: *Hygrophorus chrysodon*.

Limacium glutiniferum. Otro nombre de la seta: *Hygrophorus pudorinus*.

Limacium marzuolus. Otro nombre de la seta:
Hygrophorus marzuolus.

limanche. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **muy-muy limanche**.

limanda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lengua**.

Limanda aspera. Familia: pleuronéctidos. Su característica principal son las aletas dorsales y anales de color amarillo, con finas líneas oscuras. Aparece desde el mar de Japón hasta California, pasando por el mar de Bering. Normalmente se captura con una longitud de 90 cm, pero puede llegar a medir 2 m. Nombre vulgar: **lengua del Pacífico**.; yellowfish sole.

limanda de profundidad. Designación oficial española del pez: *Embassichthys bathybius*. Sinónimo: Lenguado.

limanda de roca. Nombre vulgar del pez: *Lepidopsetta bilineata*.

Limanda ferruginea. Pez. Designación oficial: **limanda nórdica**.

Limanda herzensteini. Pez. Designación oficial: **limanda japonesa**.

limanda japonesa. Designación oficial española del pez: *Limanda herzensteini*.

Limanda limanda. Familia: pleuronéctidos. Es uno de los peces planos más comunes. Aparece en el Atlántico nororiental, desde el golfo de Vizcaya hasta el mar Blanco. Longitud máxima 40 cm. A diferencia de otros peces planos, la lengua no se puede criar, pues enseguida se muere. En el mercado se ofrece, por lo general, en filetes congelados, junto con sollas (*Pleuronectes platessa*) y mendos limón (*Microstomus kitt*) Su carne es muy sabrosa. Es el pescado plano más pequeño que existe. Normalmente vendido por piezas, es barato y poco apreciado.

Tiene la carne dulce y delicada pero contiene muchas espinas pequeñas, difíciles de limpiar. Se consume frito o a la plancha. Véase: pescados. Nombre vulgar: **lengua**, limanda nórdica. Designación oficial: **lengua**. Sinónimo; *Pleuronectes limanda*.

limanda nórdica. Designación oficial española del pez: *Limanda ferruginea*. Sinónimo: Allaira.

limanda nórdica. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lengua**.

Limanda oceanica. Pez. Designación oficial: **lengua**.

limanda petrale. Designación oficial española del pez: *Eopsetta jordani*. Sinónimo: Lenguado.

Limanda vulgaris. Pez. Designación oficial: **lengua**.

limburger. Véase: queso limburger.

Limcella guttata. Otro nombre de la seta: *Limacella lenticularis*.

limfjordi. Tipo de ostra de Dinamarca. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

limoe-bedarr. Nombre vulgar vasco de la planta: *Melissa officinalis*.

limoi. Nombre vulgar vasco de la planta: *Citrus limon*. Sinónimo: **limón**

limón. Véase: vino sabor limón.

limón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco ojón; seriola.

limón. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Citrus medica* var. *limon*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Limón

Energía (kJ)	167,83
Potasio (mg)	149,00
Porción comestible	64,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	50,00
Energía (kcal)	40,25
Magnesio (mg)	18,00
Fósforo (mg)	16,00
Calcio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	9,00
Ácido fólico (µg)	7,00
Sodio (mg)	3,00
Yodo (mg)	3,00
Fibra (g)	1,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Proteína (g)	0,70
Vitamina E (mg)	0,50
Grasa (g)	0,40
Hierro (mg)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,17
Cinc (mg)	0,12
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina D (µg)	

limón desecado. Cítrico desecado, utilizado en estofados de Oriente Medio. Para obtener aroma a limón se añaden 1-2 limones, y se retiran al finalizar la cocción. Véase: especialidades.

limón dulce. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Citrus aurantifolia*.

limón en conserva. Especialidad marroquí preparada con limones frescos partidos en cuartos, salados, envasados a presión y cubiertos con zumo de limón. Se guarda en la nevera. Antes de utilizar se lavan, se quita la pulpa y se corta la cáscara en tiras o se pica. Véase: encurtidos y conservas.

limona. Nombre vulgar catalán de la planta: *Citrus limon*. Sinónimo: **limón**

limoncillo. Nombre vulgar de la planta: *Cymbopogon citratus*.

limonera. Nombre vulgar de la planta: *Melissa officinalis*. Véase: pera limonera.

limonera. Nombre vulgar de un cultivar de la pera (*Pyrus communis*)

limonero. Nombre vulgar de la planta: *Citrus medica* var. *limon*.

limones en conserva. Especialidad de la “cocina del Mediterráneo” referente a conservas. La agudeza del jugo de limón juega un papel fundamental en la cocina mediterránea. Es difícil imaginar esta región sin sus plantaciones de árboles cítricos, pero el limón y la naranja fueron introducidos por primera vez al área por los romanos que llevaron las semillas de la India. Los moros revitalizaron su popularidad, plantándolos en Sicilia y en el Sur de España. Hoy los marroquíes conservan los limones en sal para usar en aromáticas tagines. Ingredientes: Limones, sal, laurel, clavo, cilantro, pimienta negra, jugo de limón.

limote. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

limousine. Raza de vacuno de aptitud cárnica. Utilizada en la Denominación: Carne de la Sierra de Guadarrama. Véase: método Kobe.

limpieza en seco. Véase: producto de limpieza en seco.

***Limulus polyphemus*.** Familia: xifosúridos. La cola de espada puede encontrarse desde la zona llana de la costa del Atlántico del Sur de los EE.UU. hasta la región del Caribe. Debajo del plano cefalotórax se hallan 5 pares de patas que le sirven para andar y de las cuales las 4 delanteras están provistas de pinzas, mientras que el quinto tiene aletas natatorias en forma de abanico. Los ojos compuestos se encuentran a ambos lados del caparazón y están protegidos por una coraza con escotadura. Además tiene 1 par de ojos centrales simples. El caparazón delantero

acaba en puntas en declive. Tienen un abdomen móvil que conecta con una coraza irregular y abombada que termina a los lados en una hilera de púas puntiagudas. Sigue una cola en forma de aguijón que es casi tan larga como las dos partes del caparazón juntas. Estos animales alcanzan en total una longitud de cerca de 50 cm. Se consume en el este de Asia, en otras partes sólo se comen el hígado y los huevos. Véase: colas de espada. Nombre vulgar: **cola de espada**.

lincoln. Véase: oveja Lincoln.

lineado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela listada**.

lingueiron. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja**.

linguine. (*lenguas*) Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las “pasta lunga”. Su forma plana y resbaladiza es mucho más popular fuera que dentro de Italia; donde únicamente se encuentran en algunas regiones del Sur. Su forma alargada y plana se adapta a cualquier tipo de salsa. Existe una variedad integral y otra con espinacas. Véase: pastas largas. Sinónimo: **tagliatelle**. Nombre español: **lenguas**.

linguine alle vongole. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espaguetis delgados con salsa de berberechos.

linguine con tinta de calamar. Variedad de la pasta alimenticia: linguine. Véase: pastas largas.

linguine de espinacas y albahaca. Variedad de la pasta alimenticia: linguine. Véase: pastas largas.

linguine fine. Sinónimo: tagliolini. Véase: pastas largas.

lingulaca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

lino. Nombre vulgar de la planta *Linus ustatissimum*.

linqueiron. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **muergo**.

linterna de Diógenes. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina fosforescente**.

Linus ustatissimum. Familia_ lináceas. Planta herbácea, anual, con raíz fibrosa, tallo recto y hueco, como de un metro de alto y ramoso en su extremidad, hojas lanceoladas, flores de cinco pétalos azules, y fruto en caja de diez celdillas, con una semilla aplanada y brillante en cada una. Véase: semilla de lino.

Liocarcinus arcuatus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo**.

Liocarcinus corrugatus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo de arrugas**.

Liocarcinus depurator. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **falsa nécora**.

Liocarcinus puber. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora**.

Liocarcinus sp. Familia: portúnidos. En las aguas bajas y en las de hasta 70 m de profundidad. Se venden distintas clases de *Liocarcinus*, a lo largo de la costa atlántica, desde Lofoten, pasando por Gran Bretaña y Francia, hasta llegar a Marruecos, pero también se da en el Mediterráneo. Son conocidas, igualmente, algunas especies tropicales. El caparazón en forma de trapecio, con una parte frontal delantera dentada y muy afilada, puede llegar a tener cerca de 10 x 12 cm y es marrón por la espalda. Las prolongaciones donde están los ojos se encuentran muy separadas la una de la otra,

entre medias hay pequeñas antenas y tentáculos. Las pinzas son cortas y toscas y tienen una superficie áspera. El par de patas posteriores tiene forma de aleta. Con su color, estos animales se adaptan a su respectivo entorno. Nombre vulgar: **cangrejo nadador**. Sinónimo: *Portunus sp.*,

Liocarcinus vernalis. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo costero**.

lioofilización. Método de separación del agua de una sustancia o de una disolución por congelación y posterior sublimación a presión reducida del hielo formado, para dar lugar a un material esponjoso que se disuelve posteriormente con facilidad. Se utiliza en la deshidratación de alimentos, materiales biológicos y otros productos sensibles al calor. Sinónimo: criodeshidratación, secado por congelación. Según el Código Alimentario, 2.05.10. c. Procedimiento que se basa en la reducción del contenido de agua en los alimentos mediante congelación y sublimación de aquella. Véase: alimento conservado.

Liopsetta glacialis. Familia: pleuronéctidos. Es el único representante del género *Liopsetta* que vive en aguas europeas, el resto habita en la parte septentrional del océano Pacífico. La platija del Ártico tiene un cuerpo redondeado y una cabeza pequeña con los ojos situados en el lado derecho. La línea lateral, casi recta, está apenas arqueada por encima de las pectorales. Las escamas son generalmente ctenoideas en los machos y cicloideas en las hembras. Su carne blanca es sabrosa. Las capturas se componen sobre todo de peces cuya edad oscila entre 5 y 6 años, pero se desconoce la cantidad total de peces capturados al año. Nombre vulgar: **platija del Ártico**. Designación oficial: **solleta ártica**. Sinónimo: *Pleuronectes glacialis*.

Liopsetta putnami. Pez. Designación oficial: **solla norteamericana**.

Liparidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: corda-

dos. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: escompeniformes ó escleropáreos. Agrupa alrededor de ciento veinte especies de peces marinos, distribuidos en gran parte en las regiones septentrionales del Pacífico (alrededor del 75% de las especies). Se caracterizan por su cabeza ancha y su piel fina., a veces transparentes. Como en la familia *Cyclopteridae*, las aletas ventrales forman una ventosa adherente. Consideramos liparis común (*Liparis liparis*), *Cyclopterus calliodon*.

Liparis atlanticus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol atlántico**.

liparis común. Nombre vulgar del pez: *Liparis liparis*.

Liparis liparis. Familia: *Liparidae*. El liparis común tiene una cabeza ancha. La parte anterior del cuerpo es bastante voluminosa y el vientre redondeado; la parte posterior y la cola están, por el contrario, muy comprimidas lateralmente. Las aletas dorsal y anal son largas y están casi unidas a la caudal. Las amplias pectorales tienen una forma ahorquillada característica. Las pelvianas están transformadas en una ventosa circular, cuyo diámetro alcanza el 11 ó 12% de la longitud total del pez. La piel es floja y está cubierta de pequeñas espinas. El dorso y los flancos son de color pardo, con numerosas manchas oscuras, el vientre es claro. Las aletas impares llevan también manchas y estrías. El liparis común vive en la zona costera, cerca del fondo, a 5-10 m de profundidad, pero nunca en la zona de oscilación de las mareas. Se alimenta de gusanos y crustáceos, añadiendo después peces a la dieta. Longitud 10-15 cm, máximo 20 cm. Distribución: parte norte del Atlántico y zonas litorales subárticas del océano Glacial Ártico. Cerca de las costas europeas su límite meridional se sitúa a la altura del norte de Francia. Nombre vulgar: Liparis común. Sinónimo: *Cyclopterus liparis*.

lípid. Cualquiera de las sustancias orgánicas constituidas por ésteres de ácidos grasos con glicerol, colesterol, etc., de elevado peso molecular y caracterizadas por su insolubilidad en el agua y su solubilidad en los denominados disolventes orgánicos (cloroformo, benceno, acetona, éter dietílico, alcohol, etc.)

lipomatosis. Véase: obesidad.

Lipophrys trigloides. Pez. Designación oficial: **futarra.**

Lipophrys pavo. Pez. Designación oficial: **gallibu.**

Lipophrys pholis. Pez. Designación oficial: **babosa.**

liposolubles. Véase: vitaminas.

Lippia graveolens. Familia: verbenáceas. Una de tantas plantas conocidas en México como orégano. Muy aromático, tiene aroma dulzón, con un dejo a clavo de olor, pero su sabor puede ser áspero y amargo cuando está crudo. A menudo se combina con ajíes, chiles. Importante componente de las finas hierbas. Usado para dar un suave sabor a cebolla a los huevos y ensaladas. Sus flores lilas o rosas se pueden usar para preparar ensaladas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **orégano mejicano**

Lippia triphylla. Familia: verbenáceas. Es una especie espontánea de la flora de Argentina, Chile y Uruguay, aunque actualmente se cultiva en todas las regiones europeas de clima templado, como planta productora de esencia aromática. Se cultiva fácilmente en el jardín y también en maceta en balcones y terrazas, debido al agradabilísimo perfume que desprenden sus hojas. Éstas presentan un bello color verde claro, son alargadas y algo rugosas y poseen en su cara inferior abundantes glándulas secretoras de un aceite esencial con un aroma muy agra-

dable a limón, que tiene diversas aplicaciones en la industria licorera y también en la farmacéutica. Botánicamente, esta especie es un pariente cercano de la verbena (*Verbená canadensis*) Produce hermosas inflorescencias en espiga, de color blanco rosado. Para dar sabor a limón se pueden colocar unas hojas en el fondo del molde de un pastel o se pueden usar para aromatizar el arroz con leche o natillas, como la crema de caramelo. Nombre vulgar: **hierba luisa**, cedrón.

lippu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro pompón.**

liquenina. Polisacárido (C₆H₁₀O₅)_n. Sustancia amilácea, demulcente, del liquen de Islandia y otros líquenes. Véase: hidratos de carbono.

lirio. Designación oficial española del pez: *Caesiomorus vadigo*; *Campogramma glaycos*; *Campogramma lirio*; *Campogramma vadigo*; *Centronotus vadigo*; *Lichia vadigo*. Sinónimo oficial: Caballo; Lexa; Lexola; Lliri; Palomida.

lirio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla.**

lirió. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebra de mar.**

lirón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío pintado.**

lirpa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado.**

lisa. Designación oficial española del pez: *Chelon labrosus*; *Crenimugil chelo*; *Crenimugil labrosus*; *Crenimugil provenzalis*; *Liza provensalis*; *Mugil chelo*; *Mugil corragutus*; *Mugil labrosus*; *Nugil septentrionalis*. Sinónimo oficial: Albur; Alburc; Bitzarrain; Cabezudo; Caluga blanca; Corcón; Galubet; Galuga; Hondoeteco kprro-

koia; Korkou; Korrokon; Lasun; Lisa negra; Liza; Llisa; Llisa cala blanca; Llisa calua blanca; Llisa vera; Llisera verda; Llis-sa; Llissa vera; Lliça marsenca; Mugle; Muxo; Negrona; Tastona.

lisa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caluga, galua; galupa; lebranche; lisa agugu; lisa criolla; lisa hocicon; lisa hospe; lisa hospe; lisa pardete; lisa rayada; pardete; pintarroja.

lisa aguda. Nombre vulgar del pez: *Liza aurata*; *Liza saliens*.

lisa agugu. Designación oficial española del pez: *Xenomugil thoburni*. Sinónimo oficial: Lisa; Liza.

lisa amarilla. Designación oficial española del pez: *Mugil trichodon*. Sinónimo oficial: Anchoa; Lisa blanca; Lisa ojo amarillo; Plateado.

lisa blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lisa amarilla; lisa criolla.

lisa bobo. Designación oficial española del pez: *Joturus pilchardi*; *Joturus stipes*.

lisa cabezona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa pardete**.

lisa chata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

lisa común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lisa criolla; lisa pardete.

lisa criolla. Designación oficial española del pez: *Mugil curema*; *Mugil gaimardianus*. Sinónimo oficial: Anchoa blanca; Anchova; Anchova blanca; Chango; Curema; Lebranche; Lebranch; Liebre ancha; Lisa; Lisa blanca; Lisa común; Lisa del norte; Lisa plateada; Liza; Mejúa; Mulet; Plateado.

lisa de Arabia. Designación oficial española del pez: *Liza macrolepis*; *Mugil macrolepis*.

lisa de cabeza plana. Nombre vulgar del pez: *Liza ramada*.

lisa de río. Designación oficial española del pez: *Agonostomus monticola*.

lisa del norte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa criolla**.

lisa dorada. Nombre vulgar del pez: *Liza aurata*. Designación oficial: **galupa**.

lisa enana. Designación oficial española del pez: *Mugil curvidens*; *Mugil longicauda*; *Myxus curvidens*.

lisa francesa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: macabí de hebra; macabí.

lisa hocicon. Designación oficial española del pez: *Chaenomugil proboscideus*. Sinónimo oficial: Lisa.

lisa hospe. Designación oficial española del pez: *Mugil hospes*. Sinónimo oficial: Lisa.

lisa liseta. Designación oficial española del pez: *Mugil setosus*. Sinónimo oficial: Lisa.

lisa macho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa pardete**.

lisa negra. Nombre vulgar del pez: *Mugil chelo*. Designación oficial: **lisa**.

lisa negrona. Nombre vulgar del pez: *Mugil cephalus*.

lisa ojo amarillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa amarilla**.

lisa pardete. Designación oficial española del pez: *Mugil cephalus*. Sinónimo oficial: Cabezudo; Cachamba; Cachambre; Carmot; Churra; Curisma; Lisa; Lisa cabezona; Lisa común; Lisa macho; Lisa rayada; Liseta; Liza; Mugil; Mujol; Mulet; Tainha; Utempe.

lisa plateada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa criolla**.

lisa plateada de Australia. Designación oficial española del pez: *Mugil georgii*.

lisa rayada. Designación oficial española del pez: *Mugil incilis*. Sinónimo oficial: lisa; Parassi.

lisa rayada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa pardete**.

lisa saltona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macabí**.

lisa verde invernal. Nombre vulgar de un cultivar de la acelga (*Beta vulgaris* var. *rapa* for. *Cycla*)

lisa voladora. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez volador tropical, volador aleta negra; volador.

liseta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa pardete**.

lisha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carocho**.

lisina. Aminoácido con la siguiente estructura: $\text{H}_2\text{N}-(\text{CH}_2)_4-\text{C}(\text{H}) (\text{COOH})$ Aminoácido constituyente de las proteínas que contienen un grupo amino terminal adicional al grupo α -amino usual; de carácter básico (2,6-diamino-hexanoico), esencial al hombre. La lisina debe estar equilibrada en la dieta de animales y humanos. Se encuentra ampliamente distribuida en las proteínas, excepto en algunas como la zeína (proteína del maíz). Es la precursora de la 5-hidroxilisina, un aminoácido presente sólo en pocas proteínas como el colágeno; también la contiene la biocitina, forma compleja de la biotina existente en las levaduras. Abunda en las proteínas básicas nucleares (histonas) y está por lo general prácticamente ausente en las proteínas vegetales. Véase: alimentos ricos en lisinas; aminoácidos.

lisón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macabí**.

lisozima. (E-1105) Véase: productos cuya función no se especifica.

lista. Designación oficial española del pez: *Argyctus quadrimaculatus*; *Cepola iris*; *Cepola trachiptera*; *Gymnetrus cepedianus*; *Regalecus maculatus*; *Trachipterus fallax*; *Trachipterus iris*; *Trachipterus leiopterus*; *Trachipterus rondeletti*; *Trachipterus spinolae*; *Trachipterus taenia*; *Trachipterus trachipterus*. Sinónimo oficial: Doncella; Faixa; Flema; Flemma; Fleuma; Llista.

lista. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cinta**.

listado. Designación oficial española del pez: *Euthynnus pelamis*; *Katsuwonus pelamis*; *Scomber pelamides*; *Scomber pelamis*; *Thynnus pelamis*; *Thynnus pelamys*; *Thynnus vagans*. Sinónimo oficial: Abacora; Alistado; Ami; Asni; Atún chiquia; Bario-llé; Barrilete; Bonita; Bonital de ventre; Bonito; Bonito de altura; Bonito de ventre; Bonito oceánico; Bonitol ratllat; Cachurreta; Conejo; Lampo; Lampo sabelmarraduna; Lampua; Listao; Llampua; Palomida; Ratllat; Serrucho; Xarmota.

listán blanca. Véase: uva listán blanca.

listán negra. Véase: uva listán negra.

listao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado**.

listas de tolerancias. Según el Código Alimentario, 4.35.03. En las listas de tolerancias complementarias a este capítulo se fijará la proporción de "impurezas" permitida dentro de límites que no produzcan efectos perjudiciales al consumidor. Dichas listas serán revisadas periódicamente por la Subcomisión de Expertos del Código Alimenta-

rio Español. En las listas de tolerancias se especificarán: a) Los límites máximos de las sustancias químicas residuales procedentes de tratamientos autorizados. b) Límites máximos de elementos metálicos y sustancias radiactivas que puedan contener los alimentos. c) Tiempo mínimo que debe transcurrir entre los tratamientos fitoterapéuticos y la fecha de recolección. Véase: alimentos prohibidos.

listas positivas de aditivos. Según el Código Alimentario, 4.31.02. Sólo podrán utilizarse los aditivos incluidos en las listas positivas vigentes, complementarias del presente y de los capítulos XXII a XXXIV, ambos inclusive. Estas listas serán revisadas periódicamente por la Subcomisión de Expertos del Código Alimentario Español. Para la inclusión de algún nuevo "aditivo" en las citadas listas positivas será indispensable que el producto, además de reunir las condiciones específicas del grupo correspondiente, se adapte a las genéricas siguientes: a) Corresponder su utilización a una necesidad manifiesta y representar una sensible mejora sobre los ya admitidos. b) Haberse comprobado experimentalmente, por procedimientos adoptados internacionalmente, que su uso está exento de peligro para el consumidor. c) Reunir las debidas condiciones de pureza, revelada por los métodos usuales de análisis, no conteniendo sustancias tóxicas en mayor proporción que la tolerada legalmente. d) Poder ser identificados en los alimentos por métodos analíticos sencillos. La menor reserva sobre la nocividad de los aditivos autorizados facultará para su inmediata prohibición y posterior exclusión de las listas positivas. Véase: aditivos.

listas positivas de aditivos para piensos. Según el Código Alimentario, 5.36.14. Como complementarias de las listas positivas de aditivos utilizados en la alimentación humana, se establecen otras listas positivas de aditivos comunes y especiales propios para piensos, exigiéndose para que un aditivo de piensos pueda ser incluido en tales listas las siguientes condiciones: a) Ser inocuo. b) Establecer las dosis máximas en que pueda ser

empleado. c) Que los residuos que dejen en los animales o en los productos destinados al consumo humano no lleguen a los límites permitidos en el tiempo normal de consumo. d) Que existan procedimientos analíticos precisos para la determinación de estos elementos tanto en los piensos como en los productos destinados al consumo humano. * En dichas listas positivas se fijarán límites de tolerancia y tiempo de supresión de su empleo *ante mortem*. * Las exigencias analíticas y sistemas de producción y venta se ajustarán, en cuanto pueda relacionarse con los alimentos humanos, a lo establecido en este Código y en las reglamentaciones correspondientes. Véase: aditivos para piensos.

listas positivas de modificadores del color.
Véase: modificadores del color.

listón. Designación oficial española del pez: *Eutaeniphorus festivus*.

listón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable peludo**.

litchi. Nombre vulgar de la planta: *Litchi sinensis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Litchis	
Energía (kJ)	151,63
Potasio (mg)	99,00
Porción comestible	62,00
Energía (kcal)	36,28
Ácido ascórbico (C) (mg)	28,00
Fósforo (mg)	19,00
Carbohidratos (g)	8,90
Magnesio (mg)	6,00
Calcio (mg)	4,00
Sodio (mg)	1,00
Proteína (g)	0,50
Fibra (g)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Cinc (mg)	0,20
Grasa (g)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00

Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

Litchi sinensis. Familia: sapindáceas. La única especie de este género es un arbolillo que mide como máximo 5-6 m y que sólo alcanza un buen desarrollo en su lugar de procedencia, es decir, en China. Florece hacia mayo y madura los frutos en octubre. Éstos, provistos de un largo pedúnculo y reunidos en racimos de 2 a 20 elementos, están revestidos con una vaina coriácea aunque frágil como la cáscara de huevo, y con abundantes protuberancias. Al llegar a la madurez, alcanza una bella coloración rojo laca con manchas amarillas. En lo interior se dispone una única y gran semilla, brillante y marrón, revestida con una capa de pulpa blanca lechosa no muy abundante, azucarada, dulce acídula y perfumada. En los mercados europeos, a pesar de ser un fruto todavía bastante insólito, se encuentra sobre todo en otoño-invierno. Se consume en estado fresco, como fruta. Los litchis son muy apreciados en su lugar de origen y producción, y de modo muy justo, ya que si se consume inmediatamente después de la cosecha, conserva la totalidad de sus propiedades organolépticas, que en cambio se reducen en gran medida después de 10 días de almacenamiento, o bien si crecen en lugares alejados de su área asiática. Desde el punto de vista medicinal, se reconoce a este fruto una acción refrescante. Nombre vulgar: **litchi**, avellana de China.

Lithodes antarcticus. Familia: litódidos. Esta centolla que se cría principalmente en la costa del Sur de Chile, en Argentina y en el Antártico, tiene su caparazón rodeado de

pinchos muy afilados y mide unos 17 cm de ancho. Vive en las proximidades de la costa a unos 150 m de profundidad, pero se le puede encontrar también en profundidades de hasta 600 m. Nombre vulgar y designación oficial: **centolla patagónica**.

Lithodes maja. Familia: litódidos. Es otro pariente del cangrejo real que se cría en el Atlántico Norte y Este, así como en el mar del Norte. Su caparazón de colores intensos que van del rojo ladrillo al marrón tierra, puede llegar a medir hasta 20 cm, con sus patas el cangrejo alcanza un diámetro de hasta 1 m. Sin embargo sólo juega un papel insignificante para la alimentación, ya que su parte comestible es demasiado escasa. Nombre vulgar: **cangrejo de piedra nórdico**.

Lithodes murrayi. Crustáceo. Pez. Designación oficial: **centolla espínuda**.

Lithodes panamensis. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla panameña**.

Lithodidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados). Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: anomuros. Considerándolos apremiadamente, los cangrejos de piedra pueden catalogarse fácilmente entre los verdaderos cangrejos, de modo que los expertos también hablan de "cangrejos aparentes". Pero, de hecho, pertenecen a los cangrejos mediterráneos y podrían contarse allí más bien entre los cangrejos ermitaños. En el transcurso de su desarrollo, la parte de la cola que tenía la piel blanda involucionó y se cerró por debajo del cuerpo. Aparte de esto, en los cangrejos de piedra el quinto par de patas se ha reducido considerablemente

y sólo sirven como cepillo para las branquias. Detrás de las pinzas, que pueden considerarse como el primer par de patas para caminar, sólo existen tres largos pares de patas que le sirven igualmente para andar y que son realmente fuertes. * Los cangrejos pertenecientes a la familia de los *Lithodidae* viven en los distintos mares del mundo. Los hay en el Pacífico Norte, a lo largo de la costa Oeste Americana, hasta llegar al Pacífico Sur, pero pueden hallarse también en el Atlántico Sur. Los cangrejos de piedra son típicos animales de agua fría. En las regiones árticas habitan las zonas costeras. Cuanto más cálidas se vuelven las aguas hacia el Sur, a más profundidad se sumergen. * Una particularidad de los cangrejos de piedra son sus marchas, en las que puede llegar a recorrer diariamente unos dos km. A finales del invierno comienzan a emigrar a las proximidades de la costa, donde las hembras mudan la piel y, entonces, se aparean con los machos. Después regresan de nuevo a las aguas profundas. Las hembras llevan un promedio de 240.000 huevos fecundados debajo de su cola en forma de abanico. Únicamente cuando ha transcurrido casi un año, salen las larvas del huevo. Las larvas, que en un primer momento pueden nadar libremente, pierden esta capacidad tras su cuarto cambio de piel, cuando se ha formado el caparazón calcáreo, y, entonces permanecen sobre el suelo del mar. * Los cangrejos de piedra se pescan, entre otros procedimientos, con redes colocadas en el fondo que forman una especie de valla. A menudo miden 100 m de longitud y tienen mallas de unos 20 a 30 cm de alto en las que se enredan los animales. En Alaska se sumergen sobre el suelo del mar pesadas nasas de acero de hasta 300 kg y con un tamaño de 1,50 x 1,50 x 1 m. En estas “cazuelas” se aseguran firmemente trozos de arenque como cebo. Un barco pesquero coloca de unas 50 a 100 de este tipo. * En algunas zonas de la costa, con una industria pesquera intensa, han descendido bastante las existencias de los cangrejos de piedra. De ahí que exista la tendencia de utilizar otras

especies distintas a las del hasta ahora conocido cangrejo de piedra. Sinónimo oficial: cangrejos de piedra. Consideramos entre los cangrejos de piedra: cangrejo de piedra nórdico (*Lithodes maja*), cangrejo ruso (*Paralithodes camtschatka*), centolla patagónica (*Lithodes antarcticus*).

***Lithodomus lithophagus*.** Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: lamelibranquios. Orden: adapedontos. Suborden pholas. Su concha se asemeja al dátil por el color y la forma, aunque es algo más larga; es luminiscente. Concha muy delgada, con capa exterior córnea de color pardo, sin costillas y con ganchos no agudos, poco aparentes o ausentes, más larga que alta. Líneas de crecimiento muy marcadas. Borde liso, forma de huso o cigarro con los extremos redondeados; charnela sin dientes. Color acastañado; interior blanco azulado; es luminiscente. Vive en excavaciones de las rocas que el mismo taladra sobre las piedras calizas, con ayuda de la secreción de sus glándulas ácidas. Talla hasta 10 cm. Mediterráneo. Frecuente. Es uno de los moluscos más apreciados y suele comerse crudo. Nombre vulgar: **dátil de mar**, dátil de piedra. Designación oficial: **dátil de mar**. Véase: mejillones. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, bivalvo, *Lithodomus lithophagus*, Linneo. Véase: marisco.

***Lithognathus lithognathus*.** Pez. Designación oficial: **herrera del Cabo**.

***Lithognathus mormyrus*.** Familia: espáridos. Como el sargo y la mojarra también está adornada con líneas verticales. Alrededor de 12 bandas verticales oscuras parten del dorso y continúan por los lados de color gris plata. Las aletas son de tonos amarillentos. Aparece como pez migratorio en el Mediterráneo y también en el mar Negro, en zonas cálidas del Atlántico oriental, en el mar Rojo y en la zona Oeste del océano Índico. Talla hasta 30 cm. Peso hasta 2 kg. Carne

fina y estimada. Nombre vulgar: **herrera**, perla, rayado. Designación oficial: **herrera**.

Lithophaga attenuata attenuata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **dátil de mar del Pacífico**.

Lithophaga lithophaga. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **dátil de mar**.

Lithophaga patagonica. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **dátil de mar patagónés**.

Lithophaga platensis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **dátil de mar patagónés**.

Lithophyllum lichenoides. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **piedra de mar**.

litódidos. Véase: *Lithodidae*.

litol-rubina BK (E-180) Véase: **pigmento rubí** (E-180).

Litopenaeus occidentalis. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón blanco del Pacífico**.

Litopenaeus schmitti. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón blanco sureño**.

Litopenaeus setiferus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón blanco norteño**.

Litopenaeus stylirostris. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón azul**.

Litopenaeus vannamei. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón patiblanco**.

litorina. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **bígaro**.

litorínidos Véase: *Littorinidae*.

little gem. Sinónimo: cogollos.

Littorina littorea. Familia: litorínidos. Concha globoso cónica, con 7 vueltas, el ápice puntiagudo y escultura en la superficie. Abertura redondeada y algo oblicua. Color gris, negro, pardo, rojo, verde, naranja, amarillo y siempre marcado con líneas concéntricas más oscuras; columela blanca. Cara interna de la abertura de color castaño; en el borde derecho hay una lista negra y otra blanca. Muy abundante y consumido. Este caracol que habita en toda la zona del Atlántico Norte a 43° de latitud constituye uno de los caracoles de mar más frecuentes de las costas europeas. También está representado en todas las aguas costeras alemanas. Su concha uniforme, de punta afilada, es de color gris verdoso y tiene rayas concéntricas. Alcanza un diámetro de unos 4 cm. Se suelen vender cocidos y se sirven con unos pinchos para extraer la carne. Sólo se come la primera parte del cuerpo. Los bígares vivos se deben hervir en su concha en agua salada durante 10 minutos. Véase: marisco. Nombre vulgar: **bígaro**, caracol de costa, burgao, caracolillo; magurio; caracol de playa común. Designación oficial: **bígaro**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, univalvo, *Littorina littorea*, Linneo. Véase: marisco.

Littorina obtusata. Familia: litorínidos. Es un caracol pequeño, casi redondo, que apenas mide más de 1,5 cm, y cuya concha tiene una punta roma y líneas negras y amarillas en forma de espiral. Vive en las zonas bajas de marea y está extendido desde Islandia hasta las Azores. Nombre vulgar: **caracol de playa romo**.

Littorina unifasciata. Familia: litorínidos. Es una variedad de bígaro que se encuentra en las costas, enganchado a las rocas. Se suelen hervir durante 10 minutos, se extraen

de su cáscara con un palillo y se fríen o se utilizan en tortillas, salsas y para pastas o *dips* (salsa para untar). Véase: marisco. Nombre vulgar: **caracol gris**.

Littorinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios. Orden: monotocardios. La mayoría de los caracoles de playa son muy pequeños. Las conchas son de gruesa valva y coniformes. Estos animales unisexuales tienen branquias sencillas o dobles con pequeños pelos. Muchas especies de esta familia permanecen en la zona de roción. Ya en los tiempos prehistóricos se comían los caracoles de playa. Todavía actualmente están muy cotizados y se preparan de las formas más diversas. En la costa francesa del Atlántico se conservan en algunos sitios denominados parques de caracoles. Sinónimo oficial: caracoles de playa. Consideramos: bígaro (*Littorina littorea*), caracol de playa romo (*Littorina obtusata*) Véase: gasterópodos. Sinónimo: litorínidos.

litxi. Nombre vulgar catalán de la planta: *Litchi chinensis*. Sinónimo: **lichi**

livarot. Véase: queso livarot.

liviano. Despojo cárnico. Véase: pulmones.

Livona pica. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **burgado antillano**.

lixa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; cazón; pintarroja; quelvacho.

lixa beltz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quelvacho negro**.

liza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galua; galupa; lisa agugu; lisa criolla; lisa pardete; lisa; pardete.

Liza aurata. Familia: mugílidos. En el límite de la cabeza y del tronco, el cuerpo tiene una sección ovoidal. El labio superior es fino, menos alto que el diámetro del ojo. El pri-

mer arco branquial lleva alrededor de 140 braquiospinas. Las escamas, incluso recubren la mandíbula inferior. Cuando las pectorales se vuelven hacia delante, tocan el borde posterior del ojo. Ojos de buen tamaño, en posición elevada y con párpado adiposo tan poco desarrollado que nunca termina de cubrir el ojo. Es un tipo al que le gusta el calor, por lo que tienen especial importancia en la zona mediterránea. Talla hasta 50 cm. La carne de la lisa dorada es sabrosa y relativamente apreciada por los consumidores, sobre todo en estado fresco. Nombre vulgar: lisa dorada, **galupe**. Designación oficial: **galupa**. Sinónimo: *Mugil auratus*, *Mugil maderensis*.

Liza dussumierii. Familia: mugílidos. Pariente de la familia de los mugílidos que alcanza los 35 cm de longitud. Nombre vulgar: **mújol de dorso verde**.

Liza labeo. Pez. Designación oficial: **caluga**.

Liza macrolepis. Pez. Designación oficial: **lisa de Arabia**.

Liza provensalis. Pez. Designación oficial: **lisa**.

Liza ramada. Pez. Designación oficial: **morragute**.

Liza saliens. Familia: mugílidos. Cuerpo un poco más delgado que el de sus parientes. Prefiere aguas con gran contenido de sal. Aparece raramente en el Atlántico, bastante común en el Mediterráneo. Se desplaza generalmente en grandes bancos y emprende migraciones alimentarias a lo largo del año. Durante estas migraciones los pescadores les tienden toda clase de trampas. Las técnicas de pesca más comunes son todavía la red barredera y la jábega, pero los mejores resultados son obtenidos con la ayuda de redes colocadas en el mar a modo de larga barrera. Se sabe que los mújoles suelen saltar por encima de un obstáculo en lugar de rodearlo; cuando el pez llega a la barrera, salta por encima para caer en una segunda red que flota en la superficie. Como otras espe-

cies de mújoles la galúacomienza a ser objeto de cría en algunas lagunas marinas. Talla hasta 40 cm. Nombre vulgar: **galúa**, lisa aguda. Designación oficial: **galua**. Sinónimo: *Mugil saliens*.

Liza vaigiensis. Familia: mugílidos. Pariente de la familia de los mugílidos que alcanza los 60 cm de longitud. Nombre vulgar: **mújol de escamas diamantinas**.

lizar-ardagai iletsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Inonotus hispidus*.

lizarre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galua**.

llabió. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

llacón. Otra especialidad asturiana de derivados cárnicos. Es el lacón asturiano. Véase: derivados cárnicos de Asturias.

llagosta. Nombre vulgar catalán del crustáceo: *Palinurus elephas*. Sinónimo: **langosta**

llagosta canaria. Nombre vulgar del crustáceo: *Jasus redwardsii*. Designación oficial: **langosta real**.

llagosta d'alguer. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta**.

llagosta lluisa. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **santiaguiño** (*Scyllarus arctus*).

llagosta verda. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta real**.

llagostí. Nombre vulgar catalán del crustáceo: *Penaeus kerathurus*. Sinónimo: **langostino**

Llagostins del Delta de l'Ebre. Denominación de Calidad (D.C.) de Productos Pesqueros. Ampara aquellos langostinos de la especie *Penaeus kerathurus* capturados en Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.)

la zona comprendida entre la desembocadura del río Sénia y el Barranc de les Forques, en la provincia de Tarragona. Los langostinos de la especie *Penaeus Kerathurus* deberán tener ojos negros y turgentes, musculatura consistente, membrana torácico- abdominal resistente, brillante y clara, olor agradable e inapreciable y ausencia de manchas negras. La comercialización del langostino se puede realizar en fresco o cocido.

llagusti. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino**.

llama. Véase: conejo Rex.

llamanto. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

llamantol. Nombre vulgar catalán del crustáceo: *Homarus gammarus*. Sinónimo: **bogavante**

llambrega. Designación oficial española del pez: *Crenilabrus caeruleus*; *Lutjanus melanocerus*; *Symphodus melanocercus*. Sinónimo oficial: Llamprega; Llampretxa; Tordo; Tort.

llampara. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

llamprea. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: lamprea de mar; lamprea de río.

llamprega. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: lamprea de mar; llambrega.

llámpare. Nombre vulgar, en Asturias, del molusco: **lapa**.

llámpares con sidra. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: llámpares (lapas), sidra, tomate, ajo, perejil, cebolla, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

llampresa. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

llampresa de mar. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar**.

llampresa de riu. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de río**.

llampresa marina. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea arrollo**.

llampresa petita. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea arrollo**.

llampretxa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **llambrega**.

llampua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lampuga**; listado.

llampuga. Nombre vulgar del pez: *Coryphaena hippurus*. Designación oficial: **lampuga**; luna real.

llampugas. Véase: *Coryphaenidae*. Sinónimo: corifénidos.

llana. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Esta pieza está recorrida por fuertes tendones y es muy apropiada para hervir o confeccionar sopas. También sirve para estofar. Véase: **espaldilla**.

llandeta. Véase: guiso de pescado.

llangant. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

llanglofflan. Véase: queso **llanglofflan**.

llangonisa rotja. Véase: longaniza Alicante.

llangosta salamenya. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta mora**.

llangosti. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino**.

llangueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chanquete**; **roseti**.

llanqueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chanquete**.

llantén. Nombre vulgar de la planta: *Plantago mayor*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Llantén		cocido
Energía (kJ)	497,42	539,22
Potasio (mg)	350,00	330,00
Energía (kcal)	119,00	129,00
Agua (g)	67,00	63,90
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00	60,00
Fósforo (mg)	35,00	34,00
Magnesio(mg)	33,00	34,00
Carbohidratos (g)	28,30	31,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	20,00	3,00
Calcio (mg)	7,00	9,00
Fibra (g)	6,00	6,00
Proteína (g)	1,00	1,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,70	0,30
Hierro (mg)	0,50	0,40
Grasas totales (g)	0,20	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05	0,01
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05	
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Flúor (mg)		
Grasa poliinsaturada (g)		
Piridoxina (B ₆) (mg)		
Sodio (mg)		
Vitamina E (mg)		

llapisó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagartina**.

llargi-arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

llebre. Nombre vulgar catalán del mamífero: *Lepus europaeus*. Sinónimo: **liebre**.

llémena. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hydnum repandum*.

llémena. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hydnum rufescens*.

llemputa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lampuga**.

llenega blanc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus eburneus*.

llenega blanca. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus gliocyclus*.

llenega blanca. Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma columbeta*.

llenega grega. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus gliocyclus*.

llenega gris. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus limacinus*.

llenega negre. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus dichrous*.

llenega negre. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus olivaceo albus*.

llenega perfumada. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus agothosmus*.

llengado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

llengú de San Pau. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tambor real**.

llengua de bacallá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arbitán**.

llengua de bacallá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maruca**.

llengua de bou. Nombre vulgar catalán de la seta: *Fistulina hepática*; *Hydnum repandum*; *Hydnum rufescens*.

llengua de San Pau. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tambor real**.

llenguada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**; **peludilla**; **suela**.

llenguado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **golleta**; **lenguado**; **peluda**; **serrandell**; **soldado**; **solleta**; **tambor real**; **tambor**.

llenguado d'arena. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **golleta**.

llenguado de fonera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **soldado**.

llenguado de sorra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

llenguadu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**; **peluda**; **sortija**.

llenguat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

llengue de San Pere. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tambor real**.

llengueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chanquete**; **lenguado zapatilla**.

llenterola blanca. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius piperatus*.

llentia. Nombre vulgar catalán de la planta: *Lens esculenta*. Sinónimo: **lenteja**

llepissós. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagartina**.

lleterola. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius zonarius*.

lleterola blanca. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius fuliginosus*.

lleterola borda. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula emetica*.

lleterola rosa. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius volemus*.

lletja. Nombre vulgar valenciano del pez: *Campogramma vadigo*.

lletraga peluda. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius torminosus*.

llevar unas copas de más. Relacionado con alcoholismo. Véase: **alcohólico**; **síndrome coprínico**; **eretismo cardiovascular**.

llevió. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

llevió. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: peto; zorzal.

llevre. Nombre vulgar catalán del mamífero: *Lepus europaeus*. Sinónimo: **liebre**

lliça cabuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

lliça calua negra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

lliça de cap gros. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

lliça galtroig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

lliça marsenca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

lliga-cames. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cinta**.

llimada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cornuda; pez martillo.

lliri. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anjova; lirio.

llisa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caluga; galua; galupa; lisa; morragute; pardete.

llisa agúa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llisa cala blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

llisa calua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llisa calua blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

llisa calua negre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llisa cap gros. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llisa fartona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llisa gallup. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llisa galta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llisa galta rotja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llisa galtroig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llisa llobarrera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llisa marsenca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llisa morruda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llisa panxuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llisa rotja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llisa vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galupa; lisa.

llisatra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

llisatza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

llisera galta-roig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llisera verda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

lliseria. Designación oficial española del pez: *Lepidorhombus megastoma*; *Lepidorhombus whiff*; *Lepidorhombus whiffjagonis*; *Pleuronectes megastoma*; *Pleuronectes whiffjagonis*. Sinónimo oficial: Capellá; Fletana; Gallo; Oilar; Ojito; Ojitos; Ollar;

Ollarra; Ollarro; Pelaia bruixa, Quepellá; Rapante; Rapapelu; Serrandell; Sueya.

lliseria. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; serrandell.

lliseria serrandel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallo**.

lliserie. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; serrandell.

Llisha argentata. Pez. Designación oficial: **sardinata**.

Llisha furthii. Pez. Designación oficial: **sardineta chata**.

Llisha harroweri. Pez. Designación oficial: **sardinata**.

llisó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya bramante**.

llisol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: picón, raya bramante; raya de espejos; raya estrellada.

llissa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caluga; galua; galupa; lisa; morragute.

llissa agud. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galua**.

llissa agut. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llissa cabuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llissa cap plá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llissa cap plat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llissa de cap Giquel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galua**.

llissa de cap Giquet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galua**.

llissa de roquer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llissa fusany. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galua**.

llissa galtroij. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llissa galtrotja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llissa galubet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llissa vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

llissal. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

llissara. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caluga; galupa; morragute.

llissara agut. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morragute**.

llissara llobarrera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llissara llubarrera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llissera. Nombre vulgar catalán del pez: *Mujil cephalus*. Sinónimo: **mújol**

llissera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

llista. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cinta; flamba; lista.

llobarret. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

llobarro. Nombre vulgar del pez: *Dicentrarchus labrax*. Designación oficial: **baila**; **lubina**.

llobarro pigallat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**, **lubina**.

llobarro pintat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

llobina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

llobregant. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lloca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

llocántaro. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

llocántaro. Nombre vulgar del crustáceo: *Homarus gammarus*.

llogant. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lloalto. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lloanto. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

Llonganissa de Vic. Denominación de Calidad de embutido español; provincia de Barcelona. El tipo de ganado porcino autorizado para la producción de carnes destinadas a la elaboración de Llonganissa de Vic es el procedente de las razas Landrace, Duroc, Large-White o del cruce entre ellas. Los cerdos deben ser castrados con anterioridad al comienzo de su engorde y sacrificados con 8 meses de vida como mínimo y pesos medios que oscilen entre 115 y 130 kg. La Llonganissa de Vic se elabora utilizando como base la carne de cerdo seleccionada, picada y macerada en cámara frigorífica durante un período no inferior a 48 días. Posteriormente, se embute en tripa natural y se somete a un proceso de maduración en secaderos durante un plazo mínimo de 15 días. La composi-

ción nutritiva del producto incluye un 20% de proteínas y un 37% de glúcidos. Véase: embutidos de España.

llonganissa rotja. Una de las principales especialidades valencianas de derivados cárnicos. Longaniza fresca elaborada con carne grasa y magro. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

llongant. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

llonginisseta. Otra especialidad catalana de derivados cárnicos. Embutido de las comarcas de La Garrotxa y del Ripollés. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

llonguet. Nombre usual de una pieza de pan en Cataluña. Panecillo típico de miga esponjosa y corteza arrugada. En Madrid "francesilla". Véase: panes de España.

llop. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

llora. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula alutacea*; *Russula cyanoxantha*.

llora verda. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula aeruginea*.

llora verde. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula virescens*.

llorar. Véase: vino de llorar.

llóreo. Nombre vulgar en Asturias de la planta: *Laurus nobilis*.

lloréolo. Nombre vulgar en Asturias de la planta: *Laurus nobilis*.

lloro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

llovizna de sésamo y alga. Condimento japonés. Véase: *Sesamum indicum*.

llubaro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

llubarrera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

llubarro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

llubina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

llubrigant. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lluc. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

lluç. Nombre vulgar catalán del pez: *Merluccius merluccius*. Sinónimo: **merluza**

lluç de riu. Nombre vulgar catalán del pez: *Esox lucius*. Sinónimo: **lucio**.

lluça. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

llucera. Nombre vulgar valenciano del pez: *Micromesistius poutassou*.

lluch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

lluci de riu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lucio**.

lluerna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**; **arete**; **bejel**; **borracho**; **rubio**.

lluerna fosca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bejel**.

lluerna ordinaria. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

lluerna pogona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

lluerna verde. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**; **borracho**.

lluerneta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**.

lluert. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto real**.

llunada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cornuda**; **pez martillo**.

llus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

llúsera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

lluset. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

lo han chai. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: **delicias de Buda**.

lobarro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

Lobeliaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: synandras. Con unas 450 especies, son más bien propias de los trópicos, y se caracterizan por sus flores zigomorfas, y poseen también algunos géneros muy ricos en especies, como el género *Lobelia*, *pantropical*; *Centropogon* y *Simplocampylus* de la América intertropical y austral. Algunas especies del género *Simplocampylus* son cauchíferas. Consideramos: huevo de gallo (*Centropogon lehmannii*).

lobeliáceas. Véase: *Lobeliaceae*.

lobina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

lobito. Nombre vulgar del pez: *Serranus hepatus*. Designación oficial: merillo; tiburón de Milberto.

lobo. Designación oficial española del pez: *Cobitis barbatula*; *Cobitis nematula*. Sinónimo oficial: Barbada; Lamprehuela; Lampreílla; Locha; Loche; Locho.

lobo. Nombre vulgar del pez: *Carcharhinus plumbeus*. Designación oficial: colmilleja; lubina; melgacho; perro del norte; tiburón de Milberto.

lobo. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

lobo azul. Designación oficial española del pez: *Anarhichas denticulatus*; *Anarhichas latifrons*.

lobo de Bering. Designación oficial española del pez: *Anarhichas orientalis*.

lobo de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

lobo de mar del Pacífico. Nombre vulgar del pez: *Anarrhichthys ocellata*.

lobo viejo. Designación oficial española del pez: *Sparisoma cretanae*. Sinónimo oficial: Vieja.

Lobotes auctorum. Pez. Designación oficial: **tres colitas**.

Lobotes pacificus. Pez. Designación oficial: **viuda dormilona**.

Lobotes surinamensis. Pez. Designación oficial: **dormilona**.

loca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco ruco**.

locales. Véase: locales, material y utensilios.

locales para manipulación de carnes. Véase: manipulación de derivados cárnicos.

locales para manipulación de preparados cárnicos. Véase: manipulación de derivados cárnicos.

locales, material y utensilios. Según el Código Alimentario, 2.07.03. En los establecimientos y centros que distribuyan o vendan alimentos preparados para su inmediato consumo (hoteles, restaurantes, comedores colectivos y otros) se dispondrá para la preparación culinaria de locales adecuados que cumplan las condiciones establecidas en el Capítulo III. El material y los utensilios destinados a la elaboración de las preparaciones culinarias se ajustarán, en general, a lo dispuesto en el Capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado). Véase: preparación culinaria.

locate. Designación oficial española del molusco: *Thais chocolata*. Sinónimo oficial: Caracol; Caracol chocolate; Caracol locate; Palo-palo.

loch ness. Nombre vulgar de la planta: *Rubus fruticosus*.

locha. Nombre vulgar del pez: *Cobitis taenia*; *Gadus tenius*; *Phycis blennioides*; *Phycis phycis*. *Urophycis chuss*; *Urophycis tenuis*. Designación oficial: brótola de fango; brótola de roca; lobo; lota.

locha de Florida. Designación oficial española del pez: *Phycis floridanus*; *Urophycis floridanus*.

locha de río. Designación oficial española del pez: *Noemacheilus barbatula*.

locha de roca. Designación oficial española del pez: *Noemacheilus barbatulus*. Sinónimo oficial: Cobit de roca; Mazkar arantzagea; Pez lobo.

locha regia. Designación oficial española del pez: *Phycis regius*; *Urophycis regius*. Sinónimo oficial: Merluza del Atlántico.

lochas. Véase: *Cobitidae*. Sinónimo: cobítidos.

loche. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lobo**.

locho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lobo**.

loco. Designación oficial española del molusco: *Concholepas concholepas*. Sinónimo oficial: Abalón; Burro; Chanque; Loco de mar; Orejilla de mar; Pata de burro; Pie de burro; Tolina.

loco de mar. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **loco**.

locro de camarones. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** camarones, papa blanca, zapallo macre, queso fresco, cebolla, habas, caiguas, choclo, leche, alga murmunta, ajo, ají amarillo, ramita de huacatay, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

locro de zapallo. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** zapallo, queso fresco, papa blanca, choclo, cebolla, queso fresco, leche evaporada, aceite, ajo, ají, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

lode. Nombre vulgar del pez: *Mallotus villosus*.

lófidis. Véase: *Lophiidae*.

loganberry. Nombre vulgar de la planta: *Rubus loganbaccus*.

logaritina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagartina**.

lohitako barbarina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

lohitako lotza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

loina. Nombre vulgar del pez: *Chondrostoma toxostoma*. Designación oficial: **madrilla**.

loina iberriarra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boga de río**.

loina txikia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **madrilla**.

loirana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **madrilla**.

Loliga magna. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar**.

Loliginidae. Familia zoológica. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: cefalópodos. Subclase: coleoideos o dibranquios. Orden: decápodos. Suborden: teutoideos. Cuerpo cilíndrico cónico, acabado en punta ocupada por dos aletas en forma de rombo o corazón. Ventosas de los brazos en dos series. Ojos cubiertos por una membrana transparente que impide el contacto del agua con los mismos. Concha interna dividida en cámaras. Consideramos: calamar (*Loligo vulgaris*), calamar americano (*Loligo pealei*), calamar de aletas cortas (*Illex sp.*), calamar gigante (*Loligo forbesi*), calamarín (*Allotheuthis subulata*) chipirón (*Loligo etherridgi*).

loliginidos. Véase: *Loliginidae*.

Loligo aequipoda. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

Loligo beasiliensis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lula brasileña**.

Loligo bertheloni. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar**.

Loligo coindetii. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volador**.

Loligo eblanae. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

Loligo ellipsarum. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar magallánico**.

Loligo etherridgi. Familia: loliginidos. Pequeño calamar de aguas costeras, muy tierno. Se cuece ligeramente para evitar que se endurezca. Se consume enharinado y frito. Véase: marisco. Nombre vulgar: **chipirón**.

Loligo forbesi. Familia: loliginidos. Cuerpo similar al calamar (*Loligo vulgaris*), pero con la base de las aletas inserta sobre los $\frac{3}{4}$ distales de los bordes laterales del manto. Las ventosas de las mazas tentaculares son casi del mismo tamaño. La coloración es variable, pero predominantemente rosa, roja o parda, con manchas y rayas más oscuras. Talla hasta 70 cm. Atlántico y Mediterráneo, relativamente común. Nombre vulgar: calamar gigante, **calamarón**. Designación oficial: **calamar veteado**.

Loligo gahi. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar americano**.

Loligo marmorea. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín**.

Loligo media. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín**.

Loligo mounlinsii. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar**.

Loligo opalescens. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar opalescente**.

Loligo parva. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín**.

Loligo patagonicus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar patagonés**.

Loligo pealei. Familia: loliginidos. Es el más importante económicamente en Norteamérica. Aparece en grandes bancos que semejan formaciones de aves migratorias y que se mantienen también en los cambios de di-

rección. La valva interior se ha reducido a una lámina de apoyo corniforme. Desde el punto de vista culinario la especie más cotizada es el *Loligo oplescens*. Nombre vulgar: **calamar americano**, calamar de Boston. Véase: calamares.

Loligo pillae. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volador**.

Loligo plei. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar flecha**.

Loligo pulcra. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar**.

Loligo reynaudi. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar del Cabo**.

Loligo sagittata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

Loligo sagittatus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

Loligo spiralis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín picudo**.

Loligo stearnsi. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar opalescente**.

Loligo subulata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín**.

Loligo todarus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

Loligo vulgaris. Familia: loliginidos. El calamar común llega a tener de 30 a 50 cm de longitud y alcanza un peso de unos 2 kg. Su piel es lisa y su color aunque variable, presenta una tonalidad rosácea con zonas más oscuras de color púrpura en la parte dorsal. Este cefalópodo está muy presente en los mercados españoles, donde, dada la textura y el sabor de su carne, es muy apreciado. Las dos aletas presentes en la parte final del cuerpo permiten diferenciar al calamar, de la pota (*Todarodes sagittatus*. Familia: ommastréfid) y del volador (*Illex coindetii*. Familia: ommastréfid), diferencia que puede hacerse extensible a

los calamares y potas y voladores en general. Mientras las aletas del calamar ocupan unos 2/3 de la longitud total del manto (parte del cuerpo una vez eliminada la cabeza), las de la pota y volador ocupan solamente 1/3 del mismo. Las manchas violáceas que adornan el cuerpo de la pota también suponen una diferencia ostensible con el calamar. La estacionalidad del calamar, muy marcada entre los meses de junio y enero, es suplida por los calamares de la importación e intercambios comunitarios. El calamar se comercializa en el mercado nacional entera y fresca presentándose de forma congelada los calamares y potas que acceden a nuestro mercado procedente de la importación. Estos últimos se comercializan habitualmente congelados, enteros, tubos limpios o sin limpiar, así como en anillas congeladas. Por su forma de comercialización y características de la carne se pueden distinguir del calamar común (*Loligo vulgaris*) otras dos especies habituales en nuestros mercados, como son calamar patagónico (*Loligo patagonicus*) y el calamar de Boston (*Loligo pealei*) Nombre vulgar: **calamar**. Cuando pequeño: **chipirón**. Designación oficial: **calamar**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, cefalópodo, *Loligo vulgaris*, Lamark. Véase: marisco.

Loliolopsis diomedae. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar saeta**.

Lolliguncula brevis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar dedal**.

Lolliguncula panamensis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar dedal panameño**.

lollo rojo. Cultivar de la hortaliza de hojas: *Lactuca sativa* var. *capitata*. Es una lechuga italiana de hojas rizadas y color rojizo; es refrescante y de textura suave. Se mezcla muy bien con otras lechugas y frutas. Igual

que la lechuga hoja de roble, hace más atractivas las ensaladas.

Loligo sagittata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volador**.

lombarda. Nombre vulgar de la planta: *Brassica rubra oleracea* var. *capitata*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lombarda	
Potasio (mg)	250,00
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	87,68
Calcio (mg)	60,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	55,00
Ácido fólico (µg)	39,00
Fósforo (mg)	37,00
Energía (kcal)	20,98
Magnesio (mg)	9,00
Sodio (mg)	8,00
Carbohidratos (g)	3,70
Fibra (g)	2,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,50
Proteína (g)	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,60
Hierro (mg)	0,40
Grasa (g)	0,30
Vitamina E (mg)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

lombarda enlatada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lombarda enlatada	
Sodio (mg)	1830

Retinol (mg)	180
Potasio (mg)	146
Porción comestible	100
Agua (mg)	95,3
Ácido fólico (µg)	40
Calcio (mg)	29,3
Fósforo (mg)	21
Energía (kcal)	10
Carbohidratos (g)	2,8
Proteínas (g)	1,1
Fibra vegetal (g)	1
Hierro (mg)	0,21
Grasa (g)	0,2
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0

lombarda primavera. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** lombarda, puerros, judías verdes, paletilla serrana, ajo, aceite, sal.

lomo. Otra especialidad de derivados cárnicos de Castilla y León; de Murcia De cerdo ibérico Véase: derivados cárnicos de Castilla y León; derivados cárnicos de Murcia.

lomo a la chorrillana. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** lomo de res, cebolla, ajo, tomate, limón, vinagre, maicena. Pimentón, lechuga, aceite, perejil, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

lomo a la naranja. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** lomo de cerdo, naranja, cebolla, vino blanco, canela, sal, pimienta.

lomo a lo macho. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** lomo de res, picante de mariscos, tomate, lechuga, perejil, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

lomo al ajillo. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cerdo”. Típico de la cocina de Andalucía. **Ingredientes:** lomo bajo de cerdo, ajo, aceite, sal.

lomo alto. Corte de la canal de vaca. Pieza deshuesada que se obtiene de las primeras 5 costillas. Pieza excelente para asar. Véase: despiece de la canal de vaca; pescuezo, aguja y lomo alto.

lomo alto con hueso. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Se suele cortar en chuletas del tamaño de una costilla. Su carne es excelente para cocer y, si el animal es joven, para hacer chuletas a la parrilla. Véase: pescuezo, aguja y lomo alto.

lomo alto sin hueso. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Este corte tiene un buen engrasamiento y en él se distinguen perfectamente las placas de grasa. Es excelente tanto para cocer como para hacer estofados. Véase: pescuezo, aguja y lomo alto.

lomo asado a la leñadora. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 16 minutos. **Ingredientes:** lomo, champiñones, nata, tocino magro, patata, sal, pimienta, mantequilla. Véase: lomos y solomillos en la cocina.

lomo bajo con hueso. Véase: lomo bajo con hueso y solomillo.

lomo bajo con hueso y solomillo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. El lomo se dispone junto a las costillas y protegidos por éstas queda el solomillo. Véase: lomo y solomillo.

lomo bajo con solomillo. Véase: lomo bajo con hueso y solomillo.

lomo cocido. Lomo magro de sabor intenso. Para ensaladas y aperitivos. Véase: jamón cocido.

lomo con ciruela pasas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** cinta de lomo, ciruelas pasas, cebolla, aceite, sal.

lomo con hueso. Véase: lomo con hueso y solomillo.

lomo con hueso y solomillo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es una pieza en la que una parte del lomo alto se incluye en este corte correspondiente al cuarto trasero. Véase: lomo y solomillo.

lomo con manzanas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** lomo de cerdo, jamón o bacon, cebolla, sidra que puede ser champanada, caldo, pimienta, mantequilla, aceite, sal. Véase: cerdo en la cocina de Asturias.

lomo con solomillo. Véase: lomo con hueso y solomillo.

lomo de atún fresco. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** atún fresco, manteca de cerdo, sal, pimienta blanca, ajo, bacón, zanahorias, huevos duros.

lomo de atún fresco. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos.

lomo de cerdo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. El lomo y solomillo son las mejores piezas del cerdo. Las chuletas son indicadas para asar a la parrilla o fritas. Cortado en trozos con el hueso es propio para asados. La cinta de lomo es excelente para hacer filetes y cocinarlos en plancha y parrilla, así como fritos acompañados de pimienta o tomate frito. Véase: ca-

nal de porcino; despiece de la canal de porcino; lomo graso de cerdo; lomo magro de cerdo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lomo de cerdo	
Energía (kJ)	409,64
Potasio (mg)	300,00
Fósforo (mg)	170,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	98,00
Sodio (mg)	70,00
Colesterol (mg)	58,00
Proteína (g)	20,00
Magnesio (mg)	16,00
Calcio (mg)	9,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,10
Niacina (mg eq. niacina)	4,10
Ácido fólico (µg)	3,20
Yodo (mg)	2,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,10
Grasa (g)	2,00
Hierro (mg)	1,80
Cinc (mg)	1,60
Grasa moninsaturada (g)	1,10
Grasa saturada (g)	0,90
Tiamina (B ₁) (mg)	0,79
Grasa poliinsaturada (g)	0,65
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,39
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Vitamina D (µg)	0,01
Vitamina E (mg)	0,01
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

lomo de cerdo al horno con relleno de miel.

Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cerdo”. **Ingredientes:** vino tinto, miel, laurel, pimienta de Cayena, pan fresco, lomo de cerdo, sal, pimienta. Para la **guarnición:** arroz de India, arvejas, ramita de perejil. Nombre en Francia: longe de porc farci au miel. Véase: cerdo en la cocina de Francia.

lomo de cerdo al horno con relleno de riñones y hierbas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cerdo”. **Ingredientes:** lomo de cerdo, aceite vegetal, mirepoix de verduras, ajo, vino blanco seco, caído de ternera oscuro, sal, pimienta. Para el **relleno de riñón:** riñones de cerdo, mantequilla, pechuga de pollo, claras, crema, hierbas varias. Para la **guarnición:** apionabo, crema entera, mantequilla, manzana, zanahoria, ramitas de perifollo. Nombre en Francia: carre de porc a la franc-comtoise. Véase: cerdo en la cocina de Francia.

lomo de cerdo en adobo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** lomo, tomillo, laurel, perejil, escalonias, ajo, vino blanco seco, mantequilla, harina, sal, pimienta. Véase: cerdo en la cocina clásica.

lomo de ciervo sin grasa ni nervios. Corte de la canal de ciervo. Se quitan la grasa, los nervios y los tendones y se obtiene una pieza muy tierna para asar. Véase: caza.

lomo de ternera. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lomo de ternera	
Energía (kJ)	1053,36
Potasio (mg)	350,00
Energía (kcal)	252,00
Fósforo (mg)	200,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	67,50
Sodio (mg)	60,00
Grasa (g)	21,60
Proteína (g)	14,40
Magnesio (mg)	12,50
Ácido fólico (µg)	9,50
Grasa moninsaturada (g)	9,50
Grasa saturada (g)	9,30
Calcio (mg)	9,20
Niacina (mg eq. niacina)	7,60
Yodo (mg)	5,60
Cinc (mg)	3,50
Hierro (mg)	1,80

Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,28
Vitamina E (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

lomo de ternera a la crema. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 7 minutos. Cocción: 3 minutos. **Ingredientes:** lomo de ternera, nata, mantequilla, zumo de limón, perejil picado, sal, pimienta. Véase: lomos y solomillos en la cocina.

lomo de ternera con aceitunas. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** lomo de ternera, aceitunas rellenas, cebolla, laurel, tomillo, caldo, sal, pimienta, zanahoria, aceite. Véase: lomos y solomillos en la cocina.

lomo de ternera con jamón ahumado y acedera. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. **Ingredientes:** lomo, aceite vegetal, sal, pimienta, mantequilla, cebolla, zanahoria, tocino, curry en polvo, harina, vino blanco seco, caldo de ternera claro, crema, yema, jamón ahumado en juliana, acederas, berro para decorar. Nombre en Francia: longe de veau braisée a l’angevine. Véase: ternera en la cocina de Francia.

lomo de jabalí asado. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos, más el del adobo. **Ingredientes:** lomo de jabalí, ajo, orégano, pimentón, agua, manteca de cerdo, patata, sal. Véase: caza en la cocina clásica.

lomo de vaca. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. El lomo se compone de 2 partes alto y bajo, el lomo alto que es la parte más ancha se utiliza para

obtener rosbif y entrecott. La parte baja y más estrecha se emplea para asados y bistecs. Asado con una cubierta de hierbas es un verdadero manjar. Véase: lomo y solomillo.

lomo deshuesado. Corte de la canal de vaca. Pieza deliciosa para asar o para cortar en filetes. Véase: despiece de la canal de vaca.

lomo embuchado. La chacinería española cuenta con un embutido particular y que no es comparable a ningún otro, procedente de una de las piezas más nobles de todas las especies de abastos, el lomo embuchado, también llamado cinta de lomo y caña de lomo, cuando procede del cerdo ibérico y ha sido madurado correctamente durante meses, se convierte en un manjar tan exquisito que se recuerda como todo un acontecimiento. Su aroma y sabor distintos, ni siquiera comparables al mejor jamón curado, hacen que el lomo embuchado sea algo único y distinto a los demás productos del cerdo. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embutido de carne duro, crudo y encarnado elaborado con lomo de cerdo (músculo ileoespinal), desprovisto de grasa, aponeurosis y tendones, sometido o no a adobo e introducido en tripa cular de porcino o vacuno u otro tipo que se autorice. * Cuando el lomo de cerdo se divide en grandes trozos que permiten su identificación, y éstos sean sometidos al mismo proceso que el embuchado, el derivado cárnico se denomina "**morcón**". Véase: embutidos de carne. Sinónimo: embuchado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lomo embuchado	
Sodio (mg)	1470,00
Energía (kJ)	1024,62
Energía (kcal)	245,13
Potasio (mg)	230,00
Fósforo (mg)	180,00
Porción comestible	100,00

Colesterol (mg)	86,50
Proteína (g)	34,00
Calcio (mg)	20,00
Magnesio (mg)	20,00
Grasa (g)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	12,00
Grasa moninsaturada (g)	5,40
Ácido fólico (µg)	5,00
Grasa saturada (g)	4,70
Hierro (mg)	3,70
Cinc (mg)	2,60
Grasa poliinsaturada (g)	2,35
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,80
Vitamina E (mg)	0,44
Carbohidratos (g)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,22
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

lomo embuchado (caña de lomo). (**Huelva**)

Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. De Huelva. Materia prima: lomo de cerdo ibérico entero y exento de grasa exterior. El lomo limpio de grasa es sometido a refrigeración a 0 °C, durante 24 horas. Salazón seca a temperatura de 5 °C, durante 12-24 horas. Lavado y sometido al adobado con sal, pimentón y ajo. Reposo en el adobo 24-48 horas. Embuchado en tripa cular de cerdo o roscal de vacuno, de 50-60 mm. Presentación en barra cilíndrica, ligeramente aplastada de unos 70 cm de longitud. Curación, en ambiente con temperaturas de 14-15 °C y humedad relativa del 75%, durante 2 meses. La temperatura y humedad relativa, se regula mediante braseros con carbón de encina y humidificación dirigida. Característico en Jabugo, Arcena, Cortegana, etc. Sinónimo: caña de lomo, cinta de lomo. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

lomo embuchado. (Segovia) Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla y León. En Segovia. Materia prima: lomo de cerdo entero y exento de grasa exterior. Habitualmente se emplea salazón seca y se mantiene después en cámara a temperaturas entre 5 °C durante 12 horas. Posterior lavado y reposo durante 2 días en frío. Adobado con sal, pimentón, orégano, ajo y algo de aceite de oliva. Embuchado en tripa de cerdo de 55-70 mm, presentación en piezas de 70-90 cm de longitud. Curación, en secaderos naturales durante 1-2 meses. Consumo: Crudo. Véase: derivados cárnicos de Castilla y León.

lomo embuchado. Otra especialidad castellano manchega de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos de Castilla La Mancha.

Lomo Embuchado. Véase: Lomo Embuchado y Paleta Curada.

lomo embuchado ibérico. Materia prima: lomo de cerdo ibérico entero y exento de grasa exterior. Se mantiene a temperaturas entre 0-2 °C durante 24 horas. Adobo con sal, pimentón, orégano y ajo. Se deja en el adobo durante 48 horas. Embuchado en tripa cular de ternera o vaca de 50-80 mm. Presentación en piezas de 50-70 cm de longitud. Curación, las piezas se cuelgan en secadero con temperaturas de 18-20 °C y humedad relativa del 80-85% durante 24-48 horas. Posteriormente se baja la temperatura de 12-14 °C y humedad relativa del 75-80% durante 2 meses. La curación artesanal se hace en campana de humo durante 3-4 días y después se llevan las piezas a locales naturales durante unos 3 meses. Consumo: Crudo.

Lomo Embuchado y Paleta Curada. Denominación de Calidad de embutido español; comarca de Aragón. El lomo embuchado y la paleta curada son productos cárnicos que se elaboran a partir del músculo ileoespinal y las extremidades delanteras del cerdo. En ambos casos, está autorizada la utilización de la marca Aragón Calidad Alimentaria, siempre y cuando los productos cumplan las condiciones cualitativas exigidas. El lomo

embuchado y la paleta curada proceden de cerdos castrados y la elaboración se realiza mediante salazón, secado y maduración. El lomo, después de adobado con especias naturales, se embute y se deja madurar durante un mínimo de 60 días. La paleta, por su parte, tiene una elaboración similar a la del jamón y un período de curación y secado mínimo de 7 meses. Los 2 productos se caracterizan por su bajo contenido en aditivos, su sabor delicado y poco salado. Véase: embutidos de España.

lomo embutido. Otra especialidad extremeña de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

lomo en cacahuete. Plato de la cocina de San Luis de Potosí en Méjico. **Ingredientes:** lomo de cerdo, aceitunas negras, jitomate, papas muy pequeñas, cacahuetes, jamón, cebolla, clavo, canela, carne, mantequilla, caldo, perejil, sal, pimienta. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

lomo entero de ciervo. Corte de la canal de ciervo. Carne tierna de la silla, que se puede marinar en aceite, vinagre y bayas de enebro antes de asar. Véase: caza.

lomo frito con judías. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Lomo de cerdo, salsa de soja, aguardiente de arroz, azúcar, cebolleta, jengibre, judías verdes, harina.

lomo frito de Shanghai. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Lomo de cerdo, cebolleta, jengibre, fécula de maíz, aceite, hojas de lechuga verde. **Adobo:** Salsa de soja, aguardiente de arroz, azúcar.

lomo graso de cerdo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lomo graso de cerdo	
Potasio (mg)	420
Energía (kcal)	412
Fósforo (mg)	211

Colesterol (mg)	120
Porción comestible	92
Sodio (mg)	60
Agua (mg)	39,6
Grasa (g)	35,8
Proteínas (g)	23,7
Calcio (mg)	9,8
Hierro (mg)	3,3
Grasa poliinsaturada(g)	2,2
Tiamina (mg)	1,17
Riboflavina (mg)	0,181,0
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Carbohidratos (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

lomo ibérico extremeño. (Cáceres y Badajoz)

Materia prima: lomo de cerdo ibérico y exento de grasa exterior. Adobado con sal, pimentón de la Vera, orégano y ajo, se deja en el adobo durante 48 horas. Embuchado en tripa cular de 55-70 mm, presentación en piezas de 45-60 cm de longitud. Curación, en la sala de oreo con temperaturas de 10-12 °C y humedad relativa del 80%, durante 40 días. Posteriormente las piezas se llevan a secadero natural con temperatura de 18 °C hasta su curación total, 3-4 meses aproximadamente.

lomo magro de cerdo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lomo magro de cerdo	
Potasio (mg)	327
Energía (kcal)	271
Fósforo (mg)	225
Porción comestible	100
Colesterol (mg)	80
Agua (mg)	56

Sodio (mg)	47
Proteínas (g)	26,1
Grasa (g)	18,1
Grasa poliinsaturada(g)	12,9
Ácido graso saturado (g)	11,4
Calcio (mg)	5,3
Hierro (mg)	3,5
Grasa poliinsaturada(g)	2,2
Ácido linoléico (g)	2
Tiamina (mg)	0,638
Riboflavina (mg)	0,167
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Carbohidratos (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Ácido linolénico (g)	

lomo saltado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** lomo de res, cebolla, papa blanca, tomate, ají fresco, vinagre, ajo, comino, orégano, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

lomo y solomillo. El lomo, lomo bajo o región lumbar es una parte del cuarto trasero. Corresponde a la musculatura exterior de la cadera que se separa de las vértebras dorsales y de las últimas vértebras lumbares. Se suele cortar del hueso de la cola por la última vértebra lumbar. Hacia la cabeza puede incluir según el corte parte del lomo alto. Oculto bajo el lomo y el hueso se encuentra el solomillo. Estas dos piezas son las más cotizadas de toda la res y las más caras. El contenido graso es mayor en el lomo que en el solomillo, donde varía según el veteado entre un 3% y un 4,5%. En el lomo plano (la parte más trasera) la grasa oscila en torno al 10%, mientras que en el lomo alto abombado (sección del músculo dorsal, ribeye, en la región del lomo bajo) alcanza el 16%. Toda la pieza del lomo sirve para freír o asar a la parrilla. Puede prepararse sin destazar o troceada en chuletones. La tersura depende del

dibujo de la grasa, la edad del animal, el sexo y la maduración de la carne. Los chuletones más sabrosos se obtienen con la carne bien veteada de un novillo o de un buey. Por ello, al hacer la compra, hay que asegurarse de que la pieza tenga una cobertura de grasa y un buen veteado. El solomillo es la pieza más cotizada de toda la res y corresponde a la musculatura de la zona lumbar interna. Al cortarla, se separa de las vértebras lumbares y de la pelvis y se limpia de los tejidos adiposos. Junto con la pierna recibe el nombre de “pistola”. Consideramos: falda; lomo bajo con hueso y solomillo; lomo con hueso y solomillo; lomo y solomillo; lomo; solomillo; Véase: despiece de la canal de vaca.

lomos y solomillos en la cocina. Consideramos los platos siguientes: Lomo asado a la leñadora; Lomo de ternera a la crema; Lomo de ternera con aceitunas; Rollitos de lomo con arroz; Solomillo al vino de Madeira. Véase: carnes en la cocina.

loncha de jamón. Rápido y fácil de preparar, perfecto para barbacoa y brasa. Véase: jamón cocido.

loncha de jamón Virginia. Jamón dulce y curado, ideal para parrilla y barbacoa. Véase: jamón cocido.

***Lonchiurus barbatus*.** Pez. Designación oficial: **roncos**.

***Lonchiurus depressus*.** Pez. Designación oficial: **roncos**.

***Lonchiurus lanceolatus*.** Pez. Designación oficial: **lambe aludo**.

longan. Nombre vulgar de la planta: *Dimocarpus longan*.

longaniza aragonesa. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 75% carne magra de cerdo, 15% panceta, 10% tocino. Picado placa de 8 mm. Tripa de cerdo o cordero de 22-32 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada

molida, anís, clavo molido, orégano, ajo, agua. Reposo de la masa 24 horas. Curación, estufaje temperatura de 15-20 °C, humedad relativa 60-70%, secado en ambiente natural hasta su curación completa. Consumo cruda, frita y asada a media curación. Una de las principales especialidades aragonesas de derivados cárnicos. De Zaragoza. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

longaniza alicantina. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 70% lardeo de cerdo con grasa, 30% magro de cerdo. Picado placa 8-10 mm. tripa natural de 20-22 mm. Presentación: en sarta, piezas de 35-40 cm. En ristra, piezas de 90-100 g **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, clavo molido, agua. Reposo de la masa 24 horas. Curación a temperatura ambiente durante 15-20 días. Consumo cruda, frita o asada. Sinónimo: *Llangonisa rotja*.

longaniza andaluza. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 100% panceta magrosa. Picado placa de 10-12 mm. Tripa 30-32 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, canela molida, orégano, ajo majado en mortero, agua. Reposo de la masa 24 horas. Otra especialidad andaluza de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

longaniza asturiana. Una de las principales especialidades asturianas de derivados cárnicos. Es un embutido que se prepara con el mismo picadiullo que los chorizos. La única diferencia está en el atado, ya que la longaniza no se ata en partes proporcionales y pequeñas como los chorizos, por lo general, lleva un atado en el centro. En algunas lugares la preparan con carne de poca calidad, en este caso se emplea para los potes. Si se hace con carnes de buena calidad se puede tomar, igual que los chorizos frita, a la sidra, o cruda si está bien curada. Véase: cocina de Asturias; derivados cárnicos de Asturias.

longaniza blanca. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 100% panceta de cerdo magrosa. Picado placa de 8-10 mm. Tripa natural 30-32 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, pimienta blanca en grano, nuez moscada molida, canela molida, orégano, ajo majado en mortero, agua. Reposo de la masa 24 horas. Curación en ambiente natural 1-2 meses. Consumo crudo.

longaniza cántabra. Otra especialidad cántabra de derivados cárnicos. Tradicional y típico de la zona. Véase: derivados cárnicos de Cantabria.

longaniza castellana. Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla y León. En Salamanca. A modo de chorizo delgado, para comer en crudo, frito o a la parrilla. Véase: derivados cárnicos de Castilla y León.

longaniza de Andalucía. Véase: longanizas caseras.

Longaniza de Aragón. Denominación de Calidad de embutido español; Aragón. La Longaniza de Aragón es un embutido que se obtiene a partir de la carne de cerdo, con más del 70% de magro. Tras la adición de condimentos a la carne picada, se amasa para conseguir la homogeneidad y ligazón de la pasta. Para el embutido se utiliza tripa natural de cerdo de 30 a 40 mm de calibre. El secado y la curación se realiza en salas de oreo. Se presenta en forma de herradura, de 20 a 70 cm de longitud total. La Longaniza de Aragón cuenta con unos niveles muy bajo de aditivos autorizados en la elaboración de embutidos. Las características de la Longaniza de Aragón permiten, además de su consumo como embutido curado, su utilización en multitud de preparados gastronómicos de exquisito sabor, tradicionales en la

alimentación aragonesa. Véase: embutidos de España; longanizas caseras.

longaniza de Castilla. Véase: longanizas caseras.

longaniza de Fuentes de Ebro. Una de las principales especialidades aragonesas de derivados cárnicos. De gran fama en esta comunidad, se aliña con canela, ajos, sal y vinagre. Aparte del lomo, incluye una composta de manzana y naranja. Se embute en tripas muy delgadas de cordero (como una salchicha) o en tripas gruesas, morcales. Se puede comer cruda o cocida. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

longaniza de Galicia. Véase: longanizas caseras.

longaniza de Murcia. Véase: longanizas caseras.

longaniza de Pamplona. Véase: longanizas caseras.

longaniza de Valencia. Véase: longanizas caseras.

longaniza de Vic. Una de las principales especialidades catalanas de derivados cárnicos. En Barcelona; también conocida como *llonganssa seca*. Similar al salchichón, con un 85% de magro y un 15% de grasa. Es la más industrializada y conocida de todo el territorio nacional. Proviene de la comarca de la Cerdaña. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

longaniza en salsa verde. Plato de la cocina yucateca en Méjico. **Ingredientes:** longaniza, tomate verde, cebolla, ajo, cilantro, aceite, chile verde serrano. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

longaniza extremeña. (semi-picante) Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 100% panceta

de cerdo magrosa. Picado placa de 10 mm. Tripa 30-34 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimentón picante, clavillo molido, orégano, ajo majado en mortero, agua. Reposo de la masa 24 horas. Curación en ambiente natural. Consumo cruda.

longaniza fresca. (Castellón de la Plana) Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 40% magro de cerdo, 60% panceta de cerdo. Picado placa de 10-12 mm. Tripa de cordero de 22-24 mm. Presentación: en ristras, piezas de 10 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, canela molida, agua. Al no tener curación se mantiene refrigerada. Consumo frita o asada. Una de las principales especialidades valencianas de derivados cárnicos. De Castellón de la Plana, se elabora con magro de cerdo, panceta, pimienta y canela. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

longaniza gallega. Véase: embutido de vísceras.

longaniza granadina. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 100% panceta magrosa. Picado placa de 10-12 mm. Tripa 30-32 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, anís, orégano, ajo majado en mortero, agua. Reposo de la masa 24 horas. Consumo frita o cocida.

longaniza imperial. Sinónimo: fuet. Véase: salchichón.

Longaniza Imperial de Lorca. Denominación de Calidad de embutido español; región de Murcia. La Longaniza Imperial de Lorca se define como la mezcla de cerdo picado de primera y tocino, condimentada con sal y especias, amasada y embutida en tripas naturales, que tras un proceso de maduración y desecación haya adquirido una buena estabilidad, así como su olor y sabor característicos. Los ingredientes básicos utilizados en el proceso de elaboración son: un 84% de ma-

gro de cerdo de 1ª, un 16% de tocino de panceta con algunas vetas, sal común y pimienta blanca. El calibre oscila entre 38 y 40 mm, con una longitud entre 30 y 32 cm, presentada en una pieza única. El Reglamento autoriza un máximo de humedad del 38%, con un mínimo del 37% de proteínas cárnicas. El resultado es un producto singular, de sabor agradable, aspecto liso, bien adherida la tripa a la masa y recubierta de una fina capa de moho blanco. Véase: embutidos de España.

longaniza mezcla. (extra) Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 50% carne de vacuno, 40% magro de cerdo, 10% tocino dorsal. Picado placa de 10 mm. Tripa 30-32 mm. Presentación en vela o herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, orégano, ajo majado en mortero, vino blanco, agua. Reposo de la masa 24 horas. Fabricación: en un recipiente mezclar todos los ingredientes (excepto ajo, vino y agua), añadirlos a la masa disueltos en agua. Por último se agrega el ajo majado en mortero con el vino. A medida que se amasa se añade el agua que admita para conseguir una masa homogénea. Reposo de la masa 24 horas. Curación: Temperatura de 17-18 °C y humedad relativa de 80-95% durante 24 horas. Temperatura de 12-14 °C y humedad de 70-75% de 15 a 30 días. Curación total 1-2 meses. Consumo cruda, cocida, frita y asada.

longaniza murciana. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 60% magro de cerdo, 40% panceta descortezada. Picado fino, placa de 3 mm. Tripa de cordero de 18-22 mm. Presentación: en herradura o ristras de 3 nudos. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta negra molida, canela molida, ajo, anís en grano, vino blanco. Reposo de la masa 10-12 horas. Conservación en cámara, máximo 7 días. Consumo fresca, frita o asada y también cruda. Una de las principales especialidades murcianas de derivados cárnicos. Se embute en tripa delgada y se condimenta con pimentón, ajo, canela y matala-

húga. Se come cruda o cocida. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

longaniza navarra. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 100% panceta magrosa de cerdo. Picado placa de 8-10 mm. Tripa 30-34 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, azúcar, ajo majado en mortero, agua. Reposo de la masa 24 horas. Estufa a 24 °C, humedad relativa 75-85% durante 12 horas. Curación en ambiente natural 8 días. Consumo frita o cocida. Una de las principales especialidades navarras de derivados cárnicos. Prácticamente sólo lleva tocino fresco, sal y pimentón. Es un tipo de chorizo delgado para cocinar y de calidad inferior. Véase: derivados cárnicos de Navarra.

longaniza pamplonesa. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 40% carne de vacuno, 25% magro de cerdo, 35% tocino dorsal. Picado placa de 8-10 mm. Tripa 30-32 mm. Presentación: en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, ajo majado en mortero, agua. Reposo de la masa 24 horas. Estufa a 24 °C, humedad relativa 75-85% durante 12 horas. Curación en ambiente natural 8 días. Consumo cruda, frita o asada a media curación.

longaniza Pascual. (Valencia) Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 30% magro de cerdo, 30% carne de ternera, 40% lardeo de cerdo con grasa. Picado placa de 8-10 mm. Tripa natural de 12 mm. Presentación: en ristra, piezas largas. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, anís, agua. Reposo de la masa 24 horas. Curación en ambiente natural durante 7-10 días. Consumo cruda. Una de las principales especialidades valencianas de derivados cárnicos. De Valencia. Lleva magro, ternera y carne grasa. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

longaniza salmantina (mezcla). Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 50% carne magra de cerdo ibérico, 25% carne de vacuno, 25% tocino. Fabricación: en un recipiente mezclar todos los ingredientes (excepto ajo, vino y agua), añadirlos a la masa disueltos en agua. Por último se agrega el ajo majado en mortero con el vino. A medida que se amasa se añade el agua que admita para conseguir una masa homogénea. Reposo de la masa 24 horas. Curación: Temperatura de 17-18 °C y humedad relativa de 80-95% durante 24 horas. Temperatura de 12-14 °C y humedad de 70-75% de 15 a 30 días. Curación total 1-2 meses. Consumo cruda, cocida, frita y asada.

longaniza salmantina (Pura de cerdo). Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 75% carne magra de cerdo ibérico, 25% panceta o lardeos con grasa. Picado placa 12 mm, tripa 30-36 mm. Presentación en vela o herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, orégano, ajo majado, agua. reposo 24 horas.

longaniza tipo puro. Longaniza que presenta las siguientes características especiales. Materia prima: 80% carne entreverada de cerdo (panceta), 20% tocino de hoja. Picado placa de 10 mm. Tripa 30-32 mm. Presentación en vela o herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, orégano, ajo majado, vino blanco, agua. Fabricación: en un recipiente mezclar todos los ingredientes (excepto ajo, vino y agua), añadirlos a la masa disueltos en agua. Por último se agrega el ajo majado en mortero con el vino. A medida que se amasa se añade el agua que admita para conseguir una masa homogénea. Reposo de la masa 24 horas. Curación: Temperatura de 17-18 °C y humedad relativa de 80-95% durante 24 horas. Temperatura de 12-14 °C y humedad de 70-75% de 15 a 30 días. Curación total 1-

2 meses. Consumo cruda, cocida, frita y asada.

longanizas. Según su estado de curación se consumen crudas, fritas, cocidas y asadas. Consideramos: longaniza (Alicante), longaniza (Murcia), longaniza andaluza, longaniza blanca, longaniza de Aragón (Salchichón), longaniza de Pascua (Valencia), longaniza de Salamanca (Mezcla), longaniza de Salamanca (Pura de cerdo), longaniza extremeña (semi-picante), longaniza fresca (Castellón de la Plana), longaniza granadina, longaniza imperial de Lorca, longaniza mezcla (extra), longaniza Navarra, longaniza Pamplona, longaniza tipo puro. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el chorizo cuyo diámetro no alcanza los 22 mm. Véase: chorizo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Longaniza	
Energía (kJ)	1452,55
Energía (kcal)	347,50
Magnesio (mg)	200,00
Potasio (mg)	200,00
Fósforo (mg)	160,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	88,50
Sodio (mg)	70,00
Grasa (g)	27,50
Proteína (g)	25,00
Calcio (mg)	20,00
Grasa saturada (g)	11,25
Grasa poliinsaturada (g)	4,65
Hierro (mg)	1,60
Grasa moninsaturada (g)	1,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,25
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	00,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	

Yodo (mg)

longanizas caseras. La **longaniza de Castilla** prefiere, para su elaboración, la carne grasa de cerdo. En conjunto, la grasa que forma parte de la masa tiene que alcanzar aproximadamente una cuarta parte de la mezcla. Estas longanizas se elaboran, sobre todo, en la zona de Salamanca, y se curan al aire. * La **longaniza de Andalucía** usa el tipo de carne de cerdo entreverada. Mientras se va añadiendo el condimento ala masa, se agrega agua hasta que la masa se apelmaza y se va endureciendo. Se deja este adobo durante 2 días; después se embute y se ahuma. * La **longaniza de Galicia** necesita la carne de las zonas inferiores del cuerpo, que se presenta bastante sanguinolenta. Se le añade a la carne vísceras como el pulmón, el corazón, etc. Todos estos ingredientes se pican con la trituradora y, a la vez que se va amasando, se introducen los condimentos. Mientras se remueve la mezcla, se va añadiendo, poco a poco, agua. Cuando está bien mezclada la masa, se deja reposar en este adobo durante 2 ó 3 días, removiéndola de vez en cuando. Luego se embute y se curan al aire. Si el tiempo es húmedo, conviene ahumar el embutido. *La **longaniza de Pamplona** lleva en la mezcla de carne, magra y tocino. El tocino ha de alcanzar la tercera parte de la mezcla, y por cada kg de mezcla, se añaden 200 g de sal, 20 g de pimienta dulce y 5 g de ajos picados. * Por su parte la **longaniza de Aragón** lleva en su mezcla el 100% de carne magra de cerdo, y ajos, canela y anís. A la masa se le añade 1 mg de vinagre, y para que se reparta en la mezcla hay que amasarla bien. *La **longaniza de Valencia** usa en la masa un 20% de tocino. Se usa la carne magra, pero si se prefiere la carne grasa ha de tenerse cuidado en que la cantidad de tocino no lo estropee. En todo caso, se puede recortar parte de la grasa. * La **longaniza de Murcia** lleva carne magra de cerdo, y una quinta parte de la masa ha de ser tocino o grasa.

longe de porc farci au miel. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo

de “cerdo”. Nombre español: lomo de cerdo al horno con relleno de miel. Véase: cerdo en la cocina de Francia.

longe de veau braisée a l’angevine. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. Nombre español: lomo de ternera con jamón ahumado y acedera. Véase: ternera en la cocina de Francia.

longear sunfish. Nombre vulgar del pez: *Lepomis megalotis*.

longeiron. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **muergo**.

longino. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero raspa balsa; zapatero sierrita.

longnose sucker. Nombre vulgar del pez: *Catostomus catostomus*.

longorón. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja longorona**.

longueirón. Nombre vulgar del molusco: *Ensis siliqua*; *Solen marginatus*; *Solen vagina*. Designación oficial: **navaja**; muergo; navaja arqueada.

longueiron vello. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja**.

longueirones, navajas. (*Solenidae*) Sinónimo: solénidos.

lopereño. Véase: aceituna lopereño.

Lopha stentina. Pez. Designación oficial: **morruncho**.

Lophafrons. Familia ostreidos. Subfamilia: lofinos. Esta especie de molusco de pequeño tamaño y extendido por la región costera del Caribe y el Sur del Pacífico, tiene una forma ovalada irregular y una superficie muy áspera con fuertes y desiguales nervaduras radiales. Vive en las rocas o en los tallos de las

gorgónidas. Véase: ostras. Nombre vulgar: **ostra grapa**.

Lopharis mediterraneus. Pez. Designación oficial: **anjova**.

Lophiidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantopterygios. Orden: lofiiformes ó pediculados. En este orden de peces, que se extiende, con unas 225 familias, desde zonas tropicales a templadas de todos los mares del mundo, el primer radio de la aleta dorsal se ha alargado y convertido en un órgano separado y móvil en forma de anzuelo. En su extremo se encuentra un apéndice en forma de lóbulo que, a determinadas profundidades, puede iluminarse. Las aletas pectorales han aumentado, desarrollándose en forma de brazo, de manera que estos peces pueden alcanzar el suelo con ellas o arrastrarse. De la familia del rape lófidos (*Lophiidae*) existen diez tipos conocidos en las zonas tropicales y templadas de todos los mares del mundo, rape, rape de pies pequeños, rape americano. La familia *Lophiidae* comprende cuatro género, repartidos en doce especies, de peces bentónicos que viven en las zonas templada y tropical de los océanos de todo el mundo. Son peces poco móviles dotados de una gran cabeza aplastada con enormes mandíbulas y suelen vivir a gran profundidad. Nombre vulgar: **lófidos**. Consideramos: rape (*Lophius piscatorius*), rape americano (*Lophius americanus*), rape de pies pequeños (*Lophius budegassa*).

Lophiiformes. Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopte-

rigios. Superorden: paracantopterigios. Pejesapos o rapés. Aleta dorsal espinosa, con unos cuantos radios flexibles, el primero de ellos situado sobre la cabeza con un bulbo ensanchado en el extremo. A modo de señuelo; aleta pectoral con la base parecida a un brazo; órganos luminiscentes en las formas de aguas profundas oceánicas. Sinónimo: **lofiiformes**; peces con aletas en forma de brazos.

*Lophiodes caulinare*s. Pez. Designación oficial: **rape bocón**.

Lophiodes spilurus. Pez. Designación oficial: **rape barbudo**.

Lophius americanus. Familia: lófidos. Habita a lo largo de las costas americanas del Atlántico (desde Terranova hasta Brasil) y es muy apreciado como plato culinario. Nombre vulgar y designación oficial: **rape americano**.

Lophius boudegassa. Pez. Designación oficial: **rape negro**.

Lophius budegassa. Familia: lófidos. Resulta menos conocido que el rape (*Lophius piscatorius*), y muy parecido a él, del que se puede distinguir por su cabeza menos ancha y su cola más fina; pero, sobre todo, por el color de su peritoneo, que es negro, mientras en el rape común (*Lophius piscatorius*) es blanco. El consumidor suele atenerse a este único carácter; el rape de peritoneo negro tiene carne superior y más cotizada que el de peritoneo blanco. Este pez de hasta 70 cm de longitud tiene el vientre negro. Nombre vulgar: **rape de pies pequeños**. Designación oficial: **rape negro**.

Lophius gadicensis. Pez. Designación oficial: **sapo**.

Lophius gastrophysus. Pez. Designación oficial: **rape pescador**.

Lophius litulon. Pez. Designación oficial: **rape japonés**.

Lophius parvipinnis. Pez. Designación oficial: **rape negro**.

Lophius piscatorius. Familia: lófidos. Cuerpo aplanado en la zona delantera, comprimido por los laterales en la parte posterior. La cabeza es grande, la mandíbula inferior, sobresaliente. Los ojos, pequeños, se encuentran en la zona superior de la cabeza, las aberturas branquiales son dos pequeñas hendiduras, justo detrás de las aletas pectorales. Piel blanda sin escamas con muchas bolsas alrededor de su cuerpo. El primer radio de la aleta dorsal se ha alargado y convertido en un órgano separado, con un apéndice en forma de lobulillo ("anzuelo") Espalda parda o rojiza, con manchas oscuras; vientre blanco hasta las aletas pectorales, que son negras. Longitud máxima 1,98 m (30 a 40 kg de peso) El rape aparece en el Atlántico nororiental, en el mar del Norte y en la zona Oeste del mar Báltico. Se alimenta principalmente de peces a los que tienta moviendo su anzuelo hacia la espalda o los lados. Se suele consumir la cola, cuya carne es densa y jugosa, parecida a la del bogavante. Es indispensable para la sopa, pero es también excelente a la parrilla y guisado; en salsa, bien condimentado, es tan bueno como la langosta a la que sustituye en muchas ocasiones. Se asa a la parrilla, se pocha o se emplea en broquetas. Pescado muy versátil, combina bien con diversos sabores, desde los especiados *curries* a los tomates y pimientos mediterráneos. Se encuentra todo el año. Véase: pescados. Nombre vulgar: **rape**, pejesapo, peixe sapo, pigotín, rana pescadora, peje armado, pixín. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Lophius piscatorius*, Linneo. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Mediterráneo, de 30 cm, la talla comercial es de 500 g/unidad. Designación oficial: **rape**.

Lophius vaillanti. Pez. Designación oficial: **rape**.

Lophodulus acanthognathus. Pez. Designación oficial: **pescador abisal.**

Lopholatilus chamaeleonticeps. Familia: branquiostéjidos. Llama mucho la atención por sus hermosas tonalidades. Es el mayor entre los peces teja que aparece en América (hasta 60 cm de longitud) Tiene un riquísimo sabor, y es apropiado para cualquier método de preparación. Nombre vulgar: **pez teja azul.** Designación oficial: **blanquillo camello.**

Lopholatilus chamaelonticeps. Pez. Designación oficial: **blanquillo atlántico.**

Lophotes cepedianus. Pez. Designación oficial: **cornudita.**

lopón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio lapón.**

loquad. Véase: *Eriobotrya japonica.*

lora. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe gurrubato.**

lora dolça. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula cutefracta.*

lora vieja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: loro guacamayo; loro rayado.

lorcha. Nombre vulgar del pez: *Gobius niger.* Designación oficial española del pez: *Ophidion barbatum*; *Ophidion rochei*; *Ophidion barbatum*; *Ophidium rochi*. Sinónimo oficial: Capellán; Congre de sucre; Congre dols; Congre dolç; Cuch; Doncella blanca; Espata arraiá; Ezpata arrain; Fura; Martilonga; Metge; Metje; Panfont; Pez sable; Pijota; Pixota; Pixota blanca; Pixote.

lorcha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótola de roca; lagartina.

lorcho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anjova; chanquete; chaparrudo.**

lorito. Nombre vulgar del pez: *Labrus merula.* Designación oficial: doncella cuchilla; loro verde; merlo; presidiario perico.

lorna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro curruca; lorna grande; roncacho.

lorna ayanque. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ayanque.**

lorna común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ayanque.**

lorna grande. Designación oficial española del pez: *Sciaena callaensis.* Sinónimo oficial: Lorna.

lorna peruana. Designación oficial española del pez: *Ancylodon altipinnis*; *Cynoscion altipinnis*; *Isopisthus altipinnis*. Sinónimo oficial: Ayanque; Cachema; Corvina; Corvina del norte; Corvinilla; Pelada; Rey.

loro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: loro azul; loro basto; loro chato; loro jorobado; loro manchado; loro negro; loro perico; loro violáceo; pococho beriquete; presidiario perico; tres colas ravijunco.

loro azul. Designación oficial española del pez: *Scarus azureus*; *Scarus coeruleus*. Sinónimo oficial: Carpe; Loro; Loro trompazapato; Perroquet.

loro barbazul. Designación oficial española del pez: *Scarus californiensis*; *Scarus ghobban*; *Scarus noyesi*. Sinónimo oficial: Loro; Perico.

loro basto. Designación oficial española del pez: *Sparisoma rubripinne*. Sinónimo oficial: Loro; Loro viejo; Perroquet.

loro chato. Designación oficial española del pez: *Scarus compressus*. Sinónimo oficial: Loro.

loro de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: loro jorobado; pococho de mar.

loro gallo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella de pluma.**

loro guacamayo. Designación oficial española del pez: *Scarus guacamaia*. Sinónimo oficial: Carpe; Guacamaia; Guacamaya; Lora vieja; Perroquet.

loro jabonero. Designación oficial española del pez: *Nicholsina usta*; *Nicholsina ustus*. Sinónimo oficial: Carpe; Perroquet.

loro jorobado. Designación oficial española del pez: *Scarus perrico*. Sinónimo oficial: Guacamaya; Loro; Loro de mar; Loro-perico; Perico; Pez loro; Pococho de mar.

loro manchado. Designación oficial española del pez: *Sparisoma aurofrenatum*. Sinónimo oficial: Loro; Perroquet; Vieja.

loro negro. Designación oficial española del pez: *Scarus coelestinus*. Sinónimo oficial: Carpe; Loro; Perroquet.

loro perico. Designación oficial española del pez: *Scarus vetula*. Sinónimo oficial: Bullón, Carpe; Loro; Perico; Perroquet; Vieja.

loro perro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: vieja colorada; vieja lomonegro.

loro rayado. Designación oficial española del pez: *Scarus criocensis*. Sinónimo oficial: Carpe; Lora vieja; Pejeloro; Perroquet; Pez loro rayado.

loro tres colas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tres colas ravijunco.**

loro trompazapato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro azul.**

loro verde. Designación oficial española del pez: *Sparisoma chrysopterum*. Sinónimo oficial: Lorito; Perroquet; Vieja.

loro verde. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro viejo.**

loro viejo. Designación oficial española del pez: *Sparisoma albigaardi*; *Sparisoma viride*. Sinónimo oficial: Loro verde; Perroquet; Pez loro viejo; Vieja lora.

loro viejo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro basto.**

loro violáceo. Designación oficial española del pez: *Scarus rubroviolaceus*. Sinónimo oficial: Loro.

loro-perico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro jorobado.**

Los Pedroches: Véase: Jamón de Los Pedroches.

losna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **roncacho.**

lostrego. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostíón.**

lostrejo. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostíón.**

lota. Nombre vulgar del pez: *Gaidropsarus mediterraneus*; *Lota lota*. Designación oficial española del pez: *Gadus mustella*; *Gadus tricirratus*; *Gaidropsarus ensis*; *Gaidropsarus tricirratus*; *Gaidropsarus vulgaris*; *Motella vulgaris*; *Onos tricirratus*; *Onos vulgaris*. Sinónimo oficial: Aholatza; Aingira bizarra; Aingira merrebaldá; Antxarrain; Aolatza; Barbada; Barborada; Bicada; Fura; Guaita; Guaito; Lechera; Letxera; Locha; Lota de mar; Madre anguila; Madre de la anguila; Madre del congrio; Mollareta; Mostel; Muxarra; Móllera borda; Oliana; Pospolu.

lota. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; hurta.

lota de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lota.**

lota de río. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella.**

Lota elongata. Pez. Designación oficial: **arbitán**.

Lota lacustris. Pez. Designación oficial: **doncella**.

Lota lota. Familia: gádidos. Único gádido que habita en agua dulce. Cuerpo alargado cilíndrico y algo apretado en la parte posterior; escamas diminutas. La cabeza ancha y lisa, tiene 3 barbitas, una de ellas muy larga en el mentón, y 2, más cortas, junto a los orificios nasales. Las 2 aletas dorsales y la anal son, como en la anguila, muy largas; de ahí viene su nombre lota-anguila. Color variable, por lo general con dibujos marmóreos en amarillo y marrón. Aparece en Europa, con diferentes subespecies, hasta el Norte de Asia (sobre todo en las regiones del Amur y el lago Baikal) y en Norteamérica. Prefiere las aguas fluviales frías y claras, en regiones montañosas de hasta 1200 m de altitud. Se alimenta de animales de los fondos, huevos y crías de peces- puede alcanzar 1,20 m de longitud y su peso medio está en los 500 g. Nombre vulgar: **lota**. Designación oficial: **doncella**.

Lota maculosa. Pez. Designación oficial: **doncella**.

Lota molva. Pez. Designación oficial: arbitán; maruca.

Lotaria marginata. Pez. Designación oficial: **raya bramante**.

Lotella fernandeziana. Pez. Designación oficial: **carbonero de Juan Fernández**.

lotro tordo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo**.

Lotta elongata. Pez. Designación oficial: **arbitán**.

Lottia gigantea. Familia: patélidos. La concha, ovalada y de color verde marrón cieno por

fuera, parece por dentro un medallón. La mancha del músculo interior, que tiene un color blanco marrón y azul suave, y que se parece al contorno de un buho, está rodeada por un borde azul negro. El hábitat de estas lapas, que alcanzan de 5 a 9 cm de diámetro, lo constituyen las aguas costeras del Pacífico, al Sur de los EE.UU. hasta llegar a la Baja California. Nombre vulgar.: lapa buho grande.

lotxa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de roca**.

lotza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

loubine. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: robalo blanco; robalo chucumite; robalo constantino; robalo maqueque.

loup de mer grillè au fenouil. Plato de la "cocina del Mediterráneo". Nombre español: robalo de mar grillé con hinojo.

loureira. Véase: uva loureira.

Loxechimus albus. Equinodermo. Designación oficial: erizo de mar; erizo blanco.

LT. Véase: toxicidad.

lubina. Designación oficial española del pez: *Dicentrarchus labrax*; *Labrax lupus*; *Morone labrax*; *Perca labrax*; *Roccus labrax*. Sinónimo oficial: Baileta; Báila (joven); Llobarret; Llobarro; Llobarro pigallat; Llobina; Llubaro; Llubarro; Llubina; Lobarro; Lobina; Lobo; Lobo de mar; Lupi; Lupina arrunta; Lupinia; Lupiyá; Magallón; Pintadet; Pintat; Robaliza; Robalo; Robaloa; Salmón de altura.

lubina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: baila; corvina robalo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lubina

Energía (kJ)	359,27
Potasio (mg)	255,00
Fósforo (mg)	210,00
Energía (kcal)	85,95
Sodio (mg)	80,00
Colesterol (mg)	68,00
Porción comestible	67,00
Magnesio (mg)	26,00
Calcio (mg)	20,00
Proteína (g)	18,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,70
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,80
Grasa (g)	1,30
Hierro (mg)	1,10
Cinc (mg)	0,80
Carbohidratos (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,43
Grasa poliinsaturada (g)	0,32
Grasa saturada (g)	0,24
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Tiamina (B ₁) (mg)	0,11
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

lubina atruchada. Nombre vulgar del pez: *Dicentrarchus punctatus*. Designación oficial: **baila**.

lubina australiana. Designación oficial española del pez: *Macquaria novemaculeata*.

lubina canadiense. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina de roca**.

lubina de roca. Designación oficial española del pez: *Ambloplites rupestris*. Sinónimo oficial: Lubina canadiense.

lubina estriada. Designación oficial española del pez: *Morone saxatilis*; *Roccus saxatilis*. Sinónimo oficial: Lubina listada.

lubina listada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina estriada**.

lubina negra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano estriado**.

lubina pescada. Designación oficial española del pez: *Stereolepis gigas*. Sinónimo oficial: Mero; pescada.

lubina roja. Designación oficial española del pez: *Hemanthias vivanus*.

lubinas al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia; cocina de Cantabria “Val de San Vicente”. La lubina del Atlántico tiene un sabor y una riqueza extraordinaria. También se suele preparar a la sal, como la dorada. De cualquiera de las dos formas, a la sal o al horno, lo importante es que siempre predomina su extraordinario gusto. **Ingredientes:** lubina, cachelos, cebolla, pimiento, caldo de pescado, ajo, pan rallado, perejil, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria; cocina de España.

lubinas Casa Fermín. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodajas de lubina sin piel ni espinas, almejas, gambas, vinagre, pimentón dulce, harina, sidra o vino blanco, cebolla, nata o crema, pimienta, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

lubinas con patatas al horno. **Ingredientes:** Lubina, cebolla, patata, tomate, limón, vino blanco, mantequilla, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

lubinas crudas con verduras y aderezo. Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Es necesario que el pescado sea verdaderamente fresco. La salsa se puede preparar con bastante antelación; se mantiene en el refrigerador en un frasco hermético hasta 2-3 días. **Ingredientes:** Pepino, filete de lubina, limón, hojas de menta. **Para el aderezo:** Salsa de soja, sake, mirin, soja tamari, bonito en copos. Nombre en Japón; *suzuki sashimi*.

lubinas en camisa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** medallón de lubina, lechuga, tomate, sal, pimienta, albahaca, mantequilla, ajo, queso, fumet de pescado. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

lubinas en salsa suave. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** lubina en un trozo, almejas, gambas, jamón, cebolla, ajo, pimentón dulce, vinagre, sidra, crema de leche, aceite de oliva, perejil, sal. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

lubricante. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lubricante con verdura. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** bogavante, repollo o verdura cocida, cebolla, ajo, salsa de tomate, puerro, brandy, jerez seco, pimienta, nuez moscada, salsa picante, mantequilla o margarina, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

lubrigante. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lucanica. Salchicha italiana fina, elaborada sólo con carne de cerdo y normalmente aromatizada con hierbas. Véase: salchichas europeas.

lucentino. Véase: aceituna lucentino.

lucerna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

lucero. Designación oficial española del molusco: *Anomia ephippium*. Sinónimo oficial: Fulla de rosa; Ostra brava; Ostra de perro; Tarxa.

luciato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío**.

lucina tigre atlántica. Designación oficial española del molusco: *Codakia orbicularis*. Sinónimo oficial: Almeja de mar.

lucio. Designación oficial española del pez: *Esox americanus vermiculatus*; *Exos lucius*; *Esox masquinongi*; *Esox niger*. Sinónimo oficial: Lluci de riu; Lutxo arrunta. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Lucio al horno	
Vitamina A (µg eq. retinol)	560,00
Energía (kJ)	392,92
Potasio (mg)	290,00
Fósforo (mg)	282,00
Energía (kcal)	94,00
Colesterol (mg)	58,00
Sodio (mg)	58,00
Porción comestible	55,00
Calcio (mg)	46,00
Magnesio (mg)	25,00
Proteína bruta (g)	21,50
Vitamina D (µg)	8,00
Ácido fólico (µg)	3,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,10
Grasa (g)	0,90
Hierro (mg)	0,90
Grasa poliinsaturada (g)	0,26
Grasa moninsaturada (g)	0,20
Grasa saturada (g)	0,15
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,15
Vitamina E (mg)	0,11
Cinc (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

lucioperca. Designación oficial española del pez: *Lucioperca lucioperca*; *Sander lucioperca*; *Stizostedion canadense*; *Stizostedion lucioperca*; *Stizostedion vitreum glaucum*; *Stizostedion vitreum vitreum*.

lucioperca del Volga. Nombre vulgar del pez: *Stizostedion volgense*.

Lucioperca lucioperca. Otro nombre del pez: *Stizostedion lucioperca*. Designación oficial: **lucioperca**.

lucioperca marina. Nombre vulgar del pez: *Stizostedion marina*.

Lucioperca volgense. Otro nombre del pez: *Stizostedion volgense*.

luda. Nombre vulgar del molusco: *Sepia officinalis*.

luderick. Nombre vulgar del pez: *Girella tricuspidata*.

ludia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cailón; marrajo.

Luffa acutangula. Familia: cucurbitáceas. Subfamilia: cucurbiteae. Supergénero: cucumerinae. Género: luffa. Calabaza cuyos frutos se utilizan frescos o pueden emplearse como esponja. Nombre vulgar: **esponja vegetal**.

Luffa cylindrica. Familia: cucurbitáceas. Subfamilia: cucurbiteae. Supergénero: cucumerinae. Género: luffa. Calabaza cuyos frutos se utilizan frescos o pueden emplearse como esponja. Nombre vulgar: **esponja lisa**.

luia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

lukainka. Otra especialidad cántabra de derivados cárnicos. Longaniza fresca o salchicha. Véase: derivados cárnicos del País Vasco.

lula. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: calamarín; lula brasileña.

lula. Nombre vulgar del molusco: *Illex coindetii*. Designación oficial: **julia**.

lula brasileña. Designación oficial española del molusco: *Loligo beasiliensis*. Sinónimo

oficial: Calamar brasileño; Calamarete; Calamarete de Brasil; Lula.

lulia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

luliá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

lulo. Nombre vulgar de la planta: *Solanum quitoense*.

lumache. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las forme speciali. Los de mayor tamaño se denominan *lumacone* (caracoles gordos). Nombre español: **caracoles**.

lumbricante. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

lumpo. Nombre vulgar del pez: *Cyclopterus lumpus*. Véase: caviar de lumpo.

luna de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

luna real. Designación oficial española del pez: *Lampris lauta*; *Lampris pelagicus*; *Lampris regius*; *Lampris unimaculatus*; *Zeus guttatus*. Sinónimo oficial: Llampuga.

luna real. Nombre vulgar del pez: *Lampris guttatus*. Designación oficial: **jorobado antena**.

lunarejo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo rojo**.

lune. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jorobado lamparosa; palometa pámpano.

lung ching. Té verde estimulante, cultivado en alturas impolutas a 200 km de Shangai. Su tisana de color jade tiene un sabor suave y aroma delicado. Tiene 3 calidades; mientras más jóvenes son sus hojas, mejor calidad. Nombre original del té chino: pozo del dragón. Véase: cafés, té y otras bebidas.

lupi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**; **lubina**.

lupia. Nombre vulgar vascuence del pez: *Dicentrarchus labrax*. Sinónimo: **lubina**

lupina arrunta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

lupina pikarta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

lupinia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

***Lupinus albus*.** Familia: papilionáceas. Altramuz procedente de *Lupinus albus*, L. Véase: *Lupinus sativus*. Nombre vulgar: **altramuz blanco**.

***Lupinus angustifolius*.** Familia: papilionáceas. Altramuz procedente de *Lupinus angustifolius*, L. Véase: *Lupinus sativus*. Nombre vulgar: **altramuz azul**.

***Lupinus luteus*.** Familia: papilionáceas. Altramuz procedente de *Lupinus luteus*, L. Véase: *Lupinus sativus*. Nombre vulgar: **altramuz amarillo**.

***Lupinus sativus*.** Familia: papilionáceas. El género *Lupinus* tiene una clara área de distribución americana. En la cuenca mediterránea, donde crece también espontáneo, ocupa una reducida área. Conocido no sólo por su importancia ornamental, sino como planta alimentaria, algunas especies de altramuz se emplean desde hace mucho tiempo. Para simplificar, se agrupan todos los altramuces en una sola especie, aunque desde el punto de vista botánico este extremo sea bastante discutible; *Lupinus sativus* comprende *Lupinus termis*, altramuz blanco *Lupinus albus*, *Lupinus graecus* y altramuz amarillo *Lupinus luteus*. Esta última especie es quizá la más conocida en nuestra cultura desde el punto de vista alimentario. Todas las especies enumeradas corresponden a

plantas herbáceas bastante robustas, con hojas digitocompuestas, inflorescencia papilionadas y legumbres no muy grandes, tomentosas. La semilla es la parte comestible. Planta anual de flores blancas y fruto comestible de grano menudo y achatado, en legumbre, cuyo contenido en albúmina, llega al 27,8% y el coeficiente de digestibilidad de su celulosa es de 74%. Legumbre plana de sabor amargo que necesita un remojo prolongado en agua salada y una cocción de varias horas para eliminar los alcaloides. Una vez cocidos se conservan en agua fría salada. Los altramuces grandes necesitan estar en remojo hasta 7 días, cambiando el agua 2 veces al día. Según el Código Alimentario, 3.18.02. f. Legumbre seca obtenida de plantas del género *Lupinus*; puede ser: Altramuz blanco (*Lupinus albus*), Altramuz amarillo (*Lupinus luteus*), Altramuz Azul (*Lupinus angustifolius*). Nombre vulgar: **altramuz**.

lupiña pintarratus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

lupi-pika. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

lupiyá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

lupta. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volador**.

lúpulo. Nombre vulgar de la planta: *Humulus lupulus*.

lupulu. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Humulus lupulus*. Sinónimo: **lúpulo**

lur izar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Astreus hygrometricus*; *Geaster frimbium*; *Geastrum triplex*.

lur-ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Daedalea biennis*.

lura. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: calamar veteado; calamar; calamarín; pota europea; pota.

lura picuda. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín picudo**.

luria escamuda. Designación oficial española del molusco: *Pholidoteuthis adami*.

luria ganchuda. Designación oficial española del molusco: *Onychoteuthis banksi*.

lursagar. Nombre vulgar vasco de la planta: *Solanum tuberosum*. Sinónimo: **patata**

lusero. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **santiaguiño** (*Scyllarus arcus*).

lusun-arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa**.

luteína. (E-161 b) Colorantes La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: xantofilas.

Lutghyanidae.(*Snapper*) Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclass: teleosteos. División: euteleosteos. Superorden: acantoptergios. Orden: perciformes. Los miembros de esta gran familia habita en las aguas tropicales de todo el mundo, son los peces más apreciados por los gourmets. La mayoría de ellos son de la mejor calidad y tienen gran importancia para la industria pesquera. Sinónimo: snapper. Consideramos: pargo del golfo (*Lutjanus campechanus*), pargo cubera (*Lutjanus cyanopterus*), pargo de lo alto (*Lutjanus vivanus*), pargo

cunaro (*Rhomboplites aurorubens*), pargo biajaiba (*Lutjanus synagris*), pargo dentón (*Lutjanus apodus*), pargo criollo (*Lutjanus analis*), pargo prieto (*Lutjanus griseus*), pargo australiano (*Lutjanus sebae*).

lutjánido. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus campechanus*.

lutjánidos. Véase: *Lutghyanidae*

Lutjanus analis. Familia: lutjánidos. Este pez, cuando está vivo, tiene el dorso de color verde oliva y los lados y las aletas de color naranja tirando a rojo. Nombre vulgar: **pargo criollo**, mutton snapper. Designación oficial: **pargo criollo**.

Lutjanus anthias. Pez. Designación oficial: **tres colas**.

Lutjanus apodus. Familia: lutjánidos. Es de carne de calidad media. Nombre vulgar: **pargo dentón**, schoolmaster snapper. Designación oficial: **pargo dientón**.

Lutjanus aratus. Pez. Designación oficial: **pargo raicero**.

Lutjanus argentiventris. Pez. Designación oficial: **pargo amarillo**.

Lutjanus aya. Pez. Designación oficial: **pargo del Golfo**.

Lutjanus bidens. Pez. Designación oficial: **vaqueta**.

Lutjanus blackfordi. Pez. Designación oficial: **pargo del Golfo**.

Lutjanus brunnichi. Pez. Designación oficial: **vaqueta**.

Lutjanus buccanella. Pez. Designación oficial: **pargo sesí; sesi**.

Lutjanus campechanus. Familia: lutjánidos. Pescado de escamas rojas, muy popular en el mar Caribe y sobre todo en las Antillas francesas, donde su carne consistente de sabor exquisito es muy apreciada. Reúne todas

las características que exige el consumidor; carne seca, blanca y de fácil manipulación, es decir, con pocas y grandes espinas. Tiene un peso medio de 2 a 3 kg. Se captura en aguas cálidas del Atlántico occidental, desde Carolina hasta Brasil. Es apropiado para todos los métodos de cocción y resulta fácil de preparar relleno. Lo venden entero, fileteado o en supremas. Se encuentra todo el año y la mejor forma de consumirlo es pochado o asado al horno o a la parrilla. Se suele servir entero sobre un lecho de arroz o una juliana de verduras; los más pequeños se preparan a la parrilla o a la plancha, con un chorrito de zumo de limón. La cocción al vapor o en el horno conserva el hermoso color de este pescado. Véase: pescados. Nombre vulgar: **pargo**, pargo del golfo, lutjánido, red snapper. Designación oficial: **pargo del Golfo**.

Lutjanus capistranus. Pez. Designación oficial: **planchita**.

Lutjanus colorado. Pez. Designación oficial: **pargo rojo**.

Lutjanus cotta. Pez. Designación oficial: **bodión**.

Lutjanus cyanopterus. Familia: lutjánidos. Es el mayor de su familia, con un peso máximo de cerca de 40 kg. Tiene la carne delicada, pero no abunda en el mercado. Véase: snapper. Nombre vulgar: **pargo cubera**, cubera snapper. Designación oficial: **pargo cubera**.

Lutjanus felvus. Pez. Designación oficial: **pargo taiva**.

Lutjanus geoffroyensis. Pez. Designación oficial: **peto**.

Lutjanus griseus. Familia: lutjánidos. Es el snapper más abundante, con un peso inferior a los 500 g. Su carne es muy buena. Nombre

vulgar: **pargo prieto**, gray snapper. Designación oficial: **pargo prieto**.

Lutjanus guttatus. Pez. Designación oficial: **pargo lunarejo**.

Lutjanus jocu. Pez. Designación oficial: **pargo jocu**.

Lutjanus jordani. Pez. Designación oficial: **huachinango**.

Lutjanus lamarkii. Pez. Designación oficial: **tordo picudo**.

Lutjanus lupina. Pez. Designación oficial: **peto**.

Lutjanus mahagoni. Pez. Designación oficial: **pargo ojón**.

Lutjanus marginatus. Pez. Designación oficial: **pargo taiva**.

Lutjanus massa. Pez. Designación oficial: **bodión**.

Lutjanus massiliensis. Pez. Designación oficial: **vaqueta**.

Lutjanus melanocerus. Pez. Designación oficial: **llambrega**.

Lutjanus norvegicus. Pez. Designación oficial: **porredana**.

Lutjanus novemfasciatus. Pez. Designación oficial: **pargo negro**.

Lutjanus ocellata. Pez. Designación oficial: **tordo de roca**.

Lutjanus palloni. Pez. Designación oficial: **tae rocas**.

Lutjanus peru. Pez. Designación oficial: **pargo gringo**.

Lutjanus purpureus. Pez. Designación oficial: **pargo colorado**.

Lutjanus rissali. Pez. Designación oficial: **planchita**.

Lutjanus rostratus. Pez. Designación oficial: **tordo picudo**.

Lutjanus rubescens. Pez. Designación oficial: **tordo picudo**.

Lutjanus rupestris. Pez. Designación oficial: **tabernero**.

Lutjanus scina. Pez. Designación oficial: **tordo picudo**.

Lutjanus scriptura. Pez. Designación oficial: **serrano**.

Lutjanus sebae. Familia: lutjánidos. Es el más importante para el comercio de los muchos snapper que habitan las aguas Indopacíficas y especialmente frecuente en las costas australianas. Es muy parecido al lutjánido, en aspecto y carne, y puede medir hasta 1 m de longitud, aunque los ejemplares existentes en el mercado son notablemente más pequeños. Nombre vulgar y designación oficial: **pargo australiano**.

Lutjanus synagris. Familia: lutjánidos. Es de carne de calidad media. Nombre vulgar: **pargo biajaiba**, lane snapper. Designación oficial: **pargo biajaiba**.

Lutjanus tinca. Pez. Designación oficial: **zor-zal**.

Lutjanus varius. Pez. Designación oficial: **planchita**.

Lutjanus virescens. Pez. Designación oficial: **tordo picudo**.

Lutjanus viridis. Pez. Designación oficial: **pargo azul**.

Lutjanus vivanus. Familia: lutjánidos. Es un pez de aguas profundas de longitud media, de color rosa tirando a rojo, similar al lutjá-

nido. Nombre vulgar: **pargo de lo alto**, silk snapper. Designación oficial: **pargo de lo alto**.

lutra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

Lutra lutra. Familia, mustélidos. Mamífero de unos 30 o 40 cm de altura y unos 90 de longitud, exceptuando la cola que mide cerca de 60 cm; tiene cabeza ancha y aplastada, orejas pequeñas y redondas, cuerpo delgado, patas cortas con dedos unidos por una membrana, y pelaje pardo rojizo, espeso y suave; vive a orilla de los ríos, donde excava su madriguera; se alimenta de peces, y se le busca por su piel, muy apreciada. Véase: mamíferos de caza.

lutraria. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

Lutraria elliptica. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

Lutraria lutraria. Familia: máctridos. La valva de esta pechina, llamativamente alargada, tiene unos extremos redondeados y acusa hacia el borde una coloración cada vez más oscura. Llega a tener de 9 a 13 cm de longitud. Vive en suelos lodosos y de arena gruesa a profundidades de hasta los 55 m y está extendida desde Noruega hasta el Oeste de África. El género *Lutraria*, junto con algunas especies similares entre sí, está representado en todos los mares, incluido el Mediterráneo. Nombre vulgar: **arola**, cabra, navallón. Designación oficial: **arola**.

lutxarbi. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Raphanus sativus*. Sinónimo: **rábano**

lutxo. Nombre vulgar vascuence del pez: *Esox lucius*. Sinónimo: **lucio**

lutxo arrunta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lucio**.

Luvaridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales.

Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: escombroides, grupo IV. Tienen el cuerpo ovalado. Pedúnculo con una carena a cada lado. Consideramos: emperador (*Luvarus imperialis*).

luváridos. Véase: *Luvaridae*.

***Luvarus imperialis*.** Familia: luváridos. Silueta característica, cuerpo alto, ovalado, lateralmente comprimido. Boca pequeña, sin dientes. Ojos muy bajos. Piel rugosa. Color gris azulado, con los flancos y el vientre plateados, con reflejos rosáceos. Color rosado en parte superior de la cabeza y aletas; la dorsal se hace negra en su parte posterior. Talla hasta 2 m. Peso hasta 100 kg. Atlántico y Mediterráneo; relativamente común. Pez de agua caliente que vive en los arrecifes. Tiene carne blanca, consistente, de capas grandes y un sabor dulce muy apreciado. Se comercializa entero o en filetes y se consume asado al horno, a la parrilla, a la plancha o pochado. Véase: pescados. Es un pescado de mesa muy apreciado allí donde se captura. Nombre vulgar: **emperador**.

luya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

luzkar. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Cucumis sativus*. Sinónimo: **pepino**

***Lycengraulis grossidens*.** Pez. Designación oficial: **anchoa dentona**.

***Lycengraulis limnichthys*.** Pez. Designación oficial: **anchoa dentona**.

***Lycengraulis poeyi*.** Pez. Designación oficial: **anchoveta dentona**.

***Lycichthys minor*.** Pez. Designación oficial: **pez lobo moteado**.

***Lycium barbarum*.** Familia: solanáceas. Arbusto muy ramoso, sarmentoso, de 1 a 3 m de altura, de ramas blanquecinas, más o menos espinosas, y con las hojas lanceoladas o espatuladas, un poco carnosas. Se cultiva como alimento en Asia y como planta ornamental en Europa. Las hojas son picantes y parecidas a la menta. Nombre vulgar: **cambronera**, tamujo.

***Lycodes esmarkii*.** Familia zoárcidos. Tiene labios gruesos y carnosos y todo su cuerpo está recubierto de escamas implantadas profundamente en la piel. Éstas recubren incluso las aletas impares y la base de las pectorales. Junta con la especie *Lycodes vahlii* y algunos otros representantes de su género, es considerado como uno de los miembros termófilos del género, ya que aparece sobre todo a temperaturas de 2-5 °C. Se alimenta principalmente de equinodermos, sobre todo de erizos de mar, estrellas de mar y ofiuros. No tiene gran interés económico. Longitud: 50-65 cm, máximo 75 cm. Peso: 2-3 kg.

***Lycodes vahlii*.** Familia: zoárcidos. Habita mayoritariamente en las grandes profundidades del Atlántico Norte, a temperaturas de 2-5 °C. Se encuentra de manera relativamente aislada sobre fondos arcillosos a 250-550 m de profundidad. Carece de importancia comercial. Nombre vulgar: **pez lobo**. Designación oficial: **licode de Vahl**.

***Lycodontis flavopictus*.** Pez. Designación oficial: **morena dorada**.

***Lycodontis funebris*.** Pez. Designación oficial: **morena congrio**.

***Lycodontis miliaris*.** Pez. Designación oficial: **morena dorada**.

***Lycodontis moringa*.** Pez. Designación oficial: **morena pintada**.

***Lycodontis unicolor*.** Pez. Designación oficial: **morena negra**.

Lycodontis vicinus. Pez. Designación oficial: **morena amarilla**.

Lycoperdaceae. s. lt. (en sentido lato) Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: gasterales o basidiomicetos gasterales o basidiomicetos gasteromicetos. Comprende tres familias que ya pueden considerarse como familias: ***Tulostomaceae***, ***Lycoperdaceae*** s. st. (sentido estricto) y ***Sclerodermataceae***. Las especies de esta familia suelen tener generalmente los carpóforos esféricos, en forma de pera o manzana o también de estrella.

Lycoperdaceae. s. st. (en sentido estricto) Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: gasterales o basidiomicetos gasteromicetos. Es la familia más interesante de todas las lycoperdaceae en sentido lato. El pie de estas especies es corto o nulo, el peridio tiene una dureza normal sin ser señaladamente muy duro y su gleba no está dividida en celdillas. Sus especies pueden separarse en cuatro géneros: calvatia, bovista, lycoperdon y geaster. Consideramos. **Género bovista**: *Bovista nigrescens*, *Bovista plumbea*. **Género calvatia**: *Calvatia caelata*, *Calvatia cyathyformis*, *Calvatia gigantea*, *Calvatia saccata*. **Género geaster**: *Geaster fornicatum*, *Geaster frimbiatum*, *Geaster melanocephalum*, *Geaster nanum*, *Geaster pectinatum*, *Geaster quadrifidum*, *Geaster rufescens*, *Geaster triplex*, *Hysterangium clathroides*. **Género lycoperdon**: *Lycoperdon echinatum*, *Lycoperdon molle*, *Lycoperdon perlatum*, *Lycoperdon piriforme*, *Lycoperdon pratense*, *Lycoperdon umbrinum*. *Lycoperdon mammiforme*.

Lycoperdon coelatum. Otro nombre de la seta: *Calvatia caelata*.

Lycoperdon echinatum. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido estricti s. st.) Género: lycoperdon. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondeado. Hay zona estéril o subgleba en la base del pie. Receptáculo piriforme o en forma de bombilla. Sub-características: El carpóforo se abre por una pequeña perforación en la madurez. Carpóforo cubierto de agujones muy alargados. Seta fácil de reconocer por su morfología y hábitat. Destaca por su cabeza en forma de trompo, gris o roja, completamente cubierta de largos agujones, blanquzcos, caducos y muy apretados en lo alto, que dan a esta especie, de 5 a 6 cm de altura, el aspecto de una castaña dentro de su funda. Carece de interés culinario. Nombre vulgar: bejín erizado, **cuesco de lobo erizado**, cuesco de lobo espinoso. En catalán: **pet de llop d'agulletes**. En vascuence: **trikoputz**.

Lycoperdon gemmatum. Otro nombre de la seta: *Lycoperdon perlatum*.

Lycoperdon giganteum. Otro nombre de la seta: *Calvatia gigantea*.

Lycoperdon mammiforme. Familia: licoperdáceas. Género: lycoperdon. Seta que aunque se puede utilizar en alimentación cuando es joven, no obstante, carece de valor culinario. Es fácil de identificar cuando presenta velo o exoperidio, en caso contrario se confunde fácilmente con la *Lycoperdon molle*. Nombre vulgar: **cuesco de lobo**, pedo de lobo.

Lycoperdon maximum. Otro nombre de la seta: *Calvatia gigantea*.

Lycoperdon molle. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido estricti s. st.) Género: lycoperdon. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondea-

do. Hay zona estéril o subgleba en la base del pie. Receptáculo piriforme o en forma de bombilla. Sub-características: El carpóforo se abre por una pequeña perforación en la madurez. Carpóforo cubierto sin agujones o con agujones cortos. Carpóforo marrón oscuro o crema. Carpóforo más o menos piriforme color crema. Agujones espaciados de distintos tamaños. No es comestible. En catalán: **pet de llop**. En vascuence: **astapuz bigun**.

Lycoperdon perlatum. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: lycoperdon. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondeado. Hay zona estéril o subgleba en la base del pie. Receptáculo piriforme o en forma de bombilla. Sub-características: El carpóforo se abre por una pequeña perforación en la madurez. Carpóforo cubierto sin agujones o con agujones cortos. Carpóforo blanco grisáceo o gris amarillento. Con agujones o verrugas caedizas. Terrícola. Seta comestible en estado joven, cuando la gleba aún aparece totalmente blanca. A pesar de su gran polimorfismo se distingue bien de todas las especies próximas por su microscopía. Es una seta apreciada sólo mientras la gleba es completamente blanca. Se puede consumir cruda en ensalada. Nombre vulgar: bejín perlado, **cuesco de lobo perlado**. En catalán: **esclatabufa**; **pet de llop perlat**. En gallego: **bufa de veillo**; **pedo de veillo**. En vascuence: **astaputz perladun**; **otsoputz**. Sinónimo: *Lycoperdon gemmatum*.

Lycoperdon piriforme. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: lycoperdon. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio

se abre en su parte superior por un orificio redondeado. Hay zona estéril o subgleba en la base del pie. Receptáculo piriforme o en forma de bombilla. Sub-características: El carpóforo se abre por una pequeña perforación en la madurez. Carpóforo cubierto sin agujones o con agujones cortos. Carpóforo blanco grisáceo o gris amarillento. Con copos harinosos y después glabro. Lignícola. Seta con cuerpo fructífero típicamente piriforme y se estrecha bruscamente por la base en un pedúnculo alargado y recio. Es comestible sólo mientras es joven y tiene la gleba completamente blanca. Nombre vulgar: **cuesco de lobo piriforme**, pedo de lobo en forma de pera, bejín piriforme. En catalán: **pet de llop piriforme**. En vascuence: **astaputz udarekara**; **otsoputz**.

Lycoperdon pratense. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricto s. st.) Género: lycoperdon. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondeado. Hay zona estéril o subgleba en la base del pie. Receptáculo piriforme o en forma de bombilla. Sub-características: El carpóforo se abre con cierta anchura en la madurez. Comestible de poco valor y sólo en la juventud. En vascuence: **larre astoputz**. Sinónimo: *Vascellum depressum*.

Lycoperdon saccatum. Otro nombre de la seta: *Calvatia saccata*.

Lycoperdon umbrinum. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: lycoperdon. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondeado. Hay zona estéril o subgleba en la base del pie. Receptáculo piriforme o en forma de bombilla. Sub-

características: El carpóforo se abre por una pequeña perforación en la madurez. Carpóforo cubierto sin agujones o con agujones cortos. Carpóforo marrón oscuro o crema. Carpóforo globoso marrón oscuro. Agujones cercanos de tamaño parecido. No es comestible. Nombre vulgar: **cuesco de lobo oscuro**. En catalán: **pet de llop**. En vascuence: **astaputz ilun**.

Lycoperdon velatum. Otro nombre de la seta:
Lycoperdon mammiforme.

Lycoteuthis diadema. Véase: teutoideos.

Lyophyllum ulmarium. Otro nombre de la seta:
Pleurotus ulmarius.

Lyophyllum aggregatum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: *aggregata* (especies cespitosas) Sombrero marrón oscuro poco brillante y sin pequeñas granulaciones negras. Seta; excelente comestible, sobre todo en estado joven, su identificación es fácil si nos fijamos en la forma de crecer, en agregados densos, y en el color que va del gris al pardo marrón oscuro, con tonos azulados. Nombre vulgar: **tricoloma agregado**. En catalán: **bolet de pila; flota de bruc; girbola de bruc; moixerno d'estepa**. En vascuence: **ziza zauli**. Sinónimo: *Lyophyllum decastes*.

Lyophyllum carneum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *tephrocybe*. (Especies no cespitosas que no se ennegrecen por frotamiento. Sombrero no estriado, blanco, rosado, amarillo o violeta. Pie generalmente grueso, no radicante. La mayoría tienen su carne de olor a harina fresca) Esporas lisas. Pie sin anillo. Sombrero y pie color rosa carne. No es comestible.

Lyophyllum chrysantheron. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *tephrocybe*. (Especies no cespitosas que no se ennegrecen por frotamiento. Sombrero

no estriado, blanco, rosado, amarillo o violeta. Pie generalmente grueso, no radicante. La mayoría tienen su carne de olor a harina fresca) Esporas lisas. Pie sin anillo. Conjunto de color amarillo vivo. Carne también amarilla. Es de olor suave a harina o a frutas, sabor algo dulce que al final resulta amargo y no muy apreciado como comestible.

Lyophyllum cinerascens. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: *aggregata* (especies cespitosas) Sombrero color ocre grisáceo que resulta más o menos blanquecino. Carne blanca, grisácea, de olor suave y agradable y sabor poco señalado. Es comestible sin llegar a tener un gran valor culinario, para algunos, pero es bastante sabrosa.

Lyophyllum constrictum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *tephrocybe*. (Especies no cespitosas que no se ennegrecen por frotamiento. Sombrero no estriado, blanco, rosado, amarillo o violeta. Pie generalmente grueso, no radicante. La mayoría tienen su carne de olor a harina fresca) Esporas verrugosas. Pie con anillo fugaz. Carne blanca, espesa, con olor a harina más o menos pronunciado y con un sabor ligeramente amargo, pero la especie es buena comestible.

Lyophyllum decastes. Otro nombre de la seta:
Lyophyllum aggregatum.

Lyophyllum georgii. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *tephrocybe*. (Especies no cespitosas que no se ennegrecen por frotamiento. Sombrero no estriado, blanco, rosado, amarillo o violeta. Pie generalmente grueso, no radicante. La mayoría tienen su carne de olor a harina fresca) Esporas lisas. Pie sin anillo. Sombrero y pie blanco amarillento en la especie tipo. Nunca del color de las otras especies del género. Es una seta comestible de las más apreciadas debido a sus características típicas de consistencia de la carne, olor y

sabor apetecible. Teniendo en cuenta la época de fructificación, en primavera (la festividad de San Jorge es el 23 de Abril), su morfología y caracteres organolépticos, resulta fácil reconocerla. Se encuentra en zonas de hierba y en los márgenes de los senderos en bosques caducifolios. Se le atribuyen propiedades hipoglucémicas. Carne espesa pero que se disgrega fácilmente con los dedos, blanca, de olor a harina fresca y sabor también de harina. Esta sabrosa especie es muy buena comestible y una de las más buscadas. Es cultivada en China. Véase: *Hypholoma capnoides*. Nombre vulgar: muserón, seta de San Jorge, seta de Orduña, seta de primavera. **perrochico**. En catalán: **bolet de San Jordi; moixernó**. En vascuence: **perretxiko** (álava). **udabarri ziza; ziza zuri; ziza; zuzza**. Sinónimo: *Tricholoma gambosum*, *Tricholoma georgii*, *Calocybe gambosa*.

Lyophyllum infumatum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: nigrescentia (especies que ennegrecen por frotamiento sobre todo las láminas y la carne) Esporas romboidales. Carne blanca que al romperse se ennegrece. Tiene un olor que recuerda al de la tierra o a la harina, pero más suave que la del *Lyophyllum inmundum*. Es comestible mediocre como todas las del grupo *Nigrescentia*. En vascuence: **ziza beltzkora**.

Lyophyllum inmundum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: nigrescentia (especies que ennegrecen por frotamiento sobre todo las láminas y la carne) Esporas esféricas. Carne densa, elástica, blanca, que se mancha primero de azul y luego de negro al frotamiento. Olor y sabor muy fuerte a harina rancia. Comestible mediocre.

Lyophyllum ionides. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *tephrocybe*. (Especies no cespitosas que no se ennegrecen por frotamiento. Sombrero no estriado, blanco, rosado, amarillo o violeta. Pie generalmente grueso, no radicante. La mayoría tienen su carne de olor a harina fresca) Esporas lisas. Pie sin anillo. Sombrero y pie color violeta. Carne blanquecina o algo violeta, de sabor dulce y un olor mezclado de col y harina. Es comestible pero sin valor. En vascuence: **ziza zurimorea**.

Lyophyllum loricatum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: aggregata (especies cespitosas) Sombrero marrón oscuro brillante, con pequeñas granulaciones negras. Carne elástica de consistencia cartilaginosa, blanquecina, casi inodora y de sabor dulce. Comestible pero no muy buscada.

Lyophyllum rancidum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *tephrocybe*. (Especies no cespitosas que no se ennegrecen por frotamiento. Sombrero más o menos estriados, color gris, marrón o negro. Pie delgado y radicante. Carne delgada de color gris marrón que se hace más pálido con la sequedad. De olor fuerte a harina rancia y sin sabor señalado es comestible sin valor. En vascuence: **ziza erroluze**. Sinónimo: *Tephrophana rancida*, *Tephrocybe rancida*, *Collybia rancida*.

Lyophyllum semitale. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Sub-género: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: nigrescentia (especies que ennegrecen por frotamiento sobre todo las láminas y la carne) Esporas fusiformes oblongas. Carne compacta y blanca, de un olor y sabor que

recuerda al de las almendras. Es comestible pero no de mucha calidad.

Lyophyllum sphaerosporum. Otro nombre de la seta: *Tephrocye carbonaria*.

Lyophyllum trigonosporum. Familia: tricolomáceas. Género: *lyophyllum*. Subgénero: *eulyophyllum* (especies cespitosas o que ennegrecen por frotamiento) Características: nigrescentia (especies que ennegrecen por frotamiento sobre todo las láminas y la carne) Esporas triangulares. Carne blanquecina que luego se ennegrece. Tiene un olor muy débil a harina, el más débil de todas las especies del grupo, sabor dulce y resulta comestible pero muy mediocre.

Lyopsetta exilis. Pez. Designación oficial: **soya delgada**.

Lyropecten subnodosus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **peine catalina**.

Lyrurus tetrrix. Familia: tetraónidos. El macho mide 60 cm y su aspecto es inconfundible dada la coloración del plumaje, negro azulado, con la cola en forma característica de lira; en las alas se dispone una banda de color blanco; las coberteras inferiores de las colas son también blancas. La hembra que mide unos 42 cm, presenta coloración parda con bandas negras; la subcola y la zona infralar son de color blanco y la cola

es ligeramente ahorquillada. Ambos sexos presentan una carúncula roja sobre el ojo; el pico y las patas son de color pardo neruzco. Los inmaduros se asemejan a la hembra, pero son de menor tamaño. Habita bosques de coníferas, claros, zonas arboladas, rocosas o con vegetación baja, terrenos pantanosos con vegetación. En Europa central y septentrional. Asia central. Nombre vulgar: **gallo lira**.

Lysiosquilla desaussurei. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nape reina**.

Lysmata californica. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón listado**.

Lysmata seticaudata. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón monegasco**.

LySurus gardneri. Familia: clathraceae. El cuerpo fructífero de este hongo, al principio tiene la forma de una gran esfera blanca y gelatinosa. Luego parece un pequeño falo, pero su cabeza está regularmente hendida y dividida en 4 o 5 compartimentos. Es muy escaso. No es apto para el consumo.

Lythrulon flaviguttatum. Pez. Designación oficial: **mojarrón**.

Lythrulon opalescens. Pez. Designación oficial: **mojarrón**.