

# M

**maasdam.** Véase: queso maasdam.

**mabra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **herrera**.

**mabre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chucla; herrera.

**macabé.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardineta chata**.

**macabeo.** Véase: uva macabeo.

**macabí.** Designación oficial española del pez: *Albula lopes*. Sinónimo oficial: Borriguero; Chile; Chiro; Gato; Inllaulá; Lisa francesa; Lisa saltona; Lisón; Pejegato; Quijo; Zorro.

**macabí.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo chaparra; macabí de hebra; malacho; sardineta chata.

**macabí de hebra.** Designación oficial española del pez: *Albula nemoptera*. Sinónimo oficial: Borriguero; Chiro; Lisa francesa; Macabí; Quijo; Ratón.

**macabí espinoso.** Designación oficial española del pez: *Elops lacerta*.

**macadamia.** Nombre vulgar de la planta: *Macadamia integrifolia*. Véase: nuez de macadamia.

***Macadamia integrifolia*.** Familia: proteáceas. Planta arbórea o arbustiva con 6 especies, oriunda de Australia. Se cultiva en invernaderos fríos por la belleza de su follaje y por su fruto comestible. El árbol puede crecer hasta 15 m de altura, da frutos

a los 4 años, vive de 60 a 70 años y produce unos 150 kg anualmente, lo que significa que la producción por hectárea en edad óptima es de 10.000 kg. La nuez de macadamia se compone de una almendra cubierta de una corteza pardusca muy dura. Tiene un sabor parecido al del coco. Se suele vender cubierta de chocolate o de miel. Esta nuez tiene una gran cantidad de nutrientes; 6 o 7 nueces contienen 100 kcal, 1,3 g de proteínas, 33,7 mg de fósforo y 11 g de aceite, por ello se cree que se ha encontrado el sustituto del aceite de oliva. Como todas las nueces es un sustituto perfecto de los productos cárnicos. Fruta neutra y oleaginosa. Estas nueces dan un toque crujiente a los platos. Se añaden al curry, las ensaladas, las verduras, el arroz, las galletas, los pasteles y los helados. Las nueces de macadamia pueden sustituir a las nueces de Brasil. Con ellas se puede elaborar además una mantequilla cremosa. Reina de las nueces, famosas en el mundo entero, se utilizan como guarnición, para espesar salsas o tostadas y, trituradas, para preparar un tipo de mantequilla. Al tostarlas sueltan su aroma y sabor. Aunque son muy ricas en grasas, no tienen colesterol. Véase: ingredientes silvestres de Australia. Nombre vulgar: **macadamia**, nuez de macadamia.

**macallau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacalao**.

**macallauá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abadejo**.

**macao.** Nombre vulgar de la planta: *Melicocca bijuga*.

**macarel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

**macarela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barrilete negro; cabaña; carite sierra; estornino; macarela caballa; macarela chuparaco; melvera.**

**macarela bonito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melvera.**

**macarela caballa.** Designación oficial española del pez: *Caranx jacobaeus*; *Caranx macarellus*; *Carax pinnulatus*; *Decapterus macarellus*. Sinónimo oficial: Antonino; Caballa; Caballa azul; Caballeta; Cavalinha de reis; Macarela; Maquereau; Tonino.

**macarela chuparaco.** Designación oficial española del pez: *Decapterus punctatus*. Sinónimo oficial: Antonino; Caballa amarilla; Chuparaco; Macarela; Quiquia; Tabaco.

**macarela del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

**macarela rabo colorado.** Designación oficial española del pez: *Decapterus tabl*.

**macarela salmón.** Designación oficial española del pez: *Micropteryx bipinnulatus*; *Seriolichthys bipinnulatus*. Sinónimo oficial: Arabaiana norte; Pez rata; Salmón; Salmon.

**macaren.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caballa**.

**macarena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: macarena mejicana; macarena salmón.

**macarena fina.** Designación oficial española del pez: *Decapterus afuerae*; *Decapterus macrosoma*. Sinónimo oficial: Jurel; Jurel fino.

**macarena mexicana.** Designación oficial española del pez: *Caranx scombrinus*; *Decapterus hypodes*; *Decapterus scombrinus*. Sinónimo oficial: Caballa mejicana; Charrito; Chicharro; Jurel; Jurel fino; Macarena.

**macarena mexicana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel**.

**macarena salmón.** Designación oficial española del pez: *Elagatis bipinnulata*. Sinónimo oficial: Cola amarilla; Corredor; Macarena; Salmonete; Salmón; Sardinata.

**macareu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caballa**.

**macarrones.** Véase: maccheroni. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Macarrones	
Energía (kJ)	1456,52
Energía (kcal)	348,45
Potasio (mg)	230,00
Fósforo (mg)	180,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	75,80
Magnesio (mg)	53,00
Calcio (mg)	25,00
Ácido fólico (µg)	23,00
Proteína (g)	12,00
Sodio (mg)	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,40
Fibra (g)	4,00
Grasa (g)	1,80
Hierro (mg)	1,60
Cinc (mg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Grasa saturada (g)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Grasa moninsaturada (g)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	tr.

**macarrones al queso con setas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** macarrones, setas (robezuelos), jamón curado, tomate, cebolla, queso de Mahón rallado, sal, aceite, nuez moscada. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**macarrones gratinados.** Véase: filete con foie-gras, trufas y macarrones gratinados.

**maccheroni.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia. Clasificada en el grupo de las tubi (tubos) Este nombre era sinónimo de pasta cuando hizo su aparición en las cortes aristocráticas del Sur de Italia. Ahora maccheroni es un término general que puede aplicarse a una cantidad de pastas tubulares. Los **boccolotti** y los **chifferi lisci** y **chiff rigati** son los más usados en sopas o con mantequilla y queso para niños pequeños. Los **denti d'elefante** (diente de elefante), y los otros dos maccheroni, **maccheroni lisci** y **maccheroni rigati**, son variantes del tubo básico. Los chifferi, también son llamados gomiti (pasta en forma de codo) debido a su forma doblada. Véase: pastas cortas.

**maccheroni alla chitarra.** Pasta alimenticia alargada de perfil cuadrado, originaria de los Abruzzi, donde se utilizaba una guitarra para prensar la pasta con sus cuerdas. Véase: pastas largas. Sinónimo: **tonnarelli; spaghetti alla chitarra**.

**maccheroni lisci.** Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Véase: maccheroni.

**maccheroni rigati.** Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Véase: maccheroni.

**macchiato.** Véase: café macchiato.

**macedonia.** Verduras cortadas en cubos de 0,5 a 1 cm que se prepara cortando las tiras en jardinera en secciones uniformes. Véase: corte cuadrado.

**macedonia de frutas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Conocida también como “ensalada de frutas” o “revuelto de frutas” en muchos lugares, es un postre que aúna colorido y sabor. Son muchas las posibilidades que ofrece España con su variada y abundante fruta. Es un postre muy común en todo el litoral del Mediterráneo, que es donde más abundan los árboles frutales. La opción de agregar una copa de licor, para darle más cuerpo y sabor, es totalmente opcional. Con un sencillo zumo de naranja, la macedonia ya es exquisita. Lo importante es saber conjugar los sabores de las distintas frutas que la componen, buscando que el dulzor de algunas tenga el contrapunto de otras frutas más amargas. Según el Código Alimentario, 3.22.28.12. b. Mezcla de frutas de diferente origen en almíbar. Sinónimo: ensalada de frutas; cóctel de frutas. Véase: confección de frutas.

**macedonia de frutas.** Véase: macedonia, ensalada o cóctel de frutas.

**macedonia, ensalada o cóctel de frutas.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.12. b. Mezcla de frutas de diferente origen en almíbar. Véase: confecciones de frutas.

**macerar.** Véase: marinar y macerar.

**macetas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**macha.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mancha chilena**.

**macha chilena.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mancha chilena**.

**macha china.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pina lampá**.

**machavick.** Nombre vulgar de la planta: *Cari-  
ca papaya*.

**mâche.** Nombre vulgar de la planta: *Valeriane-  
lla lacusta*. (hierba de los canónigos)

**Machephilus dumerilii.** Pez. Designación  
oficial: **quelvacho negro**.

**machetajo.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: **robalo constantino**.

**machete.** Designación oficial española del  
pez: *Brevoortia maculata*; *Brevoortia ma-  
culata maculata*; *Ethmidium chileae*; *Eth-  
midium maculatum*. Sinónimo oficial: Ma-  
chetillo; Machuelo; Machuelo radiante;  
Tritre.

**machete.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: **malacho del Pacífico**; **malacho**;  
**sable peludo**; **sable**; **sardineta chata**.

**machete de hebra.** Pez, nombre vulgar. De-  
signación oficial: machuelo hebra crinado;  
machuelo hebra mediana; machuelo hebra  
pinchagua.

**machete del golfo.** Pez, nombre vulgar. De-  
signación oficial: **malacho del Pacífico**.

**machete del norte.** Pez, nombre vulgar. De-  
signación oficial: **machuelo hebra crinado**.

**machetillo.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: **machete**.

**machi.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis ma-  
cha*. Designación oficial: **navaja grande  
argentina**.

**machín.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: isabelita machín; isabelita zopilote;  
robalo prieto.

**macho.** Nombre vulgar del pez: *Barbus bar-  
bus sclaten*. Pez, nombre vulgar. Designa-  
ción oficial: panchote cachamba; panchote  
talicuno; barbo de Sclater.

**macho.** Véase: aceituna macho.

**macho de salema.** Pez, nombre vulgar. De-  
signación oficial: **salema**.

**macho salema.** Pez, nombre vulgar. Designa-  
ción oficial: **salema**.

**mâchoiron.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: bagre cazón; bagre cuma; bagre ga-  
to; bagre mayano.

**mâchoiron blanc.** Pez, nombre vulgar. De-  
signación oficial: **bagre crucifijo**.

**machorro.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: **corvinata totoaba**.

**machote.** Nombre vulgar del pez: *Pagrus pa-  
grus*.

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

**machuelo.** Designación oficial española del  
pez: *Alausa platycephala*; *Clupea dorsalis*;  
*Clupea maderensis*; *Sardinella camero-  
nensis*; *Sardinella eba*; *Sardinella granige-  
ra*; *Sardinella maderensis*. Sinónimo ofi-  
cial: Alatxa; Amploia; Astun; Madeirako  
alatxa; Sábalo.

**machuelo.** Pez, nombre vulgar. Designación  
oficial: machete; machuelo hebra atlántico;  
saboga; sardineta escamuda.

**machuelo del Pacífico.** Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **machuelo hebra pin-  
chagua**.

**machuelo delgado.** Pez, nombre vulgar. De-  
signación oficial: **machuelo hebra crinado**.

**machuelo hebra atlántico.** Designación ofi-  
cial española del pez: *Opisthonema capti-  
vai*; *Opisthonema oglinum*. Sinónimo ofi-  
cial: Arenque; Hareng; Machuelo; Sar-  
dinha de lage.

**machuelo hebra crinado.** Designación oficial española del pez: *Opisthonema bulleri*. Sinónimo oficial: Arenque de hebra; Machete de hebra; Machete del norte; Machuelo delgado; Pinchagua; Plumuda; Saltador; Sardina; Sardina azul; Sardina crinuda.

**machuelo hebra de Galápagos.** Designación oficial española del pez: *Opisthonema berlangai*. Sinónimo oficial: Pinchagua; Plumuda; Sardina de hebra.

**machuelo hebra mediana.** Designación oficial española del pez: *Opisthonema medirastre*. Sinónimo oficial: Arenque de hebra; Machete de hebra; Machuelo mediano; Pinchagua; Plumuda; Sardina crinuda; Sardina verde.

**machuelo hebra pinchagua.** Designación oficial española del pez: *Opisthonema libertate*. Sinónimo oficial: Arena; Arenca; Arenca de hebra; Arenque; Arenque de hebra; Chavelo; Dinamarca; Machete de hebra; Machuelo del Pacífico; Pinchagua; Plumuda; Sardina; Sardina crinuda; Sardina verde.

**machuelo mediano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machuelo hebra mediana**.

**machuelo radiante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machete**.

**macia.** Nombre vulgar de la planta: *Myristica fragans*.

**macis.** Nombre vulgar de la planta: *Myristica fragans*.

**Macleania rupestris.** Los frutos son pequeños redondeados, de sabor dulce. Se produce desde 1.600 a 4.000 m sobre el nivel del mar. La flor es apetitosa y se consume al natural o en dulces, parece una diminuta botella. Contiene pulpa semitraslúcida de sabor dulce y muy agradable. Nombre vulgar: **camarona**, uva de monte.

**maco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo dientuso**.

**macoma americana.** Designación oficial española del pez: *Macoma grandis*.

**macoma blanca.** Designación oficial española del pez: *Macoma secta*.

**macoma de fango.** Designación oficial española del pez: *Macoma nasuta*.

*Macoma grandis.* Pez. Designación oficial: **macoma americana**.

*Macoma nasuta.* Pez. Designación oficial: **macoma de fango**.

*Macoma secta.* Pez. Designación oficial: **macoma blanca**.

*Macquaria ambigua.* Familia: pércidos. Pescado de agua dulce comercializado en piezas enteras o en filetes. Tiene carne blanca y consistente de sabor suave pero muy particular. Se consume asada al horno, a la parrilla, a la plancha o pochada. Nombre vulgar: **perca dorada**. Véase: pescados.

*Macquaria novemaculeata.* Pez. Designación oficial: **lubina australiana**.

*Macrobrachium acanthurus.* Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón canela**.

*Macrobrachium americanum.* Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cauque**.

*Macrobrachium carcinus.* Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón pintado**.

*Macrobrachium jelskii.* Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón agareño**.

*Macrobrachium nipponense.* Familia: palemonídeos. Esta clase de gamba mediana, de unos 7 cm de longitud, llama la atención por su pronunciada joroba y por su fuerte agui-

jón. Vive en aguas mixtas y dulces en la región de las islas japonesas, en China del Norte, en Taiwan y en Vietnam. En Japón se están haciendo intentos de criarlas en aguas artificiales. Nombre vulgar: **gamba japonesa**.

**Macrobrachium Rosenbergii**. Familia: palemónidos. Esta gamba de gran tamaño, que habita en la región Indopacífica, es una de las más conocidas en el Sureste Asiático. Con sus pinzas desproporcionadamente delgadas y largas recuerda a la cigala (*Nephrops norvegicus*) Las pinzas de las gambas Rosenberg, de color oscuro, son desprendidas antes de llevarlas a los mercados. Las colas tienen una longitud de unos 10 cm y en parte se vende en Europa con la denominación no admitida de “**camarones bogavante**”. La carne, y esto es válido para todas las gambas de agua dulce, no debería comerse nunca cruda, ya que es portadora de sanguijuelas de pulmón. Desde hace tiempo, las gambas Rosenberg se crían en embalses artificiales en Singapur y, recientemente, también en Israel. En Israel se comercializan con el nombre de “Rosenberg Shrimps”. Nombre vulgar: **gamba Rosenberg**.

**Macrobrachium tenellum**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón brazolargo**.

**Macrocallista maculata**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus percal**.

**Macrocallista nimbosa**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus rayo del sol**.

**Macrocystidia cucumis**. Familia: tricolomáceas. Género: macrocystida. Carne frágil de color marrón claro y de fuerte olor a pepinos, pero su olor puede ser también a una mezcla de pepinos y pescado. No comestible. En vascuence: **arrain ziza**.

**Macrocystis pyrifera**. Familia: laminariáceas. Género: lessonia. El varech gigante es el alga mayor de todas. Tiene el filoide dividido en porciones semejantes a hojas, provistas en la base de un vesícula aerífera; es una especie gigantesca, cuya fronde puede llegar a más de 60 m de largo; habita en el Pacífico. Contiene alginato, un componente que se usa como aditivo en la industria alimentaria, sobre todo como espesante. El varech molido se emplea como condimento. Esta alga es rica, sobre todo, en yodo. Véase: algas. Nombre vulgar: **varech**.

**Macrodon ancylodon**. Pez. Designación oficial: **pescadilla real**.

**Macrodon mordax**. Pez. Designación oficial: **corvineta dientona**.

**Macrogobius cobitis**. Pez. Designación oficial: **gobit de roca**.

**Macrogobius cruentatus**. Pez. Designación oficial: **gobit**.

**Macrogobius paganellus**. Pez. Designación oficial: **bobi**.

**Macrolepiota excoriata**. Otro nombre de la seta: *Lepiota excoriata*.

**Macrolepiota mastoidea**. Otro nombre de la seta: *Lepiota mastoidea*.

**Macrolepiota procera**. Otro nombre de la seta: *Lepiota procera*.

**Macrolepiota puellaris**. Otro nombre de la seta: *Lepiota puellaris*.

**Macrolepiota rhacodes**. Otro nombre de la seta: *Lepiota rhacodes*.

**Macrolepiota umbonata**. Otro nombre de la seta: *Lepiota mastoidea*.

**macrónidos**. Véase: *Macrouridae*.

*Macropharynx longicaudatus*. Pez. Designación oficial: **pez pelicano**.

*Macrophus giganteus*. Familia: macropódidos. La carne tierna del canguro es magra y tiene un sabor delicado. Cualquier parte de este animal es comestible, desde la cabeza hasta la cola. Como todas las carnes magras, la de canguro es mejor si se cocina poco o medio hecha. Al cocerla demasiado, la carne se vuelve seca. Se consume frita, a la barbacoa, en salteados, asada o en estofados. Otra especie semejante: *Macrophus rufus*. Véase: caza. Nombre vulgar: **canguro**.

*Macrophus rufus*. Véase: *Macrophus giganteus*.

*Macropinos cuja*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Macropipus corrugatus*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nacura**.

*Macropipus puber*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora**.

*Macropipus tuberculatus*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora nudosa**.

*Macropodia macropus*. Familia: pecizáceas. Género: macropodia. Características: Receptáculo cupuliforme hendido por un costado o no. No se fija al suelo por raicillas ni por una raíz central. Receptáculo cupuliforme con pie bien señalado. Pie largo no Surcado. Carne delgada, grisácea, comestible pero sin valor. En vascuence: **kaliza hankaluze**.

*Macropodidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: metaterios. Orden: marsupiales. Patas posteriores, pies y cola largos, hábitat variado, herbívoros. Consideramos: canguro (*Macrophus giganteus* y *Macrophus rufus*)

**macropódidos**. Véase: macropodidae.

*Macrorhamphosidae* Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: syngnathiformes. Se compone de unas 10 especies de peces que viven en un su mayor parte en las aguas tropicales y subtropicales. Se caracterizan por su hocico largo y funi, su cuerpo lateralmente comprimido, con 2 pequeñas aletas, y su aleta dorsal dotada de una larga espina aguda. Consideramos; trompetero (*Macrorhamphosus scolopax*)

*Macrorhamphosus gracilis*. Pez. Designación oficial: **trompetero**.

*Macrorhamphosus japonicus*. Pez. Designación oficial: **trompetero**.

*Macrorhamphosus scolopax*. Familia: gasterosteidos. Cuerpo alto, fuertemente aplanado a los lados con una especie de coraza o malla en algunas partes. Su característica más notable es la boca alargada y en forma de tubo con la abertura bucal pequeña, por lo que las aletas dorsales se hallan más atrás. Se alimenta de animales de los fondos y plancton para lo que utiliza su larga boca como si fuera una pipeta. Longitud máxima 18 cm. Aparece en el Atlántico, desde Marruecos hasta el Sur de Noruega y en el Mediterráneo. De gran importancia comercial en Portugal y el Norte de África. Designación oficial: pito real; **trompetero**.

*Macrostoma brachyichir*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Macrouridae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: gadiformes (anacantinos) Esta familia se ha extendido mucho en todos los

mares del mundo, desarrollándose en muchos subgrupos; cuatro o cinco de éstos existen en el noreste del Atlántico. Sinónimo: granaderos. Consideramos: granadero (*Coryphaenoides rupestris*), granadero de cabeza áspera (*Macrourus berglax*).

***Macrourus berglax***. Familia: macrónidos. Aparece de vez en cuando en el Atlántico nororiental. Su carne es deliciosa. Nombre vulgar: **granadero de cabeza áspera**.

**macruro**. Suborden del orden de los decápodos, subclase malacostráceos, clase crustáceos. Caracterizados por el abdomen largo terminado en una aleta en forma de abanico. Entre los macruros se cuentan: el bogavante, la langosta, la cigala, el carabinero, la gamba, el langostino, el cangrejo de río, etc.

***Macruronus magellanicus***. Pez. Designación oficial: **merluza de cola**.

***Macruronus novaezelandiae***. Familia: merlúcidos. Es un pez que habita en aguas muy profundas (900 a 1500 m) de las zonas subantárticas en torno a Nueva Zelanda y cerca de las grandes profundidades japonesas. En Japón no sólo se consume preparada de distintas maneras, sino que incluso se come cruda en grandes cantidades (*Sushi*) Nueva Zelanda explota unas 80.000 toneladas al año. Nombre vulgar: **merluza de cola larga**. Designación oficial: **merluza hoki**.

***Macrurus atlanticus***. Pez. Designación oficial: **ratón**.

***Macrurus canus***. Pez. Designación oficial: **granadero cano**.

***Macrurus coelorhynchus***. Pez. Designación oficial: **ratón**.

***Macrurus fasciatus***. Pez. Designación oficial: **granadero patagónico**.

***Macrurus holotrachys***. Pez. Designación oficial: **gaiba**.

***Macrurus novaezelandiae***. Pez. Designación oficial: **merluza neozelandesa**.

***Macrurus ruspestris***. Pez. Designación oficial: **ratón**.

***Macrurus trachyrhynchus***. Pez. Designación oficial: **abambolo de cantil**.

**mactra alada**. Designación oficial española del molusco: *Mactronella alata*.

***Mactra alata***. Familia: mátridos. Su forma básica es similar a la de las demás pechinas, sin embargo, en las dos partes superiores se alarga en forma de ala. Su superficie casi sedosa tiene anillos concéntricos. La escupina alada, de hasta 8 cm de tamaño, está extendida en el Caribe. Nombre vulgar: **pechina alada**.

**mactra californiana**. Designación oficial española del molusco: *Mactra californica*.

***Mactra californica***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mactra californiana**.

***Mactra coralina***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pechina lisa**.

***Mactra corallina***. Familia: mátridos. Concha ligera triangular, con valvas similares de borde liso y umbos casi centrales. Depresión característica en forma de cuchara en la charnela, la cual está asegurada por 2 ligamentos, uno externo y fino y otro interno, casi triangular. Sifones cortos, protegidos por una vaina córnea. Concha amarilla, con franjas circulares pardas y finos radios claros, cara interna violeta púrpura. Talla hasta 8 cm. Atlántico y Mediterráneo. La escupina común prefiere los suelos arenosos y está extendida en la región atlántica del Sur de Noruega hasta Marruecos, así como en el Mediterráneo y el Mar Negro. Nombre vul-



gar: **almeja lisa**, pechina, pechina lisa, huevo, escupiña bestia.

***Macra corallina stultorum***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja lisa**.

**macra dulce**. Designación oficial española del molusco: *Mulinia edulis*. Sinónimo oficial: Almeja dulce; Colhue; Toquilla.

***Macra fragili***. Familia: máctridos. Las valvas de esta escupiña son semicirculares y de color marrón claro, formando un triángulo en el vértice. Este molusco extendido en el Atlántico, desde el Norte de Carolina hasta Texas, y en las Antillas, alcanza un diámetro de 6 a 8 cm. Nombre vulgar: **pechina atlántica quebradiza**.

***Macra hians***. Familia: máctridos. Esta pechina oviforme de unos 9 cm de longitud está provista de ligamentos concéntricos y anchos de color marrón, que se entrecruzan con un dibujo radial claro. La parte interior de las valvas es de color violeta claro. Esta clase de concha vive principalmente en el sudeste asiático. Una especie considerablemente más pequeña (*Macra australis*) se encuentra en las costas australiana. Nombre vulgar: **pechina del Pacífico estriada**.

***Macra isabelleana***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **macra pardo-amarillenta**.

**macra pardo-amarillenta**. Designación oficial española del molusco: *Macra isabelleana*. Sinónimo oficial: Almeja pardo-amarillenta.

***Macra solida***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja blanca**.

***Macra striatella***. Familia: máctridos. La forma y el color de este ejemplar son iguales que la pechina común, sin embargo, tiene unas estrías concéntricas muy juntas y de diferente colorido y puede alcanzar un diámetro de hasta 10 cm. Está extendida en la cos-

ta tropical atlántica. Nombre vulgar: **pechina estriada**.

***Macra stultorum***. Otro nombre del molusco: *Macra corallina*.

**macra vela**. Designación oficial española del molusco: *Macra velata*.

***Macra velata***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **macra vela**.

***Macridae*, *Mesodesmatidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos (eulamelibranquios). Orden: veneráceos. Estas pechinas están representadas en todos los mares. Las valvas, normalmente similares, son ovaladas, oviformes o más triangulares, la mayoría de las veces de color gris, y pueden ser muy delgadas y quebradizas o gruesas. El cierre tiene dientes en forma de V. Véase: almejas lisas, pechinas lisas. Consideramos: arola (*Lutraria lutraria*), escaramujo (*Anatina anatina*), lapa miedosa americana (*Raeta picatella*), pechina alada (*Macra alata*), pechina atlántica quebradiza (*Macra fragili*), pechina chilena (*Mesodesma donacium*), pechina de valva gruesa (*Spisula solida*), pechina del Pacífico estriada (*Macra hians*), pechina estriada (*Macra striatella*), pechina gigante (*Spisula solidissima*), pechina lisa (*Macra corallina*).

**máctridos**. Véase: *Macridae*.

***Macronella alata***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **macra alada**.

**macuira**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón macuira**.

**macupa**. Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

**madame Moulot**. Véase: *Fragaria chiloensis*.

**madari**. Nombre vulgar vasco de la planta: *Pyrus communis*. Sinónimo: **pera**

**madari-sagarra.** Nombre vulgar vascuence de variedad de manzana.

**madeira.** Véase; vino de Madeira.

**madeira jam gravy.** Esta salsa (*gravy*) de Estados Unidos se prepara especialmente para jamón asado al horno, una vez que éste termina de cocerse. **Ingredientes:** Jugo de cocción de jamón asado, zumo de naranja, zumo de piña, zumo de limón, vino de Madera, harina, sal y pimienta. Véase: salsas internacionales.

**madeirako alatxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machuelo**.

**majeado de tripas naturales.** Véase: manipulación de tripas naturales.

**madera.** Véase: vino sabor madera.

**madiran.** Variedad de uva tinta Véase: uva tannat.

**madre anguila.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbada; lota.

**madre de la anchoa.** Designación oficial española del pez: *Lampanyctus crocodilus*; *Lampanyctus gemmifer*; *Scopelus crocodilus*; *Serpe crocodilus*. Sinónimo oficial: Maire d'amplova.

**madre de la anguila.** Designación oficial española del pez: *Ciliata mustela*; *Couchia minor*; *Enchelyopus mustela*; *Gadus mustela*; *Gaidropsarus mustela*; *Motella mustela*; *Onos mustela*; *Onos mustelus*. Sinónimo oficial: Aingira bizarra; Aingira merrebalda; Antxarrain; Barbada; Barbada de cinco barbillones; Colegial; Fura; Madre del congrio; Mollareta; Mostel; Mustela.

**madre de la anguila.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella, lota.

**madre de la boga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerret imperial**.

**madre del congrio.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lota; madre de la anguila.

**madre del safio.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **varga**.

**madre soldat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**madrealmeja.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja babosa**.

**madrealmeja.** Nombre vulgar del molusco: *Venerupis pullastra*.

**madrejuile.** Designación oficial española del pez: *Gobioides broussonneti*. Sinónimo oficial: **Lamprea**.

**madreperla.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlera nacarada**.

**madreperla australiana.** Designación oficial española del molusco: *Pinctada margaritifera*; *Pinctada maxima*.

**madreperla japonesa.** Designación oficial española del molusco: *Pinctada marten-sis*.

**madresilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacho**.

**madrija.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacho**.

**madrilla.** Designación oficial española del pez: *Chondrostoma miegii*; *Chondrostoma rhondanensis*; *Chondrostoma toxostoma*; *Cyprinus toxostoma*. Sinónimo oficial: Eskailo; Kizkalu; Loina; Loina txikia; Loirana;

**madrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacho**.

**madroño.** Nombre vulgar de la planta: *Arbutus unedo*.

**Maduixes del Maresme.** Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. Los términos municipales de las comarcas del Maresme y Blanes, en la comarca de La Selva, en la provincia de Barcelona, conforman la zona de producción amparada por la D.C. Maduixes del Maresme. Las variedades de fresas que pueden llevar la D.C. se fijan para cada campaña a través del Servicio de Protección a la Calidad del Departamento de Agricultura, Ganadería y Pesca, a propuesta del Consejo Regulador. Las fresas del Maresme se pueden presentar en 2 categorías comerciales: Extra, con etiqueta roja, de un calibre mínimo de 25 mm; y Primera, con etiqueta de color verde, con un calibre mínimo de 18 mm. En el caso de las fresas de bosque o silvestres, no se exigen medidas mínimas. Véase: frutas de España.

**maduixot.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Fragaria chiloensis*. Sinónimo: **fresón**

**madura verde.** Nombre vulgar de la planta: *Chrysophyllum cainito*.

**maduración.** Es la etapa de la vida de los frutos que señala el comienzo de la senescencia y en ella empieza a deteriorarse la organización celular.

**maduración de carne.** La maduración de la carne es otro factor que afecta a los parámetros sensoriales de la calidad como la suavidad y el aroma. Una carne de vacuno de primera calidad necesita siempre una maduración óptima. Por este término se entiende un proceso enzimático que provoca una distensión en los tejidos celulares. Por ello, las reses se cuelgan después del sacrificio en trozos enteros o piezas grandes (cuartos delantero y trasero) dentro de cámaras frigoríficas. Las piezas más pequeñas necesitan madurar en un gancho o sujetas por el hueso, lo cual hoy en día no resulta rentable por la pérdida de peso. Para estos casos se emplean bolsas cerradas al vacío y conservadas a 0 °C durante 9 días

hasta un máximo de 3 semanas en función del tamaño. Las bolsas herméticas son un buen remedio pero no evitan cierta pérdida de jugo y, lógicamente, de tersura. Tampoco hay que olvidar que el tiempo de maduración es sensiblemente inferior con carnes del tipo DFD (oscuras, firmes y secas), esto es, con un contenido alto de pH. Si se excede el límite, la carne puede llegar a corromperse (incluso dentro de las bolsas herméticas) ya que los niveles altos de pH favorecen la proliferación de microorganismos.

**madurez congelado comercial.** Según el Código Alimentario. 3.22.04. Es el estado que precede a la maduración fisiológica de la fruta y que permite que los frutos puedan soportar el transporte y manipulación, ser almacenada en buenas condiciones hasta el momento de su consumo y responder a las exigencias comerciales que se establezcan en el oportuno reglamento. Véase: frutas.

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

**Maena chryselis.** Otro nombre del pez: *Spicara smaris*. Designación oficial: **chucla blanca**.

**Maena jusculum.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**Maena maena.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**Maena osbecki.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**Maena smaris.** Otro nombre del pez: *Spicara alcedo*. Designación oficial: **caramel**.

**Maena speciosus.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**Maena vomeriana.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**Maena vulgaris.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**maestro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo dientón.**

**mafe.** Nombre original del plato: carne con cacahuetes.

**mafurio arrunta.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **bígaro.**

**magallón.** Nombre vulgar del pez: *Dicentrarchus labrax.*

**magallón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina.**

**magano.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: calamar vetead; calamar.

**maganto.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigala.**

**magdalenas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Magdalenas	
Energía (kJ)	1961,36
Sodio (mg)	500,00
Energía (kcal)	469,23
Vitamina A (µg eq. retinol)	240,00
Colesterol (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	90,00
Fósforo (mg)	84,00
Calcio (mg)	82,00
Carbohidratos (g)	65,50
Grasa (g)	22,00
Grasa moninsaturada (g)	14,70
Magnesio (mg)	10,00
Ácido fólico (µg)	7,00
Proteína (g)	6,40
Grasa poliinsaturada (g)	5,09
Fibra (g)	2,50
Cinc (mg)	2,00
Vitamina D (µg)	2,00
Hierro (mg)	1,50

Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Vitamina E (mg)	0,70
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,14
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,07
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Yodo (mg)	

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

**magenc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tuber aestivum.*

**magnesio** Elemento químico de símbolo Mg, número atómico 12, masa atómica 24,305 y configuración electrónica (Ne) 3s<sup>2</sup>, con 8 nucleidos, tres de los cuales son estables. Forma cristales metálicos con estructura cristalina hexagonal compacta. El Magnesio se encuentra en los alimentos en mayor o menor medida. Véase: alimentos ricos en magnesio.

**Magnoliáceas.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: polycarpicae. Comprende un centenar de especies de los países subtropicales y templados del Asia y de América. consideramos: canela de palo *Drimys winteri.*

**magnote.** Nombre vulgar del pez: *Symphonius cinereus.* Designación oficial: **boldión.**

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

**magrana.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Punica granatum.* Sinónimo: **granada**

**magras con tomate.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de Aragón. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** magro de jamón, tomates, pan, vino blanco, leche, azúcar, vinagre, aceite, sal. Véase: cerdo.

**magret.** Sinónimo: pechuga de pato (deshuesada).

**magret de canard a la pistache.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: pechuga de pato con pistachos. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**magret de pato a la salsa de vino tinto.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Típico de la cocina de Cataluña. **Ingredientes:** pechugas de pato, setas, vino tinto, pimienta, aceite, sal.

**magro.** Véase: vino magro.

**maguey.** Nombre dado a varias especies de plantas agaváceas del género *Agave*, propias de terrenos cálidos y secos, de grandes hojas radicales muy carnosas, terminadas en una espina muy dura, y con un bohordo que se eleva a gran altura y sirve de soporte a un gran ramo de flores amarillas. Unas especies, como la *Agave tequilana*, son especiales para la obtención de alcohol y de las bebidas llamadas «tequila» y «mezcal»; *Agave atrovirens*, se cultivan para la obtención del aguamiel con que se hace el pulque.

**magurdi.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Rubís idaeus*. Sinónimo: **frambuesa**

**magurio.** Nombre vulgar del molusco: *Littorina littorea*.

**maha brinjal.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: puré de berenjenas espinacas y tomates.

**mahaspasa.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Vitis vinifera*. Sinónimo: **pasa**

**mahats.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Vitis vinifera*. Sinónimo: **uva**

**mahi-mahi.** Pez. Véase: **lampuga**.

**mahi-mahi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lampuga**.

**mahlepi.** Corazones de huesos de guindas, muy populares en Oriente Medio, utilizados, por su aroma parecido al limón, en postres y repostería. Se pueden adquirir enteros o molidos. Véase: especialidades.

**mahoma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picón**.

**mahón.** Véase: queso de Mahón.

**mahonesa.** Raza de vaca de leche. Utilizada en la Denominación: Mahón.

**mahonesa.** Véase: salsa mahonesa.

**mahonesa atenuada.** Véase: salsa mahonesa.

**mahonesa baja en calorías.** Véase: salsa mahonesa baja en calorías.

**mahonesa con aguacate.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** huevo, ajo, sal, aceite, aguacate, vinagre o limón.

**mahonesa de pescado.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** pescado en conserva (atún, caballa o salmón), migas de pescado hervido, mahonesa, lechuga, aceitunas, tomate, huevo duro. Véase: entradas frías y ensaladas de pescado.

**mahonesa de pollo.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. **Ingredientes:** pollo cocido en dados, cebolla, zumo de limón, apio, mahonesa, lechuga, aceitunas negras, patatas cocidas en dados, sal. Véase: ensaladas de pollo.

**mahonesa falsa.** Véase: salsa mahonesa falsa.

**mahonesa multicolor.** Véase: salsa mahonesa **mahonesa simple**. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** huevo, aceite, vinagre o limón, sal.

**Maia squinado.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla**. Véase: **Maja squinado**.

**Maia verrucosa.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla peluda**.

**maico.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillín púrpura**.

**maika.** Véase: patata maika.

**mailuki.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Fragaria vesca*. Sinónimo: **fresa**

**maimacho.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **abuete negro**.

**máira.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

**maire.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

**maire d'amplova.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **madre de la anchoa**.

**mairupikua.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Opuntia Picus-indica*. Sinónimo: **higo chumbo**

**maíz.** Nombre vulgar de la planta: *Zea mays*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Maíz	
Energía (kJ)	1299,29
Energía (kcal)	410,84
Potasio (mg)	330,00
Fósforo (mg)	256,00
Magnesio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00

Carbohidratos (g)	64,66
Ácido fólico (µg)	26,00
Calcio (mg)	15,00
Fibra (g)	9,20
Proteína (g)	8,54
Sodio (mg)	6,00
Hierro (mg)	4,30
Grasa (g)	3,80
Cinc (mg)	2,50
Yodo (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,92
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Grasa moninsaturada (g)	1,03
Grasa saturada (g)	0,52
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,36
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	

**maíz baby.** (*Zeus mays*) Importado de Asia, no tiene mucho sabor, pero añade colorido y textura a los salteados. Véase: vainas y semillas.

**maíz dulce.** Nombre vulgar de la planta: *Zea mays saccharata*.

**maíz hervido.** Véase: maíz triturado y hervido.

**maíz inflado.** Véase: copos de maíz. Sinónimo: palomitas de maíz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Maíz inflado con miel corn pops Kelloggs	
Energía (kJ)	1508,54
Vitamina A (µg eq. retinol)	1320,09
Sodio (mg)	362,70
Energía (kcal)	360,90
Ácido fólico (µg)	352,10

Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	98,59
Carbohidratos (g)	90,14
Potasio (mg)	59,86
Ácido ascórbico (C) (mg)	52,82
Niacina (mg eq. niacina)	17,61
Magnesio (mg)	7,04
Hierro (mg)	6,34
Cinc (mg)	5,28
Proteína (g)	4,93
Vitamina D (µg)	4,47
Calcio (mg)	3,52
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	1,76
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	1,41
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,41
Fibra (g)	0,70
Grasa (g)	0,35
Vitamina E (mg)	0,11
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Yodo (mg)	

**maíz mote.** Granos de maíz secados en la mazorca y desgranados, que se ponen enseguida en remojo en una solución de bicarbonato de sodio, cal y ceniza de madera, una mezcla que reblandece la vaina. Ésta se retira, al igual que el germen del grano. Lo interior está seco y se parece a las palomitas, pero es más blando. Este maíz se añade a los platos que se cuecen a fuego lento, como los ragús y los cocidos. Véase: cereales.

**maíz mote al estilo mejicano.** Granos de maíz grandes y secos, remojados en zumo de lima para que suelten su piel. Tienen sabor a tierra y se sirven como guarnición o se utilizan en un tipo de sopa llamado *pozole*. Véase: ingredientes de comida mejicana.

**maíz, palomitas.** Véase: palomitas de maíz.

**maíz, palomitas con aceite y sal.** Véase: palomitas de maíz con aceite y sal.

**maíz, palomitas sin aceite ni sal.** Véase: palomitas de maíz sin aceite ni sal

**maíz para palomitas.** Variedad de maíz cuyos granos se abren a secarlos y calentarlos. Las palomitas se pueden preparar en una sartén tapada y con un poco de aceite o en un recipiente especial para palomitas. Véase: granos, cereales y harinas.

**maíz triturado.** Véase: maíz triturado y hervido.

**maíz triturado y hervido.** Granos secos y después transformados. Los gránulos blanquecinos se incorporan a algunos platos, aunque se suelen consumir calientes como cereales. En Estados Unidos se sirven triturados como papilla con huevos y beicon. Véase: cereales.

**maizena.** Sinónimo: fécula de maíz.

**Maja squinado.** Familia: máyidos. Este cangrejo que recuerda a una araña, tiene un caparazón abombado cuya parte posterior está, igualmente redondeada. Tiene una parte superior áspera y desigual, su borde delantero está armado con fuertes y afiladas púas. La longitud del caparazón oscila entre los 13 y 15 cm. La espalda es de color marrón; las patas, rojo brillante. Las delgadas y delicadas tenazas parecen pinzas puntiagudas, las patas, que tienen aproximadamente la misma longitud, acaban en afiladas uñas. En la época del apareamiento estos animales se reúnen en grandes colonias. La fecundación tiene lugar inmediatamente después del cambio de piel de la hembra. Después los machos permanecen cerca aún algunas semanas para proteger a las hembras hasta que éstas hayan formado el nuevo caparazón. La puesta de los huevos se realiza a los 6 meses, tras los cuales permanecerán pegados al abdomen de la hembra durante otros 6 meses, antes de que salgan las larvas. Los animales adultos se mueven con torpeza a causa de sus largas piernas. La cornisa cantábrica es la zona de mayor producción de centolla en España, y aparejada lleva la de

mayor aceptación y consumo. Los meses de mayo y junio son los de mayor producción nacional. La mayor demanda de esta especie en diciembre, época navideña, queda reforzada por el comercio intracomunitario, principalmente el procedente del Reino Unido. Nombre vulgar: **centolla**, txangurro, crana, cabra, araña, cangrejo velludo. Sinónimo: *Maia squinado*. Designación oficial: **centolla**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo braquiuro, *Mais squinado*, Rondelet. Véase: marisco. 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 120 mm, en el Mediterráneo, de 100 mm.

**Majidae.** 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: braquiuros. Cangrejos con el cefalotórax triangular, con el vértice hacia delante y terminando generalmente en un largo rostro bifurcado. Consideramos: cangrejo glacial nórdico (*Chionoecetes opilio*), centollo (*Maia squinado*) **centolla** (*Maja squinado*).

**majorero.** Véase: quesos de España.

**makaela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: estornino; melva.

**Makaira albida.** Pez. Designación oficial: **aguja blanca**.

**Makaira ampla.** Pez. Designación oficial: **aguja azul**.

**Makaira australis.** Pez. Designación oficial: **aguja negra**.

**Makaira grammatica.** Pez. Designación oficial: **marlin rayado**.

**Makaira holei.** Pez. Designación oficial: **marlin rayado**.

**Makaira lessonae.** Pez. Designación oficial: **marlin azul**.

**Makaira marlina.** Pez. Designación oficial: **aguja negra**.

**Makaira marlina marlina.** Pez. Designación oficial: **aguja negra**.

**Makaira mazara.** Pez. Designación oficial: **marlin del Indo-Pacífico**.

**Makaira mitsukurii.** Pez. Designación oficial: **marlin rayado**.

**Makaira nigricans.** Familia: istiofóridos. Es un pez muy grande con todas las características de los marlines y es el sueño de los pescadores de altura con anzuelo. Color azul oscuro tirando a gris oscuro en el dorso, pálido en los laterales y plateado en el vientre. Es uno de los más rápidos nadadores y saltadores; muy luchador. Aparece en todo el Atlántico. Alcanza hasta 4,5 m de largo (600 a 900 kg). Nombre vulgar: **marlín azul**. Designación oficial: **aguja azul**.

**Makaira velifera.** Pez. Designación oficial: **pez vela del Atlántico**.

**Makaira zelandica.** Pez. Designación oficial: **marlin rayado**.

**makal ziza.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota aegerita*.

**makaldi ziza.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma populinum*.

**makallau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **eglefino**.



**makallua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palero**.

**makarela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

**Makaria australis.** Pez. Designación oficial: **aguja negra**.

**makela.** Pez. Véase: **caballa**.

**makela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caballa**.

**makon.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

**mal armado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio gallineta; rubio polla**.

**mal vino.** Relacionado con alcoholismo. Véase: **alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular**.

**Malacanthus brevirostris.** Pez. Designación oficial: **matajuelo ñato**.

**Malacanthus hoedti.** Pez. Designación oficial: **matajuelo ñato**.

**Malacanthus plumieri.** Pez. Designación oficial: **matajuelo**.

**malacho.** Designación oficial española del pez: *Elops hawaiiensis*; *Elops machnata*; *Elops saurus*. Sinónimo oficial: **Banano; Carajo real; Chiro; Macabí; Machete**.

**malacho del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Elops affinis*. Sinónimo oficial: **Chiro; Chola; Machete; Machete del Golfo; Matajuelo real; Pez torpedo**.

**Malacoctenus afuerae multipunctatus.** Pez. Designación oficial: **trambollo moteado**.

**Malacoctenus margaritae.** Pez. Designación oficial: **trambollo margarita**.

**Malacoctenus tetranemus.** Pez. Designación oficial: **trambollo moteado**.

**málaga.** Variedad de uva blanca. Véase: **uva semillon**.

**málaga.** Véase: **nuez de Málaga**.

**malaguetta.** Véase: **chile malaguetta**.

**malai kofta.** Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: **albóndigas de queso fritas, en salsa de nata**

**malajuelo chato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **matajuelo ñato**.

**malandar.** Cerdo que no se destina para entrar en vara (runirse en montanera) Véase: **cerdo**.

**malanga.** Nombre vulgar de la planta: *Xanthosoma sagittifolium*.

**Malapterus reticulatus.** Pez. Designación oficial: **biya doncella**.

**malarmado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **armado**.

**malarmao.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **armado**.

**malarmat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **armado**.

**malarrosa.** Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

**malato cálcico (E-352)** Sal cálcica del ácido málico, de fórmula  $(\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CHOH}-\text{COO})_2\text{Ca}$ . Aditivo neutralizante. En alimentación se usa en: **Confituras, jaleas, mermeladas**. Véase: **acidulantes y correctores de la acidez**. No es tóxico.

**malato de potasio (E-351)** Sal potásica del ácido málico, de fórmula  $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CHOH}-\text{COOK}$ . Aditivo neutralizante. En confituras, jaleas, mermeladas. Véase: **acidulantes y correctores de la acidez**.

**malato sódico (E-350)** Sal sódica del ácido málico, de fórmula  $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CHOH}-\text{COONa}$ . Aditivo neutralizante. En alimen-

tación se usa en: confituras, jaleas, mermeladas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

**malaya dorada.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** malaya, papas, vinagre, ají panca, achiote, aceite, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**malbec.** Véase: uva malbec.

**malche.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey chileno**.

**Malea ringens.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol bola**.

**malhecha.** Nombre usual de una pieza de pan en Albacete. Torta de miga esponjosa. Corteza dorada y mate, perforada por agujeros. Véase: panes de España.

**mallaroca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

**Malleidae.** Véase: *Ostreidae*.

**Malleus albus.** Familia: ostreidos. La valva de esta especie, que se entierra en la arena, puede llegar a tener 20 cm de longitud. Se encuentra, como la ostra negra de martillo, en la región del Indopacífico. Véase: ostras. Nombre vulgar: **concha blanca de martillo**.

**Malleus malleus.** Familia: ostreidos. La valva, muy desconchada, tiene la forma de un martillo o de una piqueta de escalar montañas. El animal alcanza una longitud de 10 a 20 cm y se cría en las regiones indopacíficas. Véase: ostras. Nombre vulgar: **concha negra de martillo**.

**Mallorca.** Véase: Aceite de Mallorca.

**mallorquina.** Véase: aceituna mallorquina.

**Mallotus villosus.** Familia: osméricidos. Es un pez pequeño que forma grandes bancos y

constituye la única especie del género *Mallotus*. Su dorso es azul oscuro a azul metálico, los flancos son blanco plateado, con una banda central azulada. La cara ventral de la cabeza y del cuerpo presenta un reflejo amarillento, azulado en algunos sitios. Llega a medir 20 cm de largo, vive en torno al Polo Norte, al Norte del océano Glacial Ártico y en la zona exterior del Norte del Pacífico. Nombre vulgar: lode, **capelín**. Designación oficial: **capelán**.

**Mallotus villosus socialis.** Pez. Designación oficial: **capelán**.

**Mallotus villosus villosus.** Pez. Designación oficial: **capelán**.

**malossol.** Nombre que se da al caviar ruso. Véase: caviar

**maloto.** Nombre vulgar del pez: *Trisopterus minutus*.

**Malpighiaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: geraniales. Con unas 500 especies intertropicales americanas, son, en su mayor parte, bejucos con el tronco perforado; tienen los característicos pelos bifurcados y aplicados; las hojas, por lo regular, opuestas, estipuladas, frecuentemente glandulosas en la base del peciolo; las flores, por lo común, muy vistosas, con el talamo convexo y, a veces, desarrollado a modo de ginóforo, reunidas en racimos; frutos descompuestos, en la madurez, en segmentos drupáceos o nuciformes. Consideramos: ciruelo de fraile (*Bunchasia argentea*)

**malpighiáceas.** Véase: *Malpighiaceae*.

**malque.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey chileno**.

**malta.** Con la palabra malta nos referimos, generalmente, a la cebada malteada, el cereal más empleado en la fabricación de la cerveza, aunque algunos estilos también utilizan el trigo y, en menor medida, la avena o el centeno. La malta se crea empapando los gérmenes del grano en agua, germinándolos durante varios días y, después, secándolos en un horno. La duración de la germinación y la temperatura del secado son los factores que determinarán el aroma y el color de la malta. Según la temperatura del secado, se constituye una malta más o menos tostada, lo que más adelante determinará el color de la cerveza: rubia, dorada, tostada o negra (de menor a mayor tostación). Las maltas llevan los nombres de los tipos de cerveza que se elaboran con ellas, como Pilsen, Pale, Ale, Munich, etc. También se conocen por sus características, por ejemplo, malta aromática, chocolate o torrefacta. Según el Código Alimentario, 3.30.50.1. Grano de cebada sometido a la germinación y ulterior deshidratado y tostado en condiciones tecnológicas adecuadas. Véase: materias primas y productos elaborados de cervezas; cerveza.

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

Malta	
Energía (kcal)	300
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	84,8
Potasio (mg)	20
Agua (mg)	8
Proteínas (g)	3,2
Riboflavina (mg)	0,185
Grasa (g)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Calcio (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Retinol (mg)	0

Sodio (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**malta de cereales.** Según el Código Alimentario, 3.30.50.2. Obtenida del grano de otros cereales, sometidos al mismo proceso que la malta. Llevarán la denominación del cereal de procedencia. Véase: materias primas y productos elaborados de cervezas.

**malta espumosa.** Según el Código Alimentario, 3.30.50.10. Bebida obtenida por saturación carbónica de la malta líquida. Véase: materias primas y productos elaborados de cervezas.

**malta líquida.** Según el Código Alimentario, 3.30.50.9. Bebida obtenido del mosto de malta, con o sin lúpulo, y conservada por medios físicos. No contendrá más del 1% de alcohol. Véase: materias primas y productos elaborados de cervezas.

**malta tostada.** Según el Código Alimentario, 3.25.17. Es el producto obtenido por tostado de la malta. \* Contendrá, como mínimo; 25% de materia seca soluble en agua, y, como máximo, 8% de humedad. Sus cenizas totales no excederán del 3% sobre materia seca. Véase: clasificación de sucedáneos de café.

**malteada.** Véase: harinas preparadas.

**maltitol.**(E-965) 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.

**maltobiosa.** Sinónimo de: maltosa.

**maltol** (E-636) Sustancia aromática de origen natural. No es tóxico. Véase: potenciadores del sabor.

**maltona**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza maltona (chilena); merluza patagónica.

**maltosa**. Disacárido constituido por dos restos de glucosa en unión glucosídica  $\alpha$ -1,4, producto de la hidrólisis enzimática del almidón, dextrina y glucógeno por la acción de fermentos solubles, como la maltina, amilasa, etc. se transforma en glucosa por la acción prolongada de los ácidos diluidos y por la de enzimas presentes en la superficie de los enterocitos (amilasa) No existe en estado libre en la naturaleza. Véase: carbohidratos; hidratos de carbono; jarabe de maltosa. Sinónimo: azúcar de malta; maltobiosa.

***Malus communis***. Familia: rosáceas. Tribu: pomoideas. Fruto del manzano. La manzana puede encontrarse en el mercado durante todo el año, gracias a sus características y al elevado número de variedades disponibles. Actualmente se conocen miles de variedades de manzano, por lo que no resulta una tarea fácil describir su fruto. Se trata de un pomo o falso fruto que, a pesar de presentar forma, color y sabor variables, suele ser más o menos esférico, con piel de color verde, amarillo rojizo y con la pulpa carnosa, harinosa o crujiente, dulce-ácida y perfumada. Las semillas están alojadas en una serie de septos membranosos, que constituye lo que vulgarmente se llama corazón de la manzana. Existen más de 7.000 variedades, pero sólo tienen importancia unas cincuenta. Una clasificación práctica de las variedades de manzana se basa fundamentalmente en su destino: de mesa, para cocción y para transformación industrial. Las primeras se dividen a su vez en tres grupos del período de maduración: estivales, otoñales e invernales. La selección realizada en los últimos años

ha fijado las características de aproximadamente una decena de variedades, que se cuentan entre las de mejor calidad, y que a la vez son las que se encuentran con mayor frecuencia en el mercado. Deben recordarse las variedades “delicias”, de origen americano, forma oblonga y con una pulpa muy perfumada; en la variedad “golden” la piel es amarilla, y roja en la “starking” o “starkimson”. Conviene citar la “verde doncella”, de color amarillo claro y rojizo, de forma deprimida y con pulpa dulce-ácida; la “reineteta”, que también presenta un aspecto deprimido, de forma irregular y con la piel rugosa y sabor dulce-ácido; y otras variedades de piel roja o verde, con pulpa dura y astringente (como deben tenerla las verdaderas manzanas) Existen muchas variedades más, propias de diversas áreas de cultivo. Las mejores manzanas y en mayor cantidad se producen en España, EE.UU. y Chile. Se consume como fruta fresca, en compotas, dulces, postres, mermeladas y jugos; la sidra y el vinagre son los principales productos que de ella se obtienen. Dependiendo de su variedad, hay manzanas dulces, semiácidas y ácidas. La manzana se puede comer al natural, transformarlas en compota o jalea, elaborar postres, etc. La manzana también acompaña el queso, la carne y la morcilla y se añade a las ensaladas (como la Waldorf) Además, también sirve para preparar Calvados y sidra. Esta fruta contiene pectina (que ayuda a controlar el nivel de colesterol y de azúcar en la sangre) y celulosa (que contribuye al buen funcionamiento del intestino. Consideramos: manzana Cortland, manzana Empire, manzana Gala, manzana Golden, manzana Golden Russett, manzana Granny Smith, manzana Macintosh, manzana Melba, manzana Spartan. Manzana Repinaldo, Nombre vulgar: **manzana**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Pyrus malus*, L. Véase: frutas carnosas.

**maluta-galanperna.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lepiota clypeolaria*.

**Malvaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; Plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: malvales (columniferae) La familia está constituida por 900 especies de las regiones cálidas y templadas, plantas herbáceas o leñosas dotadas de células mucilagíníferas en diversos tejidos, con hojas enteras o lobadas, estipuladas; flores por lo común, vistosas, solitarias o agrupadas en inflorescencias compuestas de glomérulos, generalmente, rodeados en la base por un cálculo, las más veces hermafroditas, con cáliz y corola pentámeros, ésta de prefloración contorta. Consideramos: gombo (*Hibiscus esculentus*).

**malváceas.** Véase: *Malvaceae*.

**malvar.** Véase: uva malvar.

**malvasía.** Véase: uva malvasía

**malvasía riojana.** Variedad de uva blanca. Véase: uva subirat parent.

**mamada.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**mamado.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**maman balaou.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez espada**.

**mamango.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre cuinche**.

**mamáo.** Nombre vulgar brasileño de la planta: *Carica papaya*.

**mamas.** Despojo cárnico. Conocidas con el nombre de “ubres”, vendidas como despojos, por su riqueza en agua, es un alimento pobre; únicamente la grasa, es la

que les da algún valor nutritivo. Véase: clasificación de despojos.

**mamei.** Nombre vulgar de la planta: *Mammea emericana*.

**mamey.** Nombre vulgar de la planta: *Mammea americana*. Sinónimo: mamei.

**mamíferos de caza.** Según el Código Alimentario, 3.11.15. Son los animales de caza comestibles, los mamíferos no domésticos sanos, fruto de caza y cuya masa muscular y despojos son utilizados eventualmente para la alimentación humana. Véase: mamíferos de caza y similares.

**mamíferos de caza y similares.** Según el Código Alimentario, Capítulo XI. Sección 2ª. Comprende: 3.11.15 **Mamíferos de caza**. 3.11.16 **Clasificación**. 3.11.17 **Manipulaciones**. 3.11.18 **Prohibiciones**. Véase: aves y caza.

**mamíferos similares a los de caza.** Véase: mamíferos de caza y similares.

**mamita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna cabrilla, cherna enjambre.

**Mammea americana.** Familia: gutíferas. Originario de América tropical, se cultiva desde Méjico hasta el Norte de América del Sur. El fruto es grande, de color marrón, sabor dulce, muy agradable, aromático y se consume como fruta fresca, en jugos, compotas y jaleas. Las semillas y la resina que se extrae de la corteza del árbol, se han usado como insecticidas. Son tóxicos para pollitos y peces. Pertenece al grupo de las frutas dulces. Nombre vulgar: mamei, mamey, tezonzoptl.

**mammia.** Véase: cuajada o mammia o gatzatua.

**mamón.** Nombre vulgar de la planta: *Melicocca bijuga*.

**mamona.** Nombre vulgar de la planta: *Carica papaya*.

**mamoncillo.** Nombre vulgar de la planta: *Melicocca bijuga*.

**mamuang kuo nieo.** Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: mango con arroz glutinoso dulce.

**maná.** Zumo concreto, sacarino, que fluye por incisión del tronco de fresnos de Sicilia y Calabria (*Fraxinus ornus*) Contiene manita, azúcar y dextrina y se emplea como laxante. Véase: manitol.

**maná de Australia.** Maná de varias especies de eucalipto, que contiene melitosa en lugar de manita.

**mancha.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: mancha chilena; gavián.

**mancha chilena.** Designación oficial española del molusco: *Mesodesma donacium*. Sinónimo oficial: Almeja amarilla; Macha; Macha chilena; Mancha.

**manchamanteles.** Plato de la cocina de Puebla en Méjico. **Ingredientes:** pavo, chorizo, chile pasilla, chile ancho, jitomate, cebolla, ajo, piña, manzana, pera, plátano, chícharo, cacahuete, pan, vinagre, harina, canela, azúcar, chiles en vinagre, aceite, sal, pimienta. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

**manchado de Jabugo.** Raza de cerdo propio de la Península ibérica, predominante en las provincias andaluzas junto con el rubio. Véase: cerdo ibérico.

**manchado inglés.** Véase: conejo gigante.

**manchega.** Raza ovina. Utilizada en la Denominación: Cordero Manchego, Queso Manchego.

**manchego.** Véase: queso manchego; quesos de España.

**manchego.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo biajaiba.**

**manco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rabil.**

**mandarín.** Véase: pato mandarín.

**mandarina.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus reticulata*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mandarina	
Potasio (mg)	185,00
Energía (kJ)	154,45
Vitamina A (µg eq. retinol)	106,00
Porción comestible	72,00
Energía (kcal)	36,95
Calcio (mg)	36,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	35,00
Ácido fólico (µg)	21,00
Fósforo (mg)	17,20
Magnesio (mg)	11,00
Carbohidratos (g)	9,00
Sodio (mg)	2,00
Fibra (g)	1,90
Proteína (g)	0,80
Hierro (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,22
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,07
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	tr.

**mandarina Satsuma.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus reticulata*.

**mandioca amarga.** Nombre vulgar de la planta: *Manihot utilisima*.

**mandioca dulce.** Nombre vulgar de la planta: *Manihot dulcis*.

**mandioca dulce de Brasil.** Nombre vulgar de la planta: *Manihot dulcis*.

**Manducus argenteola.** Pez. Designación oficial: **pez luminoso**.

**manec.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja arqueada**.

**manec de ganivet.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: navaja arqueada; navaja.

**manecitas.** Nombre vulgar de la seta: *Clavaria coralloides*.

**maneta.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Macrolepiota procera*.

**maneta de groga.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria aurea*.

**manetes.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria aurea*.

**manfla.** Cerda vieja que ha parido.

**mangai achar.** Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: mango en vinagre.

**mangalica.** Véase: cerdo Mangalica.

**mangalica blanco.** Véase: cerdo Mangalica blanco.

**mangena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **toro bacota**.

**Mangifera indica.** Familia: anacardiáceas. Fruta del mango. Originaria del Asia meridional. Se conocen más de 1.000 variedades. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Oval, arriñonado, de piel dura y correosa, amarillo rojizo cuando está maduro, de 10 a 15 cm de largo; hay algunas variedades muy

grandes que llegan a pesar más de 1300 gramos; la pulpa es amarilla o anaranjada, más o menos fibrosa según la variedad y el cultivo, pero siempre aromática y de sabor delicioso; la semilla es plana y está encerrada dentro de un hueso grande. Es rico en vitamina A y C. Nombre vulgar: **mango**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Mangifera indica*, L. Con ella se fabrica la especia Amchur o polvo de mango. Véase: frutas carnosas.

**mango.** Nombre vulgar de la planta: *Mangifera indica*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mango	fruta	néctar envasado
Vitamina A (µg eq. retinol)	478,00	14,00
Energía (kJ)	251,95	234,08
Potasio (mg)	190,00	21,00
Porción comestible	66,00	100,00
Energía (kcal)	60,28	56,00
Ácido fólico (µg)	31,00	5,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	30,00	13,00
Magnesio (mg)	18,00	6,00
Carbohidratos (g)	15,30	13,7
Fósforo (mg)	13,00	4,00
Calcio (mg)	10,00	2,00
Sodio (mg)	7,00	4,00
Hierro (mg)	1,80	0,20
Fibra (g)	1,50	0,20
Vitamina E (mg)	0,98	0,30
Proteína (g)	0,50	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,40	0,25
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,13	0,01
Cinc (mg)	0,10	tr.
Grasa (g)	0,10	tr.
Grasa moninsaturada (g)	0,07	tr.
Grasa saturada (g)	0,05	tr.
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04	0,01
Grasa poliinsaturada (g)	0,03	tr.
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03	tr.
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Yodo (mg)	0,00	

**mango de cuchillo.** Nombre vulgar de la planta: *Solen marginatus*.

**mango de cuchillo.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis siliqua*. Designación oficial

española del molusco: *Solecurtus strigilatus*.

**mango haden.** Variedad de mango con intenso sabor a miel. Véase: frutas con hueso.

**mango pakistaní miel.** Variedad de mango de pulpa amarilla y dulce sabor a miel. Véase: frutas con hueso.

**mango tommy atkins.** Variedad de mango grande de sabor exquisito. Véase: frutas con hueso.

**mango verde.** Fruto de la planta: *Mangifera indica*. Tanto el mango como la papaya verde, cuando todavía tienen textura dura y sabor algo ácido, se utilizan en las cocinas asiáticas para suavizar varios ingredientes, o se emplean en ensaladas, encurtidos o *chatnis*. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**mangón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **folada**.

**mangondo.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Mangifera indica*. Sinónimo: **man-go**

**mangos con arroz glutinoso dulce.** Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en Tailandia; *mamuang kuo nieo*.

**mangos en polvo.** La especia *amchur* se hace con los mangos (*Mangifera indica*) inmaduros todavía agrios, los cuales se parte en rodajas y se ponen a secar al sol, para luego molerlos y utilizarlos como agente acidulo. Se utiliza con más frecuencia en la cocina vegetariana del Norte de la India y da un fuerte y agrio sabor a las verduras rehogadas a los rellenos para panes y pasteles y a las sopas. En Occidente, se puede comprar el polvo en la mayoría de las tiendas indias. Se puede sustituir por zumo de limón recién exprimido. Sinónimo: polvo de mango.

Véase: mango, especia; especias y hierbas en la cocina védica. Nombre hindú: *amchur*; Véase:

**mangos en vinagre.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. Los mangos que aún no han madurado son los que se emplean para hacer este encurtido; se pueden adquirir en los comercios de alimentos indios y en algunos asiáticos. Son muy pequeños y tienen la piel muy fina, por lo que no hace falta pelarlos. Se sirven para acompañar currys o carnes frías. **Ingredientes:** Mangos verdes, sal, aceite de maíz, chile verde fresco, mostaza marrón, cúrcuma, asafétida, azúcar, vinagre blanco. Nombre en India; *mangai achar*.

**mangos secos.** Se conserva durante 6 meses. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Se usa en pasteles, helados y postres, en forma de puré en salsas para platos salados o postres y para aromatizar *soufflés* y helados. Véase: frutas y frutos secos.

**mangostán.** Nombre vulgar de la planta: *Garcinia mongostana*.

**mangostin.** Nombre vulgar de la planta: *Garcinia mongostana*.

**mangostino.** Nombre vulgar de la planta: *Garcinia mongostana*.

**manguito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco boquilla**.

**maní.** Nombre vulgar de la planta: *Arachis hypogea*.

**Manihot dulcis.** Familia: euforbiáceas. no es venenosa; su raíz tiene los mismos usos y se emplea en sustitución de la patata en muchas regiones donde ésta no se cultiva; el sabor es parecido al de las castañas. Se



prepara como la batata o la patata, pero contiene más calorías que ésta última. Véase: tubérculos. Nombre vulgar: **mandioca** mandioca **dulce** del Brasil; yuca. Véase: *Manihot utilissima*.

***Manihot utilissima***. Familia: euforbiáceas. Arbusto americano que se cultiva en las regiones tropicales y subtropicales de raíces grandes y tuberosas, muy alimenticias por su gran contenido de fécula; alcanza una altura de 2 a 3 m; hojas profundamente divididas y flores en racimos. Hay dos especies; la **amarga** (*Manihot utilissima*) que contiene ácido cianhídrico y es venenosa cruda; debe tratarse para ser comestible. Pero hervida sirve para hacer almidón y harina de tapioca. Pelar la mandioca, rallarla o cortarla, ponerla en remojo y después cocerla en agua dentro de una olla tapada. La carne es blanquecina, amarillenta o rojiza, y la piel que la cubre es de color castaño. La **mandioca dulce** del Brasil (*Manihot dulcis*) Véase: tubérculos. Nombre vulgar: **mandioca amarga**; yuca.

***Manikara achras***. Otro nombre de la planta: *Achras sapota*.

**manipulación de alimentos**. Véase: prohibiciones de alimentos.

**manipulación de aves**. Según el Código Alimentario, 3.11.06. Todas las manipulaciones que se efectúen en las aves serán llevadas a cabo con la mayor higiene y destreza, sin que se alteren los caracteres organolépticos ni se produzcan contaminaciones bacterianas o de hongos, reduciendo al mínimo las pérdidas de su valor nutritivo. \* Se permiten las siguientes: a) Desplumado en frío o caliente, previa inmersión o no en agua o líquidos con sustancias autorizadas. b) Evisceración. c) Lavado del ave entera con agua potable y eliminación de los residuos, sustancias extrañas y posibles manchas de sangre. d) Oreo natural o refrigerado durante el tiempo preciso hasta que las carnes adquieran la maduración necesaria. e) Troceado para separar cuello, tarsos y alas y dividir el cuerpo del ave en mitades, cuartos o piezas.

\* Las aves sacrificadas, preparadas y declaradas aptas para el consumo irán provistas de un marchamo o distintivo sanitario con el número correspondiente al del registro del matadero de procedencia. Véase: aves.

**manipulación de bebidas derivadas de vino**. Según el Código Alimentario, 3.30.59. Se autorizan en la elaboración y conservación de estas bebidas todas aquellas manipulaciones o prácticas autorizadas en la elaboración de los vinos, además del empleo de corteza de frutos cítricos y de sus esencias. Véase: bebidas derivadas de vino.

**manipulación de bebidas espirituosas**. Véase: prohibiciones de bebidas espirituosas.

**manipulación de bebidas no alcohólicas**. Según el Código Alimentario, 3.29.18. En la preparación de bebidas no alcohólicas se observarán las siguientes prescripciones: a) Los procedimientos tecnológicos empleados para la elaboración y conservación asegurarán un perfecto estado higiénico-sanitario en el momento del consumo. b) Los aparatos, envases, cierres y demás material que tenga contacto con estas bebidas, además de reunir las condiciones generales establecidas en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, deberán ser inoxidables e inatacables, en su caso, por el anhídrido carbónico u otro componente. c) Los envases, que estarán provistos de cierre hermético, se ajustarán a las características de fabricación y presentación indicadas en este Código y demás disposiciones de aplicación. d) Las etiquetas de los envases llevarán, en caracteres aparentes e indelebles, los datos exigidos en los capítulos IV, XXXI y XXXIII de este Código. Los tapones o cierres de los envases llevarán consignada la marca registrada o el nombre del fabricante. e) En las etiquetas de las bebidas de “zumos de frutas” a que se refiere el artículo 3.29.06 (Bebidas de zumos de frutas) de este Código se consignará la proporción de zumo contenida. Véase: bebidas no alcohólicas.

**manipulación de bullabesas.** 3.12.16. Véase: manipulación de conservas.

**manipulación de cacao.** Véase: manipulación de cacao y derivados.

**manipulación de cacao y derivados.** Según el Código Alimentario, 3.25.47. Se permite: a) Solubilizar el cacao descascarillado, la pasta y torta de cacao y el cacao en polvo con carbonatos o hidróxidos alcalinos, carbonato y óxidos magnésicos, soluciones amoniacales o vapor de agua. A los productos así tratados podrá añadirse 0,5%, como máximo, de ácidos cítrico o tartárico. \* Los cacaos en polvo solubilizados no contendrán más del 14% de cenizas sobre materia seca desengrasada, y su alcalinidad no excederá del 5% expresado en carbonato potásico, en materia seca desengrasada. b) Purificar la manteca de cacao por filtración o centrifugación y desodorizante con vapor de agua. c) Adicionar lecitina vegetal pura, en proporción no superior al 0,3% en el cacao en polvo. Su declaración no es obligatoria. Véase: cacao y derivados.

**manipulación de café.** Según el Código Alimentario, 3.25.10. En la elaboración y venta de café se permite: a) La mezcla entre sí de cafés de diversas clases o tipos, siempre que se declare en la etiqueta la proporción de cada uno. b) La descafeinización por procedimientos autorizados, que no dejen en el producto residuos de las sustancias empleadas en la extracción. c) La molienda en la elaboración de café molido envasado con las condiciones que reglamentariamente se fijen y, a petición del comprador de café en grano tostado natural y/o torrefacto, únicamente en aparatos colocados a la vista del público. Véase: cafés y derivados.

**manipulación de carnes.** Según el Código Alimentario, 3.10.09. Todas las manipulaciones que se efectúen en la carne serán llevadas a cabo con la mayor limpieza y destreza, sin que se alteren los caracteres organolépticos

ni se produzcan contaminaciones bacterianas o de hongos, reduciendo al mínimo las pérdidas en su valor nutritivo. Se permiten las siguientes manipulaciones: a) Lavado de la canal; b) Oreó; c) Deshuesado; d) Troceado; e) Fileteado; f) Picado.

**manipulación de cereales.** Según el Código Alimentario, 3.17.23. Queda permitido: el pulimento, glaseado o abrillantado de los cereales a los que se haya sometido previamente a un proceso de descortezado o privación de sus capas externas. Se pueden emplear la glucosa, talco y grasas comestibles, siempre que el aumento de peso por esta operación no sea superior al 0,6% sobre el peso final. \* Queda permitido el tratamiento de los granos de cereales con el anhídrido sulfuroso, siempre que el contenido en SO<sub>2</sub>, no exceda del 0,04% sobre peso final. Véase: cereales.

**manipulación de cervezas.** Según el Código Alimentario, 3.30.52. En la elaboración, conservación y crianza de la cerveza quedan autorizadas las prácticas siguientes: 1. Toda clase de tratamientos físicos y mecánicos que faciliten la buena presentación del producto en cuanto no se opongan a las disposiciones de este Código y reglamentación complementaria correspondiente. 2. La esterilización y pasteurización. 3. La mezcla, en las fábricas, de mostos y de cerveza entre sí, siempre que sean de la misma procedencia. 4. La clarificación con tanino, albúmina y gelatina alimentaria. 5. La coloración con caramelo o con extractos obtenidos de malta torrefactada. 6. El sulfitado por métodos autorizados a condición de que el producto terminado y dispuesto para el consumo no retenga más de 30 mg de anhídrido sulfuroso total por litro. 7. El empleo de levaduras seleccionadas cultivadas, en estado puro o en sus medios de cultivo. 8. La adición de anhídrido carbónico procedente de la fermentación o de otro origen, siempre que reúna las condiciones que establece el artí-

culo 3.29.11 (Condiciones generales de los componentes en bebidas no alcohólicas) de este Código. 9. Corrección del agua de braizado, siempre que conserve su potabilidad. 10. Sustitución de las sumidades floridas de lúpulo por su extracto. 11. Adición de fermentos proteolíticos autorizados. 12. Adición de ácido ascórbico o su sal sódica y otros aditivos autorizados para cervezas en las listas positivas de este Código. 13. Adición al malta, de malta de cereales, féculas y azúcar siempre que la sustancia o sustancias añadidas no excedan del 35% del producto primitivo. Véase: cervezas.

**manipulación de chocolate.** Véase: manipulación de chocolate y derivados.

**manipulación de chocolate y derivados.** Según el Código Alimentario, 3.25.57. Se permite: a) Aromatizar el chocolate y las coberturas con especias y sustancias aromáticas autorizadas. b) Adicionar lecitina vegetal pura en proporción no superior al 3 por 1.000. Su declaración no es obligatoria. c) Reemplazar parcialmente la sacarosa por glucosa, fructosa o lactosa, en cantidades no superiores al 5% del peso total del producto terminado, sin declaración específica. Cantidades superiores precisarán su mención cuantitativa en la etiqueta. Véase: chocolate y derivados.

**manipulación de confección de frutas.** Véase: prohibiciones de confección de frutas.

**manipulación de conservas.** Según el Código Alimentario, 3.26.03. En la preparación y obtención de las conservas, semiconservas y platos preparados serán preceptivas las siguientes normas: a) El lavado de las materias primas, con agua potable, en instalaciones técnicas que aseguren una limpieza efectiva; b) El escaldado, en aquellos productos que lo necesiten, exclusivamente con vapor de agua o agua a temperatura de 80-100 °C; c) El tratamiento de aquellos productos que industrialmente lo precisen con anhídrido sulfuroso, SO<sub>2</sub>, gaseoso o en disolución, pero nunca el residuo que queda de este último en las conservas sea superior a 12,5 gramos

por 1.000 en peso; d) El pelado de las frutas con soluciones alcalinas, temperaturas adecuadas o cualquier otro método autorizado; e) El vacío parcial en el espacio de cabeza de los envases por inyección de vapor, cerrados en vacío u otro procedimiento técnico adecuado; f) La esterilización de los envases cerrados se hará en autoclave o por cualquier otro método autorizado. Su enfriamiento posterior se hará con agua higienizada. En las reglamentaciones correspondientes se detallarán las condiciones de tiempo, temperatura y presión en relación con la naturaleza del producto y tamaño de los envases; g) La comprobación de las materias primas, envases y lotes de fabricación, en cuanto a normas de calidad, cifras analíticas, exámenes microscópicos y microbiológicos y, en general, cuantas pruebas exijan una garantía de fabricación correcta y se establezcan en las reglamentaciones complementarias. Véase: conservas.

**manipulación de conservas de pescado.** 3.12.16. Véase: manipulación de conservas.

**manipulación de cuajo.** Según el Código Alimentario, 3.15.44. En la elaboración de cuajo se permite: a) La adición de sal. b) La adición de los conservadores químicos y la neutralización con los productos incluidos en las listas positivas complementarias de los capítulos XXXIII (Sustancias que impiden las alteraciones químicas y biológicas) y XXXIV (Correctores de cualidades plásticas) c) La clarificación con sustancias incluidas en las listas positivas complementarias del capítulo XXXIV de este Código, siempre que no den lugar a modificaciones apreciables de la composición del cuajo. Véase: cuajo.

**manipulación de derivados cárnicos.** Según el Código Alimentario, 3.10.35. Los locales y utensilios para la manipulación de carnes y preparados cárnicos se hallarán siempre en perfectas condiciones de limpieza, y las diversas operaciones de sacrificio, evisceración, desuello, etc, así como todas las propias de la industrialización, se efectuarán con la mayor limpieza. \* Los residuos y

desperdicios se recogerán en recipientes metálicos provistos de su correspondiente tapadera y serán evacuados con la mayor rapidez y por lo menos al final de la jornada, para su inutilización o con destino a las industrias de subproductos. \* El personal encargado de manipular la carne y sus derivados, tanto en fresco como en las industrias, reunirán las condiciones sanitarias que se determinan en el capítulo VIII (Condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación) de este Código, hallándose dotado de la indumentaria de trabajo que permita una fácil limpieza, conservándose en todo momento en perfecto estado de higiene. \* Todos los derivados cárnicos se hallarán sujetos a intervención sanitaria, y en la envoltura o etiqueta de la industria de procedencia indicarán el número de registro de la Dirección General de Sanidad. \* Llevará fijado en forma indeleble un marchamo metálico, o de plástico o de otra materia utilizada con la garantía de la Inspección Sanitaria, pudiendo reemplazar una etiqueta a este marchamo en los casos que autoricen las reglamentaciones correspondientes. \* En todos los casos, los derivados cárnicos estarán protegidos de contaminaciones externas mediante cubiertas de los materiales autorizados en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de ese Código. \* El transporte de los derivados cárnicos se efectuará en vehículos que reúnan las condiciones señaladas en el artículo 3.10.16 (Transporte de carnes) de este Código para las carnes frescas, utilizándose también, según el tipo de derivados, vehículos isoterms o frigoríficos. Véase: derivados cárnicos.

**manipulación de derivados de cacao.** Véase: manipulación de cacao y derivados.

**manipulación de derivados de chocolate.** Véase: manipulación de chocolate y derivados.

**manipulación de derivados de té.** Véase: manipulación de té y derivados.

**manipulación de derivados especiales de cacao.** Según el Código Alimentario, 3.25.70. En la elaboración y comercio de derivados especiales del cacao y del chocolate se permite: a) Barnizar los derivados de fantasía del chocolate con goma laca o benjuí. b) Aromatizar los derivados del cacao con arreglo a lo dispuesto para el chocolate en el artículo 3.25.57 (Manipulación de chocolate) de este Código. c) Adicionar a los derivados del cacao y chocolate lecitina vegetal pura en las proporciones señaladas en este capítulo. Véase: derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao.

**manipulación de derivados especiales de chocolate.** Véase: manipulación de derivados especiales de cacao.

**manipulación de especias.** Según el Código Alimentario, 3.24.60. La elaboración de cualquier especia se realizará mediante molienda completa de la misma, sin adición o merma de componente alguno, con las excepciones siguientes: a) En el pimentón podrá añadirse aceite de oliva en proporción que no exceda del 10% en peso del pimentón seco. Al producto se le denominará “**pimentón aceitado**”. b) En la mostaza molida se permite la separación de su grasa por medios mecánicos. Al producto se le denominará “**mostaza desangrada**” c) En la vainilla molida se permite la mezcla con azúcar en proporción no mayor del 75%. Al producto se le denominará “**polvo de vainilla azucarado**”. La mezcla que contenga al menos 100% de vainilla molida se la llamará “**azúcar de vainilla**”. Puede sustituirse en esta última la vainilla molida por su extracto o esencia total en proporción correspondien-

te, en cuyo caso se denominará “**azúcar de extracto**” o “**esencia de vainilla**” respectivamente. d) En el caso de especia molida la separación parcial de la esencia, siempre que el producto quede con un mínimo de 5% de esta última. Véase: especias

**manipulación de galletas.** Véase: manipulación y rotulación de galletas.

**manipulación de gasificantes.** Véase: manipulación y rotulación de gasificantes.

**manipulación de grasas animales.** Según el Código Alimentario, 3.16.35. En la obtención de las mantecas y sebos se permiten, además de las especificadas en el 3.16.04 (Obtención de grasas comestibles), las siguientes: a) Lavado con agua; b) Secado y oreo; c) Picado o trituración; d) Difusión y agitación simultánea; e) Clarificación por sedimentación; f) Separación de la oleomargarina y de las estearinas; g) Refinación; h) Adición de sustancias autorizadas en este capítulo. Véase: grasas animales comestibles.

**manipulación de grasas concretas.** Según el Código Alimentario, 3.16.55. En la elaboración de las grasas concretas queda autorizado: a) Las manipulaciones mecánicas y físicas adecuadas. b) La adición de grasas hidrogenadas alimenticias. c) La adición de emulgentes, antioxidantes y sinérgicos incluidos en las listas positivas de este Código. Véase: grasas concretas.

**manipulación de jarabes.** Según el Código Alimentario, 3.23.31. En la elaboración y envasado de jarabes se autorizan las operaciones siguientes: a) La adición de aromas naturales o artificiales, caramelos y colorante permitidos, glucosa o jarabe de glucosa, azúcar invertido y jarabe de un altosa, jugos refinados y concentrados de remolacha o caña de azúcar, ácido cítrico, tartárico y láctico químicamente puros y agentes conservadores autorizados, todo ello en las dosis permitidas. b) La decantación, centrifugación y filtración. c) La clarificación y decoloración con albúmina de huevo, gelatina

alimenticia, tanino, carbón activo, seguida de la consiguiente filtración. d) La pasteurización o esterilización térmica. e) Asimismo se autoriza la presencia de componentes tisulares de la pulpa de piña y de frutas cítricas o trozos de cáscaras de estas últimas en cantidades que no excedan del 5%. Véase: jarabes.

**manipulación de mamíferos de caza.** Según el Código Alimentario, 3.11.17. Los mamíferos de caza serán eviscerados tan pronto sea posible, después de la captura y, sin desproveerlos de la piel, se transportarán en las mejores condiciones para ser sometidos a inspección sanitaria. \* A todos los efectos son de aplicación para estas carnes las normas que establece el Capítulo X (carnes y derivados) de este Código para carnes en general. Véase: mamíferos de caza y similares.

**manipulación de mantequilla.** Según el Código Alimentario, 3.15.22. En la manipulación o tratamiento de la mantequilla queda permitido: a) Todas las operaciones mecánicas y físicas encaminadas a una buena preparación del producto. b) La adición de fermentos lácticos seleccionados o sus cultivos en leche magra para la maduración de la nata. c) La adición de colorantes naturales o de ácido ascórbico en las proporciones autorizadas, así como la de aquellos aditivos incluidos en las listas positivas de este Código y para este fin. Véase: mantequilla, prohibiciones de mantequilla.

**manipulación de margarina.** Según el Código Alimentario, 3.16.47. En la elaboración de margarina queda autorizado: a) Las manipulaciones mecánicas y físicas adecuadas; b) La adición de grasas hidrogenadas alimenticias que reúnan las condiciones establecidas en el artículo 3.16.42; c) La adición de leche o nata de leche pasteurizada o las mismas deshidratadas, con tal que el contenido máximo de grasa procedente de la leche, en el producto terminado, no exceda del 10%; d) La adición de azúcares comestibles, glicerina y otros correctores permitidas en las listas positivas de este Código, siempre

que no rebajen la cifra de grasa en el producto terminado; e) La adición de vitaminas incluidas en las listas positivas de sustancias enriquecedoras; f) La adición de colorantes naturales, conservadores, antioxidantes, sinérgicos, incluidos en las listas positivas de este Código; g) La adición de aromas permitidos y fermentos lácticos seleccionados o sus cultivos en leche magra; h) La adición de sal comestible, en cantidad inferior al 1%, expresada en cloruro sódico. Véase: margarina.

**manipulación de mariscos.** Véase: origen y manipulación de mariscos.

**manipulación de masas fritas.** Según el Código Alimentario, 3.20.54. La elaboración de las masas fritas se hará en instalaciones apropiadas que reúna las condiciones que determine la reglamentación correspondiente. Véase: masas fritas.

**manipulación de materias amiláceas.** Véase: denominaciones, manipulación y empleo de materias amiláceas.

**manipulación de natas.** Según el Código Alimentario, 3.15.15. En la preparación, conservación y venta de natas queda permitido: a) La adición de microorganismos de la fermentación acidófila (*Streptococcus cremoris* y *lactis*) b) La adición de microorganismos productores del aroma de la mantequilla (*Leuconostoc citrovorus* y *Leuconostoc paracitovorus*) c) La adición de estabilizadores, neutralizantes y aromatizantes que se autoricen en las listas positivas de este Código. d) La adición de glucosa y sacarosa en una proporción no superior al 10% en peso, con declaración en el envase. e) La incorporación de gases inocuos para la elaboración de nata “batida o montada”. Véase: nata.

**manipulación de parasitocidas.** Según el Código Alimentario, 5.37.14. En la manipulación y empleo de estos productos, se observarán las siguientes precauciones: a) Todo

parasitocida tóxico se guardará en local o mueble habitualmente cerrado, y el envase será de tal forma que evite toda confusión con productos alimenticios, debiendo llevar en letras gruesas y llamativas la palabra “**Veneno**” y el símbolo gráfico correspondiente. b) Las personas que hayan manejado parasitocidas tóxicos, al terminar su trabajo, se lavarán bien la cara, manos y cualquier otra zona de la piel que hubiera estado al descubierto. Si hubieran manejado productos muy tóxicos, al final de la jornada deberán tomar ducha o baño completos. c) Durante el trabajo se exigirá el uso de ropa especial, de la que se despojará el operario para comer y al finalizar el trabajo. d) Se usarán gafas protectoras y caretas o respiradores cuando se traten o manejen productos irritantes o tóxicos, ya se trate de polvos, líquidos o gases. e) Cuando se opere con herbicidas, se evitará la inhalación y el contacto directo con la piel. f) Una vez aplicado los parasitocidas que sean tóxicos para las personas, animales domésticos o ganado, deberá quedar constancia visible para impedir la entrada en los lugares tratados de personas y animales que puedan sufrir sus efectos. g) Los productos fuertemente tóxicos deben aplicarse solamente por personal experto. h) Se observarán estrictamente los plazos que han de transcurrir desde el último tratamiento hasta la recolección, y que se indican en la lista que figura como anejo a las disposiciones de esta sección. Cuando se observe que a pesar del tiempo transcurrido queda producto adherido a la planta, fruto o semilla, deberá lavarse antes de su venta para el consumo. Véase: parasitocidas.

**manipulación de pescados.** Según el Código Alimentario, 3.12.10. En la manipulación de los pescados se observarán las siguientes condiciones específicas. a) Los locales y utensilios se hallarán siempre en perfectas condiciones de limpieza; b) Las diversas operaciones de lavado, descabezado, eviscerado, troceado, mezcla con hielo y sal, em-

balaje pesado y cualquier otra se efectuará con la mayor limpieza, para que se reduzcan al mínimo las pérdidas en el valor nutritivo del pescado y no se alteren sus caracteres organolépticos; c) Los residuos y desperdicios se recogerán en cubos metálicos, de plástico o de otras materias autorizadas, provistos de su correspondiente tapadera, y serán evacuados con la mayor rapidez, y por lo menos al final de la jornada, para su inutilización o con destino a las industrias de subproductos. Véase: pescados.

**manipulación de piensos.** Según el Código Alimentario, 5.36.16. La elaboración, preparación, envasado y venta de piensos o alimentos para animales se ajustarán a las siguientes normas fundamentales y a las que determine la reglamentación correspondiente: a) Sólo se fabricarán piensos con materias primas permitidas y en los límites autorizados. b) Se presentarán en forma que no sean confundibles con los destinados a la alimentación humana. c) Cuando contengan algún aditivo especial llevarán en la etiqueta la denominación y composición del mismo. Si contuvieran “**Aditivos de prescripción**”, la etiqueta llevará además, una marca en rojo con las inscripciones “**Piensos prescripción**” o “**Medicamentado**” d) En el envase de los piensos especiales se indicarán claramente su aplicación, rotulándose con la frase “**Alimentos para animales**”. e) La utilización de carnes crudas o de vísceras procedentes de decomisos para la alimentación de animales requiere autorización especial que señale las condiciones de empleo. Véase: piensos.

**manipulación de platos cocinados.** 3.12.16. Véase: manipulación de conservas.

**manipulación de platos preparados.** Véase: manipulación de conservas.

**manipulación de polvos para productos de confitería.** Véase: manipulación y rotulación de polvos para productos de confitería y repostería.

**manipulación de polvos para productos de repostería.** Véase: manipulación y rotulación de polvos para productos de confitería y repostería.

**manipulación de productos alimentarios.** Véase: prohibiciones de alimentos.

**manipulación de productos de confitería.** Según el Código Alimentario, 3.23.45. Con exclusión de los casos específicos señalados en este capítulo (Edulcorantes naturales y derivados) para la elaboración de productos de confitería se autoriza además del uso del azúcar comestible, el de los siguientes productos: 1. Agua potable. 2. Harinas y féculas que reúnan las condiciones exigidas. 3. Leche entera, condensada o deshidratada. 4. Nata, mantequilla o grasa comestibles. 5. Especies y alimentos estimulantes. 6. Esencias permitidas. 7. Colorantes y otros aditivos incluidos en las listas positivas de este Código. 8. Pastas de frutas y frutas confitadas. 9. Pulpa de coco. 10. Huevo entero o sus componentes aislados. 11. Ácido cítrico y bitartrato potásico, en proporción que no exceda de 25 g/kg de producto elaborado. 12. Glucosa o jarabe de glucosa. 13. Gasificantes incluidos en las listas positivas de este Código. La reglamentación correspondiente especificará las características de composición y calidad de cada tipo. Véase: productos de confitería.

**manipulación de productos de régimen.** Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

**manipulación de productos dietéticos.** Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

**manipulación de productos dietéticos y de régimen.** Según el Código Alimentario, 3.26.27. En la elaboración y venta de los productos dietéticos y de régimen se observarán las siguientes normas: a) Las instalaciones y locales de elaboración y almacenamiento, tal como los materiales de los utensilios y envases que se utilicen, responderán, en su grado máximo, a las condicio-

nes exigidas en los capítulos III (Industrias y establecimientos alimentarios) y IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código. b) Las sustancias que entren a formar parte de estos productos poseerán el más alto grado de calidad exigido por este Código y reglamentaciones complementarias. c) Se autoriza la adición de colorantes naturales, sustancias aromáticas y de edulcorantes artificiales incluidos en las listas positivas de este Código, en aquellos productos que lo requieran. d) El envasado se realizará en forma que garantice las máximas condiciones de conservación que exige la naturaleza del producto, ajustándose a lo dispuesto en el capítulo IV. e) En los rótulos, etiquetas y prospectos, además de lo previsto en el capítulo IV de este Código, será obligatorio consignar: 1. La denominación “**Producto dietético**” o “**dietético**”, de “**Producto de régimen**” o “**Régimen**”, en su caso. 2. Fórmula de composición por 100 g. 3. concentración en sustancias nutritivas por ciento. 4. Indicación del edulcorante artificial si lo contiene. f) La propaganda quedará sujeta a las disposiciones vigentes sobre publicidad sanitaria. g) Las demás consideraciones a que ha de sujetarse la elaboración, registro sanitario, distribución y venta serán establecidas por la reglamentación complementaria correspondiente. Véase: productos dietéticos y de régimen.

**manipulación de quesos.** Según el Código Alimentario, 3.15.31. Será obligatoria la pasteurización previa de la leche para todos los tipos de quesos comprendidos en la clasificación de “**queso fresco**” y aquellos cuyo consumo se realice antes de los 2 meses. En el curso de la preparación, conservación y venta de los quesos, se permite: a) La adición de cuajos, enzimas, fermentos lácticos y mohos, de acuerdo con el tipo, clase y calidad del queso. b) La adición de sal comestible, sustancias aromáticas naturales e idénticas naturales, especias, aderezos vegetales y otros ingredientes naturales que no procedan de la leche y se hallen autorizados. c) La adición de sacarosa, dextrosa, glucosa y gelatina exclusivamente en los quesos frescos y quesos blancos pasteurizados. d) La adición de leche en polvo para el ajuste del extracto seco lácteo. e) La adición de aditivos y coadyuvantes tecnológicos incluidos en las listas positivas y que se autoricen expresamente en las correspondientes normas de calidad. Véase: quesos y quesos fundidos.

**manipulación de requesón.** Según el Código Alimentario, 3.15.41. La manipulación, conservación, transporte y venta del requesón estarán sujetas a las mismas condiciones que para los quesos frescos se fijan en este Código. Véase: requesón.

**manipulación de sal para alimentación.** Según el Código Alimentario, 3.24.09. Las operaciones de trituración, molienda y envasado se harán en locales apropiados que reúnan las condiciones generales. \* Las industrias de la alimentación que utilicen sal en la elaboración de sus productos la dispondrán, convenientemente envasada, sobre tarimas o estantes. Véase: sal para alimentación.

**manipulación de semiconservas.** Véase: manipulación de conservas.

**manipulación de sopa de pescado.** 3.12.16. Véase: manipulación de conservas.

**manipulación de sucedáneos de café.** Según el Código Alimentario, 3.25.20. En la elaboración y consumo de sucedáneos de café se permite: a) La adición a la achicoria y malta de azúcar o glucosa en proporción no superior al 10% en peso. b) La adición a la achicoria de aceites comestibles en proporción no superior al 3% en peso. c) La adición a la malta y cebada tostada de aceites vegetales, azúcares, jarabes y goma arábiga en proporción total no superior al 2% en peso. d) La comercialización en forma de grano, granu-



lado o prensado, molido con textura de sé-mola o polvo, concentrado líquido y extracto seco soluble. Véase: sucedáneos de café y derivados.

**manipulación de tabaco.** Según el Código Alimentario, 3.25.79. En la elaboración de tabaco, cigarros y cigarrillos se permite utilizar o adicionar: a) Agua, amoníaco, ácido acético, láctico, cítrico y tartárico. b) Azúcar de caña, de higos. De arce o invertida, glucosa, melaza, miel, regaliz, sustancias aromáticas autorizadas y agua de rosas. c) Mentol, vainilla, cumarina, cacao, goma, cloruro sódico, nitratos, carbonatos, cloruros alcalinos y hasta 1% de cal en forma de agua de cal. d) Jugos concentrados de frutas y extractos o partes de haba Tonka (*Dipterix odorata*, Willd.), meliloto (*Mellilotus officinalis*, Ders.), asperilla (*Asperula odorata*, L.), vainilla de Carolina (*Liatrix odoratissima*, Mich.) y otras especies que contengan cumarina. e) Glicerina, etilenglicol o propilenglicol. f) Los edulcorantes artificiales y productos conservadores autorizados para estas elaboraciones en las listas positivas complementarias de los capítulos XXXI y XXXIII de este Código. g) En la elaboración de cigarros y cigarrillos, el empleo de adhesivos a base de agua con caseína, almidón, dextrina, goma tragacanto o arábica y otros productos inofensivos. Véase: tabaco.

**manipulación de té.** Según el Código Alimentario, 3.25.30. En la elaboración y consumo de té se permite: a) La mezcla entre sí de diversas especies de té. b) La presencia de los peciolos de sus hojas, en mayor o menor cantidad, según el origen del té. Véase: té y derivados.

**manipulación de tripas naturales.** Según el Código Alimentario, 3.10.40. La recogida de las tripas naturales se efectuará directamente de los animales sacrificados a vasijas adecuadas, sin tener contacto con el suelo. En el propio centro de sacrificio se realizarán las operaciones de “estirado”, vaciado de su contenido digestivo y lavado a presión hasta dejarlas limpias. \* Tras estas operaciones previas en los talleres o industrias se

efectuarán las de descarnado, “vuelta”, raspado, calibrado y madejado. Todas las operaciones se efectuarán con la mayor limpieza y destreza, sin que se alteren sus caracteres organolépticos ni se produzcan contaminaciones bacterianas ni micóticas, reduciendo al mínimo las pérdidas de su valor nutritivo. Véase: tripas.

**manipulación de útiles alimentarios.** Véase: prohibiciones de alimentos.

**manipulación de vinagre.** Según el Código Alimentario, 3.24.16. En la elaboración, conservación y crianza de los vinagres quedan autorizadas las prácticas siguientes: a) Toda clase de tratamientos físicos y mecánicos autorizados que faciliten la buena presentación del producto. b) La esterilización y pasteurización. c) La mezcla de vinos de todas clases, así como la dilución con agua potable en la medida necesaria para la acetificación normal. d) La acetificación rápida, por medio de corriente de aire, oxígeno, soleo o calentamiento, y el empleo de los mismos medios para su añejamiento. e) La filtración a través de medios que no dejen sabor ni olor, así como la refrigeración, trasiego y rellenos. f) La clarificación con albúmina de huevo, gelatina alimenticia, tanino, tierra de infusorios y de Lebrija, bentonitas y similares. g) La decoloración de los vinos o vinagres con carbones activos. h) El empleo de anhídrido sulfuroso de cualquier origen, exento de arsénico, o de metabisulfitos alcalinos sólidos o en soluciones de concentración conocida siempre que en el producto elaborado no exceda de 50 mg de SO<sub>2</sub> total por litro. i) La adición de extractos de malta o levadura, fosfatos y sales amónicas para facilitar la acetificación, siempre que sean en las cantidades mínimas necesarias. j) El empleo de bacterias acéticas seleccionadas, en estado puro o en sus medios de cultivo. Véase: vinagres.

**manipulación de zumos.** Véase: prohibiciones de zumos y néctares.

**manipulación de zumos néctares.** Véase: prohibiciones de zumos y néctares.

**manipulación permitida de helados.** Según el Código Alimentario, 3.28.17. Se permitirá:  
a) La recongelación de helados que no hayan salido de fábrica, siempre que se pasteuricen de nuevo. b) El recubrimiento de helados con chocolate o coberturas de chocolate y otras sustancias alimenticias autorizadas. Véase: helados.

**manipulación y rotulación de galletas.** Según el Código Alimentario, 3.20.60. Se observarán las siguientes normas: a) Su denominación y fórmula corresponderá a su composición. b) No contendrá conservadores, colorantes o aromatizantes no incluidos en las listas positivas de este Código. c) Se expendrán envasadas en origen en paquetes o cajas. Véase: galletas.

**manipulación y rotulación de gasificantes.** Según el Código Alimentario, 3.20.66. Se observarán las siguientes normas: a) Como diluyentes de los productos activos utilizados se emplearán féculas, b) Los gasificantes que se utilicen tendrán que desprender al menos 4.500 cm<sup>3</sup> de gas por cada 100 g de producto en condiciones normales. En la correspondiente reglamentación habrán de fijarse las cantidades de gas que habrá de desprender cada uno de los productos que se empleen, c) La cantidad de gasificante agregada a cada kg de harina para su elaboración posterior deberá desprender al menos 1.500 cm<sup>3</sup> de anhídrido carbónico en condiciones normales, y su excedente de bicarbonato sódico, después de la reacción, no será superior a 3 g, d) La proporción de los distintos gasificantes deberá estar autorizada, e) Estos productos estarán finamente pulverizados y responderán al uso que se indique en el rótulo, f) Los envases serán apropiados al contenido, inatacables por las sustancias que entren en la composición del producto y los rótulos deberán ajustarse a los establecido en el capítulo IV de este Código (Condiciones generales del material relacionado con los

alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) Véase: gasificantes.

**manipulación y rotulación de polvos para productos de confitería y repostería.** Según el Código Alimentario, 3.20.56. Los polvos para productos de confitería y repostería irán siempre convenientemente envasados y etiquetados. \* Los productos cuya denominación indique que contienen leche o productos lácteos deberán tener, como mínimo, una riqueza del 10% de éstos, expresados en materia seca. \* Los productos cuya denominación indiquen que contienen huevo, deberán llevar como mínimo 150 gramos de huevo fresco o su equivalente en polvo por cada kilogramo. Véase: polvos para productos de pastelería y repostería.

**manistre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

**manita.** Sinónimo: manitol.

**manita de ternera.** Despojo de vaca. Sumamente gelatinosa, se utiliza para espesar salsas. Se suelen partir por la mitad y luego se atan juntas antes de añadir las a cocidos. Véase: despojos cárnicos.

**manitaria afelia.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: champiñones en vino tinto con semillas de cilantro.

**manitas.** Nombre vulgar de la seta: *Clavaria aurea*.

**manita.** Véase: despojos.

**manitol** (E-421) Hexa-hidroxi-alcohol. Constituyente principal del maná, exudado seco de *Fraxinus ornus*. Se obtiene también por reducción de la manosa o de la fructosa. Edulcorante alimentario. Los polialcoholes son mal absorbidos por el organismo y endulzan menos que el azúcar. Tienen propiedades laxantes. Utilizado para explorar la función glomerular o para provocar una

diuresis osmótica. Si se consumen más de 40 g diarios pueden provocar dolores abdominales, mareos, flatulencias y diarreas. En alimentación se usa en: Cereales para desayuno, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, caramelos, helados yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, bebidas alcohólicas, mostaza, pescados y mariscos. No presenta toxicidad alguna. 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. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: denominación específica de estabilizadores. Sinónimo: **manita**.

**manjúa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa chiquita; anchoa cubana; anchoa de Florida; anchoa legítima; anchoa ojona; anchoa trompalarga.

**manjua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arenquillo dentón**.

**mano de almirez.** Nombre vulgar de la seta: *Cavariadelphus pistillaris*.

**mano de mortero.** Nombre vulgar de la seta: *Clavariadelphus pistillaris*.

**mano de piedra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo serrano**.

**manola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**manolita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

*Manopterrhinus cinereus*. Pez. Designación oficial: **boquidulce**.

**mano de cerdo.** Despojos blancos ricos en grasa muy populares en Europa. Con un elevado contenido de gelatina, son muy adecuados para conferir cuerpo y sabor a los caldos. Las manos de cerdo se cuecen en un fondo aromático, se brasean, o se rebozan y se preparan a la parrilla. Se pueden encargar

en cualquier carnicería. Unos 100 g de manos de cerdo equivalen a 350 calorías. Véase: cocina de Sevilla; cocina de Asturias; manitas y orejas de cerdo a la leonesa; despojos, clasificación de despojos.

**manos de cerdo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** manitas de cerdo, ajo, pimientos chorriceros, cebolla, tomate, limón, chorizo, perejil, pimienta, sal, pimentón, aceite. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Manitas de cerdo	
Energía (kJ)	1215,86
Potasio (mg)	300,00
Energía (kcal)	290,88
Fósforo (mg)	190,00
Sodio (mg)	60,00
Porción comestible	39,00
Magnesio (mg)	30,00
Grasa (g)	25,00
Proteína (g)	16,00
Grasa moninsaturada (g)	11,18
Calcio (mg)	10,00
Grasa saturada (g)	8,33
Colesterol (mg)	6,20
Niacina (mg eq. niacina)	4,00
Ácido fólico (µg)	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,99
Cinc (mg)	2,60
Hierro (mg)	2,50
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,00
Carbohidratos (g)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**manos de cerdo a la leonesa.** Véase: manos y orejas de cerdo a la leonesa.

**manos de cerdo con judías.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización

3 horas. **Ingredientes:** manos de cerdo, judías blancas hervidas, cebolla, tomate, almendras tostadas, ajo, laurel, brandy, pimienta, manojo de hierbas, sal, aceite, harina. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**manos de cerdo rellenas.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “entrantes”. **Ingredientes:** Pimienta negra, anís estrellado, clavos, toronjil, aguardiente de arroz, azúcar, sal, manitas de cerdo, lengua de cerdo. **Adobo:** salsa de soja, azúcar, licor de rosa chino (licor de fruta).

**manos y orejas de cerdo a la leonesa.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cerdo”. Cocina de León. Desde siempre, este animal ha sido el principal recurso para satisfacer nuestras necesidades cárnicas. La matanza del cerdo es una de las grandes fiestas tradicionales en muchos puntos de España, al tiempo que los embutidos de larga duración constituyen uno de los grandes hallazgos de nuestra gastronomía popular. En León preparan de forma especial las orejas y los pies, dos de las partes del cerdo que admiten un mayor número de posibilidades. Por ejemplo, en Galicia, la oreja hervida (y servida únicamente con aceite y pimentón rojo) es una de las tapas más representativas. En cuanto a los pies (que el pueblo, siempre tan inteligente, acostumbra a llamar “pies o manos de ministro”), el recetario español presenta decenas de composiciones todas ricas e interesantes. (Véase: manos de cerdo) **Ingredientes:** orejas de cerdo, manos de cerdo, pan, manteca de cerdo, limón, caldo de cocido, brandy, cebolla, harina, tomillo, laurel, aceite, sal.

**manosa.** Monosacárido. Aldohexosa, epímero en posición 2 de la glucosa. Su enantiómero D se encuentra formando parte de hemi-celulosas, gomas, polisacáridos de algas y paredes de levaduras. Véase: hidratos de carbono.

**manta.** Familia: mobúlidos. Pez plano rayiforme y de cola larga, del Caribe; llega a medir hasta 8 m de ancho y a pesar 1.500 kg. Designación oficial española del pez: *Apterurus fabroni*; *Cephaloptera edentula*; *Cephaloptera massera*; *Dicerobatis gior-nae*; *Mobula auriculata*; *Mobula mobular*; *Raja cephaloptera*; *Raja fabroniana*; *Raja giorna*; *Raja mobular*. Sinónimo oficial: Bisbe; Diablo; Diablo de mar; Maroma; Ronda; Vaca; Vaca marina.

**manta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina chilena; diablo chupa-sangre; diablo de mar; guitarra; manta chica; manta voladora del Pacífico; manta voladora; mantellina; serrano cabaicucho; tuyo peruano.

**Manta birostris.** Pez. Designación oficial: **manta voladora.**

**Manta birostris hamiltoni.** Pez. Designación oficial: **manta voladora.**

**manta chica.** Designación oficial española del pez: *Mobula diabolus*; *Mobula hypostoma*. Sinónimo oficial: Manta.

**manta cornuda.** Designación oficial española del pez: *Mobula tarapacana*. Sinónimo oficial: Raya cornuda.

**Manta hamiltoni.** Pez. Designación oficial: **manta voladora del Pacífico.**

**manta mayor.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **manta voladora.**

**manta raya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **manta voladora del Pacífico.**

**manta tropical.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **manta voladora.**

**manta voladora.** Designación oficial española del pez: *Manta birostris*; *Manta birostris*

*hamiltoni*. Sinónimo oficial: Diablo mayor; Manta; Manta mayor; Manta tropical.

**manta voladora del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Manta hamiltoni*. Sinónimo oficial: Manta; Manta raya; Mantarraya.

**mantarraya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: diablo chupasangre; manta voladora del Pacífico; tuyo de California.

**manteca.** Otra especialidad de derivados cárnicos de Castilla León y de Murcia. Muy utilizada para cocinar. Véase: derivados cárnicos de Castilla León; derivados cárnicos de Murcia.

**manteca.** Pieza obtenida en el despiece de ganado porcino. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Se entiende por manteca de cerdo la grasa obtenida de los tejidos grasos limpios y sanos del cerdo (*Sus scrofa*), en buenas condiciones sanitarias, en el momento de su sacrificio, y apta para el consumo humano. Los tejidos grasos no contendrán huesos, piel desprendida, piel de la cabeza, orejas, rabos, órganos, tráquea, vasos sanguíneos grandes, desperdicios de grasas, recortes, sedimentos, residuos de prensado y similares y estarán exentos de tejido muscular y de sangre. Véase: despiece de la canal de porcino.

**manteca al vapor.** Según el Código Alimentario, 3.16.30. c. Manteca de cerdo procedente de trozos de grasa recogida en el despiece y recortes, sometidos a la acción directa del vapor de agua. Véase: clasificación de manteca de cerdo.

**manteca colorá.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** manteca blanca de cerdo, ajo, comino, orégano, pimienta negra, vinagre, sal, pimentón picante, pimentón dulce, laurel.

**manteca colorá con cabeza de lomo de cerdo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pella de cerdo ibérico, cabeza de lomo, pimentón dulce, orégano, ajo, sal.

**manteca de cacahuete.** Véase: mantequilla de cacahuete.

**manteca de cacao.** Según el Código Alimentario, 3.16.41. La obtenida por presión del cacao descascarillado o de la pasta de cacao. Véase: clasificación de grasas vegetales comestibles. 3.25.43. véase: cacao.

**manteca de cacao comestible.** Según el Código Alimentario, 3.25.43. Es el producto obtenido por presión del cacao descascarillado, o de la pasta de cacao. \* Sus características fundamentales serán: a) Masa sólida que funde al paladar, de color blanco o amarillento, con olor y sabor a cacao. b) Tendrá acidez inferior al 2,25% expresada en ácido oleico. c) Contendrá, como máximo, 0,5% de humedad e impurezas. d) No contendrá grasas extrañas ni ninguna otra adición. Sinónimo: manteca de cacao de presión. Véase: clasificación de cacao y derivados.

**manteca de cacao de presión.** Véase: manteca de cacao comestible.

**manteca de cerdo.** Sustancia fina y blanca, formada a partir del tocino graso fundido; se emplea para freír, preparar cocidos de col o carne de cerdo, y en repostería. Contiene un 99% de grasa. Debido a su alto contenido en grasas saturadas, se recomienda usarla con poca frecuencia. Antiguamente se utilizaba en la preparación de hojaldres y masas, así como fritos. Añadiendo una pequeña cantidad de manteca a las mezclas de hojaldre hace que el producto final sea más crujiente. Véanse: grasa animal comestible; aceites, margarinas y grasas. Según el Código Alimentario, 3.16.29. Es la grasa de depósito de esta especie animal, obtenida directamente o por fusión de sus acúmulos grasos y libre de cualquier otro tejido. Comprende: 3.16.29 **Clasificación.** 3.16.31 **Características.**

3.16.32 **Envasado y rotulación.** Véase: clasificación de grasas animales. Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril. B.O. e. 1 Jun1981) Es la grasa obtenida de los tejidos grasos limpios y sanos del cerdo (*sus scrofa*), en buenas condiciones sanitarias, en el momento de su sacrificio, y apta para el consumo humano. Los tejidos grasos no contendrá huesos, piel desprendida, piel de la cabeza, orejas y rabos, órganos, tráquea, vasos sanguíneos grandes, desperdicios de grasas, recortes, sedimentos, residuos de pensado y similares y estarán exentos de tejido muscular y de sangre. Véase: grasas animales comestibles. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Manteca de cerdo</b>	
Energía (kJ)	3724,38
Energía (kcal)	891,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	99,00
Colesterol (mg)	70,00
Grasa saturada (g)	37,71
Grasa moninsaturada (g)	37,44
Grasa poliinsaturada (g)	8,09
Fósforo (mg)	3,00
Calcio (mg)	1,00
Magnesio (mg)	1,00
Hierro (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Proteína (g)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	tr.
Potasio (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.

Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

**manteca de coco.** Según el Código Alimentario, 3.16.38. Grasa vegetal comestible procedente del fruto del cocotero (*Cocos nucifera* L.), adecuadamente refinada y con las siguientes características, además de las generales. \* Masa de consistencia pastosa, o fluida, según la temperatura ambiente, de color blanco o de marfil, inodora, insípida o de sabor suave característico. Véase: grasa vegetal comestible.

**manteca de costillas de La Puebla.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** costillas de cerdo ibérico, cebolla, pimiento chorricero (seco), manteca, ajo, vino blanco fino, laurel, pimienta negra, agua, sal.

**manteca de palma.** Según el Código Alimentario, 3.16.40. Grasa vegetal comestible obtenida exclusivamente de la pulpa del fruto de la palmera (*Elaeis guineensis*, L.), con caracteres semejantes al aceite de palmiste, pero de mayor firmeza, excepto el color, que es amarillo rojizo. Véase: clasificación de grasas vegetales comestibles.

**manteca de sabana.** Nombre vulgar de la planta: *Bunchasia argentea*.

**Manteca del Alto Urgel y la Cerdaña.** Véase: Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya.

**manteca en pella.** Sinónimo: manteca en rama.

**manteca en rama.** Según el Código Alimentario, 3.16.30. a. Es la grasa que recubre los riñones del cerdo, mesenterios y epiplones, extraída directamente del animal. Véase: clasificación de manteca de cerdo. Sinónimo: manteca en pella.

**manteca fundida.** Según el Código Alimentario, 3.16.30. b. Manteca de cerdo obtenida

calentando las grasas del cerdo a una temperatura máxima de 80 °C y depositada luego en moldes de los que toma su forma al enfriarse. Véase: clasificación de manteca de cerdo.

**Mantecado del Maestrazgo.** Producto de pastelería y repostería de Aragón; protegido por la Denominación de Calidad de Productos de Pastelería y Repostería de Aragón. Tiene diferentes formas, procede de una masa elaborada con harina de trigo, huevos, azúcar y manteca de cerdo. Existe una variedad, el Mantecado Pobre, que tiene los mismos ingredientes, pero no contiene huevos.

**mantecado pobre.** Variedad, sin huevos, de Mantecado del Maestrazgo.

**mantecados de almendra y naranja.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**mantecados dietéticos con fructosa.** Alimento para diabéticos, marca Sanavi. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi</b>	
Energía (kJ)	2172,35
Energía (kcal)	519,70
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	51,90
Grasa (g)	30,10
Grasa moninsaturada (g)	19,80
Grasa saturada (g)	5,20
Grasa poliinsaturada (g)	5,10
Fibra (g)	2,30
Colesterol (mg)	2,00
Proteína (g)	0,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	

Potasio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya.** Denominación de Calidad (D.C.) de Productos Lácteos. Ampara la producción de leche y elaboración de mantequilla en las comarcas de l'Alt Urgell y la Cerdanya, al N de Lérida. En la elaboración de la mantequilla podrán utilizarse materias primas como la nata de leche pasteurizada y fermentos lácticos, no admitiéndose el uso de ningún tipo de colorante. El proceso de elaboración de la mantequilla sigue un proceso de desnatado de leche, enfriamiento y pasteurización de la nata y desgasificación de la misma. A continuación se somete la nata pasteurizada a enfriamiento para posteriormente iniciar la fase de maduración por acción de los fermentos lácticos. La nata se bate hasta conseguir el grano de mantequilla adecuado, que deberá ser regular y homogéneo. Se procede al lavado del grano de la mantequilla para eliminar las aguas madres residuales, finalizando con el amasamiento del grano. La mantequilla se comercializa en bloque o formato de cualquier medida con un peso igual o superior a 15 g neto, envuelta con papel metalizado y sulfurizado. Véase: productos lácteos de España.

**mantellina.** Designación oficial española del pez: *Gymnura altavela*; *Pteroplatea canariensis*; *Raja altavela*. Sinónimo oficial: Manta; Milá; Vaca; Vela italiana.

**mantellina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arzobispo**.

**mantequero.** Designación oficial española del pez: *Hypoplectrus unicolor*.

**mantequilla.** Véase: vino sabor mantequilla.

**mantequilla.** Sustancia grasa y untuosa que se obtiene a través del proceso de centrifugado de la nata, que separa las grasas. Se le añade sal para conservarla mejor y se guarda en la nevera. La mantequilla no se elabora sólo con leche de vaca, también puede utilizarse la de otros mamíferos como cabras, búfalas, camellas, etc. Constituye el elemento básico de la cocina de muchos países, pues proporciona un sabor inigualable a los alimentos. Forma parte de salsas (mantequilla manié, salsa rubia, salsa bearnesa o salsa holandesa), repostería (crema de mantequilla u hojaldres), cremas y sopas. La mantequilla se quema a una temperatura inferior que el aceite y la margarina, por lo que hay que evitar el calentado a fuego rápido. Se puede combinar con el aceite para que no se deshaga con tanta rapidez. Este producto debe consumirse con moderación, pues es una fuente importante de materia grasa, ácidos grasos saturados y colesterol. Se consume sobre pan o tostadas y se usa en la cocina y la repostería. Tiene un alto contenido calórico y las grasas que la componen son saturadas. Véase: mantequilla y huevos. Consideramos: mantequilla con sal; mantequilla ligera, mantequilla media sal; mantequilla montada, mantequilla de especias. Véase: mantequilla y huevos. Según el Código Alimentario, 3.15.19. Es el producto graso obtenido por procedimiento mecánico de la leche o nata higienizadas. 3.15.20. **Características.** 3.15.21. **Variedades de la mantequilla.** 3.15.22. **Manipulaciones.** 3.15.23 **Prohibiciones.** 3.15.24 **Envasado y rotulación.** 3.15.25 **Transportes.** Véase: concepto y clasificación de los derivados de la leche. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mantequilla	
Energía (kJ)	3138,76
Vitamina A (µg eq. retinol)	828,33
Energía (kcal)	750,90
Colesterol (mg)	230,00
Porción comestible	100,00

Grasa (g)	83,00
Grasa saturada (g)	45,00
Grasa moninsaturada (g)	24,12
Potasio (mg)	20,00
Calcio (mg)	15,00
Fósforo (mg)	15,00
Sodio (mg)	10,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,07
Magnesio (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	2,00
Vitamina D (µg)	0,76
Proteína (g)	0,60
Carbohidratos (g)	0,40
Hierro (mg)	0,20
Cinc (mg)	0,15
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	tr.

**mantequilla clarificada.** Grasa animal purificada, muy popular en los países árabes, que se obtiene tradicionalmente de mantequilla de leche de búfala. Se utiliza como manteca para cocinar, en repostería y en la elaboración de salsas. El ghee indio tiene un sabor más pronunciado. La obtención del dulce sabor, parecido a las nueces, de la mantequilla derretida requiere una cocción larga y lenta que evapore totalmente el agua y permita, a los elementos sólidos de la leche, separarse y flotar en la superficie, dejando un ghee claro, de color ámbar. A este ghee, en la India, se le da el nombre de *usli ghee*, para distinguirlo del ghee vegetal que consiste en una combinación de varios aceites vegetales que puede comprarse en grandes latas. Es bastante caro y presenta un contenido elevado de colesterol. Puede calentarse a temperaturas altas sin quemarla. Se guarda en la nevera durante un largo período. En muchas recetas se puede elegir entre ghee y



aceite, si utiliza aceite vegetal emplee el aceite de cacahuete, de maíz, de girasol o de mostaza. Si utiliza aceite de oliva para cocinar al estilo de la India emplee el más refinado; el fuerte aroma del aceite cubrirá el más sutil de algunas especias. Véanse: grasa animal comestible; mantequilla y huevos; productos lácteos de India. Nombre hindú: *ghee*.

**mantequilla con sal.** Véase: mantequilla salada.

**mantequilla de cabra.** Véase: envasado y rotulación de mantequilla; mantequilla de oveja y de cabra.

**mantequilla de cacahuete.** Se elabora con cacahuetes, aceites vegetales, azúcar y sal. Se puede elegir entre mantequillas finas, crujientes y muy crujientes. También se comercializan variedades sin sal o sin azúcar. Se consume untada sobre pan o se utiliza para hacer salsa satay. Véase: miel, mermelada y confitura. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mantequilla de cacahuete	
Energía (kJ)	2533,08
Potasio (mg)	750,00
Energía (kcal)	606,00
Fósforo (mg)	366,00
Sodio (mg)	313,00
Magnesio (mg)	180,00
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	67,00
Grasa (g)	51,00
Calcio (mg)	40,00
Grasa moninsaturada (g)	25,80
Proteína (g)	25,50
Niacina (mg eq. niacina)	15,00
Grasa poliinsaturada (g)	12,80
Carbohidratos (g)	12,00
Grasa saturada (g)	10,10
Fibra (g)	7,00
Vitamina E (mg)	5,00
Hierro (mg)	2,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,50
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,15

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Yodo (mg)	

**mantequilla de comino.** Para 250 g de mantequilla utilice 3 cucharaditas de semillas de comino molidas para platos de verdura y salsas de queso. Véase: mantequilla de especias.

**mantequilla de enebro.** Para 250 g de mantequilla machaque 20 bayas de enebro e incorpórelas a la mantequilla batida. Acompaña a carnes asadas. Véase: mantequilla de especias.

**mantequilla de especias.** Un modo sencillo de utilizar especias en cocina es elaborando la mantequilla de especias, con la que puede untar carne o pescado antes de hornearlo, o bien acompañarlos como guarnición. Si unta sus bocadillos con una mantequilla compuesta, les añadirá sabor y, si la agrega a la verdura, apreciará la diferencia. Para prepararla, bata la mantequilla (preferentemente sin sal) e incorpore las especias. Si lo cree necesario, añada algo de sal y pimienta negra. Forme un rollo con la mantequilla y póngala en el frigorífico. Algunas de las especias más apropiadas para agregar a la mantequilla son: pimienta de Cayena, guindillas, pimientos, cilantro, mostaza, semillas de adormidera y semillas de sésamo. Consideramos: Mantequilla de pimentón; mantequilla de mostaza; mantequilla de enebro; mantequilla de rábano rústico; mantequilla de comino. Véase: mantequilla.

**mantequilla de karité.** El árbol de karité es un árbol que crece principalmente en África. De su semilla se obtiene un aceite que tiene un color entre el blanco y el amarillo muy pálido. Su aceite concreto no tiene, en principio, ni olor ni sabor particulares. Se utiliza principalmente para la fabricación

de productos de pastelería. Pero este aceite concreto también se emplea para fabricar la mantequilla vegetal que se comercializa en las tiendas dietéticas. \* Está compuesta básicamente por ácidos oleicos (50%), lo que no lo hace muy recomendable desde un punto de vista nutritivo, y de un 46% de ácidos saturados. \* El aceite concreto de mantequilla de karité empieza a fundir a partir de los 32 °C. las grasas concretas tienen pues características muy similares a las grasas animales, lo que no las hace mejores. La dietética nos aconseja que limitemos el consumo de grasas saturadas. Sabiendo que estas grasas concretas forman parte de la composición de alimentos industriales en forma de grasas ocultas, sólo se trata de vigilar de no consumir estos productos en exceso. Es importante leer las etiquetas que detallan la composición de los alimentos. Véase: aceites vegetales concretos.

**mantequilla de mostaza.** Para 250 g de mantequilla use 8 cucharaditas de mostaza francesa o alemana. Es adecuada para carnes y pescado asados. Véase: mantequilla de especias.

**mantequilla de oveja.** Véase: envasado y rotulación de mantequilla; mantequilla de oveja y de cabra.

**mantequilla de oveja y de cabra.** Según el Código Alimentario, 3.15.21. a. La mantequilla elaborada con leche de oveja o de cabra ostentará el apelativo correspondiente a la especie animal de procedencia. Estas mantequillas presentarán el mismo aspecto que la de vaca, con olor característico de su procedencia. Sus características estarán dentro de lo establecido para la mantequilla. Véase: variedades de la mantequilla.

**mantequilla de pimentón.** Para 250 g de mantequilla emplee 3 cucharaditas de pi-

mentón. Es ideal para el pollo o el cordero asado. Véase: mantequilla de especias.

**mantequilla de rábano rusticano.** Para 250 g de mantequilla use 100 g de raíz de rábano rusticano rallado muy fina para carnes y pescado asados. Véase: mantequilla de especias.

**mantequilla de suero.** Según el Código Alimentario, 3.15.21. d. Obtenida de la materia grasa del suero del queso. Debe reunir las características de la mantequilla. Véase: variedades de la mantequilla.

**Mantequilla del Alto Urgel y la Cerdaña.** Véase: Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya.

**mantequilla ligera.** Mantequilla con más agua que la normal. Se emplea sólo para untar. Contiene dos veces menos materia grasa y calorías que la mantequilla común, un 46% menos de colesterol y un 25% menos de sal. Véase: mantequilla.

**mantequilla media sal (3%).** Véase: mantequilla salada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mantequilla media sal</b>	
Energía (kJ)	3091,53
Sodio (mg)	870,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	783,33
Energía (kcal)	739,60
Colesterol (mg)	250,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	82,00
Grasa saturada (g)	44,10
Fósforo (mg)	24,00
Grasa moninsaturada (g)	23,49
Calcio (mg)	15,00
Potasio (mg)	15,00
Magnesio (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,98
Vitamina D (µg)	0,76

Proteína (g)	0,40
Hierro (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Yodo (mg)	

**mantequilla montada.** Posee menos calorías (69 cal por 10 g) y materia grasa (7,8 g por 10g) que la mantequilla común. No debería sustituir a esta última en las recetas. Se utiliza para untar. Véase: mantequilla.

**mantequilla salada.** Según el Código Alimentario, 3.15.21. c. Obtenida por incorporación a la mantequilla de un 5% en peso, como máximo, de sal comestible en polvo. Sus características especiales son: Humedad, máximo 16% en peso. Extracto seco magro procedente de la leche, máximo, 2% en peso. Materia grasa, mínimo, 80% en peso. Véase: variedades de la mantequilla; mantequilla media sal (3%). La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mantequilla con sal Puleva</b>	
Yodo (mg)	
Vitamina E (mg)	2,00
Vitamina D (µg)	0,80
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	800,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Proteína (g)	0,70
Potasio (mg)	
Porción comestible	100,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Magnesio (mg)	2,00
Hierro (mg)	0,15

Grasa saturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa (g)	83,50
Fósforo (mg)	20,00
Fibra (g)	
Energía (kJ)	3160,81
Energía (kcal)	756,18
Colesterol (mg)	
Cinc (mg)	
Carbohidratos (g)	0,50
Calcio (mg)	15,00
Ácido fólico (µg)	
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,10

**mantequilla sin sal.** Obtenida a través del centrifugado de la nata, a veces se le añaden cultivos de bacterias para darle un ligero sabor ácido. Se conserva en la nevera. Tiene el mismo contenido calórico y de grasa que la mantequilla salada. Véase: mantequilla y huevos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mantequilla sin sal Puleva</b>	
Energía (kJ)	3160,81
Vitamina A (µg eq. retinol)	800,00
Energía (kcal)	756,18
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	83,50
Fósforo (mg)	20,00
Calcio (mg)	15,00
Magnesio (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	2,00
Vitamina D (µg)	0,80
Proteína (g)	0,70
Carbohidratos (g)	0,50
Hierro (mg)	0,15
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	

Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Yodo (mg)	

**mantequilla y huevos.** Los elementos más usuales son: Ghee; Huevo de 100 años; Huevo de avestruz; Huevo de codorniz; Huevo de emu; Huevo de gallina brahma; Huevo de gallina lavender arcana; Huevo de gallina maran; Huevo de gallina orpington; Huevo de gallina shaver; Huevo de gallina sicilian buttercup; Huevo de gallina wellsummer; Huevo de gallina; Huevo de gallinita bantam; Huevo de pata campbell; Huevo de pata indian runner; Huevo de pata conservado; Huevo de pata fresco; Huevo de pato azul; Huevo de pintada; Huevo en vinagre; Mantequilla sin sal; Mantequilla. Véase: productos lácteos y de granja; clasificación de ingredientes.

**mantilla.** Designación oficial española del pez: *Ulva rigida*.

**manto de príncipe.** Nombre vulgar del molusco: *Clamys pallium*.

**manto negro.** Véase: uva manto negro.

**manto real.** Nombre vulgar del molusco: *Clamys nobilis*.

**mantrana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de roca**.

**mantranei.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de roca**.

**mantua.** Variedad de uva blanca. Véase: uva chelva.

**manxenca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**manzana.** Véase: vino sabor manzana.

**manzana.** (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva que recuerda a esta fruta. Véase: cata del aceite de oliva.

**manzana.** Nombre vulgar de la planta: *Malus communis*.

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

Manzana	
Potasio (mg)	95
Agua (mg)	85,7
Porción comestible	84
Energía (kcal)	46
Carbohidratos (g)	12
Ácido ascórbico (mg)	10
Fósforo (mg)	8,9
Calcio (mg)	6
Sodio (mg)	5,7
Ácido fólico (µg)	5
Retinol (mg)	5
Fibra vegetal (g)	2
Hierro (mg)	0,4
Grasa (g)	0,35
Proteínas (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,02
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

**manzana blanca transparente.** Manzana rosa de sabor ligeramente ácido y refrescante. Muy buena para purés, salsas y tartas. Véase: manzanas.

**manzana braeburn de Nueva Zelanda.** Es probablemente un cruce entre las variedades lady hamilton y granny smith. Su pulpa

es compacta, crujiente y jugosa, de color crema pálido y sabor dulce, poco ácido. Véase: manzanas.

**manzana braeburn francesa.** Originaria de Nueva Zelanda, es una manzana aromática y refrescante, de pulpa compacta y crujiente. Véase: manzanas.

**manzana bramley.** Manzana para cocinar, de forma irregular y acidez pronunciada. Su pulpa crujiente y jugosa se reduce a puré al cocerla. Excelente para salsas. Véase: manzanas.

**manzana brown.** Manzana dulce y sabrosa cultivada en el Reino Unido. Con su pulpa cocida se obtiene un puré de color amarillo. Véase: manzanas.

**manzana colonel yate.** Cultivada en el reino Unido, es una manzana de tamaño grande y pulpa dulce, jugosa y refrescante. Véase: manzanas.

**manzana cortland.** Se produce a partir de un cruce con la manzana McIntosh. Es redondeada, grande, plana, de color rojo vivo y piel estriada. Su pulpa aromática no se oscurece. Conserva su forma incluso cuando se cuece entera al horno. Se puede tomar de cualquier forma. Está muy buena cruda y es ideal para las tartas, la cocción al horno y la elaboración de compota.

**manzana cox orange.** Manzana inglesa cultivada por primera vez por Richard Cox, en Slough. Su pulpa es tierna y crujiente, con un ligero aroma de especias, miel y nueces. Véase: manzanas.

**manzana de estrella.** Nombre vulgar de la planta: *Phyllanthus acidus*.

**Manzana de Gerona.** Véase: Poma de girona.

**manzana dorada.** Traducción del nombre “pomodoro” dado por los italianos a la planta: tomate (*Lycopersicon esculentum*) Véase: verduras de fruto.

**manzana empire.** Es un híbrido de la manzana McIntosh y la Red Delicious. Tiene así el mismo sabor que la McIntosh, pero es más resistente y se conserva durante más tiempo. Se puede tomar de cualquier forma. Es de tamaño medio, redondeada y de color rojo oscuro con manchas. Véase: manzanas.

**manzana estrellada.** Nombre vulgar de la planta: *Chrysophyllum cainitos*.

**manzana firmgold.** Obtenida del cruce entre la golden y la red delicious. De color verde crema y pulpa dulce y crujiente, es una manzana de mesa que sirve también para cocinar. Véase: manzanas.

**manzana fuji.** Manzana de textura crujiente y sabor dulce, no muy jugosa. Mantiene su forma y textura al cocerla. Véase: manzanas.

**manzana gala.** Manzana resultante de un cruce entre la Cox's Orange Pippin, la Golden y la Red delicious. Es de color amarillo pálido con rayas rosas, carne jugosa, crujiente, dulce y muy perfumada. Está deliciosa cruda y es buena para la cocción. Véase: manzanas.

**manzana golden.** Manzana amarilla, de forma un tanto alargada, que se estrecha en la base y termina en cinco protuberancias. Su pulpa semiconsistente es jugosa, dulce, fina y un poco ácida. Está deliciosa cruda y es buena para preparar tartas y compota. Véase: manzana. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Manzana tipo golden	
Energía (kJ)	169,58
Potasio (mg)	100,00
Porción comestible	92,00
Energía (kcal)	40,57
Ácido ascórbico (C) (mg)	12,40
Yodo (mg)	11,00
Carbohidratos (g)	10,50
Fósforo (mg)	8,00
Ácido fólico (µg)	5,80
Magnesio (mg)	5,60
Calcio (mg)	5,50
Sodio (mg)	4,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Fibra (g)	2,30
Hierro (mg)	0,56
Vitamina E (mg)	0,36
Niacina (mg eq. niacina)	0,33
Proteína (g)	0,30
Cinc (mg)	0,13
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**manzana golden russet.** Manzana pequeña o de tamaño medio, de forma redondeada. La piel es rojiza y tan gruesa como la de la patata. La pulpa es amarilla, rugosa y muy sabrosa. La Golden Russet está deliciosa cruda. Véase: manzana.

**manzana granny smith.** De textura compacta y jugosa, su sabor puede variar de dulce a muy ácido. Es una buena manzana de mesa y se emplea también para cocinar, elaborar zumos y conservas o deshidratar. Ideal para salsas. Véase: manzanas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Manzana granny smith	
Energía (kJ)	173,37
Potasio (mg)	110,00
Porción comestible	91,00
Energía (kcal)	41,48
Carbohidratos (g)	10,50
Fósforo (mg)	8,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Calcio (mg)	4,00
Magnesio (mg)	4,00
Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,54
Fibra (g)	1,50

Ácido fólico (µg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,54
Proteína (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Grasa (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,07
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	tr.

**manzana harry pring.** Obtenida en 1914 por Harry Pring en el Reino Unido, es una manzana sabrosa de pulpa suave y crujiente. Véase: manzanas.

**manzana jacquin.** Manzana francesa de piel dura y pulpa blanca, crujiente. Véase: manzanas.

**manzana kaiser wilhelm.** Manzana alemana descubierta por un profesor en el siglo XIX. Muy apreciada por su abundante jugo, es una variedad de sabor dulce. Véase: manzanas.

**manzana mcintosh.** Manzana oriunda de Ontario (Canadá) Es de tamaño medio, de forma redondeada y de color rojo oscuro con manchas verdes. Su pulpa es consistente, jugosa y crujiente. Está deliciosa cruda y es buena para cocer al horno y para elaborar compota. Véase: manzanas.

**manzana melba.** Manzana de tamaño medio, de forma redondeada e irregular. Tiene la piel roja con rayas amarillas. La pulpa, jugosa y tierna, enseguida se pone harinosa. Sabe bien cruda y resulta deliciosa en compota. Véase: manzana.

**manzana pink lady.** Variedad bastante reciente obtenida del cruce de golden con lady Willians. Es una manzana de mesa muy perfumada, con toque de sabor de la golden. Véase: manzanas.

**Manzana Plana de Urgel.** Véase: Poma Plana d'Urgell.

**manzana red delicious.** Procedente de América es una manzana de color rojo intenso y sabor dulce, suave y tentador. Manzana de las mismas características que la Golden, pero su pulpa es más crujiente y su color rosado. Véase: manzanas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Manzana red delicious	
Energía (kJ)	192,18
Potasio (mg)	99,00
Porción comestible	90,00
Energía (kcal)	45,98
Carbohidratos (g)	11,70
Fósforo (mg)	9,00
Magnesio (mg)	5,00
Calcio (mg)	4,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Fibra (g)	1,70
Ácido fólico (µg)	1,00
Sodio (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,53
Proteína (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Grasa (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	tr.

**manzana repinaldo.** Fruto de la planta: *Malus communis*. Variedad de manzana alar-

gada, de gran tamaño, mucho olor y sabor exquisito. Véase: manzanas.

**manzana silvestre.** Pequeñas y muy ácidas, no son apropiadas para consumir crudas, sino para elaborar gelatinas y usar como guarnición en platos de carne. Véase: manzanas.

**manzana spartan.** Es un híbrido de la manzana McIntosh y la Yellow Newton, pero es más crujiente, colorada y dulce que la McIntosh. Es de tamaño medio o grande, redondeada y de color rojo oscuro con puntitos blancos. Se puede tomar de cualquier forma. Véase: manzana.

**manzana tentación.** Cruce de las variedades golden y grifer, es una manzana francesa de excelente sabor y extraordinaria textura crujiente. Véase: manzanas.

**manzanas.** Fruto del manzano (*Malus communis*) Fruta de verano, la manzana mantiene su sabor fresco y textura durante semanas, y es una buena fuente de vitaminas y minerales. Se recomienda elegir las de piel brillante, sin manchas; mantendrán su textura durante mucho tiempo, sobre todo si se guardan en la nevera. Consideramos las siguientes variedades de manzanas, disponibles en nuestros mercados: Manzana blanca transparente; manzana braeburn de Nueva Zelanda; manzana braeburn francesa; manzana bramley; manzana brown; manzana colonel yate; manzana cox orange; manzana empire; manzana firmgold; manzana fuji; manzana gala; manzana golden; manzana granny smith; manzana harry pring; manzana jacquin; manzana kaiser Wilhelm; manzana mcintosh; manzana pink lady; manzana red delicious; manzana repinaldo; manzana silvestre; manzana tentación. Véase: frutas, verduras y setas; clasificación de ingredientes.

**manzanas asadas.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Manzana asada</b>	
Potasio (mg)	128
Energía (kcal)	102
Porción comestible	84
Agua (mg)	70,3
Carbohidratos (g)	27
Sodio (mg)	22
Fósforo (mg)	11,9
Calcio (mg)	4,2
Fibra vegetal (g)	3
Ácido ascórbico (mg)	2,4
Proteínas (g)	0,8
Grasa (g)	0,5
Hierro (mg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,024
Tiamina (mg)	0,024
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
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Retinol (mg)	0

**manzanas desecadas.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.7. Se pueden presentar con o sin piel, enteras, seccionadas longitudinalmente o en tiras. Véase: fruta desecada.

**manzanas secas.** Se conserva durante 6 meses. Sirve como tentempié o se emplea en repostería. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Para usar en *muesli*, pasteles o en rellenos para cerdo y aves. Hierva a fuego lento para obtener un puré para salsas. Véase: frutas y frutos secos.

**manzanilla.** Nombre vulgar de la fruta de la planta: *Crataegus pubescens*;

**manzanilla.** Nombre vulgar de la planta: *Matricaria chamomilla*. Una de las hierbas más populares para infusión, famosa por sus propiedades calmantes. Otras infusio-

nes de una sola hierba incluyen la menta, la hierba de limón, el hibiscus y el escaramujo. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**manzanilla.** Véase: aceituna manzanilla.

**manzanilla.** Nombre específico dado a un tipo de vino de Jerez (España); cuales son: fino, manzanilla, amontillado, oloroso, palo cortado, raya. Véase: vino generoso seco.

**manzanilla cacereña.** Véase: aceituna manzanilla cacereña.

**manzanilla de Campo Real.** Véase: aceituna manzanilla de Campo Real.

**manzanilla de Jaén.** Véase: aceituna manzanilla de Jaén.

**manzanilla de Sanlúcar de Barrameda.** Véase: uva manzanilla de Sanlúcar de Barrameda.

**manzanilla de Sevilla.** Véase: aceituna manzanilla de Sevilla.

**manzanillera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardineta manzanillera**.

**manzanita de rosa.** Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

**manzano.** Sinónimo: tomate verde.

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

**mapache.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro coche; corocoro mapache.

**mapaña.** Nombre vulgar de la planta: *Carica papaya*.

**mapero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.



**mapo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.

**mapurite.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco boquilla; ronco mapurite.

**maquereau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carite chinigua; carite lucio; carite pintado; macarela caballa.

**maquerol.** Pez. Véase: **caballa**.

**maquerol.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caballa**.

**mara de bois.** (*Fragaria virginiana*) variedad obtenida del cruce de fresas cultivadas con fresas silvestres. Véase: bayas.

**maracuià.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Passiflora edulis*. Sinónimo: **maracuyá**

**maracuyá.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis* Sims. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Maracuyá	fruta	néctar, envasado
Potasio (mg)	208,00	70,00
Energía (kJ)	188,10	217,36
Vitamina A (µg eq. retinol)	83,00	33,00
Porción comestible	53,00	100,00
Energía (kcal)	45,00	52,00
Ácido fólico (µg)	29,00	5,00
Fósforo (mg)	28,00	5,00
Magnesio (mg)	28,00	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	23,00	5,00
Carbohidratos (g)	8,30	12,80
Sodio (mg)	8,00	2,00
Fibra (g)	7,30	0,00
Calcio (mg)	7,00	2,00
Proteína bruta (g)	3,00	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	2,00	0,40
Hierro (mg)	0,60	0,10
Cinc (mg)	0,50	tr.
Vitamina E (mg)	0,20	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01	tr.
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Grasa (g)	0,00	tr.
Grasa moninsaturada (g)	0,00	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	0,00	tr.
Grasa saturada (g)	0,00	tr.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00	0,01

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

**maragota.** Designación oficial española del pez: *Labrus ballan*, *Labrus bergylta*; *Labrus donovani*; *Labrus guaza*; *Labrus lineatus*; *Labrus maculatus*; *Labrus nubilus*; *Labrus reticulatus*. Sinónimo oficial: Aihena; Bicuda; Bodión; Chiribito; Durdo; Durdoa; Dirdoi arrunta; Durdúa; Fajoa; Grivia; Karraspileca; Marajota; Merlón; Mero, Muchurdina; Mutxurdir; Papagallo; Peskit; Pintat; Pinto; Rey; Sula blanqueta; Tenka; Tord de honduras; Tordo de mar; Urbión; Zapatero.

**maragota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

**maraiolo.** Véase: aceituna maraiolo.

**marajota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maragota**.

**Maranta arundinacea.** Familia: marantáceas. De sus rizomas se obtiene el arrurruz de las antillas.

**Marantáceas.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: monocotyledoneae. Orden: scitamineae. Tiene 280 especies intertropicales, se utilizan como algunas zingiberáceas, para extraer arrurruz, uno de los mejores que se conocen, el arrurruz de las antillas, obtenidos de los rizomas de la *Maranta arundinacea*. También se cultivan como decorativas algunas especies de esta familia, de los géneros *Maranta*, *Thalia*, etc. Consideramos: *Maranta arundinacea*.

**marañón.** Nombre vulgar de la planta: *Anacardium occidentale*.

**marao.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujón timuco; agujón verde; agujón de quilla.

**marao blanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta blanca.**

**marao fósforo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta balaju; agujeta brasileña.

**marao lisero.** Designación oficial española del pez: *Belone crocodila*, *Strongylura crocodila*; *Strongylura raphidoma*; *Tylosurus crocodilus*; *Tylosurus crocodilus crocodilus*; *Tylosurus crocodilus fodiator*; *Tylosurus giganteus*; *Tylosurus raphidoma*. Sinónimo oficial: Aguja; Aguja brava; Aguja carite; Aguja de casta; Aguja revolada; Agujón; Agujón carite; Agujón de casta; Pez aguja.

**marao machete.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujón sable.**

**marao ojón.** Designación oficial española del pez: *Tylosurus acus acus*. Sinónimo oficial: Agujón; Orphie.

**marao ojón** (Pacífico). Designación oficial española del pez: *Strogylura pacifica*; *Tylosurus acus pacificus*. Sinónimo oficial: Aguja; Agujón.

**marao volador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta voladora.**

**marapa.** Nombre vulgar de la planta: *Spondias mombin*.

**mararay.** Nombre vulgar de la planta: *Acromia culeata*.

**Marasmiaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Posee los géneros: **marasmius**, **collybia**, **mucidula**, **mycena**. Consideramos: **Género collybia:** *Collybia acervata*, *Collybia asema*, *Colly-*

*bia butyracea*, *Collybia conigena*, *Collybia distorta*, *Collybia dryophila*, *Collybia esculenta*, *Collybia fusipes*, *Collybia longipes*, *Collybia maculata*, *Collybia plathypylla*, *Collybia radicata*, *Collybia velutipes*. **Género marasmius:** *Marasmius alliaceus*, *Marasmius androsaceus*, *Marasmius collinus*, *Marasmius confluens*, *Marasmius foetidus*, *Marasmius globularis*, *Marasmius oreades*, *Marasmius perforans*, *Marasmius peronatus*, *Marasmius ramealis*, *Marasmius rotula*, *Marasmius scorodonius*. **Género mucidula:** *Mucidula mucida*. **Género mycena:** *Mycena adonis*, *Mycena alcalina*, *Mycena crocata*, *Mycena epipterygia*, *Mycena flavipes*, *Mycena gallericulata*, *Mycena galopoda*, *Mycena haematopoda*, *Mycena inclinata*, *Mycena polygramma*, *Mycena pura*, *Mycena seynii*.

**marasmiáceas.** Familia de hongo. Véase: *Marasmiaceae*.

**Marasmiellus adonis.** Otro nombre de la seta: *Mycena adonis*.

**marasmio aliáceo.** Nombre vulgar de la seta: *Marasmius alliaceus*.

**marasmio ardiente.** Nombre vulgar de la seta: *Marasmius peronatus*.

**marasmio arrosa.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius androsaceus*.

**marasmio baratzuri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius alliaceus*.

**marasmio baratzuri txiki.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius scorodonius*.

**marasmio fétido.** Nombre vulgar de la seta: *Marasmius foetidus*.

**marasmio gurpiltxo.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius rotula*.

**marasmio jangarri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius oreades*.

**marasmio jangarri faltsu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius collinus*.

**marasmio kirastun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius foetidus*.

**marasmio mordoskatu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius confluens*.

**marasmio ruedecita.** Nombre vulgar de la seta: *Marasmius rotula*.

**marasmio zolahori.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius peronatus*.

*Marasmius acervatus.* Otro nombre de la seta: *Collybia acervata*.

**Marasmius alliaceus.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: el pie no se parece a un largo cabello negro que atraviesa el substrato que lo nutre. Sub-características: fuerte olor a ajos. Pie muy largo sobre maderas podridas. Seta no apta para el consumo porque su carne es fibrosa con un fuerte olor a ajo y sabor algo amargo. Nombre vulgar: **marasmio aliáceo**. En catalán: **allet**. En vascuence: **marasmio baratzuri**.

**Marasmius androsaceus.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: pie parecido a un largo cabello negro que atraviesa el substrato que lo nutre: hojas muertas, agujas, madera degradada, etc. Seta sin interés gastronómico. La carne es muy escasa, carente casi por completo de olor y sabor. En vascuence: **marasmio arrosa**.

**Marasmius collinus.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: sin olor o poco señalado. Sub-características: Olor suave a frutas y ajos. En los prados. Carne frágil, blanquecina, de un suave olor mezcla de ajos y frutas. Sospechosa de producir trastornos gastrointestinales, pero

no muy fuertes. En vascuence: **marasmio jangarri faltsu**.

**Marasmius confluens.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: Olor ciánico de almendras amargas. En bosques sobre hojas muertas. Sombrero crema blanquecino. Láminas cerradas. Seta con carne de escasa consistencia, con olor a rancio o a moho y sabor parecido. No apta para el consumo. Nombre vulgar: **collybia agrupada**. En vascuence: **marasmio mordoskatu**. Sinónimo: *Collybia confluens*.

**Marasmius dryophilus.** Otro nombre de la seta: *Collybia dryophila*.

**Marasmius foetidus.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: el pie no se parece a un largo cabello negro que atraviesa el substrato que lo nutre. Sub-características: Pie corto. Sobre agujas de coníferas. Sombrero blanquecino rosado. Olor fétido como a pescado o a moho. Seta con carne escasa con un olor y sabor repugnantes. Nombre vulgar: **marasmio fétido**. En vascuence: **marasmio kirastun**. Sinónimo: *Micromphale foetidum*.

**Marasmius globularis.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: Olor ciánico de almendras amargas. En bosques sobre hojas muertas. Sombrero ocre a gris violáceo. Láminas espaciadas. Carne delgada, escasa, blanquecina, con olor ciánico, es decir, de almendras amargas o de agua de laurel cerezo, y sabor poco señalado. Comestible sin valor. Sinónimo: *Marasmius Wynney*. En vascuence: **wynne marasmio**.

**Marasmius oreades.** Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: Olor ciánico de almendras amargas. En prados sobre hierbas. Seta comestible excelente, sobre todo el sombrerillo, ya que el pie es algo fibroso, se identifica muy bien por su forma, elasticidad, olor y forma de crecer en corros. Seca muy bien sin estropearse y conserva el aroma por mucho tiempo, re-

cuperándose completamente al ponerlo en agua de nuevo. Muy apreciado en gastronomía, se presta también a la desecación. Puede recogerse también después de haberse secado sobre el terreno. Para su uso en la cocina se debe utilizar sólo el sombrero, puesto que el pie es muy duro y de consistencia leñosa. Nombre vulgar: **senderuela**, falso muserón, ninfa, seta de los corros de bruja. En catalán: **fals moixerno; moixerno de plat**. En gallego: **careiriña; sendeira; sendeiriña**. En vascuence: **marasmio jangarri**. Sinónimo: *Agaricus cariophyllus*, *Agaricus oreades*.

***Marasmius perforans***. Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: el pie no se parece a un largo cabello negro que atraviesa el substrato que lo nutre. Sub-características: Pie corto. Sobre agujas de coníferas. Sombrero blanquecino rosado. Olor complejo y fétido de ajos. Carne de color ocre pálido, como el del sombrero, de un olor desagradable, como a una mezcla de ajo y agus estancadas, y de sabor nulo.

***Marasmius peronatus***. Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: Inodoro. En los bosques de hojas. Sobre hojas muertas. Láminas con *Collarium* que separa láminas y pie. Pie con polainas blancas y lanosas en la base. Carne delgada, tenaz de color blanco amarillento, inodora o con un olor muy suave y con un sabor que al principio es dulzón y termina siendo fuertemente acre y picante. no es comestible pero si se le deseca se puede emplear como condimento sustituyendo a la pimienta. Nombre vulgar: **marasmio ardiente**. En vascuence: **zapoperretxiko; marasmio zolahori; sugeperretxiko**. Sinónimo: *Marasmius urens*.

***Marasmius ramealis***. Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: Inodoro. En los bosques de hojas. Sobre ramitas

caídas o caducas. Sin *Collarium* que separa láminas y pie. Sombrero no umbilicado y sin pliegues radiales. Carne escasa de color blanco que no tiene olor ni sabor señalados. Sin valor culinario. En vascuence: **atarretako marasmio**.

***Marasmius rotula***. Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: Inodoro. En los bosques de hojas. Sobre ramitas caídas o caducas. *Collarium* que separa láminas y pie. Sombrero umbilicado, pliegues radiales. No apta para consumo por su escasísima carne. Nombre vulgar: **marasmio ruedecita**. En vascuence: **marasmio gurpiltxo**.

***Marasmius scorodonius***. Familia: marasmiáceas. Género: marasmius. Características: el pie no se parece a un largo cabello negro que atraviesa el substrato que lo nutre. Sub-características: Pie corto. Sobre agujas de coníferas. Sombrero ocre más oscuro al centro olor de ajos sin mezcla. Carne blanca, poco consistente y de olor fuerte a ajos. En realidad no es comestible debido a su olor y a su escasez, pero puede usarse como condimento sustituyendo al ajo y parece ser que es más tolerada por los alérgicos al ajo. En vascuence: **marasmio baratzuri txiki**.

***Marasmius urens***. Otro nombre de la seta: *Marasmius peronatus*.

***Marasmius Wynney***. Otro nombre de la seta: *Marasmius globularis*.

**maravilla**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **coquina**.

**maravilla**. Nombre vulgar de la planta: *Calendula officinalis*.

**maravilla de Venecia**. Nombre vulgar de una variedad de la judía verde (*Phaseolus vulgaris*. verde)

**Marcgravia cryotocentra.** Pez. Designación oficial: **sapo bocón.**

**marchgiana.** Raza de vaca criada para carne. Sinónimo: chianina. Véase: razas de carne.

**marco.** Nombre vulgar de la planta: *Melicocca bijuga.*

**marconi.** Nombre vulgar de una variedad de la judía verde (*Phaseolus vulgaris*. verde)

**mare d'anfós.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real.**

**mare del lluch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla.**

**mare del rovelló.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hypholoma sublateritium*; *Hypomyces lateritius*.

**mareado.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**maremmana.** Raza de vaca criada para carne. Sinónimo: chianina. Véase: razas de carne.

**marennnes.** Tipo de ostra de Francia. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

**marfona.** Véase: patata marfona.

**margarina.** Producto graso comestible, preparado a partir de aceites vegetales o animales, endurecidos por hidrogenación de sus dobles enlaces. Por su aspecto se asemeja a la mantequilla natural, a la que sustituye en ciertos usos. Según el Código Alimentario, 3.16.44. Grasa transformada que constituye un alimento en forma de emulsión líquida o plástica, principalmente de grasas y aceites comestibles que no proceden de la leche o sólo proceden de ella parcialmente. Comprende: 3.16.45 **Características.** 3.16.46 **Materias primas.** 3.16.47 **Manipulaciones.** 3.16.48 **Prohibiciones.** 3.16.50 **Envasado y venta.** 3.16.50 **Rotulación y publicidad.** 3.16.51 **Margarina salada.** 3.16.52 **Usos prohibidos.** Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril, B.O. e.

1 Jun1981; R. d. 3141/1982 de 12 Nov. B.O. e. 24 Dic.82; R. d.1356/1991 de 13 Sep. B.O. e. 17 Sep.91) Es el alimento extensible, en forma de emulsión líquida o plástica, usualmente del tipo agua/aceite, obtenido principalmente a partir de grasas y aceites comestibles que no procedan fundamentalmente de la leche. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Margarina	
Energía (kJ)	3123,09
Vitamina A (µg eq. retinol)	900,00
Energía (kcal)	747,15
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	82,80
Sodio (mg)	80,00
Grasa moninsaturada (g)	30,96
Grasa saturada (g)	23,58
Grasa poliinsaturada (g)	16,47
Potasio (mg)	10,00
Calcio (mg)	8,00
Vitamina D (µg)	8,00
Vitamina E (mg)	8,00
Fósforo (mg)	6,00
Magnesio (mg)	1,00
Proteína (g)	0,30
Carbohidratos (g)	0,20
Hierro (mg)	0,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Colesterol (mg)	tr.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	tr.

**margarina baja en calorías.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Margarina baja en calorías	
Energía (kJ)	1580,77
Vitamina A (µg eq. retinol)	900,00
Energía (kcal)	378,18
Porción comestible	100,00

Sodio (mg)	100,00
Grasa (g)	41,50
Grasa poliinsaturada (g)	16,11
Calcio (mg)	12,00
Grasa saturada (g)	11,97
Fósforo (mg)	8,00
Vitamina D (µg)	8,00
Grasa moninsaturada (g)	7,92
Potasio (mg)	7,00
Vitamina E (mg)	6,00
Colesterol (mg)	1,00
Proteína (g)	0,70
Carbohidratos (g)	0,50
Magnesio (mg)	0,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Hierro (mg)	0,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Yodo (mg)	

**margarina de girasol.** Elaborada con aceite de girasol, esta margarina tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas. Se usa para untar sobre pan o tostadas, para guisar y para repostería. Véase: aceites, margarinas y grasas.

**margarina para guisar.** Es un tipo de margarina con un contenido de grasas monoinsaturadas más alto que el de las grasas saturadas. Véase: aceites, margarinas y grasas.

**margarina salada.** Según el Código Alimentario, 3.16.51. Es la margarina que contiene como máximo 5% de sal comestible, expresada en cloruro sódico. Se expresará con esta denominación. Véase: margarina.

**margarina vegetal.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Margarina vegetal</b>	
Sodio (mg)	1160
Retinol (mg)	900
Energía (kcal)	747
Potasio (mg)	300
Porción comestible	100
Grasa (g)	82,8
Grasa poliinsaturada(g)	39,3
Ácido linoléico (g)	39,2
Grasa poliinsaturada(g)	25,3
Fósforo (mg)	18
Agua (mg)	16,7
Ácido graso saturado (g)	14,3
Calcio (mg)	8
Proteínas (g)	0,3
Hierro (mg)	0,2
Ácido linolénico (g)	0,08
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Carbohidratos (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0

**margarita.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja margarita**.

**margo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bobi, cabuxino enano; cabuxino; gobio nadador; gobio pintado; gobio de roca, gobio.

**margola.** Designación oficial: **berberecho**.

**mari-diet “Santiveri”.** Nombre comercial de un alimento para diabéticos marca Sanavi. Véase: galletas de avena con fructosa; alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mari-diet Santiveri</b>	
Energía (kJ)	1734,87

Energía (kcal)	415,04
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	57,00
Proteína (g)	15,26
Grasa (g)	14,00
Fibra (g)	7,72
Grasa moninsaturada (g)	5,96
Grasa saturada (g)	4,54
Grasa poliinsaturada (g)	3,50
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 <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**maría ardoña.** Véase: uva maría ardoña.

**maria luisa** (*Aloysia triphylla*) 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 crème brûlée o la crema de caramelo. Véase: hierbas aromáticas, especias y semillas.

**marialuiza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe marialuisa.**

**mariana.** Nombre vulgar de la planta: *Silybum marianum*. Véase: síndrome faloide.

**marie-carogne.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chino.**

**marjeta.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula sanguinea*.

**marignan.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: candil gallito; candil soldado.

**marimbá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo fino.**

**marín.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin rayado.**

**marina.** Sinónimo: sobrasada (valenciana).

**marinada.** Sazonado que se da a la carne o pescado para conservarlo o para su mejor tratamiento culinario. Una simple marinada puede transformar la comida para la parrilla, ya sea carne, pescado, aves o verduras. No sólo aumenta el sabor, sino que también ayuda a impedir la pérdida de humedad. Las marinadas ácidas que contienen vino, vinagre, mostaza o jugos de cítricos penetran y ablandan los alimentos. Las marinadas de aceite y en forma de pasta crean una capa de sabor que sella la humedad adentro, mientras que las marinadas de hierbas y especias se untan en los alimentos justo antes de cocinar.

**marinar.** El marinado o adobo para la maceración puede ser tanto una preparación para la cocción como un método de cocido en sí. Generalmente, se prepara con un ingrediente ácido (vinagre, vino o un jugo cítrico), uno graso (aceite) y los ingredientes aromáticos (especias, hierbas aromáticas, verduras o alcohol) Los alimentos crudos, como los filetes delgados de pescado, mariscos o carne, pueden “cocerse” simplemente dejándolos en la salmuera unas horas. Las piezas mayores se ablandan y se sazonan al macerarse. Después se escurren y se secan antes de cocinarlas a alta temperatura. Véase: Técnicas de cocción. Sinónimo: adobar.

**marinar y macerar.** Tanto marinar como macerar implican poner en remojo los ingredientes antes de cocerlos o de comerlos. La marinada se utiliza para la comida salada y la maceración es el término que designa el tiempo que pasa la fruta en remojo antes de utilizarla para una receta o de co-

merla. \* Existen dos razones principales para remojar la comida: para darle sabor y para reblandecer los ingredientes duros. El hecho de marinar la carne con ingredientes selectos mejora tanto su textura como su sabor. Las hierbas, las especias, la fruta, el vino y los ácidos son algunos ingredientes comunes de las marinadas. Puede mezclar los ingredientes y utilizarlos crudos, o puede calentar los líquidos con condimentos, dejarlos enfriar y utilizarlos como marinada. La comida se puede dejar en remojo desde 30 minutos hasta 3 días, según el tipo de comida y los resultados que se deseen. Si el tiempo de remojo es largo, la comida que vata a marinar o macerar debe ser absolutamente fresca, sobre todo en el caso de la carne y las aves. Siempre debe cubrir la comida y guardarla en un lugar fresco, si la deja en remojo más de 2 horas, debe guardarla en el frigorífico, especialmente si hace calor. Remueva y vuelva a disponer la comida durante la marinada para mantener los ingredientes bañados de modo uniforme en los condimentos. Véase: técnicas de preparación de salteados.

**mariner.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus leucomelas*.

**marineta.** Sinónimo: sobrasada (valenciana).

**mariola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella**.

**mariolles.** Véase: queso mariolles.

**marión.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

**mariouti.** Variedad de uva blanca. Sinónimo: uva baladi.

**mariposa.** Designación oficial española del pez: *Chaetodon humeralis*. Véase: **opa**.

**mariposa.** Nombre vulgar del molusco: *Cytherea chione*. Designación oficial: **almejón**.

**mariposa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: isabelita machín; isabelita zopilote; opa; paguala peluquero.

**mariposas.** Nombre castellano de la pasta: farfalle.

**mariposita.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **coquina palabrita**.

**mariquilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**mariquita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: espadín; planchita; sábalo; sardina.

**maris bard.** Véase: patata maris bard.

**marisancho.** Variedad de uva blanca. Véase: uva meseguera, uva pardillo.

**marisca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trucha marisca**.

**mariscada.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Véase: parrillada de pescados y mariscos.

**marisco.** Véase: denominación específica de mariscos.

**marisco salteado con verduras.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, camarones, sepia, mejillones, licor chino, clara de huevo, harina de maíz, cebolleta, zanahoria, aceite, jengibre, brotes de bambú, sal. **Aliño:** Aguardiente de arroz, salsa de ostras, azúcar, agua, fécula de maíz, sal.

**mariscos.** (Comprende a los crustáceos y moluscos). Con el creciente interés por la cocina internacional, platos como las gambas al ajillo, y hasta platos sencillos, como los



mejillones a la marinera. La variedad de crustáceos va desde cangrejos y langostas hasta langostinos. Las langostas y los cangrejos cocidos deben tener un peso considerable en proporción con su tamaño, y las pinzas y las antenas deben estar enteras. Todo marisco fresco debe desprender un aroma a mar. **mariscos.** Los pueblos occidentales se precian de ser tradicionalmente grandes consumidores de mariscos. Los griegos hicieron gran uso de ellos; lo mismo los romanos y los celtas. No así los pueblos del Cercano Oriente, que mostraron siempre una manifiesta aversión por éstos. \* Pero sustentada la alta cocina tradicional en los usos y costumbres occidentales, la francesa en particular de la céltica, no podía menos que encontrar en los mariscos uno de los manjares más apreciados. Fue, además, que los países de extensas costas marítimas, como Francia y España, tuvieran en el mar una de sus más importantes fuentes de alimentación. \* Muchos mariscos se consumen crudos, tales las ostras y las almejas, la mayoría, cocidos, hervidos, en entradas frías o calientes, fritos, asados o al horno, como plato principal o como guarnición de otros. La misma variedad de mariscos que llega a los mercados de las grandes ciudades, o los que abundan en los puertos de mar, hace que la forma de presentarlos sea muy variada, amén de los múltiples aprestos que admiten o de los distintos modos de cocción mediante los cuales, como el pescado, pueden ser preparados. \* La moderna industria pesquera se ha esmerado, además, en proveer para su consumo una variedad muy grande de mariscos envasados al natural, en aceite o con diferentes aprestos, lo que permite de gustar, aun muy lejos del lugar de origen, estos ya humildes, ya refinados y costosos frutos. Los consideramos clasificados en los siguientes grupos: Almejas; Calamares; Cangrejos; Centollos; Cigalas; Cóctel de mariscos; Gambas; Langostas; Langostinos; Mariscos con arroz; Mariscos en la cocina internacional; Mejillones; Ostras; Otros moluscos; Pulpos; Vieiras. Consideramos, entre otros mu-

chos: **Abalone** (*Haliotis* spp.); **Almeja** (incluye, *Mya arenaria*; *Venus mercenaria*; *Pinna dolobiatia*); **Almeja del Pacífico** (*Meretrix* spp.); **Almeja pipi** (*Plebidonax deltoides*); **Aros de calamar**; **Berberecho** (*Cerastoderma edulis*); **Berberecho del Pacífico** (*Katelysia* spp.); **Bígaro** (*Littorina* spp.); **Bogavante** (*Homarus vulgaris*); **Bucino** (*Buccinum undatum*); **Buey de mar** (*Cancer pagurus*); **Calamar** (*Sepio-teuthis australis*); **Camarón** (*Crangon crangon*); **Cangrejo azul** (*Portunus pelagicus*); **Cangrejo de las marismas** (*Procambarus clarkii*); **Cangrejo de Queensland**, cocido (*Portunus pelagicus*); **Cangrejo rana** (*Ranina ranina*); **Cangrejo verde** (*Scylla serrata*); **Caracol gris** (*Littorina unifasciata*); **Caracola** (*Melo amphora*); **Carne de erizos** (*Heliocidaris* spp.); **Chipirón** (*Loligo etherridgi*); **Cigala** (*Nephrops norvegicus*); **Cigala del Pacífico** (*Metanephrops* spp.); **Cigala real** (*Ibacus peronii*); **Cola de gamba roja** (*Haliporoides sibogae*); **Gamba** (*Penaeus longirostris*); **Gamba de vivero**, cocida; **Gamba**, cocida; **Gambita**, cocida (*Metapenaeus bennettiae*); **Huevas de mujol** (*Mugil cephalus*); **Langosta de El Sur** (*Jasus edwardsii*); **Langosta de la costa este** (*Jasus verreauxii*); **Langostino tigre** (Pacífico) (*Penaeus esculentus*); **Langostino verde** (*Penaeus plebejus*); **Mejillón** (*Mytilus edulis*); **Mejillón azul** (*Mytilus edulis*); **Mejillón de cáscara verde** (*Perna canaliculus*); **Mejillón de Tasmania** (*Mytilus edulis*); **Ostra** (*Ostrea edulis*); **Ostra de Sidney** (*Saccostrea commercialis*); **Ostra de Tasmania** (*Crassostrea gigas*); **Ostra del lago Wallis** (*Saccostrea commercialis*); **Ostra del Pacífico** (*Crassostrea gigas*); **Ostra nambucca** (*Saccostrea commercialis*); **Pulpito**; **Pulpo**, sin cabeza; **Sepia** (*Sepia* spp.) **Tubo de calamar**; **Vieira australiana** (*Pecten fumatus*) Véase: pescados y mariscos frescos y en conserva. Según el Código Alimentario, Capítulo XIII. Sección 1ª. Comprende: 3.13.01 **Denominación genérica.** 3.13.02 **Denominación específica.** 3.13.03 **Clasificación.** 3.13.04 **Estación depuradora.** 3.13.09

**Origen y manipulación de los mariscos.**  
 3.13.10 **Prohibiciones.** 3.13.11 **Envases.**  
 3.13.12 **Transporte.** Véase: mariscos (crustáceos y moluscos) y derivados. Véase: mariscos en la cocina internacional.

**mariscos y derivados.** Según el Código Alimentario, capítulo XIII. 3.13.00. 3.1301 Consta: Sección 1ª **mariscos** (crustáceos y moluscos). Sección 2ª **Productos derivados.** Sección 3ª **Caracoles.** Véase: Alimentos y bebidas.

**mariscos apanados.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** calamares, almejas, choros, langostinos, camarones, pan, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**mariscos cocidos.** Según el Código Alimentario, 3.13.08. Son aquellos moluscos y crustáceos frescos que han sufrido convenientemente la acción del vapor de agua o del agua en ebullición, sola o con la adición de sal u otros condimentos, siendo enfriados seguidamente. Véase: clasificación de mariscos.

**mariscos con arroz.** Consideramos los siguientes platos: Anillo de arroz con gambas; Arroz con almejas; Arroz con berberechos; Arroz con gambas; Pilaf de gambas; Pilaf de mariscos. Véase: mariscos.

**mariscos con leche de coco.** Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. En asia existen muchas variedades de estofados, pero los ingredientes principales casi siempre son los pescados y los mariscos o la carne y las verduras. Se acompaña con arroz. **Ingredientes:** Calamar, mejillón vivo, vieira cruda, langostino, cangrejo, hojas de menta, sal, pimienta negra, chile rojo. **Para la salsa:** Aceite vegetal, chalota, ajo, chile rojo, jengibre, cúrcuma, cardamomo verde, agua de tamarindo, hoja de lima kaffir, li-

moncillo fresco, sal, azúcar, leche de coco espesa, salsa de pescado. Nombre en Tailandia; *homok talay*.

**mariscos congelados.** Según el Código Alimentario, 3.13.06. Son aquellos crustáceos o moluscos, enteros o fraccionados, inalterados y frescos, que han sido sometidos a la acción del frío hasta lograr, en el centro de los mismos, en un período de tiempo no superior a dos horas, que la temperatura pase de 0 °C a -5 °C. Estos productos se mantendrán seguidamente en el congelador a temperaturas de -23 °C o inferiores, hasta su congelación completa. La temperatura durante el almacenamiento no será superior a -23 °C. Los mariscos congelados presentarán al corte una carne compacta, de aspecto céreo, no evidenciándose a simple vista cristales ni agujas de hielo. Los mariscos descongelados deben tener el aspecto, la consistencia y el olor de los frescos. Véase: clasificación de mariscos.

**mariscos deshidratados o liofilizados.** Según el Código Alimentario, 3.13.07. Son aquellos moluscos o crustáceos frescos, enteros o fraccionados, a los que se ha privado de su contenido en agua, hasta reducirla al 5% como máximo por la acción de métodos autorizados, debiendo ser envasados al vacío o con gas inerte. Véase: clasificación de mariscos.

**mariscos en la cocina clásica.** Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**mariscos en la cocina de España.** Cada litoral español tiene sus propios mariscos. Los ejemplares más valiosos se consiguen en las costas del Norte, en el Cantábrico y el Atlántico, la cocina del marisco es un elemento de distinción en cualquier mesa. Recordamos: Almejas de Carril a la marinera, Caldereta de langosta, Gambas al ajillo, Mejillones a la marinera, Oricios gratina-

dos, Txangurro relleno, Vieiras al albariño. Véase: cocina de España.

**mariscos en la cocina de Francia.**

Consideramos: escalope de abalone con vermut (piccata d'Ormeau au noilly), fricasé de langostinos salteados con champiñón (fricasée de langoustines epicees), langosta en bolsas de espinacas (langouste en ballotins), vieiras con salsa de vino tinto (coquilles Saint-Jacques) Véase: platos principales en la cocina de Francia; pescados y mariscos en la cocina de Francia.

**mariscos en la cocina de Grecia.** Véase: pescado y marisco en la cocina de Grecia.

**mariscos en la cocina de Sevilla.** Véase: pescados y mariscos en la cocina de Sevilla.

**mariscos en la cocina internacional.** Consideramos los siguientes platos: Albóndigas de quisquillas China; Calamares a la napolitana Italia; Cintas con berberechos Italia; Ensalada de centollo Japón; Paella valenciana España; Tallarines chinos con gambas China; Vermicelli a la Vóngole Italia. Véase: mariscos.

**mariscos frescos.** Según el Código Alimentario, 3.13.05. Son aquellos moluscos y crustáceos que, hallándose en posesión de los caracteres organolépticos que garanticen su salubridad, no han sufrido ninguna operación dirigida a su conservación, excepto la refrigeración o la adición de hielo troceado, solo o mezclado con sal, desde el momento de su captura al de su venta al consumidor. Véase: clasificación de mariscos.

**mariscos liofilizados.** Véase: mariscos deshidratados o liofilizados.

**mariscos saltados.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** calamares, almejas, choros, langostinos, camarones, cebolla, ajo, limón, papa blanca, ají verde, tomate, cebollita china, chuño, perejil, culantro, sillao, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**mariscos y pescados en la cocina de Méjico.**

Huachinango a la veracruzana, Mojaras rellenas, Camarones enchilados a la plancha, Ostiones gratinados, Pulpos en su tinta estilo Playa Azul, Tortas de camarón en revoltijo, Filete de pescado en salsa roja, Bacalao a la mexicana, Ceviche, Charales en pasilla.

**mariscos y vegetales rebozados fritos.** Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “entremeses y aperitivos”. El método de cocción que consiste en rebozar y freír es tradicional en muchos países. Esta receta es típica en Japón. **Ingredientes:** Berejena, cebolla, pimienta, langostinos, calamar, lenguado. **Para rebozar:** Yema de huevo, agua, harina, sal (harina de tempura). **Para el aderezo:** salsa de soja, mirin, caldo de bonito, jengibre. Nombre en Japón; *tempura*.

**marjarita.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla**.

**markhor.** (*Capra falconeri*) Véase: cabra doméstica.

**marlin.** Nombre vulgar del pez: *Tetrapterus audax*. Designación oficial española del pez: *Histiphorus belone*; *Istiophorus gladius*; *Skeponopodus typus*; *Tetrapturus belone*; *Tetrapturus imperator*. Sinónimo oficial: Agulla de paladá; Gulla de paladá; Marlin del Mediterráneo.

**marlín.** Pez. Designación oficial: aguja negra; marlin del Indo-Pacífico; marlin trompa corta; pez vela del Pacífico.

**marlin atlántico.** Designación oficial española del pez: *Istiophorus albicans*.

**marlin azul.** Nombre vulgar del pez: *Makaira nigricans*. Designación oficial española del pez: *Lamontella albida*; *Makaira lessonae*; *Tetrapturus albidus*; *Tetrapturus lessonae*. Sinónimo oficial: Agulla de paladá; Pez lanza; Pez vela.

**marlín blanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja blanca.**

**marlín de boca larga.** Nombre vulgar de pez: *Tetrapterus belone.*

**marlín del Atlántico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja picuda.**

**marlin del Indo-Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Makaira mazara.* Sinónimo oficial: Marlin; Merlín azul; Pez zuncho; Picudo rollizo.

**marlin del Mediterráneo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin.**

**marlín del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin trompa corta.**

**marlín mediterráneo.** Nombre vulgar del pez: *Tetrapterus belone.*

**marlín negro.** Pez. Designación oficial: **aguja negra; aguja azul.**

**marlin rayado.** Designación oficial española del pez: *Makaira grammatica; Makaira holei; Makaira mitsukurii; Makaira zelandica; Tetrapturus audax; Tetrapturus ectenes; Tetrapturus mitsukurii.* Sinónimo oficial: Marín; Merlín; Merlín rayado; Pez aguja; Pez vela.

**marlin trompa corta.** Designación oficial española del pez: *Tetrapturus angustirostris; Tetrapturus illingworthi; Tetrapturus kraussi.* Sinónimo oficial: Marlin; Pez aguja corta; Marlín del Pacífico.

**marmita.** Plato típico de la cocina de Cantabria. **Ingredientes:** Bonito, cebolla, pimiento verde, patata, tomate frito casero, aceite, vino blanco, sal, pimienta, guindilla o similar.

**marmita de Santoña.** Las marmitas son un plato popular en todo el Cantábrico, donde

recibe distintos nombres. Bonito, patatas, cebolla, pan duro, pimentón, **Ingredientes:** aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**marmita eléctrica para arroz.** Si se consume arroz más de una vez por semana, conviene comprar una. No es cara, dura mucho y asegura que el arroz se cocine a punto, siempre que se ponga en ella la cantidad correcta de agua. También mantiene caliente el arroz cocido, pero como pierde su textura rápidamente es mejor comerlo enseguida. El arroz sobrante se debe mantener en el refrigerador no más de 24 horas. Véase: utensilios alimentarios en la cocina de Asia.

**marmitako.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de Vascongadas. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** aceite, agua o caldo de pescado, ajo, bonito, cebollas, guindilla, jamón, laurel, pan, patatas, perejil, sal, tomate, vino blanco. Véase: sorropotún de San Vicente de la Barquera. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**marmoka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tembladera; tremielga.

**marmola.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba mola roqueña.**

**marmota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharra; pez volador tropical.

**marolo.** Designación oficial española del molusco: *Acanthocardia aculeata.*

**marolo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: berberecho marolo; curruco.

**marolo.** Nombre vulgar del molusco: *Acanthocardia aculeata.*

**marolo arrabiado.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla.**

**maroma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **manta**.

**marón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

**marota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato maroto**.

**marquera.** Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

**marrac.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**; **tintorera**.

**marraco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cailón**; **jaquetón**; **marrajo**.

**marraix.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cailón**; **jaquetón**; **tintorera**.

**marrajo.** Nombre vulgar de pez: *Lamna nasus*. Designación oficial española del pez: *Isurus glaucus*; *Isurus oxyrinchus*; *Isurus sapllanzani*; *Lamna oxirhina*; *Lamna spallazani*; *Oxyrhina glauca*; *Oxyrhina gompodon*; *Oxirhina spallanzani*. Sinónimo oficial: **Arrainzuri**; **Garda**; **Itsas-otso**; **Itxas**; **Ludia**; **Marrac**; **Marraco**; **Marrajo dientuso**; **Marraquet**; **Marrasu canilla**; **Marraxo**; **Marrazo muturluzea**; **Merraxu**; **Otso**; **Quenllon**; **Solraig**; **Soltraj**; **Tiburón**; **Tiburón azulejo**; **Tintoleta**.

**marrajo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cailón**; **marrajo dientuso**; **tintorera**.

**marrajo azul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

**marrajo ballena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peregrino**.

**marrajo blanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón de Milberto**.

**marrajo carite.** Designación oficial española del pez: *Isurus alatus*; *Isurus paucus*; *Lamiosoma belyaevi*. Sinónimo oficial: **Marrajo largo**.

**marrajo de Cornualles.** Nombre vulgar de pez: *Lamna nasus*.

**marrajo de cornualles.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cailón**.

**marrajo dientuso.** Designación oficial española del pez: *Isurus oxyrinchus*. Sinónimo oficial: **Dentudo**; **Dentuso**; **Maco**; **Marrajo**; **Tiburón carite**; **Tiburón dientuso**; **Tiburón tinto**.

**marrajo dientuso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**.

**marrajo gigante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peregrino**.

**marrajo largo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo carite**.

**marrana.** Cerda, hembra del verraco, destinada a la reproducción. Véase: **cerdo**.

**marrancho.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: **cerdo**.

**marranchón.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: **cerdo**.

**marranete.** Cerdo pequeño que comienza la recría. Véase: **cerdo**.

**marranillo.** Cerdo pequeño que comienza la recría. Véase: **cerdo**.

**marrano.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: **cerdo**.

**marraquet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cailón**; **marrajo**.

**marraskilo arrunta.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol común**.

**marrasquino.** Según el Código Alimentario, 3.30.27. a. Preparado por maceración en alcoholes autorizados de cerezas, guindas, con o sin adición de otros aromas Véase: **licores**.

**marrasu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cornuda**; **pez martillo**; **pez zorro**.

**marrasu canilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**; tintorera.

**marraxo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**.

**marrazo canil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

**marrazo muturluzea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**.

**marreco.** Designación oficial española del pez: *Chrysoblephus gibbiceps*. Sinónimo oficial: Sargo.

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

**marrón.** Nombre vulgar del crustáceo: *Cherax tenuimanus*.

**marron armings.** Véase: *Cherax tenuimanus*.

**marrón FK.** (E-154) Colorante **negro** artificial. Puede ser peligroso dependiendo de su pureza. Puede provocar reacciones alérgicas. En experimentos con bacterias se observaron mutaciones genéticas. Se emplea en ahumados; en España sólo se autoriza en Kippers. Véase: modificadores del color. Sinónimo: Carbón medicinal vegetal; colorante amarronado.

**marrón glasé.** Castañas enteras peladas confitadas con azúcar y bañadas en jarabe de azúcar. Se sirven como aperitivo o se emplean para decorar pasteles en las comidas especiales. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**marrón HT** (E-155) Colorante **negro** artificial. Puede ser peligroso dependiendo de su pureza. Puede provocar reacciones alérgicas. Se emplea en carnes frescas. Véase: modificadores del color.

**marrubi.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Fragaria vesca*. Sinónimo: **fresa**

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

**marteau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cornuda común; cornuda de corona.

**martell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cornuda, pez martillo.

**martelo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cornuda de corona, pez martillo.

**martelño.** Véase: aceituna martelño.

**martillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bonete del Pacífico; cachona; cornuda común; cornuda de corona; cornuda; pez martillo gigante.

**martillo de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez martillo**.

**martilonga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lorcha**.

**martina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío pintado**.

**martiña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**martiño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**martón.** Nombre vulgar de pez: *Acipenser sturio*.

**martxoko ezko.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus marzuolus*.

**maruca.** Designación oficial española del pez: *Gadus molva*; *Lota molva*; *Molva molva*; *Molva raptor*; *Molva vulgaris*. Sinónimo oficial: Barrondia; Barruenda; Berrondiga; Berruenda; Berruenda handia; Escolá; Guitarra; Juliana; Lengua de baca-

llá; Merua; Meruca; Peix de fonera; Pez de bacalao; Tachuela; Tachula.

**maruca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arbitán**.

**maruca azul.** Designación oficial española del pez: *Molva dypterygia macrophthalmia*; *Molva dypterygia*.

**maruca azul.** Nombre vulgar del pez: *Molva dypterygia dypterygia*.

**maruca mediterránea.** Nombre vulgar del pez: *Molva dypterygia macrophthalmia*.

**marukkoyá.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis sims*.

**Marzapanus fasciatus.** Pez. Designación oficial: **doncel**.

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

**masa con nueces.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. El *baklava* original se hacía con 40 planchas de masa, que simbolizaban los 40 días de ayuno, y tradicionalmente se comían el día de Pascuas. Su popularidad se extendió y los *baklava* se convirtieron pronto en uno de los platos favoritos de los sultanes turcos, que valoraban la masa mantecosa en su pegajoso almíbar dulce. **Ingredientes:** Azúcar blanco, miel clara, jugo de limón, agua de rosas, mantequilla sin sal, canela, nueces (pistachos o almendras), masa de hojaldre. Nombre árabe: *baklava*

**masa de brioche.** Véase: pierna de cordero en una capa de brioche.

**masa de empanadas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, agua caliente, aceite, manteca, huevo, vinagre, levadura, sal. Véase: cocina de Asturias.

**masa de hojaldre congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Masa de hojaldre Findus	
Energía (kJ)	1621,32
Energía (kcal)	387,88
Sodio (mg)	359,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	188,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	74,00
Fósforo (mg)	66,00
Potasio (mg)	65,00
Carbohidratos (g)	34,10
Grasa (g)	26,40
Magnesio (mg)	20,30
Ácido fólico (µg)	15,00
Grasa saturada (g)	13,00
Vitamina E (mg)	6,30
Proteína (g)	5,60
Fibra (g)	1,50
Hierro (mg)	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Vitamina D (µg)	1,00
Cinc (mg)	0,50
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**masa de natas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, nata, huevo, leche, levadura, vino blanco, sal. Véase: cocina de Asturias; cocina de Cantabria.

**masa de pan.** **Ingredientes:** Harina, levadura prensada, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**masa de rollitos de primavera.** Masa de arroz de origen chino utilizada en la elaboración de aperitivos fritos. Véase: rollitos de primavera.

**masa de wonton.** Es una envoltura para cocinar hecha con harina y huevo. Se consigue fresca o congelada en las tiendas chinas, y se vende en 2 espesores: muy delgada para rellenar y freír y gruesa para cocer al vapor.

**masa quebrada.** Véase: tarta de roquefort, apio y nuez.

**masala bhat.** Nombre hindú del plato: arroz con especias.

**masala bhindi sabji.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: rodajas de quingombó con coco.

**masala dibba.** Utensilio utilizado en la cocina de la India. Consiste en un recipiente de acero inoxidable o bronce que contiene siete pequeños recipientes con especias para uso diario. Una tapa de metal se ajusta perfectamente a la boca. Si no se encuentra este útil objeto puede servir cualquier caja de especias con cajones. Véase: utensilios alimentarios en la cocina India.

**masala dosa.** Nombre hindú de: torta de arroz rellena de patata y especias.

**masala verde.** Resulta excelente con el pescado y el pollo. **Ingredientes:** jengibre fresco, dientes de ajo, guindillas verdes frescas, cilantro fresco. Véase: mezclas de especias.

**masas fritas.** Según el Código Alimentario, 3.20.53. Son los productos formados por una masa integrada por agua potable, harina de cereales y patata, adicionadas o no de levaduras, sal y azúcar, fritos en aceite comestible. Podrán llevar además, leche, miel, especias, otros productos alimenticios y los aditivos autorizados en las listas positivas complementarias de este Código. Se denominarán churros, buñuelos, frutas de sartén o con aquellos otros nombres que correspondan al tipo y forma de presentación, en

sus diferentes variedades. 3.20.54 **Manipulaciones.** Véase: otros derivados de harinas; churros. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Masas fritas (churros)</b>	
Energía (kcal)	348
Sodio (mg)	300
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	40
Agua (mg)	34,2
Potasio (mg)	30
Grasa (g)	20
Ácido fólico (µg)	11
Calcio (mg)	7
Proteínas (g)	4,6
Fibra vegetal (g)	1,2
Hierro (mg)	0,6
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fósforo (mg)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**mascar.** Véase: vino sabor goma de mascar.

**mascarpone.** Véase: queso mascarpone.

**mascatabaco.** Nombre vulgar del pez: *Uranoscopus scaber*.

**masera.** Nombre vulgar del crustáceo: *Cancer pagurus*. Designación oficial: **buey**.

**maskor.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra plana**.

**masot.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merlo**.



**masót.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo**.

**massaman.** Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: curry de carne vacuna.

**massot.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merlo; tordo.

**mastiba.** Resina de la planta: *Pistacia lentiscus*

**mastic.** También llamada goma *mastiba*, es la resina de un arbusto (*Pistacia lentiscus*) De sabor parecido al anís, se utiliza en la cocina griega para pudines y repostería, en helados, licores y chicles. Antes de utilizar se tritura y se le añade un poco de azúcar. Véase: especialidades.

**masticado.** Véase: vino masticado.

**mastrana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

**mastranzo nevado.** Nombre vulgar de la planta: *Monarda didyma*. Véase: hierbas aromáticas.

**mastuerzo.** Nombre vulgar de la planta: *Nasturtium officinale*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mastuerzo	
Potasio (mg)	554,00
Energía (kJ)	254,98
Ácido ascórbico (C) (mg)	114,00
Calcio (mg)	105,00
Agua (g)	76,60
Fósforo (mg)	65,00
Energía (kcal)	61,00
Magnesio(mg)	33,00
Carbohidratos (g)	11,70
Sodio (mg)	9,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Fibra (g)	3,60
Proteína (g)	2,80
Hierro (mg)	1,40
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,60

Grasas totales (g)	0,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,11
Colesterol (mg)	0,00
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Vitamina E (mg)	

**mastuerzo mayor.** Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

**mastuerzo montesino.** Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

**mastuerzo salvaje.** Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

**masur dhal.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. Realizado con la lenteja roja partida (*Lens esculenta*) Véase: legumbres; cocina védica.

**masusta.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Morus nigra*. Sinónimo: **mora**

**mata.** Nombre vulgar de la planta: *Pistacia lentiscus*.

**mata soldados.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**mata soldats.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel; chucla.

**matacandelas.** Nombre vulgar de la seta: *Lepiota procera*.

**matacandil.** Nombre vulgar de la seta: *Coprinus comatus*.

**matagent.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus satanas*.

**matahalúa.** Nombre vulgar de la planta: *Pimpinella anisum*.

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

**matajuelo.** Designación oficial española del pez: *Malacanthus plumieri*.

**matajuelo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: candil gallito; candil púrpura; candil rayado; candil soldado.

**matajuelo ñato.** Designación oficial española del pez: *Malacanthus brevirostris*; *Malacanthus hoedti*. Sinónimo oficial: Conejo; Congrio; Malajuelo chato.

**matajuelo real.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **malacho del Pacífico**.

**matalahúga.** Nombre vulgar de la planta: *Pimpinella anisum*.

**matalahúva.** Nombre vulgar de la planta: *Pimpinella anisum*.

**matalúa.** Nombre vulgar de la planta: *Pimpinella anisum*.

**matamoscas.** Nombre vulgar de la seta: *Amanita muscaria*.

**mataparent.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus satanas*.

**mataparent amarg.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus calopus*; *Boletus felleus*.

**mataparent d'escames.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus strobilaceus*.

**mataparent de carngruca.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus chrysantheron*.

**mataparent de peu vermell.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus erythropus*.

**mataparent groc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus cyanesxens*.

**mataparentes.** Nombre vulgar de la seta: *Boletus satanas*.

**mataperro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sapo caño; sapo linterna.

**matar alu tarkari.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: estofado de hortalizas y queso.

**matar dal bara.** Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: croquetas de guisantes

**matar panir.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: guisantes y queso en salsa de tomate.

**matar pulao.** Nombre hindú del plato: arroz con guisantes al queso.

**mate.** Véase: vino mate.

**mate.** Su nombre deriva de la palabra quechua "matí" que significa vaso, o recipiente para beber. Se trata de una calabaza, fruto de la calabacera (*Lagenaria vulgaris*), que seca vaciada y convenientemente abierta o cortada, sirve para muchísimos usos domésticos; especialmente el de preparar y servir la infusión de **yerba mate**, que se sorbe de ella mediante una bombilla

**mate.** El mate es una bebida similar al té que se consume principalmente en Argentina, Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil y que se prepara a partir de las hojas y tallos secos del árbol perenne *Illex paraguarens* ("yerba mate"). La yerba mate es similar al té verde, aunque mucho más nutritiva. Cantidades significativas de potasio, sodio magnesio están presentes tanto en las hojas como en la infusión, además de poseer vitaminas A, B, C y E. Por eso, produce un aumento de energía y vitalidad, mayor capacidad de concentración, disminución del nerviosismo y mayor resistencia a la fatiga física y mental. del consumo de este producto suele resultar Una mejora en el ánimo, especialmente en casos de depresión,. Además de proveer al organismo minerales esenciales, la yerba mate retarda la acumulación de ácido láctico en los músculos, lo que la con-

vierte en un excelente energizante natural para las personas que practican deportes u otras actividades físicas. La yerba tiene un característico sabor maduro algo ácido, como de hoja seca, similar al obtenido del té. Actualmente la hoja de yerba mate picada se puede adquirir en paquetes o en bolsitas, e incluso se vende saborizada o con diferentes agregados para cambiar el gusto. Véase: hierba mate.

**mate brasileño.** Véase: yerba mate. Sinónimo: Brazil mate.

**material.** Para la preparación culinaria. Véase: locales, material y utensilios.

**material de escritorio.** Véase: contenido de condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico. c)

**material de uso doméstico.** Véase: juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**material escolar.** Véase: contenido de condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico. b)

**material perdido y no recuperable.** Véase: envoltentes no recuperables.

**materiales para grasas comestibles.** Según el Código Alimentario, 3.16.10. Los que se empleen para maquinaria, utensilios, recipientes y envases habrán de reunir, además de las condiciones generales exigidas en los capítulos IV y VI de este Código, las específicas siguientes para los recipientes y envases: a) Ser impermeables a las sustancias grasas. b) Ser resistentes a su acción disolvente. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**materias extrañas de azúcares.** Véase: materias extrañas de azúcares y derivados del azúcar.

**materias extrañas de azúcares y derivados del azúcar.** Según el Código Alimentario, 3.23.22. Se tolerará la adición de anhídrido

sulfuroso o sus derivados a los jarabes de fécula, jarabe de maltosa y azúcar de fécula, pero en proporción limitada a 40 mg de SO<sub>2</sub> por kg de producto. Véase: azúcares y derivados del azúcar.

**materias extrañas de derivados del azúcar.**

Véase: materias extrañas de azúcares y derivados del azúcar.

**materias primas autorizadas en los aparatos.**

Véase: materias primas autorizadas en los aparatos, utensilios y envoltentes.

**materias primas autorizadas en los aparatos, utensilios y envoltentes.** Según el Real Decreto 397/1990, de 16 de marzo (B.O. e. n°

74 de 27 de marzo) por el que se aprueba las condiciones generales de las materias primas para uso alimentario, distinto de los polímeros, dispone: Artículo 3º: Se autorizan para uso en contacto con los alimentos y productos alimentarios los materiales incluidos en la siguiente lista positiva: 3.1. **Metales y sus aleaciones:** a) Metales nobles, níquel y cromo. b) Aluminio y sus aleaciones. c) Fundición y acero moldeado, forjado o laminado. d) Acero recubierto de cromo, estaño o cinc. e) Aceros inoxidables. f) Hojalatas electrolíticas o estañadas en caliente. g) cinc y sus aleaciones. h) Estaño y sus aleaciones. i) Cobre y sus aleaciones. 3.2 **Vidrio, cerámica, mármol y cemento:** a) Vidrios: vidrio, vitrocrystalinos, cristal y otros vidrios al plomo. b) Materiales cerámicos, porcelana, vitreos, lozas, azulejos y otros materiales cerámicos de construcción, gres y alfarería, recubiertos o no de esmaltes cerámicos. c) Metales recubiertos de esmaltes cerámicos vitrificados. d) Mármol y otros materiales pétreos. e) Derivados del cemento. 3.3 **Compuestos celulósicos:** a) Papel y cartón, impregnado o no. b) Película de celulosa regenerada. c) Materiales estratificados compuestos por varias capas de diferente naturaleza, en los que la capa que confiera las propiedades mecánicas sea de naturaleza celulósica. 3.4 **Madera, corcho, cueros y pieles y fibras naturales.** a) Madera. b) Corcho. c) Cueros y pieles. d) Tejidos y fibras vegetales o animales. 3.5 **Materiales varios.** Produc-

tos aportados en la soldadura, pegado sellado, ensamblado y otras operaciones análogas utilizadas en buena práctica de fabricación.

**materias primas autorizadas en los envoltentes.** Véase: materias primas autorizadas en los aparatos, utensilios y envoltentes.

**materias primas autorizadas en los utensilios.** Véase: materias primas autorizadas en los aparatos, utensilios y envoltentes.

**materias primas de cervezas.** Véase: materias primas y productos elaborados para cervezas.

**materias primas de grasas comestibles.** Según el Código Alimentario, 3.16.03. Para la obtención de grasas comestibles se emplearán materias primas adecuadas, susceptibles de producir, con tratamiento correcto, un producto bien terminado en todos sus aspectos y sin ningún defecto. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**materias primas de margarina.** Según el Código Alimentario, 3.16.46. Las materias primas para la elaboración de la margarina serán las siguientes: a) Aceites y grasas comestibles que reúnan las condiciones exigidas en este Código; b) Agua potable, leche natural o sus productos, en las condiciones exigidas en este Código; c) Emulgentes incluidos en las listas positivas de este Código. véase: margarina.

**materias primas de piensos.** Según el Código Alimentario, 5.36.10. Son todos los ingredientes utilizados para la elaboración de los piensos, para satisfacer las exigencias nutritivas de los animales o con una finalidad utilitaria determinada. Por su forma y origen se clasifican en: a) Productos de origen vegetal o animal que se presentan en su forma natural y tienen caracteres organolépticos propios. b) Subproductos industriales que pre-

sentan una forma definida. c) Materias naturales o subproductos industriales sometidos a diversos procesos físicos, químicos o fermentativos. d) Materias resultantes de diversos procesos físicos o bioquímicos que modifiquen fundamentalmente la composición de la materia prima original. e) Sustancias naturales o artificiales utilizadas como aditivos o correctivos. 5.36.11 **Condiciones de las materias primas.** Véase: piensos.

**materias primas de sucedáneos de café.** Según el Código Alimentario, 3.25.19. Las materias primas utilizadas en la elaboración de sucedáneos deberán ser de buena calidad, bien conservadas y estarán exentas de principios tóxicos y alcaloídicos, así como de cualquier otra sustancia cuya presencia no se permita en los alimentos destinados para el consumo humano. Véase: sucedáneos de café y derivados.

**materias primas permitidas para helados.** Según el Código Alimentario, 3.28.13. Los únicos productos cuyo empleo se autoriza para la preparación de helados y sorbetes son los siguientes: leche, nata, mantequilla y otros productos lácteos, azúcares, huevos y derivados, estimulantes, frutas y derivados, agentes aromáticos, estabilizadores naturales, colorantes incluidos en las listas positivas, agua potable y los ácidos tartárico y cítrico. Podrán añadirse grasas comestibles registradas en la Dirección General de Sanidad, siempre que se indique el tipo en la rotulación del envase. Véase: helados.

**materias primas y productos elaborados de cerveza.** Según el Código Alimentario, 3.30.50. Responderán en su obtención, composición, características y denominación a los que seguidamente se expresan: 1. **Malta.** 2. **Malta de cereales.** 3. **Mosto de malta.** 4. **Extracto de malta.** 5. **Concentrado de malta.** 6. **Cerveza.** 7. **Cerveza de cereales.** 8. **Cervezas especiales.** 9. **Malta líquida.** 10. **Malta espumosa.** Véase: cervezas.

**materias primas y productos elaborados para cervezas.** Según el Código Alimentario, 3.30.50. Responderán en su obtención, composición, características y denominación a los que seguidamente se expresan: 1) **Malta**, 2) **Malta de cereales**, 3) **Mosto de malta**, 4) **Extracto de malta**, 5) **Concentrado de malta**, 6) **Cerveza**, 7) **Cerveza de cereales**, 8) **Cervezas especiales**, 9) **Malta líquida**, 10) **Malta espumosa**. Véase: cervezas.

**maternizado.** Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

***Matisia cordata*.** Familia: bombacáceas. Nativa de los Andes colombianos. La fruta es ovoide y cáscara gruesa pardusca, al abrirla encontramos de 4 a 6 semillas grandes, cubiertas por una carnosidad azucarada y fibrosa de color anaranjado. Pertenece al grupo de las frutas dulces. Nombre vulgar: **zapote**, chupa chupa.

**matizado de los agentes aromáticos.** Según el Código Alimentario, 4.31.19. Los agentes aromáticos podrán ser matizados con colorantes permitidos. En los agentes aromáticos naturales o en los destinados para alimentos o bebidas en los que se prohíba su coloración artificial, el colorante utilizado deberá ser natural. En la concentración del colorante se tendrá en cuenta la proporción en que se utiliza el agente aromático para que el alimento o bebida se adapte a las exigencias del artículo 4.31.09 (Utilización) Véase: agentes aromáticos.

**matthi.** Nombre hindú de: galleta salada India.

**Mató.** Véase: quesos de España (Cataluña)

**matoutou.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **moro de mangle azul**.

**matrana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótola de fango; brótola de roca.

***Matricaria chamomilla*.** Familia, compuestas. Subfamilia: tubulifloras. Planta herbácea de

tamaño medio que crece especialmente en viñedos, en campos como infestantes de los cereales, cerca de las viviendas y en suelos detrítico; es de tallo erguido, ramificado, con hojas divididas hasta el tercer orden (tripinnatosectas) con foliolos filiformes, muy laciniados. Las flores, muy pequeñas, se agrupan en capítulos convexos, de interior hueco (característica que distingue la manzanilla común de la manzanilla romana). Los frutos son pequeños aquenios pardos. La planta fresca desprende un agradable olor que, sin embargo, se hace pesado en los ejemplares secos. La manzanilla vive espontánea en toda la península ibérica y es fácil de recolectar. En los jardines donde se cultiva tiende a diseminarse y se convierte en una planta invasora. Carece de particulares exigencias en cuanto al clima, y prefiere suelos calcáreos incluso compactos y secos; se reproduce por semillas y en caso de necesidad resiste perfectamente el trasplante. Requiere escardadura cuando el suelo es excesivamente rico. En cuanto a su recolección en estado silvestre conviene atender a la legislación vigente tanto en el ámbito nacional como autonómico. La manzanilla contiene numerosos principios activos entre los que cabe citar los aceites esenciales, derivados sobre todo del azuleno, que son los responsables del color azul de la esencia. Su sabor es amargo y favorece la digestión y además tiene acción sedante y antiespástica suave, aunque eficaz, y es también febrífuga y sudorífera. Sus flores pequeñas, blancas y amarillas, parecidas a las margaritas, se usan en ensaladas. Una vez secas, las flores de la manzanilla junto con las hojas se usan para preparar infusiones con propiedades digestivas y calmantes. Muy utilizada en la industria farmacéutica para la producción de cremas, lociones y champús con propiedades suavizantes. Véase: infusión. Nombre vulgar: **manzanilla**. Sinónimo: *Chamomilla recutita* Según el Código Alimentario, 3.25.36. especie aromática utilizada en la preparación de infusión estimulante.

**maturana blanca.** Véase: uva maturana blanca.

**matzo.** Hojas finas de pan ácimo elaboradas con harina de trigo, agua y sal que consumen las comunidades judías durante la Pascua. Véase: harina de matzo.

**mauco.** Nombre vulgar de la planta: *Melicocca bijuga*.

***Maurolicus muelleri*.** Pez. Dorso parduzco o azul verdoso con flancos y cuello plateados. Fotóforos azules o rojos. Luminiscencia verde amarilla rojiza. Talla 8 cm. Forma bancos entre 100 y 400 m de profundidad. Atlántico hasta los 70 °N y Mediterráneo. Común. Designación oficial: **anchoa de fondo**.

**mauzac.** Véase: uva mauzac.

**may crest.** Véase: melocotón may crest.

**maya.** Nombre vulgar de la planta: (*Bromelia chrysantha*) Sinónimo: piñuela.

**maya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucho pintado**.

**máyidos.** Véase: *Majidae*.

**mayita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinilla mayita**.

**mayonesa.** Véase: salsa mahonesa.

**mayorana.** Nombre vulgar de la planta: (*Origanum majorana*) Véase: hierbas aromáticas.

**maza de Hércules.** Nombre vulgar de la seta: *Clavaria pistilaris*.

**mazada.** Véase: suero de mantequilla.

**mazajón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**mazapán.** Véase: vino sabor mazapán.

**mazapán.** Se prepara con almendras molidas o pasta de almendras, claras de huevo y azúcar. Se puede utilizar para rellenar pastas o, con una mezcla muy espesa, para elaborar figuras de mazapán decorativas. Según el Código Alimentario, 3.23.41. Masa obtenida por cocción de una mezcla de almendras crudas, peladas y molidas con azúcar y glucosa, sin adición de féculas. \* El producto terminado no tendrá más de 20% de agua, 68% de azúcares totales y 4 mg de ácido cianhídrico por 100 gramos. \* El mazapán podrá estar relleno o recubierto con diversos preparados de confitería y pastelería. La cobertura o relleno deberá distinguirse del mazapán. Se tolera como máximo un 3% de harina o fécula. Véase: productos de confitería; jarabes y condimentos dulces. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mazapán	
Energía (kJ)	1868,46
Energía (kcal)	447,00
Potasio (mg)	286,00
Fósforo (mg)	230,00
Magnesio (mg)	128,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	74,00
Carbohidratos (g)	52,00
Ácido fólico (µg)	50,00
Grasa (g)	24,00
Sodio (mg)	17,00
Vitamina E (mg)	12,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00
Proteína (g)	9,00
Fibra (g)	6,00
Grasa poliinsaturada (g)	4,50
Hierro (mg)	2,00
Grasa saturada (g)	1,90
Niacina (mg eq. niacina)	1,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Vitamina D (µg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**mazapán con fécula.** Según el Código Alimentario, 3.23.42. Es el mazapán elaborado con adición de harinas o féculas alimenticias. El producto terminado tendrá la composición del definido en 3.23.41 (mazapán) y su contenido en almidón no sobrepasará del 15%, expresado en materia seca. \* En la rotulación de las etiquetas o envases figurará su condición de elaborado con féculas. Véase: productos de confitería.

**Mazapán de Soto de La Rioja.** Denominación de Calidad (D.C.) de Mazapán. Ampara la zona de producción de mazapán constituida por el ámbito territorial La Rioja. Elaborado en forma artesanal, sus componentes básicos son: almendra, azúcar, esencia de limón y conservantes autorizados. el método de elaboración distingue al Mazapán de Soto de la Rioja de otros mazapanes. La almendra repelada es triturada y refinada, a continuación el azúcar se transforma en jarabe a una cierta temperatura y se mezclan ambos ingredientes con el conservante autorizado. Una vez fría la pasta, se moldea el mazapán en una bandeja sobre la que se halla dispuesta la oblea. De allí son introducidos en el horno. Después se les da un baño de jarabe, se recortan y finalmente son envasados. El mazapán protegido por esta denominación pertenece exclusivamente a la categoría comercial Suprema. También puede presentarse recubierto de chocolate y su forma será la tronco-cónica tradicional. Véase: turrón, mazapán y bollería de España.

**Mazapán de Toledo.** Denominación de Calidad (D.C.) de Mazapán. Ampara la producción de mazapanes en los municipios de Toledo, Ajofrín, Sonseca, La Mata, Torrijos, Gerindote, Los Yébenes, Madrudejos, Consuegra, El Carpio de Tajo, Añover de Tajo, Polán, Santa Olalla, Valmojado, Mora y Magán; todos ellos en la provincia de Toledo. El mazapán de Toledo tiene como ingredientes básicos almendras, azúcar y miel, y

el toque diferencial, respecto a otros mazapanes, radica en la proporción de sus mezclas, en la elaboración artesanal y en la presentación original de las figurillas de mazapán. Véase: turrón, mazapán y bollería de España.

**mazkar arantzagabea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **locha de roca**.

**mazorca.** Fruto del maíz. Véase: *Zea mays*.

**mazote.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dorada; hurta; pargo. **choco.** Nombre vulgar del molusco: *Rossia macrosoma*; *Seppia officinalis*; *Seppia orbignyana*. Designación oficial: chopito; globito; jibia.

**mazuelo.** Véase: uva mazuelo.

**mazurrón.** Así se llama en Extremadura al requesón. Se presenta con unas hierbas especiales, sostenidas en unos palos, que le dan un gran aspecto. Véase: quesos de España (Extremadura)

**Mcintosh.** Véase: manzana McIntosh.

**mechado.** Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimienta de Tabasco, clavo, ajo asado, canela, cebolla asada, comino, orégano, azafrán. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico.

**mecheln.** Véase: gallina Mechelner.

**mecheln.** Véase: gallina Mechelner.

**mechillón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla**.

**mechillón.** Nombre vulgar del molusco. *Venus gallina*.

**medallón.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.8. Melocotones desecados sin piel ni huesos, que han sido aplanados para cerrar el hueco del hueso, tomando la forma de un disco. Véase: fruta desecada.

**medallón de solomillo de cerdo.** Corte de la canal de cerdo. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**medallón de ternera a la granadina.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes:** ternera (aguja o tapa plana) en filetes, tocino ahumado, harina, mantequilla, aceite, cebolla, tomate, tomillo, laurel, pimienta, vino tinto, almendras crudas, ajo, trozos de pan, champiñones, sal. Véase: bovino en la cocina clásica.

**medallones de salmón.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** salmón fresco, salmón ahumado, sal, pimienta, aceite, alcaparras, eneldo, pepinillos. Para la salsa: cebollinos, perejil, aceite, vinagre, mostaza, azúcar, sal, pimienta.

***Medialuna californiensis.*** Pez. Designación oficial: **chopa medialuna.**

**medianos.** Calibre empleado en la medida de alcaparrones. Utilizada en la Denominación: Alcaparras y Alcaparrones de Murcia.

***Medicago sativa.*** Familia: papilionáceas. Subfamilia: papilionadas. Planta leguminosa, perenne, con muchos tallos huecos que salen de una corona parcialmente enterrada y crecen a una altura de 30 a 150 cm, hojas trifoliadas, flores pequeñas, moradas, en racimos, y raíces profundas, que en suelo poroso pueden alcanzar 15 m; se cultiva principalmente para forraje y es estimada por su alto rendimiento, su acción mejoradora de los suelos, y su resistencia a la sequía, el frío y el calor. Es tal vez la planta forrajera más antigua, pues la cultivaban los persas 400 años a. d. c. las semillas germinadas son las que se destinan al consumo humano. A diferencia de las judías mungo, las semillas de la alfalfa se pueden comer crudas, ya que son muy finas y tienen un sabor suave. Se emplean en ensaladas, bocadillos y ape-

ritivos; se añaden a platos cocinados, como tortillas y tacos, justo antes de servirlos. Nombre vulgar: **alfalfa.**

**medicamentado.** Véase: manipulación de piensos.

**medicinal.** Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

**médico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: navajón azul; navajón cirujano.

**medida espectro-fotométrica en el ultravioleta (UV).** Son indicadores de la presencia de un aceite de compuestos de oxidación complejos, distintos de los peróxidos. Se expresa mediante un coeficiente conocido como  $K_{270}$ . se originan por una mala conservación o por modificaciones inducidas por los procesos tecnológicos. Por tanto a mayor  $K_{270}$ . menor será la capacidad antioxidante de un aceite.

**medio hojaldre** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, mantequilla, leche, yemas, sal. Véase: cocina de Asturias. Otro nombre: pasta con yemas.

**medio muslo de pato** (con hueso y piel) Buen corte para preparar a la cazuela, ya que los huesos realzan el sabor de la salsa. Muy sabroso cocinado con garnazos y tomates. Véase: oca y pato.

**medio muslo de pato** (deshuesado y sin piel) Parte carnosa del muslo utilizada para estofados. Véase: oca y pato.

**medio muslo de pavo.** Es la parte carnosa del muslo. Cortado en trozos, se utiliza en estofados o como tentempié. Véase: pavo.

**medio muslo de pavo** (deshuesado y atado) Pieza económica para asar. Véase: pavo.



**medio muslo de pavo** (deshuesado y sin piel). Bueno para preparar a la cazuela. Véase: pavo.

**medio muslo de pollo** (deshuesado y con piel). Excelente para rellenar y brasear en vino tinto o en caldo. Véase: despiece de pollo.

**medio muslo de pollo** (deshuesado y sin piel). El muslo sin hueso, tendones ni cartílagos. Bueno para platos de pollo que requieren carne oscura. Véase: despiece de pollo.

**medio pato**. Bueno para asar o para preparar un pato crujiente al estilo chino. Véase: oca y pato.

**medio pez**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado bocado de Dios; lenguado de ojo grande; lenguado pega-pega; lenguado pintado, lenguado ribete; lenguado tapadero; lenguado tres ojos; lenguado zingua; suela arepita; suela guardaboya; suela listada; suela redonda.

**medio pollo**. Utilizado para asar para dos personas, o para raciones extras. Véase: despiece de pollo.

**Mediolus barbatus**. Pez. Designación oficial: **barbudo**.

**mediopescado**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lengua caranegra**.

**medola**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**medregal**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharro ojón; cobia; cojinúa negra; medregal coronado; medregal guameque; medregal limón.

**medregal coronado**. Designación oficial española del pez: *Seriola dumerili*; *Seriola purpurescens*; *Seriola rhombica*; *Seriola simplex*; *Seriola tapeinometapon*. Sinónimo oficial: Coronado; Medregal; Poisson limon.

**medregal del Cabo**. Designación oficial española del pez: *Seriola dorsalis*; *Seriola*

*lalandi*. Sinónimo oficial: Bravo; Coronado; Dorado de la costa; Hojarán; Huayaipé; Jurel de Castilla; Jurel de aleta amarilla.

**medregal fortune**. Designación oficial española del pez: *Seriola mazatlana*; *Seriola peruana*. Sinónimo oficial: Dorado; Dorado de la costa; Fortune; Hojarán; Huayaipé; Huayapa; Huaype; Jurel de aleta amarilla; *Seriola peruana*; Vidriola.

**medregal guameque**. Designación oficial española del pez: *Seriola zonata*. Sinónimo oficial: Blanquillo; Guameque; Medregal.

**medregal limón**. Designación oficial española del pez: *Seriola bovinoculata*; *Seriola colburni*; *Seriola falcata*; *Seriola rivoliana*; *Seriola songora*. Sinónimo oficial: Araña; Atún medregal; Cavallas; Fortune; Fortune; Hojarán; Huayaipé; Medregal; Pez fuerte; Pez limón; *Seriola limonera*.

**medregal listado**. Designación oficial española del pez: *Seriola fasciata*. Sinónimo oficial: Babiane.

**médula**. Véase: despojos.

**medusa salada**. De fuerte aroma marino, la medusa es muy salada y necesita dejarse en remojo unas horas, cambiando el agua muy a menudo. Antes de cocinar, se corta en tiras finas y se marina en una mezcla de agua templada, vino de arroz, cebollas tiernas y rodajas de jengibre. Agrega textura crujiente a los platos. Véase: pescados y mariscos desecados.

**medusas**. Véase: *Scyphozoa*. Sinónimo oficial: escifócidos.

**mee krob**. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. **mee groh**. Plato tailandés de fideos de arroz crujientes. **Ingredientes:** Gambas frescas, fideos de arroz, aceite, tofu frito, ajo, jengibre, carne de pollo o de cerdo, vinagre blanco, salsa de pescado azúcar moreno, salsa de guindillas, guindilla roja, ajo encurtido, ajo tierno, cilantro fresco. Nom-

bre español: tallarines fritos. Véase: fideos con arroz; ajos encurtidos.

***Megabalanus psittacus***. Crustáceo. Designación oficial: **pícoroco gigante**.

***Megalaspis cordyla***. Familia: carángidos. Es fácil reconocer por su cuerpo en forma de torpedo y sus pequeña aletas de detrás de la segunda aleta dorsal y de la anal. Es curioso también observar una mancha oscura en los opérculos. Aparece en aguas del Oeste y Sur de África y en todo el ámbito Indopacífico. Su carne tiene calidad media. Nombre vulgar: **torpedo trevally**.

**megalie**. Sinónimo: lechuga hoja de roble.

***Megalonibea fusca***. Pez. Designación oficial: **roncos**.

***Megalopidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteoictios. Subclase: actinoptergios. Superorden elopiformes. A la familia tarpón pertenece tan solo un género con dos tipos de peces. Consideramos: tarpón (*Megalops atlanticus*)

**megalópidos**. Véase: *Megalopidae*.

***Megalops atlantica***. Pez. Designación oficial: **tarpón**.

***Megalops atlanticus***. Familia: megalópidos. Es por sus amplios y grandes saltos sobre el agua, uno de los peces gigantes más conocidos en la zona tropical del Atlántico. Alcanza los 2,5 m de longitud y hasta 157 kg de peso. Se caracteriza por tener ojos grandes y la boca súpera; su color básico es de un tono plateado y luminoso; la zona dorsal es de color azul metálico. La carne del tarpón grande es dura y llena de espinas; por el contrario, los ejemplares más pequeños son muy apreciados, sobre todo

en America Central y del Sur, y en África; se vende fresco, ahumado o en salazón. Nombre vulgar: **tarpón**.

***Meganctiphanes norvegika***. Crustáceo. Designación oficial: **krill ártico**.

***Megaptera nodosa***. Cetáceo. Designación oficial: **ballena jorobada**.

***Megaptera novae-anglia***. Cetáceo. Designación oficial: **ballena jorobada**.

***Megaptera novaeangliae***. Familia, balenopteridos. Distribuido por todos los océanos. Longitud total hasta 17 m y peso hasta 45 toneladas. El dorso del animal es de color gris-negro y la parte inferior oscura, con las aletas parcialmente blancas. Todo el cuerpo está irregularmente cubierto de gibosidades. Las enormes aletas pectorales miden hasta 4 m; unos 20 surcos ventrales cubren más de la mitad del cuerpo. En la boca se cuentan de 250 a 350 pares de barbas. Habita aguas profundas y próximas a la costa. No teme a los barcos y permite que se le aproximen, especialmente cuando se abandona a prolongados juegos, con espectaculares saltos fuera del agua. Migra entre las aguas cálidas y frías en las estaciones invernal y estival, realizando desplazamientos de varios millares de kilómetros que le llevan a atravesar el ecuador. Se alimenta de *krill*, pero también consume peces. La gestación dura 12 meses y la cría se desteta a los 11 meses. Es una de las especies sobre las que pesa una mayor amenaza de extinción y por ello está protegida, aunque continúa su caza ilegal dadas las facilidades que concede para su captura. Como consecuencia de esta presión, la yubarta está modificando sus tradicionales rutas de migración. Nombre vulgar: **yubarta**, ballena xibarte.

**meisán**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: navaja arqueada; navaja.

**Meisel magro.** Corte austríaco de la canal de vacuno. Se sitúa en la parte delantera de la espaldilla, encima de la aleta. No tiene borde graso, pero a cambio contiene la prolongación de la “costura de la espaldilla”. Como indica su nombre resulta una carne magra, ideal para platos cocidos o rehogados. Véase: cortes de la canal, escuela de Viena. Nombre español: **pez**.

**meixa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

**mejadarra.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: arroz con lentejas y cebollas.

**mejillín.** Designación oficial española del molusco: *Brachiodontes rodriguezi*.

**mejillín del sur.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillín púrpura**.

**mejillín púrpura.** Designación oficial española del molusco: *Brachiodontes purpuratus*; *Perumytilus purpuratus*. Sinónimo oficial: Chorito; Chorito maico; Choro negro; Choro playero; Maico; Mejillín del sur.

**mejillón.** Designación oficial española del molusco: *Mytilus edulis*; *Mytilus galloprovincialis*. Sinónimo oficial: Mazajón; Mexillón; Mocejón; Mojojon; Morcillón; Misclo; Muskuilua; Muskullo; Muxilla.

**mejillón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: cholga; chorito quilmahue; mejillón barba de hacha; mejillón californiano; mejillón de manglar; mejillón del Plata; mejillón fanguero de Guyanas; mejillón tulipán; taca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mejillón	crudo	hervido
Potasio (mg)	324,00	173,00
Energía (kJ)	305,14	463,98
Sodio (mg)	290,00	373,00
Fósforo (mg)	240,00	212,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	84,00	84,00

Colesterol (mg)	74,00	54,00
Energía (kcal)	73,00	111,00
Calcio (mg)	63,00	76,00
Porción comestible	41,00	20,00
Ácido fólico (µg)	37,00	32,00
Magnesio (mg)	34,00	53,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	19,00	16,10
Proteína (g)	10,80	18,40
Hierro (mg)	8,40	7,40
Cinc (mg)	3,60	2,30
Carbohidratos (g)	2,70	3,20
Grasa (g)	2,20	2,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,60	1,15
Vitamina E (mg)	0,74	1,05
Grasa saturada (g)	0,71	0,50
Grasa moninsaturada (g)	0,44	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,38	1,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,35	0,24
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,08	0,07
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02	0,01
Fibra (g)	0,00	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.	tr.
Vitamina D (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

**mejillón ahumado.** Se pueden encontrar ahumados y sin ahumar, en diferentes salsas. Se conservan en la nevera y se deben consumir en 24 horas, una vez abierta la lata. Se sirven como aperitivo. Véase: pescados y mariscos en conserva.

**mejillón americano.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilopsis leucophaeta*.

**mejillón australiano.** Designación oficial española del molusco: *Mytilus planulatus*.

**mejillón azul.** (*Mytilus edulis*) Su carne tiene un sabor y una textura exquisitos y se puede cocinar sólo o con salsa. Compre siempre los mejillones cerrados y deseche los que no se abren durante la cocción. Sinónimo: mejillón de Tasmania. Véase: marisco.

**mejillón barba azul.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilus galloprovincialis*.

**mejillón barba de hacha.** Designación oficial española del molusco: *Mytella strigata*; *Mytilus falcatus*. Sinónimo oficial: Barba de hacha; Mejillón.

**mejillón barbado.** Nombre vulgar del molusco: *Modiolus barbatus*.

**mejillón barbudo.** Designación oficial española del molusco: *Modiola barbata*; *Modiolus barbatus*; *Modiolus modiolus*.

**mejillón californiano.** Designación oficial española del molusco: *Mytilus californianus*. Sinónimo oficial: Mejillón.

**mejillón cebra.** Designación oficial española del molusco: *Dreissena polymorpha*. Sinónimo oficial: Mejillón policromo.

**mejillón chileno.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: chorito quilmahue; chorito.

**mejillón choro.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **choro zapato**.

**mejillón costilludo atlántico.** Designación oficial española del molusco: *Geukensia demissa*.

**mejillón de Alagoas.** Designación oficial española del molusco: *Mytella charruana*; *Mytella falcata*. Sinónimo oficial: Sururú de Alagoas.

**mejillón de altura.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **taca**.

**mejillón de barba.** Nombre vulgar del molusco: *Modiolus barbatus*.

**mejillón de cáscara verde.** (*Perna canaliculus*) Importado de Nueva Zelanda, este mejillón no es tan tierno como el azul. Para cocinar en platos o salsas, es mejor extraer-

lo de su concha, después de abrirlo al vapor. Véase: marisco.

**mejillón de manglar.** Designación oficial española del molusco: *Mytella speciosa*. Sinónimo oficial: Barba de hacha; Mejillón.

**mejillón de mar.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilus galloprovincialis*.

**mejillón de Nueva Zelanda.** Nombre vulgar del molusco: *Perna canaliculus*.

**mejillón de profundidad.** Designación oficial española del molusco: *Modiolus eiseni*.

**mejillón de roca sudamericano.** Designación oficial española del molusco: *Perna perna*. Sinónimo oficial: Mejillón grande; Mexilhao grande.

**mejillón de Tasmania.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilus edulis*. Véase: marisco.

**mejillón del Mediterráneo.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilus galloprovincialis*.

**mejillón del Plata.** Designación oficial española del molusco: *Mytilus edulis platensis*; *Mytilus platensis*. Sinónimo oficial: Mejillón.

**mejillón del sur.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chorito**.

**mejillón en conserva.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mejillón	conserva	escabeche
Sodio (mg)	290,00	
Energía (kJ)	141,09	705,58
Potasio (mg)	120,00	
Colesterol (mg)	100,00	61,00
Porción comestible	100,00	100,00
Energía (kcal)	81,60	168,80
Calcio (mg)	80,00	45,30
Yodo (mg)	40,00	31,00
Magnesio (mg)	23,00	20,40
Proteína (g)	12,00	10,70

Niacina (mg eq. niacina)	3,00	3,20
Grasa (g)	2,90	14,00
Carbohidratos (g)	2,00	tr.
Cinc (mg)	1,80	1,60
Hierro (mg)	1,50	3,70
Vitamina E (mg)	1,20	1,13
Grasa poliinsaturada (g)	0,71	8,52
Grasa moninsaturada (g)	0,49	2,77
Grasa saturada (g)	0,46	2,76
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10	0,10
Fibra (g)	0,00	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.	tr.
Ácido fólico (µg)		13,00
Fósforo (mg)		
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)		0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	53,10
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)		7,70
Vitamina D (µg)	tr.	tr.

**mejillón en escabeche.** Véase: mejillón en conserva.

**mejillón fanguero de Guyanas.** Designación oficial española del molusco: *Mytella guyanensis*. Sinónimo oficial: Barba de hacha; Choro de mangle; Mejillón.

**mejillón gigante.** Designación oficial española del molusco: *Modiolus flabellatus*; *Modiolus rectus*; *Volsella flabellata*; *Volsella recta*.

**mejillón grande.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón de roca sudamericano**.

**mejillón grande de Magallanes.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cholga**.

**mejillón huaquilla.** Designación oficial española del molusco: *Modiolus capax*. Sinónimo oficial: Choro; Huaquilla.

**mejillón neozelandés.** Designación oficial española del molusco: *Perna canaliculus*.

**mejillón policromo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón cebra**.

**mejillón rayado.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cholga**.

**mejillón rojizo.** Nombre vulgar del molusco: *Brachiodontes variabilis*.

**mejillón rubio.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilus galloprovincialis*.

**mejillón sudasiático.** Designación oficial española del molusco: *Mytilus sharagdinus*; *Perna canaliculus*.

**mejillón tailandés.** Nombre vulgar de molusco: *Mytilus smaragdinus*.

**mejillón tulipán.** Designación oficial española del molusco: *Modiolus americanus*; *Modiolus pseudotulipus*. Sinónimo oficial: Choro; Mejillón.

**mejillón verde.** Nombre vulgar de molusco: *Mytilus smaragdinus*. Designación oficial española del molusco: *Perna visidis*.

**mejillones.** Véase: *Mytilidae*. Sinónimo: mitílicos.

**mejillones a la brasa.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, ajo, caldo maggi, pan rallado, romero, perejil, sal, ñimienta. Véase: mejillones.

**mejillones a la cazuela.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, pimentón, ajo, perejil, vino blanco, tomate, sal. Véase: mejillones.

**mejillones a la crema.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, ajo, perejil, mantequilla, nata, zumo de limón, sal, pimienta. Véase: mejillones.

**mejillones a la gallega.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, tomate, harina, brandy, cayena, sal. Véase: mejillones.

**mejillones a la marinera.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “mariscos”. Cocina de Galicia. Tiempo de realización 20 minutos. Las rías de Vigo y de

Arosa producen los mejores mejillones del mundo. Las especiales características de sus aguas llevan a que los mejillones (criados en lianas que descienden desde las plataformas hasta el fondo) tengan un sabor y una textura excepcionales. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, tomate, pimiento, ajo, vino blanco, harina, perejil, pimienta blanca, aceite, sal. Véase: crustáceos y moluscos; mejillones.

**mejillones a mi gusto.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, ajo, tomate, perejil, pan rallado, pimienta. Véase: mejillones.

**mejillones al ajillo.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** mejillones, aceite, ajo, guindilla. Véase: cocina de Asturias.

**mejillones al cóctel.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, lechuga, limón, aceite, mostaza, tabasco, catchup, sal. Véase: mejillones.

**mejillones al gratín.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** mejillones, mantequilla, pan rallado, ajo, sal, pimienta, perejil picado. Véase: mejillones.

**mejillones al limón.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, mantequilla, limones, sal, pimienta. Véase: mejillones.

**mejillones al salpicón.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, zanahoria, pimiento morrón, ovla de bonito, mahonesa, huevo, perejil, ajo, aceitunas, vinagre, sal. Véase: mejillones.

**mejillones al vino al estilo de Apulia.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al

grupo de “platos clásicos”. Se trata más bien de un aperitivo. Suele servirse sobre rodajas de pan que absorben el jugo de ajo.

**Ingredientes:** Mejillones, aceite de oliva, cebolla, ajo, perejil, tomillo, laurel, vino blanco seco, pimienta negra. Nombre en italiano: *zuppa di mitili alla pugliese*.

**mejillones con mahonesa de ajos.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 10 minutos. **Ingredientes:** mejillones escaldados y sin valvas, escalonia picada, ajo, salsa mahonesa. Véase: mejillones.

**mejillones con tocino.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** mejillones, tocino, ajo, cebolla, vino seco blanco, mantequilla, pimienta. Véase: mejillones.

**mejillones del Delta del Ebro.** Véase: Musclos del Delta de l'Ebre.

**mejillones en concha peregrino.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, tomate, pan rallado. Véase: mejillones.

**mejillones en croquetas.** Véase: croquetas de mejillón.

**mejillones en la cocina.** Consideramos los siguientes platos: Crêpes de mejillones; croquetas de mejillón; fideos mecos; mejillones a la brasa; mejillones a la cazuela; Mejillones a la crema; mejillones a la galleta; Mejillones a la marinera; mejillones a la marinera; mejillones a mi gusto; mejillones al cóctel; Mejillones al gratín; Mejillones al limón; mejillones al salpicón; Mejillones con mahonesa de ajos (salsa alioli); Mejillones con tocino; mejillones en concha peregrino; mejillones en salsa de limón; Mejillones fritos con salsa vinagreta; Mejillones picantes; mejillones rebozados; mexilloei-

ros; Polenta con mejillones. Véase: mariscos.

**mejillones en salsa cremosa.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** mejillones, cebolla, mantequilla, vino blanco, crema, curry, harina, perejil para decorar. Nombre en Francia: mouclade. Véase: Pescados y mariscos en la cocina de Francia.

**mejillones en salsa de limón.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, limón, cebolla, perejil, ajo, aceite, grano de pimienta, pan rallado. Véase: mejillones.

**mejillones en salsa de vino.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** mejillones, limón, puerro, vino blanco, harina, mostaza, aceite de oliva, perejil, sal, pimienta. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**mejillones fritos.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Mejillones, clara de huevo, harina, hojas de lechuga, limón. **Escabeche:** Salsa de soja, aguardiente de arroz, azúcar, aceite de sésamo, jengibre, sal.

**mejillones fritos con salsa vinagreta.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** mejillones, aceite, sal, pan rallado, vinagre, perejil picado. Véase: mejillones.

**mejillones picantes.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** mejillones, ajo, vinagre, vino blanco, sal, aceite, pimentón picante. Véase: mejillones.

**mejillones rebozados.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:**

mejillones, huevo, leche, harina. Véase: mejillones.

**mejorado.** Véase: vino mejorado.

**mejorana.** Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*. Ingrediente de la cocina de Méjico. Planta aromática. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**mejorana áurea.** Nombre vulgar de la planta: *Origanum vulgare* “Aurea”

**mejorana común.** Nombre vulgar de la planta: *Origanum vulgare*.

**mejorana de nudos.** Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*.

**mejorana picante.** Nombre vulgar de la planta: *Origanum onites*.

**mejúa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa chiquita; anchoa de Florida; anchoa legítima; anchoa ojitos; anchoa rabo negro; anchoa samasa; anchoa trompa larga; lisa criolla.

**Mel de Galicia.** Véase: Miel de Galicia.

**mel i mató.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Uno de los postres más típicos y tradicionales de Cataluña. En él, el dulce sabor de la miel le da al mató (un queso nada salado) un rico carácter que entusiasma a quien lo saborea. También puede hacerse con otros quesos tiernos, como el de Burgos. Véase: miel y requesón.

**melado.** Según el Código Alimentario, 3.23.11. El producto siruposo que se obtiene por evaporación del jugo purificado de la caña antes de concentrarlo al punto de cristalización. \* Deberá reunir las siguientes condiciones: a) No contener menos del 75% de sólidos totales y más de 6% de cenizas y una acidez fija no mayor del 1% expresada en ácido láctico. b) Ausencia de esencias, conservadores y, en general, de sustancias ex-

trañas a su naturaleza. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar; melazas.

*Melamphaes acanthomus*. Pez. Designación oficial: **melánfido fino**.

*Melamphaes cristiceps*. Pez. Designación oficial: **melánfido**.

*Melamphaes janae*. Pez. Designación oficial: **melánfido**.

*Melamphaes macrocephalus*. Pez. Designación oficial: **cabezón frágil**.

*Melamphaes polylelis*. Pez. Designación oficial: **melánfido fino**.

*Melamphaes spinifer*. Pez. Designación oficial: **melánfido**.

*Melampsoraceae*. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: basidiomycetes. Subclase: protobasidiomycetes. Orden: uredinales.

**melánfido**. Designación oficial española del pez: *Melamphaes cristiceps*; *Melamphaes janae*; *Melamphaes spinifer*; *Poromitra crusticeps*.

**melánfido**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabezón frágil**.

**melánfido fino**. Designación oficial española del pez: *Melamphaes acanthomus*; *Melamphaes polylelis*.

**mélange classique**. Es una de las mezclas francesas más recientes que combina hierbas aromáticas y especias. **Ingredientes**: hojas de laurel secas, tomillo seco, mejorana seca, romero seco, nuez moscada rallada, clavos, cayena, pimienta blanca en grano, semillas de cilantro. Véase: mezclas de especias.

*Melaniris pachylepsis*. Pez. Designación oficial: **pejerrey alón**.

*Melanocetus johnsonii*. Pez. Designación oficial: **pescador negro abisal**.

*Melanogaster variegatus*. Familia melanogastraceae. Género: melanogaster. Es comestible de joven pero de menos calidad que las trufas de las que se diferencian fácilmente por su olor que al principio es desagradable y luego a frutas, por su sabor y por su aspecto. Le llaman la falsa trufa, pero su figura no es globulosa y la superficie es lisa sin entrantes y salientes. Nombre vulgar: **falsa trufa**.

*Melanogastraceae*. 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. comprende el género: **melanogaster**. Consideramos: *Melanogaster variegatus*.

*Melanogrammus aeglefinus*. Familia: gádidos. Cuerpo alargado con aletas dorsales y anales claramente separadas. Su característica más singular es la línea oscura y la mancha oscura sobre la aleta pectoral. Dorso en tonos purpúreos oscuros, tirando a negro, a veces incluso verde oliva. Lados oscuros con reflejos plateados, estómago blanquecino. Longitud máxima 1m (12 kg) El eglefino aparece en el Atlántico Norte, en el Mar del Norte, en Skåger-Rak y en Kattegat. Su alimentación la constituyen animales de los fondos, pequeños peces y huevos de peces. Es uno de los peces que más se utilizan en cocina y se vende como pescado fresco (“eglefino de anzuelo”) o en forma de filetes congelados; también es muy apreciado como pescado ahumado. Carne buena, aunque menos fina que la de la merluza y más insípida que la del bacalao, algo seca y ligera-



mente coloreada. En fresco, casi no aparece en nuestros mercados. En salazón, se hace pasar por bacalao. Se vende en filetes o rodajas, o se suele preparar ahumado. Se encuentra todo el año y es delicioso frito o rebozado. Véase: pescados. Nombre vulgar: **eglefino**, anón, liba. Designación oficial: **eglefino**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Gadus aeglefinus*, Linneo. Véase pescado.

***Melanoleuca arqueata***. Otro nombre de la seta: *Melanoleuca cognata*.

**melanoleuca blanca**. Nombre vulgar de la seta: *Melanoleuca evenosa*.

***Melanoleuca brevipes***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero marrón más o menos oscuro, láminas blanquecinas. Talla grande. Sombrero de 10 a 15 cm. Pie más corto que el diámetro del sombrero. Carne blanco grisácea o amarillenta de olor suave a harina y sabor dulce. Es comestible. En vascuence: **ugatz-ziza hankalabur**. Sinónimo: *Melanoleuca subbrevipes*.

***Melanoleuca cnista***. Otro nombre de la seta: *Melanoleuca evenosa*.

***Melanoleuca cognata***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero y láminas ocre dorado o naranja ocre. Seta comestible de buena calidad, fácil de reconocer por su bonito color coñac. Nombre vulgar: **melanoleuca de color coñac**. Sinónimo: *Melanoleuca arqueata*, *Tricholoma arcuatum*.

**melanoleuca de color coñac**. Nombre vulgar de la seta: *Melanoleuca cognata*.

***Melanoleuca evenosa***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero y láminas blanco crema. Seta sin interés culinario, debido a su sabor desagradable. Nombre vulgar: **melanoleuca blanca**. En vascuence: **ugatz-ziza argi**. Sinónimo: *Melanoleuca cnista*

***Melanoleuca excisa***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero y láminas grisáceas o blanco grisáceas. Seta comestible de buena calidad. Se identifica bien por su color gris, que puede variar desde marrón a casi blanco.

***Melanoleuca graminicola***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero marrón más o menos oscuro, láminas blanquecinas. Talla pequeña. Sombrero de 2 a 4 cm. Carne blanca menos en la base del pie, que es gris marrón. Comestible.

***Melanoleuca grammopodia***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero marrón más o menos oscuro, láminas blanquecinas. Talla grande. Sombrero de 10 a 15 cm. Pie más largo que el diámetro del sombrero. Seta de la que sólo se puede comer el sombrero, porque el pie es demasiado duro y correoso. La carne es esponjosa, frágil, con un desagradable olor a moho y sabor dulzón. En vascuence: **ugatz-ziza handi**.

***Melanoleuca melaleuca***. Otro nombre de la seta: *Melanoleuca vulgaris*.

***Melanoleuca subbrevipes***. Otro nombre de la seta: *Melanoleuca brevipes*.

***Melanoleuca vulgaris***. Familia: tricolomáceas. Género: melanoleuca. Características: Sombrero marrón más o menos oscuro, láminas blanquecinas. Talla mediana. Sombrero de 5 a 10 cm. Seta comestible de buena calidad, que se reconoce bien por su color marrón, más oscuro en el mamelón. Seta de caña, seta de cañadilla. En vascuence: **ugatz-ziza ilun**. Sinónimo: *Melanoleuca melaleuca*.

***Melanopus brumalis***. Otro nombre de la seta: *Polyporus brumalis*.

***Melanopus forquignoni***. Otro nombre de la seta: *Polyporus forquignoni*

**Melanopus picipes.** Otro nombre de la seta: *Polyporus picipes*.

**Melanopus squamosus.** Otro nombre de la seta: *Polyporus squamosus*.

**Melanostinga atlanticum.** Pez. Designación oficial: **anguila gelatinosa**.

**melar.** Véase: higo melar.

**Melastiza chateri.** Familia: humariaceae. Seta cuyo receptáculo no tiene pie, es de una anhuera de unos 10 mm y con un color anaranjado bermellón en la parte interna o superior, y más pálida en externa o inferior, que está cubierta de fina vellosidad sobre todo por el margen. Las esporas son reticuladas.

**melaza de caña.** Es la forma estándar de la melaza y tiene un sabor algo más dulce. De color y aroma intensos, es ideal para embotrar pasteles de fruta, para el bizcocho de jengibre y el caramelo de melaza. Su alto contenido en minerales hace que sea un gran complemento alimenticio. Véase: jarabes y condimentos dulces. Según el Código Alimentario, 3.23.12. Líquido más o menos viscoso, de color pardo oscuro, que queda como residuo en la fabricación del azúcar de caña o de la refinación de la misma. \* Deberá reunir las siguientes condiciones: a) No contener menos de 75% de sólidos totales, de los que el 35%, como máximo, serán azúcares reductores expresados en glucosa; más del 12% de cenizas. b) Ausencia de esencias, conservadores y, en general, de sustancias extrañas a su naturaleza. Véase: melazas; clasificación de azúcares y derivados del azúcar. Según 3.23.22. Está prohibida la presencia refinosa. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Melaza	
Energía (kJ)	969,76
Calcio (mg)	273,00

Energía (kcal)	232,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	60,00
Sodio (mg)	40,00
Hierro (mg)	6,70
Potasio (mg)	1,5.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,27
Magnesio (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Proteína (g)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	tr.
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**melaza de granada.** No se debe confundir con la granadina, aunque tiene la misma base de granada. Este jarabe espeso, se utiliza mucho en la cocina de oriente Medio en la preparación de judías, carnes y pescados. Diluida con agua se consume como refresco o se utiliza para sorbetes. Véase: jarabes y condimentos dulces.

**melaza de remolacha.** Según el Código Alimentario, 3.23.13. Del grupo de las melazas tiene características análogas a la melaza de caña, pero sabor y olor desagradables y reacción alcalina o neutra, pudiendo alcanzar en algunos casos reacción ligeramente ácida, sin que pierda sus cualidades características. \* Su composición oscilará entre los siguientes límites; a) sacarosa de 45% a 50%, b) azúcar invertido de 0 a 2%, c) agua de 15%

a 25%, d) sustancias minerales, un 15% como máximo. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar. Según 3.23.22. Está prohibido el empleo directo en la alimentación humana de melaza de remolacha.

**melaza negra.** Es el producto final del proceso de refinado del azúcar. La melaza de caña tiene un sabor dulce amargo agradable y un aroma intenso, y se utiliza mucho en la elaboración de salsas, productos de confitería y pasteles de frutas. Véase: jarares y condimentos dulces.

**melazas.** Líquido espeso de color pardo oscuro y sabor muy dulce, que queda como residuo de la miel de caña de azúcar, sorgo o remolacha, después de que la mayor parte del azúcar cristizable ha sido removido; los grados más oscuros y ordinarios de melaza se emplean para alimento de animales y fabricación del alcohol etílico; los más finos y claros, para la destilación de ron, confección de dulces y usos de cocina. Su color y contenido de azúcar varían de forma considerable. La melaza de tercera y última extracción es de color negro, menos dulce y con un sabor más intenso; además contiene más elementos nutritivos. Según el Código Alimentario, 3.23.02. c. Grupo de sustancias obtenidas en la fabricación del azúcar que comprende: **Melado, Melaza de caña, Melaza de remolacha.** Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

**melba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva.**

**Meleagris gallopavo.** Familia: faisánidos. es un galiforme de gran tamaño, ya que los machos adultos pueden alcanzar los 100-125 cm de longitud y un peso de hasta 18 kg (aunque las formas silvestres difícilmente alcanzan los 11 kg). Las hembras son de menor tamaño y presentan un plumaje más apagado. La coloración del plumaje es oscura. Con reflejos verdosos, amarillentos o bronceados. La piel de la cabeza y del cuello es áspera, rojiza con tonos azulados. En la frente se dispone un apéndice carnoso que aumenta de tamaño cuando el animal se en-

cuentra en celo. Pueden presentar también una serie de barbillones colgantes en la parte anterior del cuello; del pecho sobresale un penacho de sedas. Habita bosques con claros y campos. Procede de América del Norte. Son aves terrícolas, en caso de necesidad vuelan por espacio de 1 km o más. Se alimenta con sustancias vegetales (bellotas, cerezas, fresas, uvas, nueces, maíz) \* Apreciado como materia prima culinaria; se cría en cautividad. El pavo relleno constituye el plato tradicional en Estados Unidos y Canadá, del Día de Acción de Gracias y de Navidad; se sirve acompañado de jalea y de mermelada de arándanos. En la actualidad podemos encontrar en el mercado el pavo deshuesado, troceado, picado, cortado en filetes, precocinado o formando parte de toda una gama de productos manufacturados (salchichas y embutidos variados) Esta ave se cocina como el pollo. Nombre vulgar: **pavo común.** Según el Código Alimentario, 3.11.03. b). Véase: clasificación de las aves.

**meleta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín.**

**Meleta vulgaris.** Pez. Designación oficial: **espadín.**

**Meletta mediterranea.** Pez. Designación oficial: **espadín.**

**Meletta phalerica.** Pez. Designación oficial: **espadín.**

**melezitosa.** Véase: carbohidratos.

**melga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga.**

**melgacho.** Nombre vulgar del pez: *Carcharinus plumbeus*. Designación oficial española del pez: *Aqualus obscurus*; *Carcharinus obscurus*; *Carcharias obscurus*; *Eulamia obscurus*. Sinónimo oficial: Lobo; Tintorera.

**melgacho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; jaquetón; lamia; pintarroja; tintorera.

**melibiosa.** Véase: carbohidratos.

**Melicerta trilians.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón**.

**Melicertus aztecus aztecus.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón café norteño**.

**Melicertus aztecus subtilis.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón café sureño**.

**Melicertus marginatus.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón aloha**.

**Melichthys niger.** Pez. Designación oficial: **calafate negro**.

**melicitosa.** Trisacárido  $C_{18}H_{32}O_{16}$ . Véase: hidratos de carbono.

**Melicocca bijuga.** Familia: sapindáceas. Originario de América tropical, su cultivo se realiza en Centro, América del Sur y el Caribe. La fruta es una drupa globosa, de unos 2 cm de diámetro, cáscara fuerte, rugosa y áspera, de color verde (Aún madura), carne translúcida de color crema anaranjado, dulce. La semilla ocupa casi todo el fruto y está recubierta de un mesocarpio blando, jugoso, de color salmón, comestible, muy agradable. Se consume crudo. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Nombre vulgar: **mamoncillo**, mamón, macao, chuco, mauco, quene-pa, marco.

**melinjo.** Véase: nuez melinjo.

**melisa.** Nombre vulgar de la planta: *Melissa officinalis*.

**melisa de las avejas.** Nombre vulgar de la planta: *Monarda didyma*.

**melisa disciplinada.** Nombre vulgar de la planta: *Melissa officinalis* "Aurea".

**melisa dorada.** Nombre vulgar de la planta: *Monarda didyma*.

**melissa.** Nombre vulgar catalán y gallego de la planta: *Melissa officinalis*.

**Melissa officinalis.** Familia: labiadas. Planta herbácea anual, con muchos tallos rectos de 40 a 60 cm de altura, hojas pecioladas ovales, arrugadas, dentadas y olorosas, flores bancas en verticilos axilares y fruto seco, capsular, con 4 semillas menudas. La melisa es un buen aderezo para los alimentos acres y es muy apreciada en los países asiáticos. Aromatiza los curry indios, las sopas y las salsas, y condimenta las ensaladas mixtas, el arroz, el pescado, las compotas y los zumos de frutas. En la cocina de España se usa para perfumar la leche y las sopas. \* Sus hojas dentadas, con aroma a limón, añaden su fino sabor mentolado a platos de carne, aves y pescado, a ensaladas de fruta u hortalizas y a las sopas y pudines. Le escasa esencia de esta planta contiene, principalmente: citronelal; geraniol; linalol. Sus hojas en infusión tienen un efecto calmante. Véase: hierbas; hierbas aromáticas. Nombre vulgar: abeyera; apiastro; belleira; cederrón; cidrac; cidreira; cidronella; citraria; citronella; citronella menor; erva cidreira; garraiska; garraiska-belarr; herba abelleira; herba abellera; hoja de limón; limoe-bedarr; limonera; melisa; melissa; meliteira; torongi; **toronjil**; tarongina; toronjina; verde limón.

**Melissa officinalis "Aurea".** Familia: labiadas. Más compacta y menos resistente que la melisa común (*Melissa officinalis*), conforma una nota brillante tanto en un cantero como en una ensalada. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **melisa disciplinada**.

**meliteira.** Nombre vulgar gallego de la planta: *Melissa officinalis*.

**melitosa.** Trisacárido  $C_{18}H_{32}O_{16}$ . Azúcar cristalino, trihexosa del maná de Australia, remolacha, etc. que por hidrólisis se des-

compone en dextrosa, fructosa y galactosa.  
Véase: hidratos de carbono.

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

**meló.** Nombre vulgar catalán de la planta:  
*Cucumis melo*. Sinónimo: **melón**

**Melo amphora.** Familia: buccínidos. Este molusco gasterópodo (de una sola concha y un solo músculo) se encuentra en los mares del hemisferio sur. La concha de color naranja, se rompe para extraer la carne que luego se limpia. Muy apreciado en las cocinas asiáticas y caribeña. Véase: marisco. Nombre vulgar **caracola**.

**melocotón.** Véase: vino sabor melocotón.

**melocotón.** Nombre vulgar de la planta: *Prunus persica vulgaris*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Melocotón	
Energía (kJ)	154,87
Potasio (mg)	140,00
Porción comestible	88,00
Energía (kcal)	37,05
Fósforo (mg)	22,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,00
Carbohidratos (g)	9,00
Magnesio (mg)	9,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00
Calcio (mg)	8,00
Ácido fólico (µg)	3,00
Yodo (mg)	3,00
Fibra (g)	1,40
Sodio (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Proteína (g)	0,60
Vitamina E (mg)	,50
Hierro (mg)	0,40
Grasa (g)	0,10
Cinc (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**melocotón amarillo de Octubre.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec de Pinyana. Véase: melocotones.

**melocotón amarillo de San Miquel.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec de Pinyana. Véase: melocotones.

**melocotón amarillo de Septiembre.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec de Pinyana. Véase: melocotones.

**melocotón babygold.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón blake.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón calanda.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Melocotón Tardío de Calanda. Véase: melocotones.

**melocotón catherina.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón cresthaven.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**Melocotón de Pinyana.** Véase: Préssec de Pinyana.

**Melocotón del Penedès.** Véase: Préssec del Penedés.

**melocotón deshuesado en mitades.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.9. Son los melocotones desecados, sin hueso, con o sin piel, partidos longitudinalmente por la mitad. Se indicará en el envase, con un rótulo,

cuando se expendan a granel, la presencia o no de piel. Véase: fruta desecada.

**melocotón director.** Variedad francesa de melocotón, de pulpa blanca o amarilla y dulce sabor a almendra. Véase: frutas con hueso; melocotones.

**melocotón dixired.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón en tiras.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.10. Son melocotones sin piel ni hueso que han sido cortados en tiras o lonchas largas y luego desecados. Véase: fruta desecada.

**melocotón evaisa.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Melocotón Tardío de Calanda. Véase: melocotones.

**melocotón frederica.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón jesca.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Melocotón Tardío de Calanda. Véase: melocotones.

**melocotón may crest.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón meril femfree.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón meril franciscan.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón, néctar.** Véase: Néctar de melocotón.

**Melocotón Penedès.** Véase: Préssec del Penedès; melocotones.

**Melocotón Pinyana.** Véase: Préssec de Pinyana; melocotones.

**melocotón redglob.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón redhaven.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón rojo de octubre.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec de Pinyana. Véase: melocotones.

**melocotón rojo de septiembre.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec de Pinyana. Véase: melocotones.

**melocotón rojo del rito.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec de Pinyana. Véase: melocotones.

**melocotón romano.** El melocotón muy grande y sabroso, que tiene el hueso colorado. Véase: melocotones.

**melocotón royal gem.** Variedad de melocotón de mesa con pulpa de color naranja. Empleado en ensaladas de frutas, pasteles y tartas. Véase: frutas con hueso; melocotones.

**melocotón seco.** Se conserva durante 12 meses y se consume como aperitivo o en muesli. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Se cuece para ablandarlo y se utiliza en recetas de la cocina de Oriente Medio, en purés para salsas o para dar aroma. Véase: frutas y frutos secos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Melocotón seco	
Potasio (mg)	1100,00
Energía (kJ)	917,72
Energía (kcal)	219,55

Fósforo (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	74,20
Magnesio (mg)	54,00
Carbohidratos (g)	53,00
Calcio (mg)	36,00
Yodo (mg)	23,00
Ácido fólico (µg)	14,00
Fibra (g)	7,30
Hierro (mg)	6,80
Sodio (mg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,30
Proteína (g)	3,40
Cinc (mg)	0,80
Grasa (g)	0,80
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	tr.
Vitamina E (mg)	

**melocotón spring belle.** Variedad de melocotón con pulpa de color naranja y sabor intenso. Véase: frutas con hueso; melocotones.

**melocotón springcrest.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**melocotón springtime.** Variedad de melocotón. Utilizada en la Denominación: Préssec del Penedés. Véase: melocotones.

**Melocotón Tardío de Calanda.** Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. Ampara una zona de producción y envasado de melocotón formada por los municipios de la zona del Bajo Aragón, en las provincias de Teruel y Zaragoza. El reglamento de la D.C. ampara exclusivamente la producción de melocotones a partir de las variedades: Jesca, Calanda y Evaisa, siguiendo las prácticas de cultivo tradicionales. Entre estas prácticas

destaca la utilización del embolsado de las frutas, que en el origen se realizaba como defensa contra plagas y que en la actualidad se utiliza porque incrementa la calidad del producto, con melocotones de coloración amarilla muy característica y totalmente uniforme. Los melocotones protegidos se expenden con un calibre mínimo de 73 mm. Véase: frutas de España; melocotones.

**melocotones.** Consideramos las siguientes variedades: Melocotón amarillo de Octubre; Melocotón amarillo de San Miquel; Melocotón amarillo de Septiembre; Melocotón babygold; Melocotón blake; Melocotón calanda; Melocotón catherina; Melocotón cresthaven; Melocotón director; Melocotón dixired; Melocotón evaisa; Melocotón frederica; Melocotón jesca; Melocotón may crest; Melocotón meril femfree; Melocotón meril franciscan; Melocotón Penedès; Melocotón Pinyana; Melocotón redglob; Melocotón redhaven; Melocotón rojo de octubre; Melocotón rojo de septiembre; Melocotón rojo del rito; Melocotón romano; Melocotón royal gem; Melocotón spring belle; Melocotón springcrest; Melocotón springtime; Melocotón Tardío de Calanda.

**melocotones con hueso.** Sinónimo: pelón. Véase: fruta desecada.

**melocotones con merengue.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Una receta que podemos hallar tanto en Murcia como en Aragón, lugares donde los melocotones gozan de mayor consideración. También puede utilizarse melocotón en almibar, una de las frutas que con mayor éxito se conservan en España.

**melocotones deshuesados en mitades.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.9. Son los melocotones desecados, sin hueso, con o sin piel, partidos longitudinalmente por la mitad. Se indicará en el envase, con un rótulo, cuando se expendan a granel, la presencia o no de piel. Véase: fruta desecada.

**melocotones en almíbar.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Melocotones en almíbar</b>	
Potasio (mg)	110
Porción comestible	100
Energía (kcal)	84
Agua (mg)	76,6
Retinol (mg)	42
Carbohidratos (g)	22
Fósforo (mg)	17
Calcio (mg)	6
Ácido ascórbico (mg)	4
Ácido fólico (µg)	3
Sodio (mg)	2
Fibra vegetal (g)	1
Hierro (mg)	0,4
Proteínas (g)	0,4
Riboflavina (mg)	0,02
Tiamina (mg)	0,02
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
Grasa (g)	0

**melocotones en tiras.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.10. Son melocotones sin piel ni hueso que han sido cortados en tiras o lonchas largas y luego desecados. Véase: fruta desecada.

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

**melocotones secos.** Véase: melocotón seco.

**meloi.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Cucumis melo*. Sinónimo: **melón**

**meloja.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. c. El producto siruposo obtenido por con-

centración de los líquidos acuosos procedentes del lavado de los paneles. Véase: denominaciones de miel.

**melón.** Véase: vino sabor melón.

**melón.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis melo*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Melón</b>	
Potasio (mg)	320,00
Energía (kJ)	219,14
Porción comestible	60,00
Energía (kcal)	52,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	32,10
Fósforo (mg)	18,00
Calcio (mg)	15,60
Carbohidratos (g)	13,10
Magnesio (mg)	11,80
Sodio (mg)	10,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00
Ácido fólico (µg)	2,70
Fibra (g)	0,75
Proteína (g)	0,60
Niacina (mg eq. niacina)	0,58
Hierro (mg)	0,35
Cinc (mg)	0,29
Vitamina E (mg)	0,16
Grasa (g)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**melon.** Véase: uva melon.

**melón amargo:** Nombre vulgar de la calabaza: *Momordika charantia*.



**melon blanc.** Variedad de uva blanca. Véase: uva chardonnay.

**melón cantaloup de piel rugosa.** Pequeño y redondo, con piel rugosa y reticulada. Su pulpa de color naranja es aromática y tiene un delicioso sabor a miel cuando está maduro. Fruta de verano que se debe servir fría o se puede incluir en ensaladas. Véase: melones.

**melón casaba.** Nombre vulgar del fruto de una variedad de la planta *Cucumis melo*. Presenta una forma oval o redondeada. La cáscara rugosa, amarilla o naranja, adquiere un tono verde cerca del tallo. La pulpa blanquecina es cremosa, pero menos aromática que la de los otros melones.

**melón charentais.** Melón pequeño con piel de color verde pálido y retículas marcadas por líneas más oscuras. Su pulpa es anaranjada y tiene un sabor dulce con un toque exótico y perfumado. Ideal como primer plato, acompañado de jamón. Véase: melones.

**melón de agua.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis citrullus*.

**melón de miel brasileño.** Nombre vulgar del fruto de una variedad de la planta *Cucumis melo*. Presenta una forma alargada, con la cáscara lisa de color amarillo canario. La pulpa es de color blanquecino, muy sabrosa y dulce. Una vez maduro es muy aromático.

**melón de ogen.** Cultivado por primera vez en Israel, es un melón pequeño, de cáscara lisa y reticulada. Su pulpa es dulce y de color verde pálido. Se suele servir una pieza por persona, después de cortarle la tapa y quitar las pepitas con una cuchara. Véase: melones.

**melón de Ogen.** Nombre vulgar del fruto de una variedad de la planta *Cucumis melo*. El melón de Ogen es pequeño y redondo, de cáscara dura, lisa y reticulada, de un color amarillo verdoso. La pulpa es muy jugosa, de color rosa oscuro o verde pálido.

**melón galia.** Melón pequeño y redondo de piel rugosa, su pulpa es blanquecina, dulce y jugosa cuando madura. Se consume crudo y frío o se emplea en ensaladas de fruta. Véase: melones.

**melón galia israelí.** Es una variedad alargada del melón de galia, con piel algo más oscura. Véase: melones.

**melón honeydew.** Nombre vulgar del fruto de una variedad de la planta *Cucumis melo*. Melón de cáscara lisa y consistente, de color verde pálido, o amarillo crema una vez maduro. La pulpa es verde y muy dulce.

**melón moscado.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis melo* var. *reticulatus*.

**melón persa.** Nombre vulgar del fruto de una variedad de la planta *Cucumis melo*. Melón de forma redondeada y cáscara de color verde oscuro, con retícula pardusca una vez maduro. Posee una pulpa naranja consistente.

**melón piel de sapo.** Melón de forma ovalada y piel verde, con pulpa blanca, dulce y jugosa. Véase: melones.

**melón relleno.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** melón, nata, gambas, azúcar.

**melón zapote.** Nombre vulgar mejicano de la planta: *Carica papaya*.

**melonen baum.** Véase: papaya.

**melones.** (*Cucumis melo*) Sus dos variedades principales son el melón moscado, *Cucumis melo* var. *reticulatus*, y el melón de invierno, *Cucumis melo* var. *inodorus*. El primer grupo debe su nombre a su aroma almizclado e incluye los melones de cáscara dura y reticulada, como el cantaloup. El segundo grupo incluye los melones de piel lisa y sin aroma, como los melones de miel. Consideramos: Melón cantaloup de piel rugosa; Melón (*Cucumis melo*); Melón charentais; Melón de ogen; Melón galia;

Melón galia israelí; Melón piel de sapo; Sandía (*Cucumis citrullus*) Véase: frutas, verduras y setas; clasificación de ingredientes.

**melongena antillana.** Designación oficial española del molusco: *Melongena melongena*.

**melongena coco.** Designación oficial española del molusco: *Melongena patula*. Sinónimo oficial: Caracol coco; Coco.

**Melongena corona.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **melongena coronada**.

**melongena coronada.** Designación oficial española del molusco: *Melongena corona*.

**Melongena melongena.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **melongena antillana**.

**melongena negra.** Designación oficial española del molusco: *Pugilina morio*.

**Melongena patula.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **melongena coco**.

**Melongenidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios. Orden: neogasterópodos. Véase: buccínidos. Consideramos: caracol pera con surcos (*Busycon canaliculata*), caracol pera nudoso (*Busycon carica*) Sinónimo: caracoles de cuerno ondulado.

**melongénidos.** Véase: *Melongenidae*.

**melo pea.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**melroi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

**melva.** Designación oficial española del pez: *Auxis lisus*; *Auris hira*; *Auxis maru*; *Auxis rochei*; *Auxis thazard*; *Auxis thynnoides*; *Auxis vulgaris*; *Scomber bisus*; *Scomber rochei*; *Scomber thazard*. Sinónimo oficial: Baldufa; Barrilete negro; Bis; Bisó; Bisol; Bonite; Bonite la récolte; Bonito; Bonito cachorro; Bonito macarela; Botellita; Caballa; Cabaña negra; Canutero; Comeviveres; Judío; Makaela; Melba; Mέλvara; Mέλvera; Mέλvere; Visol; Zurdo.

**mélvara.** Pez. Véase: **melva**.

**mélvara.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva**.

**melvera.** Designación oficial española del pez: *Auxis maru*; *Auxis rochei*; *Auxis thynnoides*; *Auxis vulgaris*; *Scomber bisus*; *Scomber rochei*. Sinónimo oficial: Barrilete; Botellita; Cachorreta; Fragata; Macarela; Macarela bonito; Melva.

**mélvera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva**.

**mélvere.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva**.

**membra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**membrillo.** Nombre vulgar de la planta: *Cidona vulgaris*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Membrillo	
Potasio (mg)	300,00
Energía (kJ)	105,42
Porción comestible	61,00
Energía (kcal)	25,22
Fósforo (mg)	19,00
Calcio (mg)	14,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	13,00
Fibra (g)	6,40
Carbohidratos (g)	6,30

Magnesio (mg)	6,00
Sodio (mg)	3,00
Cinc (mg)	0,50
Hierro (mg)	0,40
Proteína (g)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**memecik.** Véase: aceituna memecik.

**men kobo zaru soba.** Fideos en forma de varillas de color oscuro. Véase: fideos asiáticos.

**mena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**mena mendola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**mencía.** Véase: uva mencía.

**menda.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Mentha viridis*. Sinónimo: **menta**

**mendaro.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Origanum majorana*. Sinónimo: **mejorana**

**mendo.** Designación oficial española del pez: *Glyptocephalus cynoglossus*; *Platessa elongata*; *Pleuronectes cynoglossus*; *Pleuronectes saxicola*. Sinónimo oficial: Coreano; Lenguado del norte; Oilar; Oilar le-rruzuzena.

**mendo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mendo limón; rodaballo.

**mendo del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Clyptocephalus zachirus*.

**mendo japonés.** Designación oficial española del pez: *Hippoglossoides elassodon*.

**mendo limón.** Designación oficial española del pez: *Microstomus kitt*; *Microstomus microcephalus*; *Pleuronectes kitt*; *Pleuronectes microcephalus*. Sinónimo oficial: Lenguado limón; Mendo.

**mendo limón americano.** Designación oficial española del pez: *Pseudopleuronectes americanus*.

**mendo limón del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Microstomus pacificus*.

**mendola mena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**Mendosoma lineatum.** Pez. Designación oficial: **trompetero**.

**menestra.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** menestra congelada, cebolla, jamón, vino blanco, huevo duro, caldo, aceite, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**menestra asturiana.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** guisantes desgranados, judías verdes, lechuga, zanahoria, alcachofa, cebolla, tomate, patata, habas de mayo desgranadas, caldo, vin blanco, huevo cocido, chamón o carne de guisar, jamón, pimiento, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**menestra de pollo.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** Véase: hortalizas y otros platos en la cocina de Asturias.

**menestra de pollo con verduras.** Plato de la cocina de Cantabria “Soba” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** zanahoria, tomate, patata, guisante, espinaca, cebolla, ajo, pimiento rojo, pollo, harina, aceite de oliva, vino

blanco, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

**menestra de salmón.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** cabeza de salmón y la cola del salmón, patata, fréjoles, alcachofas, espárragos, zanahoria, cebolla, tomate, pimienta, aceite, sal, caldo. Véase: cocina de Asturias.

**menestra de verduras.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de La Rioja. Tiempo de realización 1 hora. Las verduras alcanzan en España la categoría de sublimes, pese a su extremada sencillez. La riqueza de algunas zonas como la ribera del Ebro (en tierras de Navarra, La Rioja, Aragón y Cataluña) la cuenca del Segura y la vega de Granada permiten el cultivo de muchas variedades, lo que redunda en beneficio de la gastronomía local. La Rioja, tan famosa por su vino, tiene una de las mejores huertas de España, lo que permite una cocina de verduras de excepcional calidad, como es la menestra. Por la variedad de ingredientes, queda claro que existen muchas variedades, según el tipo de hortalizas que abundan en cada zona. **Ingredientes:** guisantes, espárragos, alcachofas, pimientos, ajo, jamón, huevos duros, perejil, manteca, canela, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Menestra de verduras (conserva)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	225,00
Potasio (mg)	214,00
Energía (kJ)	183,92
Sodio (mg)	122,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	44,00
Fósforo (mg)	42,00
Grasa (g)	0.30
Calcio (mg)	26,00

Magnesio (mg)	20,00
Ácido fólico (µg)	13,00
Carbohidratos (g)	8,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Proteína bruta (g)	2,00
Fibra (g)	1,70
Hierro (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,61
Vitamina E (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,15
Grasa saturada (g)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

**menestra de verduras con carne.** Plato de la cocina de Cantabria “Valdáliga” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** falda de ternera, judías verdes, guisantes, coliflor, patata, zanahoria, cebolla, tomate, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**menestra de vigilia.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** alcachofas, espárragos trigueros, zanahorias, guisantes, apio blanco, ajo, laurel, sal, azafrán.

**menestra Nalón.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** guisantes desgranados, setas, huevo duro, jamón, puntas de espárragos, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**menestra santanderina.** Plato de la cocina de Cantabria “Ribamontán al Mar” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** judías verdes, patata, cebolla, zanahoria, tomate maduro,

pimiento rojo, almejas, harina, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**menestra sevillana.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** cebolla, ajo, perejil, harina, jamón tocino o chorizo, alcauciles, lechuga, zanahoria, guisantes, habas, judías verdes, aceite, sal.

**menestrón.** Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** carne de res, carne de cerdo, patata, choclo, zanahoria. Col, fideo, frijol, queso fresco, queso parmesano, arveja, haba, vainita, albahaca, ajo, aceite, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

**menhaden.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lacha tirana**.

**Menidia beryllina.** Pez. Designación oficial: **pejerrey de norteamérica**.

**Menidia notata.** Pez. Designación oficial: **pejerrey de norteamérica**.

**Menidia starksi.** Pez. Designación oficial: **pejerrey estrella**.

**ménidos o centracántidos.** Véase: *Centranchidae*.

**meniña.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: santiaguño; ostión.

**Menippe mercenaria.** Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo de piedra negro**.

**Menippe mercenaria.** Familia: xántidos. El característico caparazón de este cangrejo de piedra, ovalado y pesado, llega a tener 13 cm de anchura y es de color púrpura a marrón oscuro o rojizo con manchas marrones. El cuerpo tiene un grosor de unos 5 cm, lo que le hace parecer más voluminoso que otros cangrejos. Las patas, densamente peludas, presentan bandas rojas y amarillas y están provistas de afiladas uñas, los extremos de las grandes pinzas son negros y puntiagudos. \* Los cangrejos de piedra pueden llegar a tener 10 años. Viven en la

costa atlántica, desde Carolina del Norte hasta Florida, en el Golfo de Méjico y en el Caribe. Los ejemplares mayores y más numerosos se dan en las zonas costeras del Sur de Florida. \* El cangrejo de piedra se mantiene preferentemente en las proximidades de las bahías y en la desembocadura de los ríos, sobre todo en profundos agujeros hechos en el lodo o en la tierra, pero también debajo de las piedras y de las raíces de los manglares. Desde el punto de vista económico juega un papel considerablemente importante y se pesca a gran escala, en gran parte utilizando trampas y cestas de tela metálica con cebos. Casi toda la carne comestible se encuentra en las grandes pinzas. Por eso, los pescadores, solamente les quitan las pinzas a los animales capturados, dejándoles nuevamente en libertad. Al cabo de unos 18 meses vuelven a crecerles nuevas pinzas. Las pinzas perdidas no perjudican al animal; en su lugar utiliza el segundo par de patas para sujetar el alimento. Las “segundas pinzas” que crecen posteriormente ya no serán, sin embargo, tan grandes como las primeras. Las pinzas se cuecen inmediatamente después de su pesca y luego se refrigeran para venderse como mercancía fresca o se congelan. Las llamadas pinzas “verdes” que no han sido cocidas previamente, pues en ese caso la carne queda pegada a la cáscara. De ahí que al mercado sólo lleguen las pinzas cocidas. Nombre vulgar: **cangrejo grande de piedra**, gran cangrejo de piedra.

**menja muxines.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya falsavela; raya santiaguesa.

**menjengue.** Bebida fuerte de Querétano en Méjico. **Ingredientes:** agua, pulque puro, piloncillo, maíz prieto, maíz tecas, azúcar, piña, pistacho, canela. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

**menominee whitefish.** Nombre vulgar del pez: *Prosopium cylindraceum*.

**menorquina.** Raza de vaca de leche. Utilizada en la Denominación: Mahón.

**menta.** Véase: vino sabor menta.

**menta.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha piperita*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Menta</b> (infusión)	
Potasio (mg)	260,00
Calcio (mg)	210,00
Energía (kJ)	172,95
Vitamina A (µg eq. retinol)	123,33
Ácido fólico (µg)	110,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	75,00
Energía (kcal)	41,38
Ácido ascórbico (C) (mg)	31,00
Sodio (mg)	15,00
Hierro (mg)	9,50
Carbohidratos (g)	5,30
Vitamina E (mg)	5,00
Proteína (g)	3,80
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Grasa (g)	0,70
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,33
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Yodo (mg)	

**menta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano cabaicucho; serrano extranjero.**

**menta australiana.** Hierba molida de color verde oscuro y sabor fuerte, parecido al de

la menta piperita. Excelente para salsas, pesto, mantequilla, pan y vinagre. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**menta bowlea.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha X villosa alopecuroides*.

**menta camboyana.** Nombre vulgar en Vietnam de la planta: *Polygonum odoratum*.

**menta cítrica.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha X piperita citrata*.

**menta de Vietnam.** Nombre vulgar de la planta: *Polygonum odoratum*.

**menta del monte.** Nombre vulgar de la planta: *Pycnanthemum pilosum*.

**menta disciplinada.** (híbrida) *Mentha X gracilis* “Variegata”. Véase: hierbas aromáticas.

**menta disciplinada** (híbrida). Nombre vulgar de la planta: *Mentha X gracilis* “Variegata”.

**menta limón.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha piperita citrata* “Lemon”. Véase: hierbas aromáticas.

**menta manzana.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha suaveolens*. Véase: hierbas aromáticas.

**menta piperita.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha X piperita* var. *piperita*. Véase: hierbas aromáticas.

**menta piperita australiana.** Hojas con aroma a menta piperita y notas silvestres de eucalipto, ideales para aromatizar carnes blancas, y postres. Empléelas en cantidades reducidas. Se pueden adquirir molidas. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**menta piperita australiana molida.** De sabor fuerte, se emplea en forma de infusión en mezclas para pasteles, para aromatizar helados o en marinadas, especialmente para el cordero. Se puede espolvorear sobre

marisco para aromatizar. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**menta romana.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha viridis*.

**menta verde “Tashkent”.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha spicata* “Tashkent”.

**menta verde crespá.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha spicata* “Crispa”.

**menta verde de Marruecos.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha spicata* “Moroccan”.

**mentas.** Nombre vulgar de las plantas pertenecientes al género *Mentha*.

**mentastro.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha rotundifolia*.

**Mentha.** Familia: labiadas. Género: *Mentha*. Existen unas 40 especies. Son de fácil hibridación, por lo cual existen muchas subespecies de ahí que existan muchas confusiones con sus nombres. De sabor versátil, la menta usada con moderación proporciona un buen telón de fondo para otras hierbas, tales como la albahaca, el eneldo y el perejil. En la cocina oriental, se combina bien con especias como el jengibre, el comino, el cardamomo y los clavos de olor. Las mentas más comunes son: Hierbabuena (*Mentha sativa*), Menta bowlea (*Mentha X villosa alopeкуроoides*), Menta cítrica (*Mentha X piperita citrata*), Menta disciplinada (*Mentha suaveolens* “Variegata”), Menta disciplinada (híbrida) (*Mentha X gracilis* “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 crespá (*Mentha spicata* “Crispa”), Menta verde de Marruecos (*Mentha spicata* “Moroccan”), Poleo europeo (*Mentha pulegium*), Sándalo de jardín (*Mentha aquatica*). Véase: hierbas aromáticas. Según el Código Alimentario, 3.24.45. Hojas y sumidades floridas, sanas, limpias, frescas o secas de la *Mentha piperita*, L.;

*Mentha viridis*, L.; *Mentha aquatica*, L. u otras. El producto seco no tendrá más del 15% de humedad. Véase: clasificación de especias. 3.25.36. Especie aromática utilizada en la preparación de una infusión estimulante. Véase: estimulante.

**Mentha aquatica.** Familia: labiadas. Las plantas del género menta se conocen y son apreciadas desde la Antigüedad. Con esta especie se obtiene el híbrido natural mentha X piperita, que procede del cruzamiento de *Mentha aquatica*, *Mentha spicata* y *Mentha longifolia*. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **sándalo de jardín**.

**Mentha piperita.** Familia: labiadas. Conocida por griegos y romanos como planta de variadas propiedades benéficas, la menta prospera tanto espontánea como cultivada y es la principal suministradora de esencia de mentol. El híbrido natural *Mentha X piperita* procede del cruzamiento entre *Mentha aquatica*, *Mentha spicata* y *Mentha longifolia*. Se cultiva en gran escala con el objetivo de extraer el aceite de menta, de múltiples usos. La menta es apreciada en todas las cocinas e interviene en la preparación de muchas recetas regionales. En numerosos países se emplea en la preparación de una variedad muy gustosa de té, mientras que en Grecia y en Oriente Medio se emplea en la preparación de yogur. En todos los países encuentra amplia aplicación en la industria licorera, del perfume, la cosmética y farmacológica. Use las ramitas en bebidas y pique las hojas para sazonar el cordero y las verduras, especialmente las patatas nuevas y los guisantes frescos. También se puede usar en las macedonias de fruta o para hacer salsa de menta. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta piperita**.

**Mentha piperita citrata “Lemon”.** Familia: labiadas. Una refrescante nota a limón para el olfato. Se usa en ensaladas, para hacer manteca de menta (buena con el pescado asado) y en bebidas. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta limón**.

***Mentha pulegium***. Familia: labiadas. Planta herbácea de tallos ramosos y algo velludos, hojas pequeñas y descoloridas, y flores azuladas o moradas en verticilos; tiene un olor agradable, y se usa en infusión como estomacal; su sabor es intenso casi desagradable. A otras especies de la misma familia, se aplica vulgarmente el mismo nombre. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **poleo**, poleo europeo. Según el Código Alimentario, 3.24.48. Hojas y sumidades floridas, de la *Mentha pulegium*, L. recogidas en el período de floración. El producto seco no tendrá más del 15% de humedad. Véase: clasificación de especias. 3.25.36. Especie aromática utilizada en la preparación de una infusión estimulante. Véase: estimulante.

***Mentha rotundifolia***. Familia: labiadas. Es una menta de pura cepa, sin mestizaje alguno, frecuente en nuestros humedales. Tiene las hojas redondeadas, sin ningún rabillo, un poco crespas y abolladas, de color verde pálido, blanquecinas y como telarañentas en el reverso. las flores se reúnen en rodajuelas tan aproximadas, que, todas juntas, forman a modo de anfostras espigas terminales blancas o sonrosadas. Los vástagos frescos de esta planta contienen alrededor de 0,18% de esencia, y, en ella, el 18% de mentol y otros alcoholes; también se encuentra en la esencia, carvona. Tiene las mismas propiedades que la hierbabuena (*Mentha sativa*), pero atenuadas, y, por su aroma, pervertidas. Nombre vulgar: **mentastro**.

***Mentha sativa***. Familia: labiadas. Cuando las mentas se entrecrían, lo cual ocurre con frecuencia, porque todas andan en pos de la frescura y de la humedad, nunca dejan de mestizar; sus estirpes se adulteran, y, a menudo, menguando o perdiéndose sus progenitores sin mezcla, los híbridos pasan por nobles y los padres por corrompidos. Desde remotas épocas, por lo común no

falta la menta o hierbabuena en un rincón del huerto. Plantada una vez, ella misma se conserva y se propaga y busca acomodo donde mejor le place. Pero sus variedades son infinitas, y no sería correcto asegurar que todas las llamadas hierbabuena, sándalo de jardín, asanda, menta, etc. pertenecen a la *Mentha sativa*. \* Con los caracteres genéricos de las mentas, toda casta de hierbabuena suele tener las hojas con el rabillo más corto que las de la menta piperita; ménos aguda la lámina foliar, y a menudo un poco crespa y con dientes profundos en los bordes, y, cuando crespa, también más o menos abollada en la superficie. Su olor no es tan penetrante como el de la menta piperita. Planta de olor agradable y que se emplea como condimento. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **hierbabuena**, hierba buena, sándalo de jardín, sándalo de huerta, sándalo, asanda, hojas de santa maría.

***Mentha spicata* “Crispa”**. Familia: labiadas. Las variadas formas de la menta difieren en intensidad de color y sabor. Su leve fragancia es perfecta para acompañar sopa fría de guisantes o alubias a la menta. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta verde crespa**.

***Mentha spicata* “Moroccan”**. Familia: labiadas. Muy apreciada por su fino aroma y sabor, es usada en Marruecos para dar sabor al té verde dulce. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta verde de Marruecos**.

***Mentha spicata* “Tashkent”**. Familia: labiadas. Tiene aroma y sabor concentrados. Excelente elección para preparar chatni fresco con ajíes (ó chiles) y mango verde. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta verde “Tashkent”**.

***Mentha suaveolens***. Familia: labiadas. Tiene leve olor a manzana. Véase: mentas, hier-



bas aromáticas. Nombre vulgar: **menta manzana**.

*Mentha suaveolens* “*Variegata*”. Familia: labiadas. Su agradable sabor frutado es apto para ponches y ensaladas de fruta de verano. Además da sabor a la ricota y al queso crema. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta disciplinada**.

*Mentha virides*. Familia: labiadas. Véase mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta romana**.

*Mentha X gracilis* “*Variegata*”. Familia: labiadas. De sabor acre y picante; probar con aceitunas negras, queso blanco tipo feta y un buen pan. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta disciplinada** (híbrida).

*Mentha X piperita citrata*. Familia: labiadas. Su delicado sabor acompaña bien la vainilla en pequeños postres de crema. También se la conoce como menta bergamota, limón y naranja. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta cítrica**.

*Mentha X piperita*. var. *piperita*. Véase: menta piperita. De sabor fuerte y picante. Su aceite esencial, que contiene mentol, se usa en la preparación de licores, productos de confitería y pasta dentífrica. Nombre vulgar: **menta piperita**.

*Mentha X villosa alopecuroides*. Familia: labiadas. Se marchita rápido, pero bien vale la pena cultivarla por su fino sabor. Véase: mentas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **menta bowles**.

*Menticirrhus agassizi*. Pez. Designación oficial: **lambe gurrubato**.

*Menticirrhus americanus*. Familia: esciénidos. Es tan apreciado como el pez rey del Golfo. Se captura desde el cabo Cod hasta Argentina y el llamado pez rey del Norte. Ambos alcanzan como mucho de 1 a 1,5 kg de peso. Son muy apreciados por los gourmets que los consideran el mejor pescado de mesa del

Atlántico occidental. Su carne magra, compacta y blanca es muy aromática. Nombre vulgar: **pez rey del Sur**.

*Menticirrhus americanus*. Pez. Designación oficial: **lambe caletero**.

*Menticirrhus elongatus*. Pez. Designación oficial: **lambe bocadulce**.

*Menticirrhus focaliger*. Pez. Designación oficial: **lambe zorro**.

*Menticirrhus littoralis*. Familia: esciénidos. Este nombre y el de pescadilla son comunes pero también inducen a error. Este miembro de la gran familia de los esciénidos (peces túbalo) es un pescado de mesa muy apreciado nombre vulgar: **pez rey del Golfo, pescadilla**. Designación oficial: **lambe verrugato**.

*Menticirrhus marticensis*. Pez. Designación oficial: **lambe caletero**.

*Menticirrhus naus*. Pez. Designación oficial: **lambe ratón**.

*Menticirrhus nebulosus*. Pez. Designación oficial: **lambe zorro**.

*Menticirrhus ophicephalus*. Pez. Designación oficial: **pichigüen**.

*Menticirrhus panamensis*. Pez. Designación oficial: **lambe gurrubato**.

*Menticirrhus rostratus*. Pez. Designación oficial: **lambe bocadulce**.

*Menticirrhus sazaatilis*. Pez. Designación oficial: **lambe zorro**.

*Menticirrhus simus*. Pez. Designación oficial: **lambe ratón**.

*Menticirrhus undulatus*. Familia: esciénidos. Pariente del la pescadilla y, como ella, su carne magra, compacta y blanca es muy aromática. Nombre vulgar: **corvina de California**.

**menuda.** Véase: aceituna menuda.

**menudillo de ave.** Véase: despojo de ave interno.

**menudo de chivo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** menudo de chivo, aceite de oliva, cebolla, ajo, laurel, perejil, hierbabuena, timate, pimienta verde, vino, pimentón dulce, guindilla, chorizo de herradura, sal.

**menudo duraguense.** Plato de la cocina de Durango en Méjico. **Ingredientes:** pancita de res, panza-callos, panza-cuajo, panza, libro, pata de res, chile guajillo, ajo, cebolla, jitomate, epazote, chiltepines, orégano, limón. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**menudo sevillano.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** menudo de ternera, mano de ternera, vino blanco, tocino de jamón serrano, chorizo serrano, cebolla, ajo, hierbabuena, sal, guindilla roja, pimienta negra, pimentón dulce.

**meolo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho macho**.

**meona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero sierrita; zapatero sietecueros (Pacífico).

***Merangus vernalis*.** Pez. Designación oficial: **bacaladilla**.

**mercadela.** Nombre vulgar de la planta: *Calendula officinalis*.

**mercado de carnes.** Según el Código Alimentario, 3.10.07. Las canales de las carnes frescas de consumo local serán marcadas con caracteres legibles e indelebles, a tinta o fuego, en cada uno de sus "cuartos", como mínimo, con el sello de la Inspección Sanitaria correspondiente al matadero de procedencia.

Esta marca podrá ser sustituida por marchamos metálicos, plásticos o de cualquier otra materia que se autorice, sujetos a la canal por precintos invulnerables. \* Las carnes defectuosas que se autoricen para el consumo llevarán debajo del sello de Inspección una D (inicial de defectuosa), de tamaño igual al del resto de la inscripción. Esta inicial, de análogas dimensiones, será la L (inicial de lidia) cuando las canales procedan de reses sacrificadas en lidia, y una E (inicial de équido) cuando sean de caballo, mular o asnal. \* En las carnicerías se conservará para vender en último lugar la zona donde se halla el distintivo de la Inspección Sanitaria de las carnes. \* Las canales de las carnes refrigeradas y congeladas serán marcadas y distinguidas además con el número de registro oficial sanitario del matadero frigorífico de procedencia. \* La carne troceada y fileteada, para ser vendida, irá en envases de material plástico o de cualquier otro autorizado en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, con los distintivos en color correspondientes a la clase y categoría que corresponda, fijado en las reglamentaciones complementarias. En las bolsas y envolturas constará, además de los datos exigidos en el artículo 2.04.17 (Contenido de las etiquetas), el número de registro sanitario del matadero de procedencia, llevando sujeto el marchamo correspondiente que garantice la salubridad de estas carnes. \* Si los trozos, filetes o picado procediesen de un almacén frigorífico autorizado para realizar estas operaciones de fraccionamiento de carne, en la envoltura o bolsa y marchamos se hará constar, además del número del matadero de procedencia, el del almacén donde ha sido fraccionada. Véase: disposiciones comunes sobre carnes.

***Mercenaria campechiensis*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela del sur**.

***Mercenaria mercenaria***. Familia: venéridos. Oriunda de América donde hasta el muy entrado el siglo XIX sirvieron sus valvas de moneda y usada como adorno. Las valvas tienen forma ovalada, son de color de arena, gruesas y relativamente lisas y presentan estrías irregulares, delgadas y concéntricas. El diámetro se eleva de 4 a 13 cm. Hay otro pariente, entre Virginia y Texas: la *Mercenaria campechiensis*, es mayor y tiene valvas aún más gruesas. Esta almeja se conoce también en Europa se encuentra principalmente en la costa atlántica francesa, especialmente en los estuarios del Charente y en la costa del canal inglés y francés, donde fue traída y criada con fines comerciales. Nombre vulgar: **almeja americana**, almeja Quahog. Véase: chirilas.

**merdoso de espinama**. Plato de la cocina de Cantabria (Camaleño) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** harina de trigo, sangre de chon, manteca de chon, huevos, leche, miel de Liébana, sal. Véase: cocina de Cantabria

**mère**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**merenguitos con almendra**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**merenzao**. Véase: uva merenzano.

**meret**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: planchita; tordo de roca; vaqueta.

**merete**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guaseta guato; mero ambulú; mero mo-teado.

**merete del golfo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero murique; tres colas ravijunco.

***Meretrix lamarcki***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus japonesa**.

***Meretrix lusoria***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus japonesa**.

**merey**. Nombre vulgar de la planta: *Anacardium occidentale*.

**merga**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo negro merga**.

**merguez**. Pequeña salchicha cruda, muy picante, procedente de Argelia, y muy popular en el Norte de África. Se elabora con carne de cordero o de vaca, pimienta picante y comino, y se reconoce enseguida por su color rojo. Frita o asada puede emplearse para preparar broquetas o acompañar el cuscús. Véase: embutido de carne.

**meril femfree**. Véase: melocotón meril fem-free.

**meril franciscan**. Véase: melocotón meril franciscan.

**merillo**. Designación oficial española del pez: *Centrolabrus hepatus*; *Centropristis hepatus*; *Holocentrus siagonotus*; *Holocentrus striatus*; *Labrus adriaticus*; *Labrus hepatus*; *Paracentropristis hepatus*; *Scapularia rubra*; *Serranus hepatus*. Sinónimo oficial: Ahuntzarrain; Antxarrain txiki; Borracho; Cherna; Cherna afanecada; Inflaconys; Kraba; Lobito; Merito; Mero bordo; Music; Musich; Pepe rapao; Serrano; Serrá; Tamburiño; Tres libras; Tres lliuras; Vaca serrana.

**merillo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano**.

**merina de Bohemia**. Véase: oveja Merina de Bohemia.

***Meripilus giganteus***. Otro nombre de la seta: *Polyporus giganteus*.

**merito**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merillo**.

***Merlagus pollachius***. Pez. Designación oficial: **abadejo**.

**merlán**. Designación oficial española del pez: *Gadus euxinus*; *Gadus merlagus*; *Merlangius merlangus*; *Merlangius merlangus*.

*merlangus*; *Odontogadus merlangus merlangus*. Sinónimo oficial: Brotula; Lexera; Liba; Pez de plegona; Plegonero; Sarreta.

**merlán australiano.** Designación oficial española del pez: *Sillaginoides punctatus*; *Sillago analis*; *Sillago basensis*; *Sillago ciliata*; *Sillago maculata*.

**merlana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

***Merlangius merlangus*.** Familia: gádidos. Familiar del bacalao. Cuerpo alargado, con aletas dorsales y anales muy pegadas unas a otras. Mandíbula superior sobresaliente; barbita muy pequeña o inexistente. Color bronce y línea lateral poco curvada. Dorso en tonos desde oliva a arena o azulados; lados plateados con manchas o listas en dorado; vientre blanquecino. En el comienzo de la aleta pectoral tiene una mancha negra. Longitud máxima 70 cm. El merlán aparece en el Atlántico nororiental (desde el mar de Barents hasta Vizcaya) en el mar del Norte y en la zona Oeste del Báltico; raras veces aparece también en el Mediterráneo; al este del Mediterráneo y en el mar Negro vive una subespecie. Su carne muy tierna, blanca y foliada, es delicada y de fácil digestión. Semejante a la de la merluza. Las capturas de estos peces, tan apreciados en la cocina, pero a la vez tan sumamente perecederos, han disminuido considerablemente en los últimos años. Nombre vulgar y designación oficial: **merlán**. 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 23 cm, la talla comercial es de 110 g/unidad. Sinónimo: *Gadus merlagus*.

***Merlangius merlangus merlangus*.** Pez. Designación oficial: **merlán**.

**merlango.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza maltona**(peruana).

***Merlangus albus*.** Pez. Designación oficial: **bacaladilla**.

***Merlangus argenteus*.** Pez. Designación oficial: **faneca plateada**.

***Merlangus carbonarius*.** Pez. Designación oficial: **palero**.

***Merlangus communis*.** Pez. Designación oficial: **bacaladilla**.

***Merlangus linnei*.** Pez. Designación oficial: **plegonero**.

***Merlangus merlangus*.** Pez. Designación oficial: **plegonero**.

***Merlangus merlangus euxinus*.** Pez. Designación oficial: **plegonero**.

***Merlangus merlangus merlangus*.** Pez. Designación oficial: **plegonero**.

***Merlangus pertessus*.** Pez. Designación oficial: **bacaladilla**.

***Merlangus pollachius*.** Otro nombre del pez: *Pollachius pollachius*.

***Merlangus virens*.** Pez. Designación oficial: **palero**.

***Merlangus vulgaris*.** Pez. Designación oficial: **plegonero**.

**merlín.** Pez. Designación oficial: **aguja negra**; **marlin rayado**.

**merlín azul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin del Indo-Pacífico**.

**merlín negro.** Pez. Designación oficial: **aguja negra**.

**merlín rayado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin rayado**.

**merlinka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

**merlo.** Nombre vulgar del pez: *Labrus viridis*. Designación oficial española del pez: *Labrus coerulus*; *Labrus limbatus*; *Labrus lineolatus*; *Labrus livens*; *Labrus lividus*; *Labrus merula*; *Labrus ossiphagus*; *Labrus saxorum*. Sinónimo oficial: Anfós; Bodión; Borriquete; Griva; Grivia; Lorito; Masot; Massot; Mero; Mero de costa; Roquer; Tord; Tord massót; Tort; Tort bebozo; Tort massót; Tort negre; Tort vert; Uill de perdiu; Variada; Xucla virulada; Zorzal marino.

**merlo aleta amarilla.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus flavolimbatus*. Sinónimo oficial: Mero; Mero de aleta amarilla; Vieille.

**merlo de punto oscuro.** Nombre vulgar del pez: *Choerodon schoenleini*.

**merlo norteamericano.** Designación oficial española del pez: *Tautogolabrus adspersus*.

**merlón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fredí; maragota; peto.

**merlot blanc.** Véase: uva merlot blanc.

**merlot noir.** Véase: uva merlot noir.

**merlu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza blanca de altura**.

**Merluccidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: gadiformes (anacantinos) Muy próxima a la de los gádidos, de los que se diferencia por tener el cuerpo bastante más alargado, las aletas dorsales reducidas a una o dos y las anales a solamente una. La importancia comercial de éstos

voraces peces ha disminuido considerablemente en los últimos años. Consideramos: brótola (*Phycis phycis*), brótola de fango (*Phycis blennoides*), merluza (*Merluccius merluccius*) merluza de cola larga (*Macruronus novaezelandiae*) merluza del Atlántico noroccidental (*Merluccius bilinearis*) merluza de Nueva Zelanda (*Merluccius australis*), merluza del Pacífico Norte (*Merluccius productus*).

**Merluccius albidus.** Pez. Designación oficial: **merluza blanca de altura**.

**Merluccius ambiguus.** Pez. Designación oficial: **merluza**.

**Merluccius argentatus.** Pez. Designación oficial: **merluza**.

**Merluccius augustimanus.** Pez. Designación oficial: **merluza panameña**.

**Merluccius australis.** Familia: merlúcidos. Es un apreciado pescado de mesa pese a que tenga sólo importancia regional. Nombre vulgar: **merluza de Nueva Zelanda**. Designación oficial: **merluza patagónica**.

**Merluccius bilinearis.** Familia: merlúcidos. Tiene una gran importancia económica. Es algo más pequeña que las otras merluzas, pero su carne es buena y se puede consumir de muchas formas. El que estén más o menos compactas depende de la profundidad y de la estación del año. Nombre vulgar: **merluza del Atlántico noroccidental**. Designación oficial: **merluza norteamericana**.

**Merluccius cadenati.** Pez. Designación oficial: **merluza mauritana**.

**Merluccius capensis.** Pez. Designación oficial: **merluza del Cabo**.

**Merluccius gayi.** Pez. Designación oficial: **merluza chilena**.

**Merluccius gayi gayi.** Pez. Designación oficial: **merluza maltona** (chilena).

*Merluccius gayi peruanus*. Pez. Designación oficial: **merluza maltona**(peruana).

*Merluccius hubbsi*. Pez. Designación oficial: **merluza argentina**.

*Merluccius lanatus*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Merluccius linnei*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Merluccius magnoculus*. Pez. Designación oficial: **merluza blanca de altura**.

*Merluccius merluccius*. Familia: merlúcidos. Cuerpo delgado y alargado, abertura de la boca ancha, fuertes dientes, mandíbula inferior algo saliente y sin barbotas. La primera dorsal es corta y triangular; la segunda y la anal tienen una forma ligeramente hinchada. El dorso es gris azulado, los flancos y el vientre son plateados. Longitud máxima 1 m, para unos 10 kg de peso aproximadamente. Es un pez que vive la mayor parte del tiempo en los márgenes de la plataforma continental, a 150.500 m de profundidad, en verano incluso en aguas menos profundas. Es un excelente nadador que vive cerca del fondo durante el día y sube hacia la superficie en busca de alimento durante la noche. Los individuos jóvenes suelen vivir a menor profundidad y más cerca de la costa. Empezando también largas migraciones a lo largo del año. Este voraz pez se alimenta principalmente de arenques (*Clupeas harengus*), caballas (*Scomber scombrus*), chicharros (*Trachurus trachurus*), lirio (*Campogramma vadigo*) y sardinas (*Sardina pilchardus*). Se encuentra en el Atlántico nororiental, desde las costas de África noroccidental hasta las islas Lofoten, pero también en el Mediterráneo y en el Mar Negro; en los países del Norte lo salan y secan y recibe el nombre de bacalao de Escocia. Las merluzas del Mediterráneo presentan inferior calidad, en parte debido a su más lento crecimiento, ya que necesita 10 años para poder ser llamada

“merluza”. La puesta de esta especie tiene lugar en los meses de primavera, en el cantil de la plataforma. Se encuentran los adultos y cada hembra expulsa de 2 a 7 millones de huevos. Las larvas son pelágicas y no se acercan al fondo hasta alcanzar los 3 cm. En el 1º año de vida el crecimiento es muy rápido, alcanzando 12 cm. A los 5 años (40 cm) alcanza su madurez sexual. A partir de los 7 años su crecimiento es más lento, aumentando más en grosor que en longitud. Alcanza una talla máxima de 120 cm, equivalente a 15 kg y 20 años de edad. Su carne es muy apreciada, lo cual motiva una gran demanda en los mercados. En España se pesca en la plataforma gallega y cantábrica con artes de “volanta”, “beta”, “palangre”, “pincho”, “baca”, “bou” y “pareja”. En Cantabria se conocen varias categorías comerciales que, de menor a mayor son: de enroscar, carioquilla, carioca menor, carioca común y **merluza**. Excelente para freír o rebozar o para guisar con ajo y tomate. Se vende entera, en filetes o en rodajas. Pescado económico, de carne blanca en capas, con sabor dulce y delicado, es muy digerible y excelente lo mismo hervidas que fritas. Se asa entera al horno o se reboza y se fríe. Nombre vulgar: merluza, pescada, **pes-cadilla**, pijota. Designación oficial: **merluza**. Sinónimo: *Gadus merluccius*, *Gadus merlus* (a las menores) Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadi-forme. *Merlucius merlucius*, Linneo. 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 27 cm, en el Mediterráneo de 20 cm, la talla comercial es de 200 g/unidad en el Atlántico y de 1450 g/unidad en el Mediterráneo. Véase: **bacalao de Escocia**, merluzas; pescado.

*Merluccius merluccius cadenati*. Pez. Designación oficial: **merluza mauritana**.

*Merluccius merluccius capensis*. Pez. Designación oficial: **merluza del Cabo**.

*Merluccius merluccius merluccius*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Merluccius merluccius paradoxus*. Pez. Designación oficial: **merluza sudafricana**.

*Merluccius merluccius polli*. Pez. Designación oficial: **merluza angoleña**.

*Merluccius paradoxus*. Pez. Designación oficial: **merluza sudafricana**.

*Merluccius polli*. Pez. Designación oficial: **merluza angoleña**.

*Merluccius polylepis*. Pez. Designación oficial: **merluza patagónica**.

*Merluccius productus*. Familia: merlúcidos. Perteneciente a la misma familia de las merluzas, no tiene apenas importancia comercial. Nombre vulgar: **merluza del Pacífico Norte**. Designación oficial: **merluza pescadilla**.

*Merluccius senegalensis*. Pez. Designación oficial: **merluza senegalesa**.

*Merluccius sinuatus*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Merluccius smiridus*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Merluccius succulentus*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Merluccius vulgaris*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

**merlúcidos**. Véase: *Merluccidae*.

**merluza**. Designación oficial española del pez: *Gadus merluccius*; *Gadus ruber*; *Merluccius ambiguus*; *Merluccius argentatus*; *Merluccius lanatus*; *Merluccius linnei*; *Merluccius merluccius*; *Merluccius merluccius merluccius*; *Merluccius succulentus*; *Merluccius sinuatus*; *Merluccius smiridus*;

*Merluccius vulgaris*; *Onus guttatus*; *Onus riali*; *Trachinoides maroccanus*. Sinónimo oficial: Abadia legatza; Abambolo (joven); Carioca; Leba (cría); Lebatza; Legatxa (joven); Legatza; Legatzkume (joven); Lluc; Lluch; Llus; Lluset; Marroch; Pescada; Pescadilla (joven); Pescá; Pijota (joven); Pijotilla; Pijotilla (cría); Pitillo (cría); Trigo (joven).

**merluza**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza argentina; merluza blanca de altura; merluza chilena; merluza maltona (chilena); merluza maltona(peruana); merluza norteamericana; merluza panameña; merluza patagónica; merluza pescadilla. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Merluza	
Potasio (mg)	270,00
Energía (kJ)	265,01
Fósforo (mg)	190,00
Sodio (mg)	100,00
Porción comestible	82,00
Colesterol (mg)	67,00
Energía (kcal)	63,40
Calcio (mg)	33,10
Magnesio (mg)	25,10
Yodo (mg)	18,00
Ácido fólico (µg)	12,30
Proteína (g)	11,80
Niacina (mg eq. niacina)	6,10
Grasa (g)	1,80
Hierro (mg)	1,10
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,46
Grasa moninsaturada (g)	0,43
Cinc (mg)	0,37
Grasa saturada (g)	0,35
Vitamina E (mg)	0,35
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,16
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

**merluza.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**merluza a la avilesina.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** merluza, jamón, queso, caldo de marisco, harina, huevo, caldo de pescado, aceite. Véase: cocina de Asturias.

**merluza a la cazuela.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodaja de merluza, almejas, espárragos, perejil, ajo, caldo, harina, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**merluza a la cazuela con mariscos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** merluza. Almejas, gambas, espárragos, caldo, perejil, ajo, harina, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**merluza a la costera.** **Ingredientes:** Merluza, ajo, cebolla, patata, harina, huevo, aceite, sal, caldo, perejil picado, queso y pan rallado. Véase: cocina de Cantabria.

**merluza a la koxkera.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Vascongadas. Pescar la merluza del Cantábrico es un arte que los marineros Norteños practican como pocos. De la exquisitez de este apreciado pescado hablan las innumerables maneras de prepararlo. La merluza es, por su frescura y calidad, uno de los pescados que más y mejor tratados está en el recetario tradicional. El País Vasco, además, ha sabido rodear la merluza de excelentes productos que completan una gran oferta. **Ingredientes:** merluza, gambas, almejas, espárragos, ajo, caldo de pescado, huevos duros, vino blanco, perejil, aceite, sal.

**merluza a la sidra.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Asturias. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. La sidra tiene

en Asturias una gran importancia, es su “bebida nacional”. Tomar un “culín” de sidra natural es algo habitual en cualquier rincón del Principado. Por otro lado, la sidra tiene una gran importancia culinaria. La gastronomía astuiana ha descubierto en ella una forma exquisita de preparar platos. A la sidra se hacen los chorizos o la merluza, uno de los mejores pescados que da el Cantábrico y que tiene un sabor sin igual. **Ingredientes:** merluza, cebollas, sidra, almejas, perejil, guindilla, aceite, sal. Véase: pescados y mariscos; cocina de Asturias.

**merluza a la vasca.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Vascongadas. **Ingredientes:** merluza, almejas, espárragos, huevos duros, ajo, mantequilla, escalonia, limón, guisantes, vino blanco, perejil, pimienta, aceite, sal. Para la picada: almendras tostadas, yemas de huevo duro.

**merluza al aguardiente.** **Ingredientes:** Merluza, limón, aguardiente de frutas, laurel, ron, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**merluza al vino blanco.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Vascongadas. El vino, tan presente en nuestra mesa, es también un excelente ingrediente a la hora de preparar todo tipo de platos. Lo podemos hallar en recetas de carne y también de pescado, como sucede con éste. **Ingredientes:** merluza, cebollas, pimientos verdes, puré de tomate, ajo, vino blanco, limón, caldo de pescado, perejil, pan rallado, pimienta molida, aceite, sal.

**merluza angoleza.** Designación oficial española del pez: *Merluccius merluccius polli*; *Merluccius polli*. Sinónimo oficial: Merluza de Benguela.

**merluza argentina.** Designación oficial española del pez: *Merluccius hubbsi*. Sinónimo



oficial: Merluza; Merluza austral; Merluza sudamericana; Pescada de Patagonia.

**merluza atlántica.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza norteamericana**.

**merluza austral.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza argentina; merluza patagónica.

**merluza azul.** Nombre vulgar del pez: *Antimora rostrata*.

**merluza blanca de altura.** Designación oficial española del pez: *Merluccius albidus*; *Merluccius magnoculus*. Sinónimo oficial: Merlu; Merluza; Merluza mejicana; Merluza mexicana.

**merluza capricho.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** merluza, aceite de oliva, cebolla, ajo, fumet de pescado, coquechas, almejas, perejil, sal. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**merluza chilena.** Designación oficial española del pez: *Merluccius gayi*. Sinónimo oficial: Merluza.

**merluza chilena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza maltona** (chilena).

**merluza chilena meridional.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza patagónica**.

**merluza cola de rata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza de cola**.

**merluza común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza maltona** (chilena).

**merluza con guisantes.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** ajo, cebolla, pimiento, tomate frito, pimentón picante, guisantes, merluza.

**merluza con manzanas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** filete de merluza

sin espinas, manzana, cebolla, caldo, harina, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**merluza con salsa vinagreta.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodaja de merluza, salsa vinagreta, perejil, cebolla, zanahoria, sal. Véase: cocina de Asturias.

**merluza de altura del Cabo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza sudafricana**.

**merluza de Benguela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza angoleña**.

**merluza de Boston.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza norteamericana**.

**merluza de cauda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza de cola**.

**merluza de cola.** Designación oficial española del pez: *Macruronus magellanicus*. Sinónimo oficial: Huaica; Huelca; Merluza cola de rata; Merluza de cauda; Merluza de cola patagónica.

**merluza de cola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza patagónica**.

**merluza de cola larga.** Nombre vulgar del pez: *Macruronus novaezelandiae*.

**merluza de cola patagónica.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza de cola**.

**merluza de Nueva Zelanda.** Nombre vulgar del pez: *Merluccius australis*.

**merluza de tres aletas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **polaca austral**.

**merluza del Atlántico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **locha regia**.

**merluza del Atlántico noroccidental.** Nombre vulgar del pez: *Merluccius bilinearis*.

**merluza del Cabo.** Designación oficial española del pez: *Merluccius capensis*; *Merluccius merluccius capensis*.

**merluza del Cabo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza sudafricana**.

**merluza del Pacífico Norte.** Nombre vulgar del pez: *Merluccius productus*.

**merluza del Pacífico Norte.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza pescadilla**.

**merluza del sur.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza patagónica; polaca austral.

**merluza en salsa verde.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Vascongadas. Los productos de la huerta combinan perfectamente con la frescura del pescado para acabar un conjunto que amalgama perfectamente sabores distintos pero ricamente compensados. Lo importante es que ambas cosas, pescado y hortalizas, sean frescos. **Ingredientes:** merluza, cebolla, ajo, almejas, guisantes, espárragos, caldo de pescado, perejil, harina, aceite, sal.

**merluza en sobreusa.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** merluza, aceite de oliva, cebolla, ajo, laurel, tomate, sal, pimienta molida, nuez moscada, coñac, harina, azafrán.

**merluza española.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza patagónica**.

**merluza hoki.** Designación oficial española del pez: *Macrurus novaezelandiae*. Sinónimo oficial: Merluza neozelandesa.

**merluza maltona** (chilena). Designación oficial española del pez: *Merluccius gayi gayi*. Sinónimo oficial: Maltona; Merluza; Merluza chilena; Merluza común; Pescada.

**merluza maltona** (peruana). Designación oficial española del pez: *Merluccius gayi pe-*

*ruanus*. Sinónimo oficial: Huaycuya; Merlango; Merluza; Peje palo; Pescada; Pescadilla.

**merluza mariscada.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodaja de merluza, langosta, langostinos, carabineros, andaricas, fumet de pescado, crema de nécoras, ajo, harina, perejil, brandy, espárragos, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**merluza mauritana.** Designación oficial española del pez: *Merluccius cadenati*; *Merluccius merluccius cadenati*.

**merluza mejicana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza blanca de altura**.

**merluza mexicana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza blanca de altura**.

**merluza negra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza senegalesa; nototenia negra.

**merluza neozelandesa.** Designación oficial española del pez: *Macrurus novaezelandiae*.

**merluza neozelandesa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza hoki; merluza patagónica.

**merluza norteamericana.** Designación oficial española del pez: *Merluccius bilinearis*. Sinónimo oficial: Merluza; Merluza atlántica; Merluza de Boston.

**merluza, palitos Pescanova.** Véase: palitos de merluza Pescanova

**merluza panameña.** Designación oficial española del pez: *Merluccius augustimanus*. Sinónimo oficial: Merluza.

**merluza patagónica.** Designación oficial española del pez: *Merluccius australis*; *Merluccius polylepis*. Sinónimo oficial: Maltona; Merluza; Merluza austral; Merluza chilena meridional; Merluza de cola; Merluza del sur; Merluza española; Merluza neozelandesa; Pescada de los canales.

**merluza pescadilla.** Designación oficial española del pez: *Merluccius productus*. Sinónimo oficial: Merluza; Merluza del Pacífico Norte.

**merluza real.** Nombre vulgar del pez: *Antimora ristrata*.

**merluza rellena.** **Ingredientes:** Merluza, jamón serrano muy duro, almejas o mejillones, huevo cocido, vino blanco, brandy, ajo, caldo, limón, harina, cebolla, vinagre, aceite, sal, gambas, mantequilla. Véase: cocina de Cantabria.

**merluza rellena de marisco.** Plato de la cocina de Cantabria “Suances” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** medallones de merluza, langostinos, gambas, puerro picado, zanahoria, huevo, brandy, jerez, mahonesa, aceite de oliva, harina, perejil, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

**merluza rellena de centollo a la salsa de camarones.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Plato típico de la cocina de Galicia. **Ingredientes:** lomos de merluza, centollo, camarones, escalonia, cebolla, ajo, tomates, brandy, caldo de pescado, ajo, zanahoria, aceite, sal.

**merluza senegalesa.** Designación oficial española del pez: *Merluccius senegalensis*. Sinónimo oficial: Merluza negra.

**merluza sudafricana.** Designación oficial española del pez: *Merluccius merluccius paradoxus*; *Merluccius paradoxus*. Sinónimo oficial: Merluza de altura del Cabo; Merluza del Cabo; Merluza sudafricana de altura.

**merluza sudafricana de altura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza sudafricana**.

**merluza sudamericana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza argentina**.

**merluzas.** Véase: *Merlucciidae*. Véase: merlúcidos.

**mermelada.** Véase: vino sabor mermelada.

**mermelada.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.3°. Es la confección en que el azúcar está íntimamente mezclada con el fruto previamente tamizado y cuyo origen no se puede identificar morfológicamente. La riqueza en azúcares podrá variar entre el 45% y el 65%, expresada en sacarosa. Véase: confecciones de frutas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mermelada	
Energía (kcal)	263
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	70
Agua (mg)	29,1
Calcio (mg)	25
Fósforo (mg)	12
Potasio (mg)	12
Sodio (mg)	12
Retinol (mg)	8
Ácido ascórbico (mg)	7
Fibra vegetal (g)	0,7
Hierro (mg)	0,4
Proteínas (g)	0,2
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
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Grasa (g)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0

**mermelada de cítricos.** Inventada en Escocia en 1791, se caracteriza porque las frutas, en-

terras o en trozos, se maceran y luego se cuecen en azúcar con lo que se le quita el sabor amargo propio de los cítricos (pomelos, naranjas y limones) Se utiliza sobre todo para untar en el pan.

**mermelada de frambuesa.** Se elabora con azúcar, jarabe de glucosa, frambuesa, pectina y ácidos comestibles. Las mermeladas se preparan con la fruta entera, si es pequeña, o cortada en trozos. Deben ser suficientemente blandas para poder untarlas sobre pan, pero no líquidas. Véase: miel, mermelada y confitura.

**mermelada de frutas.** La mermelada se obtiene por la cocción de frutas en almíbar enteras o troceadas. Las mejores se preparan con frutas ácidas Véase: confecciones de frutas, cuyo contenido de pectina es mayor (ciruelas, grosellas o manzanas) Algunas mermeladas se sazonan, a veces, con especias, alcohol u otras frutas. Su contenido en azúcar estará comprendido entre el 45% y el 65%. Véase: confecciones de frutas.

**mermelada de lima.** Se elabora con la cáscara de lima cortada muy fina. Para preparar en casa, la fruta debe ser fresca y no estar muy madura. Antes de cortarla, se debe lavar en agua caliente para quitarle cualquier resto de cera. Véase: miel, mermelada y confitura.

**mermelada de naranja.** Se prepara con la cáscara de la naranja española (sin la fibra blanca de la cáscara) No es necesario añadir pectina a las mermeladas de cítricos, ya que la contienen de forma natural, sobre todo en la fibra blanca y en las pepitas, que se añaden durante la cocción en una bolsita de muselina. Véase: miel, mermelada y confitura.

**mermelada de naranja espesa.** Se prepara con la cáscara de naranja cortada en trozos grandes (incluida la fibra blanca interior de

la cáscara) También se utilizan otros cítricos como la lima, el limón o el pomelo, aunque al principio se usaba el membrillo. Véase: miel, mermelada y confitura.

#### **mermelada con fructosa de albaricoque.**

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

<b>Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri</b>	
Energía (kJ)	727,32
Energía (kcal)	174,00
Potasio (mg)	138,48
Vitamina A (µg eq. retinol)	119,38
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	43,00
Sodio (mg)	22,00
Fósforo (mg)	11,46
Calcio (mg)	8,12
Magnesio (mg)	5,73
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,34
Ácido fólico (µg)	2,39
Fibra (g)	2,00
Proteína (g)	0,50
Vitamina E (mg)	0,33
Niacina (mg eq. niacina)	0,29
Hierro (mg)	0,24
Cinc (mg)	0,05
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**mermelada con fructosa de cereza.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de

nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mermelada con fructosa de cereza Santiveri</b>	
Energía (kJ)	718,96
Energía (kcal)	172,00
Potasio (mg)	124,15
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	42,50
Sodio (mg)	30,00
Fósforo (mg)	10,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,55
Calcio (mg)	7,64
Magnesio (mg)	5,25
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,82
Ácido fólico (µg)	3,82
Fibra (g)	1,70
Proteína (g)	0,50
Hierro (mg)	0,19
Niacina (mg eq. niacina)	0,19
Vitamina E (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**mermelada con fructosa de ciruela.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri</b>	
Energía (kJ)	710,60
Energía (kcal)	170,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	90,73
Carbohidratos (g)	42,30
Sodio (mg)	21,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	11,94

Fósforo (mg)	9,07
Calcio (mg)	6,69
Magnesio (mg)	3,87
Fibra (g)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,43
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,40
Proteína (g)	0,40
Vitamina E (mg)	0,33
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Hierro (mg)	0,19
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**mermelada con fructosa de fresa.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mermelada con fructosa de fresa Santiveri</b>	
Energía (kJ)	689,70
Energía (kcal)	165,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	71,63
Sodio (mg)	42,00
Carbohidratos (g)	40,70
Ácido fólico (µg)	29,61
Ácido ascórbico (C) (mg)	28,65
Calcio (mg)	14,33
Fósforo (mg)	12,42
Magnesio (mg)	6,21
Yodo (mg)	5,00
Fibra (g)	2,00
Proteína (g)	0,50
Hierro (mg)	0,33
Niacina (mg eq. niacina)	0,19
Vitamina E (mg)	0,10
Cinc (mg)	0,04
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

**mermelada con fructosa de manzana.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mermelada con fructosa de manzana Santiveri</b>	
Energía (kJ)	702,24
Energía (kcal)	168,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	41,80
Sodio (mg)	18,00
Potasio (mg)	17,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,21
Fibra (g)	1,80
Fósforo (mg)	1,36
Magnesio (mg)	0,85
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,68
Calcio (mg)	0,68
Proteína (g)	0,20
Ácido fólico (µg)	0,17
Vitamina E (mg)	0,09
Hierro (mg)	0,03
Niacina (mg eq. niacina)	0,03
Cinc (mg)	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

Yodo (mg)	0,00
-----------	------

**mermelada con fructosa de melocotón.**

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

<b>Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri</b>	
Energía (kJ)	210,60
Energía (kcal)	170,00
Potasio (mg)	137,80
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	55,65
Carbohidratos (g)	42,30
Sodio (mg)	30,00
Fósforo (mg)	11,66
Magnesio (mg)	4,77
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,24
Calcio (mg)	4,24
Fibra (g)	2,50
Ácido fólico (µg)	1,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,53
Proteína (g)	0,40
Vitamina E (mg)	0,27
Hierro (mg)	0,21
Cinc (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**mermelada con fructosa de naranja.**

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

<b>Mermelada con fructosa de naranja Santiveri</b>	
Energía (kJ)	668,80
Energía (kcal)	160,00
Potasio (mg)	106,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	39,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	20,50
Sodio (mg)	20,00
Ácido fólico (µg)	19,61
Calcio (mg)	19,08
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,49
Fósforo (mg)	14,84
Magnesio (mg)	6,36
Fibra (g)	3,00
Proteína (g)	0,40
Hierro (mg)	0,16
Niacina (mg eq. niacina)	0,16
Vitamina E (mg)	0,11
Cinc (mg)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**mermelada con fructosa de pera.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mermelada con fructosa de pera Santiveri</b>	
Energía (kJ)	693,88
Energía (kcal)	166,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	62,08
Carbohidratos (g)	41,20
Sodio (mg)	20,00
Fósforo (mg)	8,26
Calcio (mg)	5,73
Ácido fólico (µg)	5,25
Magnesio (mg)	3,34

Fibra (g)	2,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,43
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,96
Proteína (g)	0,30
Vitamina E (mg)	0,24
Hierro (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Cinc (mg)	0,07
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**mermelada con fructosa de piña.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mermelada con fructosa de piña Santiveri</b>	
Energía (kJ)	706,42
Potasio (mg)	187,20
Energía (kcal)	169,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	42,00
Sodio (mg)	22,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	13,44
Magnesio (mg)	12,48
Calcio (mg)	11,52
Fósforo (mg)	10,08
Yodo (mg)	10,00
Ácido fólico (µg)	6,24
Vitamina A (µg eq. retinol)	6,24
Fibra (g)	2,50
Hierro (mg)	0,58
Proteína (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Vitamina E (mg)	0,08
Cinc (mg)	0,07
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02

Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

**mermelada oscura y espesa.** Se elabora con la cáscara de cítricos, normalmente naranjas, limas, limones o pomelos, cortada gruesa, incluyendo la fibra blanca interior. la mermelada oscura se prepara con azúcar moreno. Véase: miel, mermelada y confitura.

**mero.** Designación oficial española del pez: *Cerna gigas*; *Epinephelus cernoides*; *Epinephelus gigas*; *Epinephelus guaza*; *Labrus guaza*; *Perca gigas*; *Serranus gigas*; *Serranus guaza*. Sinónimo oficial: Alfonso; Andeja; Anfosc; Cachorro; Cherna; Chernio; Errondo; Gerna; Gerneria; Mero de altura; Mero zuria; Meru; Nerco; Nero; Neru; Reig; Xerna.

**mero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: babunco; cherna chilena; cherna pintada; cherna; garropa jaspeada; garropa parda; guaseta cherne; guaseta guato; lubina pescada; maragota; merlo aleta amarilla; merlo; mero ambulú; mero americano; mero cabeza de zorro; mero colorado; mero moteado; mero murique; mero negro; mero panameño; mero sureño; serrano cabaicucho; tordo de roca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mero	
Energía (kJ)	493,24
Potasio (mg)	255,00
Fósforo (mg)	210,00
Energía (kcal)	118,00
Sodio (mg)	80,00
Porción comestible	57,00
Colesterol (mg)	47,00
Magnesio (mg)	20,00

Proteína (g)	16,00
Calcio (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	11,00
Grasa (g)	6,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,78
Niacina (mg eq. niacina)	2,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,79
Grasa saturada (g)	0,92
Hierro (mg)	0,90
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,80
Vitamina E (mg)	0,80
Cinc (mg)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,32
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**mero a la chorrillana.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** mero, cebolla, ajo, tomate, limón, vinagre, maicena, pimentón, lechuga, aceite, perejil, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**mero a la mallorquina.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Baleares. En las islas Baleares, han conseguido esta exquisita receta combinando el sabor del mero con los productos de la tierra. Un plato completo y sabroso. **Ingredientes:** mero, patatas, espinacas, pimientos verdes, cebollas, tomates, ajo, pasas, piñones, zumo de limón, vino blanco, perejil, laurel, pimentón, pimienta, aceite, sal.

**mero a la naranja.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** mero, naranja, ajo, perejil, limón, aceite de oliva, sal, azafrán, harina fina de maíz. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.



**mero al horno.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** mero, cebolla, pimienta verde, patatas, tomate frito, limón.

**mero amarillo.** Designación oficial española del pez: *Hypoplectrus lamprusus*. Sinónimo oficial: Amarillo.

**mero ambulú.** Designación oficial española del pez: *Cephalopholis acanthistius*; *Cephalopholis propino*; *Epinephelus acanthistius*; *Epinephelus canthistius*. Sinónimo oficial: Ambulú; Baqueta; Boqueta; Cabrilla rosada; Cherna; Colorado; Merete; Mero; Mero colorado; Mero ojo chico; Mero rojo; Murique colorado.

**mero americano.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus morio*. Sinónimo oficial: Cherna; Cherna americana; Cherna de arribazón; Cherna de vivero; Cherna roja; Mero; Mero paracamo; Vieille.

**mero austral.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta cherne**.

**mero australiano.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus undulatos-triatus*.

**mero azul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero camotillo; mero chorlo; mero cuero.

**mero batata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna criolla; mero guasa.

**mero beltza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná**.

**mero berdea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná de ley**.

**mero bord.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabrilla; serrano.

**mero bordo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merillo**.

**mero brasileiro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero guasa**.

**mero cabeza de zorro.** Designación oficial española del pez: *Cratinus agassizii*. Sinónimo oficial: Cabeza de zorro; Gancio; Gandio; Mero; Mero camote; Pejezorro; Pluma; Plumero; Zorro.

**mero cabrilla.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus adscensionis*. Sinónimo oficial: Cabra; Cabra mora; Cabrilla; Oualicua; Vieille; Vierge.

**mero cabrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero colorado; mero moteado.

**mero camote.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero cabeza de zorro**.

**mero camotillo.** Designación oficial española del pez: *Epelytes punctatus*; *Pinguilabrum punctatum*. Sinónimo oficial: Camotillo; Mero azul; Mero negro.

**mero cherne.** Designación oficial española del pez: *Cerna canina*; *Epinephelus caninus*; *Serranus aeneus*; *Serranus caninus*.

**mero chorlo.** Designación oficial española del pez: *Acanthistius pictus*. Sinónimo oficial: Camotillo; Mero azul; Mero negro.

**mero cola de retama.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garropa jaspeada**.

**mero cola escoba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garropa jaspeada**.

**mero colorado.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus guttatus*; *Promicrops guttatus*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cherna; Couronné; Mero; Mero cabrilla; Mero coronado; Vieille.

**mero colorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero ambulú; mero moteado.

**mero con guisantes.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** mero, guisantes, cebolla, ajo, tomate, huevo duro, harina, perejil, vino blanco, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**mero con salsa de nueces.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** raja de mero, limón, aceite de oliva, sal, aceituna negra. **Salsa:** nueces peladas, limón, ajo, rebanada de pan, nata líquida, sal, pimienta. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**mero coronado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero colorado.**

**mero cuero.** Designación oficial española del pez: *Dermatolepis dermatolepis*; *Dermatolepis punctata*; *Epinephelus dermatolepis*. Sinónimo oficial: Camotillo; Mero azul; Mero negro.

**mero de aleta amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merlo aleta amarilla.**

**mero de altura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero; serrano.

**mero de California.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero guasa.**

**mero de costa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merlo.**

**mero de laterales amarillo.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus flavolimbatus*.

**mero de lo alto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero negro.**

**mero de Nassau.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus striatus*.

**mero de Nassau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná criolla.**

**mero de peña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garropa jaspeada.**

**mero de roca.** Nombre vulgar del pez: *Polyprius americanus*.

**mero de roca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná.**

**mero en salsa de huerta.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** mero troceado, huevo crudo, tomate, cebolla, laurel, perejil, caldo de pescado, vino, pan rallado, huevo cocido, pimienta, ajo, pimienta molida, azafrán, aceite de oliva.

**mero estilo canario.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Canarias. El apreciado mero (uno de los pescados comestibles de mayor tamaño) habita en los fondos rocosos del mar. Su carne es blanca y muy sabrosa y se puede preparar de diversas formas. Conocido es el dicho aquél: “De la mar el mero y de la tierra el cordero”, que indica su importancia gastronómica. **Ingredientes:** mero, ajo, patatas, huevos cocidos, nueces, pimientos morrones, pimentón dulce, perejil, aceite, sal.

**mero estilo mediterráneo.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Valencia. Sobre este plato existen distintas variantes, según la zona del litoral valenciano en la que se prepare. La más corriente y popular es la de Alicante. Pero hay, por ejemplo, otra “más rica”, en la que el mero va acompañado por gambas y langostinos. **Ingredientes:** mero, cebolla, champiñones, brandy, salsa de tomate, piñones, uvas pasas, perejil, harina, aceite, sal.

**mero fino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná cabrilla.**

**mero gallina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná pintada.**

**mero gigante.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus itajara*.

**mero gigante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero guasa.**

**mero guasa.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus itajara*; *Promicrops itajara*; *Serranus quinquefasciatus*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabrilla del Golfo; Cabrilla profundidad; Cherna; Cherne; Guasa; Mero batata; Mero brasileiro; Mero de California; Mero gigante; Mero ojo chico; Mero pintado; Pez judío moteado.

**mero listado.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus mystacinus*. Sinónimo oficial: Cherna; Cherno de lo alto.

**mero manchado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna pintada; mero moteado.

**mero mármol.** Designación oficial española del pez: *Dermatolepis inermis*; *Epinephelus inermis*.

**mero marrón.** Nombre vulgar del pez: *Cephalopholis pachycentrum*.

**mero moteado.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus drummondhay*. Designación oficial española del pez: *Epinephelus analogus*; *Serranus courtadei*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabrilla pinta; Guato; Merete; Mero; Mero cabrilla; Mero colorado; Mero manchado; Murique moteado; Pargo tigre; Pinta.

**mero moteado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta guato**.

**mero murique.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus labriformis*; *Epinephelus ordinatus*; *Epinephelus sillicauda*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabrilla piedra; Cabrilla pinta; Merete del Golfo; Mero; Murico; Murique.

**mero nebuloso.** Designación oficial española del pez: *Serranus gigas*.

**mero negro.** Nombre vulgar del pez: *Centropristis striata*; *Mycteroperca bonaci*. Designación oficial española del pez: *Centropristis merus*; *Epinephelus nigritus*; *Ga-*

*rrupa nigrita*. Sinónimo oficial: Garropa; Mero; Mero de lo alto; Pez judío negro.

**mero negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: garropa jaspeada; mero camotillo; mero chorlo; mero cuero.

**mero ojo chico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero ambulú; mero guasa.

**mero pámpano.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus cuveri*; *Trachinotus goreensis*; *Trachinotus kennedyi*. Sinónimo oficial: Palometa; Pampanera; Pámpano; Pámpano mero; Pámpano rayado; Pámpano tropical; Zapatitos rojos.

**mero panameño.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus panamensis*; *Petrometopon panamensis*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabrilla ribera; Cherna; Enjambre; Mero; Pinta.

**mero paracamo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero americano**.

**mero pintado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna pintada; mero guasa.

**mero pintaroja.** Designación oficial española del pez: *Epinephelus drummondhagi*.

**mero pinto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna de piedra**.

**mero rojo.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus guttatus*.

**mero rojo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero ambulú**.

**mero rojo de Varsovia.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus nigritus*.

**mero rojo pardo.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus mono*.

**mero sureño.** Designación oficial española del pez: *Acanthistius brasiliensis*. Sinónimo oficial: Garoupa; Mero; Senhor de engenho.

**mero zuria.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero**.

***Merolepis vulgaris*.** Pez. Designación oficial: **chucla**.

**meros.** Véase: *Serranidae*. Sinónimo: serránidos.

**merraxu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**.

**mertxika.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Prunus persica*. Sinónimo: **melocotón**

**meru.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna; mero.

**merua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvina; maruca.

**meruca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maruca**.

**mesclun.** Es una mezcla de brotes tiernos frescos. Puede contener hojas de lechugas diversas, espinacas tiernas, hierba de los canónigos, hojas de rúcula, escarola, endibias y capuchina, tirabeques, achicoria y flores comestibles. Por lo general se vende ya preparada y contiene hojas tiernas de escarola, escarola rizada, radicchio de Treviso, hierba de los canónigos, diente de león, perifollo, lechuga de hoja de roble y verdolaga. Esta mezcla fresca y un poco amarga se emplea como base de los entrantes de queso de cabra caliente. Véase: lechugas; hortalizas de hoja y lechugas. Nombre español: **ensalada de hojas tiernas**.

**meseguera.** Véase: uva meseguera.

**meski.** Véase: aceituna meski.

***Mesodesma donacium*.** Familia: mesodesmátidos. En las *Mesodesmatidae* al contrario que en las verdaderas pechinas, el extremo

delantero es, por lo general, mucho más largo que el posterior, que en parte está afiladamente recortado. Este codiciado molusco de 7 a 9 cm de longitud, vive en los suelos arenosos de las zonas de marea y está extendido desde Perú hasta Chile. En ambos países tiene un uso comercial, de Chile viene exportándose cada vez en mayor medida. Nombre vulgar: **pechina chilena**. Designación oficial: **mancha chilena**.

***Mesodesma mactroides*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja fina**.

***Mesodesmatidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: eulamelibránquios. Orden: veneráceos. Consúltase: *mac-tridae*.

**mesodesmátidos.** Véase: *Mactridae*.

**mesoinosita.** Sinónimo: vitamina inositol.

**mesoinositol.** Sinónimo: vitamina inositol.

***Mesoplodon densirostris*.** Cetáceo. Designación oficial: **ballena picuda**.

***Mespilus germanica*.** Familia: rosáceas. Tribu: pomoideas. Los nísperos se incluyen actualmente entre los frutos llamados menores, y sin duda tienden a desaparecer. Crecen espontáneamente en toda la Europa templada, pero también se cultivan en algún rincón de huerto o de jardín. Sus frutos, del tamaño aproximado de una nuez, poseen una característica forma globosa, truncada en el ápice por una amplia depresión del cáliz en la que se conservan los cinco sépalos inicialmente, los nísperos son de color verde pardusco, pero al llegar a la madurez adquieren una tonalidad parda amarillenta. La pulpa, en la que están inmersos cinco huesos, es blanca y dura y bastante áspera. Produce frutos que no son

comestibles después de su recolección (que tiene lugar después de las primeras heladas), pero al cabo de una ligera maduración entre paja, vermiculita o arena, gracias a un proceso de fermentación, la pulpa se ablanda, azucara y aromatiza. Los nísperos se encuentran en el comercio a partir de octubre-noviembre y se cultivan diversas variedades, alguna de ellas apirena. Nombre vulgar: **níspero**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Mespilus germanica*, L. Véase: frutas carnosas.

**metabisulfito potásico**. Véase: disulfito potásico (E-224)

**metabisulfito sódico**. Véase: disulfito sódico. (E-223)

**metálico**. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva que recuerda al metal. Es característico de los aceites que han estado en contacto prolongado, en condiciones inadecuadas, con superficies metálicas durante la trituration, batido, prensado o almacenamiento. Véase: cata del aceite de oliva.

*Metanephrops binghami*. Crustáceo. Designación oficial: **cigala del Caribe**.

*Metanephrops challengerii*. Crustáceo. Designación oficial: **langosta neozelandesa**.

*Metapenaeopsis goodei*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón gamuza del Caribe**.

*Metapenaeus dobsoni*. Familia: peneidos. Esta clase de gamba se pesca principalmente en el Océano Índico y en la Costa Sur de Indonesia. Las hembras alcanzan longitudes de hasta 13 cm, los machos solamente unos 7 cm. En Ketala se cría esta especie en los campos de arroz. Nombre vulgar: **gamba Kadal**.

*Metapenaeus ensis*. Familia: peneidos. Constituye una especie grande de gamba, parecida a la gamba capitán, que alcanza una longitud de 15 cm. Sus bancos se extienden en las aguas indopacíficas de Sri Lanka hasta Japón y Australia. El tórax y la cola son muy aplastados y se juntan en la espalda en forma de peine. Abundan sobre todo en Malasia, Singapur e Indonesia. Nombre vulgar: **gamba grande del Pacífico Sur**.

*Metapenaeus longirostris*. Crustáceo. Designación oficial: **gamba de Mozambique**.

*Metapenaeus monoceros*. Familia: peneidos. Especie parecida a los langostinos presente en el mercado español. Diferenciable del gambón argentino por tener el cuerpo cubierto de motas o pequeñas manchas. Las capturas llegan al mercado en su mayoría de la costa este de África. Nombre vulgar: **gambón mozambiqueño**.

**metate**. Utensilio básico de la cocina de Méjico. Instrumento de origen pre-hispánico consistente en una pequeña mesa de piedra, de tres patas que sirve de mortero y cuya superficie declinante permite escurrir el chile ya molido. Su auténtico nombre en nahuatl es *metlatl* del que se deriva el aztequismo metate. Su complemento es un rodillo de piedra llamado *metlapilli*. Se utiliza para diferentes moliendas como son de chiles e ingredientes del mole o bien para nixtamal y café. para moler pepita de calabaza o cacao se prende fuego debajo a fin de que se desprenda la grasa con mayor facilidad. Véase: Utensilios básicos de la cocina de Méjico.

**metge**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: doncella roja; lorcha.

**methi**. Nombre hindú del condimento: fenogreco.

**metil celulosa**. (E-461) Sustancia química producida a partir de celulosa natural. En cantidades elevadas puede disminuir la asimilación de ciertos componentes de la dieta. Puede producir perturbaciones diges-

tivas. En alimentación se usa en: Confeitería, repostería, galletas, refrescos, salchichas, sopas, helados, embutidos, zumos, productos dietéticos, productos lácteos. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**metilacetopirano.** Véase: ácido dehidroacético.

**metil-etil-celulosa** (E-465) Producto químico basado en celulosa natural. Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. Se encuentra en alimentos de dietética. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**metionina.** Aminoácido con la siguiente estructura:  $\text{H}_3\text{C-S-(CH}_2)_2\text{-C-(H}_2\text{N) (H) (COOH)}$  Aminoácido considerado como esencial para el crecimiento normal de los animales. La metionina es un donador importante de grupos metilo en las reacciones de transmetilación. Para este propósito primero es activada por el adenosintrifosfato (ATP) y forma la S-adenosilmetionina. Este compuesto transfiere su grupo metilo a compuestos adecuados, dejando S-adenosilhomocisteína. Los grupos metilo activos se originan durante la biosíntesis de metionina. Un grupo hidroximetilo es reducido a grupo metilo por mediación de la coenzima  $\text{B}_{12}$  o del ácido tetrahidrofólico. Sinónimo: Ácido aminometiltiobutírico ( $\alpha$ -amino- $\gamma$ - metiltiobutírico) Véase: aminoácidos; alimentos ricos en metionina; síndrome faloide.

**metje.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: doncella roja; lorcha.

**metlapilli.** Rodillo para el metlatl. Véase: metate.

**metlatl.** Véase: metate.

**método Kobe.** A los métodos de cría de vacuno hay que añadir este sistema, basado

en el engrasamiento extremo de la musculatura. Ha sido desarrollado en Japón y con él se obtiene una carne exquisita, un verdadero lujo asiático que alcanza precios exorbitantes, a menudo por encima de 500 euros por kg. La cocina japonesa emplea esta carne, cortada en lonchas muy finas, con los famosos *shabu-shabu* o los *sutizia-ki*. También se asa sobre planchas de metal. Entre los escasos productores de esta especialidad hay que citar a Charles Dugraisse, ganadero del Perigord francés, quien hace más de 30 años llegó a la conclusión de que una carne de una tersura igual de exquisita que la obtenida por el método Kobe, pero algo menos grasa, tendría también sus adeptos en Europa. (a un precio razonable, lógicamente) Después de experimentar durante años identificó las razas idóneas y perfeccionó una cría y un método de engorde adecuado a la situación europea. Los bovinos de Kobe tienen una alimentación de pienso natural puro, basado en cereal, nabos y patatas como elementos principales de la dieta. El secreto para lograr un peso óptimo, un veteado de grasa excelente y un sabor succulento reside en el llamado “efecto cerveza”. A ello hay que añadir un último refinamiento; las reses de Kobe son masajeadas manualmente durante 1 hora todos los días, el Sr. Dugraisse compra vacas de 3 años de raza limousin o rubia de Aquitania, criadas en pastos y a las que no se haya forzado en la producción láctea. No importa si han parido una vez, al contrario; en opinión del Sr. Dugraisse, son más succulentas aún. A partir de ahí, deja que pasten en los prados durante los 3 meses siguientes. El animal es llevado al establo en los segundos 3 meses y recibe pienso natural, cerveza y las mencionadas “sesiones de caricias”. El grado de madurez óptimo está calculado a los 4 años y no antes en el momento justo en que el boeuf de Coutancie alcanza el rojo intenso y el aroma que le distingue. \* El sacrificio se efectúa sin causar desasosiego al

animal; se deja que repose 3 días después del transporte al matadero y una vez sacrificada la res, la carne se somete a un proceso de maduración de 3 semanas empleando el sistema tradicional del enfriamiento gradual. De esta manera se asegura una calidad de la carne excepcional. Véase: calidad y control de carne de vacuno; cría de vacuno.

***Metroxylon rumphii***. Familia, palmáceas. De su médula se extrae la fecula denominada sagú. Nombre vulgar: **palmera sagú**.

**mettwurst**. Véase: salchichón Mettwurst.

**mexacán**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho macho; bígaro**.

**mexerela**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

**mexete**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

***Mexicardia procera***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho piconudo**.

**mexilhao**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja fina**.

**mexilhao grande**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón de roca sudamericano**.

**mexillón**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**mexilloeiros**. Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes**: mejillones, cebolla, ajo, limón, perejil, pimienta molida, miga de pan, aceite. Véase: mejillones.

**mexona**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

**mezcal**. Aguardiente que se saca del maguey o calamaco. Véase: aguardientes compuestos.

**mezcla clásica**. Nombre español de la mezcla de especias francesa: **mélange classique**.

**mezcla de arroz integral y silvestre**. Esta combinación tiene un intenso sabor a nuez. De presencia atractiva, es apropiado como guarnición o en ensaladas de arroz. Las dos variedades tienen el mismo tiempo de cocción. Véase: granos, cereales y harinas.

**mezcla de cinco especias, en polvo**. Usada en la cocina china, especialmente con platos de carne, aves o pescado, esta mezcla contiene pimienta sichuan, anís estrellado, hinojo, clavos y canela. Véase: especias y semillas.

**mezcla de dhal**. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. **Ingredientes**: toor dhal; moong dhal; urad dhal; ghee; jengibre fresco; cúrcuma; agua; mostaza negra; comino; guindillas frescas; hojas de curry; hojas de laurel; asafétida; berenjena; tomates; azúcar; sal; garam masala; hojas de cilantro. Nombre hindú: *swadisht dhal*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

**mezcla de hierbas**. Véase: mezcla juliana.

**mezcla de hierbas secas**. Utilizada para condimentar los platos salados, esta mezcla aromática se compone de albahaca, mejorana, tomillo, perejil y romero. Se puede añadir directamente durante la cocción, o indirectamente en la preparación de las marinadas. Véase: especias y semillas.

**mezcla de judías para sopas**. Mezcla preparada de judías de grano pequeño, como judías rojas, pintas, lima pequeñas y borlotti, lentejas rojas y pardas y guisantes secos. Antes de cocinar se ponen en remojo en agua fría durante 6 horas o la noche anterior. Véase: legumbres.

**mezcla de lentejas para sopas**. Mezcla preparada de lentejas rojas y pardas con otras legumbres y cereales, como guisantes verdes y amarillos partidos, arroz integral, cebada perlada y alforfón. Se puede emplear

sin remojar previamente. Véase: legumbres.

**mezcla egipcia de especias y nueces tostadas.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Un montículo de esta mezcla aromática le hará disfrutar de su comida. Prepárela en grandes cantidades y guárdela en recipientes al vacío. Sírvala como un platillo con pan y aceite de oliva aromatizada con frutas. **Ingredientes:** semillas de sésamo, semillas de comino, semillas de cilantro, avellanas peladas, garbanzos tostados, sal, pimienta negra. Nombre egipcio: *dukkah*.

**mezcla juliana.** Según el Código Alimentario, 3.21.16. Es la mezcla de hortalizas cortadas y desecadas o deshidratadas. Los diversos componentes requerirán el mismo tiempo de remojo y cocción. Sinónimo: mezcla de hierbas. Véase: condiciones generales de productos hortícolas.

**mezcla para rellenos.** Si se añade agua a esta mezcla de migas de pan y hierbas secas (perejil, salvia, romero, tomillo y mejorana), se puede utilizar para rellenar el pollo o el pavo asado, o en el pan de carne y las croquetas. Se puede emplear seco para rebozar chuletas, trocitos de pollo y escalopes. Véase: condimentos salados.

**mezclas de especias.** Los preparados de especias se han utilizado ampliamente en todas las partes del mundo para dar un sabor característico a los platos. Varían en complejidad y textura; algunos son pastas basadas en ingredientes frescos como las guindillas, otros son mezclas secas de especias enteras o molidas. Consideramos: Adobo de especias con cayena, Adobo de especias con guindillas, Baharat, Berbere etiope, Char masala, Chat masala, Cinco especias tunecinas, Condimento criollo, Dukka, Especias básicas para barbacoa,

Especias de enebro para barbacoa, Especias de hinojo para barbacoa, Especias de pimentón para barbacoa, Especias wat, Garam masala, Gomasio, Harissa, Hervor de cangrejo y condimento para pescado, Masala verde, Mélange classique, Scappi mezcla de especias, Nam prik para verduras cocidas, Nam prik para verduras crudas, Nam prik tostado, Panch phoron bengalí, Pasta de curry roja, Polvo de cinco especias, Polvo de colombo, Polvo de curry básico, Polvo de curry de la India Occidental, Polvo de curry de Madras, Polvo de curry de Sri Lanka, Polvos sambhar, Pudín de especias, Quatre épices, Ras el hanout, Sal especiada, Sambal badiak, Sambal oelek, Sambal trassi, Shichimi togarashi, Tabil, Zahatar, Zhug. Véase: recados de especias.

**mezclas de frutas inconvenientes.** No todas las frutas se pueden utilizar simultáneamente en la alimentación, pues pueden producir reacciones químicas perjudiciales para el organismo. Las únicas frutas que no presentan problemas son las frutas dulces; por tanto, se recomienda utilizar sólo de éstas en las ensaladas. Las frutas dulces pueden mezclarse entre sí, exceptuando la sandía, que debe consumirse sola. En esta fruta, después de 30 minutos de abrirse y estar en contacto con el oxígeno del aire, se hace más evidente la concentración de arsénico (un 0,5%) Las frutas ácidas y semiácidas, no permiten ningún tipo de mezcla. Las frutas neutras sí se pueden mezclar entre sí. \* Consumir frutas neutras (nueces, avellanas, coco, almendras, cacahuetes, etc.) y frutas dulces en una misma comida en una misma comida causarán siempre indigestión y fermentaciones tan agudas que pueden ocasionar trastornos hepáticos, puesto que los aceites de las frutas neutras, al mezclarse con los azúcares de las frutas dulces, producen fermentos tóxicos para la vida celular. \* Las frutas dulces no son compatibles con las frutas ácidas, pues, al mezclarse los ácidos con los azuca-



res, retardan la transformación de esos en glucosa, permaneciendo más tiempo de lo normal en los intestinos lo cual produce fermentaciones tóxicas. **No se debe mezclar:** a) Naranja con zanahoria: eleva la acidez, causa disfunciones en el hígado, estimula el exceso de bilis, potencia sustancias que atacan el sistema renal, produce agrie- ras, reflujo y deterioro de los uréteres. b) Piña con lácteos: esta combinación es un tóxi- co tan poderosos que rebienta cucarachas; la *bromelina* que contiene la piña potencia los principios activos que disparan la intoxicación. c) Papaya con limón: ocasiona problemas en la hemoglobina y produce ane- mia. d) Guayaba coronilla con banana: cau- sa problemas de hiperacidez o acidosis.

**meze en la cocina del Mediterráneo.** Así como las tapas son una forma de vida en España, la misma función cumplen los *meze* en el Mediterráneo oriental. Siempre pa- rece ser el momento apropiado para disfru- tar de una taza de café o de una copa con una serie de pastelillos salados y una selec- ción de dips recién hechos. Como las tapas los *meze* son excelentes para las fiestas. Consideramos: dip de garbanzos y sésamo (*hummus bi tahini*); dip de yogur y pepino (*tsatsiki*); fritura de garbanzos (*falafel*); hojas de vid rellenas (*dolmathes*); pasteles turcos (*böreks*); puré de berenjenas asadas (*baba ghanoush*)

**meze penne rigate.** Pasta alimenticia hueca, de tamaño más corto que los *penne rigate*, en forma de lápiz con estrias. Véase: pastas cortas.

**mezquite.** Ingredientes de la cocina de Méji- co. Árbol americano de la familia de las mimosáceas; el zumo se emplea como me- dicina y ablandador de granos de maíz. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**micayo.** Cultivar precoz de la planta: *Cucumis citrullus*.

**micena bonita.** Nombre vulgar de la seta: *Mycena adonis*.

**micena de olor a lejía.** Nombre vulgar de seta: *Mycena alcalina*.

**micena inclinada.** Nombre vulgar de la seta: *Mycena inclinata*.

**micena maloliente.** Nombre vulgar de seta: *Mycena alcalina*.

**micena pura.** Nombre vulgar de la seta: *Mycena pura*.

**micetoatropina.** Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome muscarínico exclu- sivo. Sinónimo: muscaridina.

**michuguero.** Pez, nombre vulgar. Designa- ción oficial: **arenquillo chaparra**.

**micosa.** Disacárido C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>. Idéntico a la trehalosa. Véase: hidratos de carbono. Si- nónimo: azúcar de cornezuelo.

**microatropina.** Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome muscarínico.

**Microchirus azevia.** Pez. Designación oficial: **acevía**.

**Microchirus hispidus.** Aparece en el Atlántico oriental desde Ghana hasta Portugal y en el Mediterráneo. Su cuerpo ovalado está cu- bierto de escamas peludas. No tiene aleta pectoral en la parte ciega. Alcanza los 20 cm de largo. Nombre vulgar: **acevía pelu- da**.

**Microchirus luteus.** Pez. Designación oficial: **tambor**.

**Microchirus minutus.** Pez. Designación ofi- cial: **tambor**.

**Microchirus ocellata.** Familia: soleidos. Cuerpo relativamente espeso, oval y algo alargado. Ojos de mediano tamaño; el supe- rior algo más avanzado que el inferior. Ra- ma supratemporal de la línea lateral muy poco aparente. Piel muy áspera. Color pardo grisáceo o achocolatado, con 2 pares de ocelos oscuros, sensiblemente simétrcos, si- tuados en la mitad posterior del cuerpo y

precedidos por uno mayor sobre la línea media del flanco; dorsal y anal oscuras y orladas de blanco; escapular grisácea, negruzca en su punta; mancha negra en el pedúnculo caudal y aleta caudal amarillenta y con una franja negra en su extremidad. Talla hasta 20 cm. Atlántico y Mediterráneo; relativamente común. Nombre vulgar: tambor real, **soldada**, acevía de ojo de mar. Designación oficial: **acevía**.

*Microchirus theophila*. Pez. Designación oficial: **acevía**.

*Microchirus variegatus*. Familia: soleidos. Cuerpo normalmente alargado, de ojos medianos y pedúnculo caudal bien manifiesto. El espacio interocular es igual al diámetro del ojo. Color canela o acastañado, con 4-5 bandas verticales estrechas de color más oscuro, que se extienden a las aletas dorsal y anal; la escapular es oscura en la base y rojiza en la punta; la caudal, clara en la base y oscura en su parte posterior. Vientre blanco. Talla hasta 33 cm. Atlántico y Mediterráneo; común. Nombre vulgar: **golleta**, acevía bastarda, galleta, solleta. Designación oficial: **golleta**.

*Microcosmus polymorphus*. Equinodermo. Designación oficial: **violeta de roca**.

*Microcosmus sabatieri*. Equinodermo. Designación oficial: **provecho**.

*Microcosmus sulcatus*. Equinodermo. Designación oficial: **provecho**.

*Microcosmus sulcatus*. Clase: ascidiáceas. De su tosco cuerpo en forma de saco de 8 a 10 cm de diámetro, sobresalen dos tubos que en su interior tienen un color rojo carmín, pero que en los animales capturados suelen estar cerrados. Se trata de los canales de entrada y salida del agua, a través de lo que las ascidias filtran el alimento. Su hábitat es el Mediterráneo, en las zonas próximas a la costa, sobre suelos cubiertos de arena o de

cascarillas de concha. El interior del cuerpo de las ascidias de mar, tiene normalmente, un marcado olor a yodo. Como animales filtradores, las ascidias de mar acumulan sustancias nocivas y tóxicas, de modo que sólo habría que comerlas cuando se está seguro de que no provienen de aguas contaminadas. Nombre vulgar: **ascidia grande de mar**.

*Microcosmus vulgaris*. Tunicado. Designación oficial: **boliato de mar**.

*Microgadus proximus*. Familia: gádidos. Aunque es muy apreciado carece de importancia en la industria pesquera, debido a que aparece muy raras veces y es muy pequeño (hasta 30 cm). Nombre vulgar: tomcod, **bacalao Tom del Pacífico**.

*Microglossum viride*. Familia: geiglosáceas. Género: microglossum. Características: Receptáculo de forma alargada o redondeada. Con pie bien manifiesto. Sub-características: la parte superior no está separada del pedicelo por un surco entrante o vallécula. Sub-características: Receptáculo en forma de maza ovalada de color verde oliváceo, es algo viscoso en tiempo húmedo y está Surcado longitudinalmente.

*Microgobius emblematicus*. Pez. Designación oficial: **gobido moteado**.

*Microgobius miraflorensis*. Pez. Designación oficial: **gobido bocón**.

*Microgobius tabogensis*. Pez. Designación oficial: **gobido bocachica**.

*Microlepidotus inornatus*. Pez. Designación oficial: **ronco jopatón**.

*Micromesistius australis*. Familia: gádidos. Con una longitud máxima de 40 cm, aparece en el Atlántico Suroccidental, así como al Sur de Nueva Zelanda. Su carne es más compacta que la de la bacaladilla común

(*Micromesistius poutassou*) y de mejor calidad. Nombre vulgar: **bacaladilla del Sur**. Designación oficial: **polaca austral**.

***Micromesistius poutassou***. Familia: gádidos. Cuerpo pequeño, alargado, con aletas dorsales y anales claramente separadas entre sí. Mandíbula inferior algo sobresaliente; sin barbillas. Longitud máxima, 50 cm. Aparece en el Atlántico Norte (desde Marruecos hasta el mar de Barents) y en el Mediterráneo. Con su carne blanda, pero sabrosa, se cuenta entre los más perecederos de los pescados de mesa. Talla 50 cm. Frecuente en el Atlántico y Mediterráneo. Un pariente cercano es la bacaladilla del Sur. Nombre vulgar: bacaladilla, **pez lirio**. Designación oficial: **bacaladilla**. Sinónimo: *Gadus poutassou*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Gadus poutassou*, 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 Mediterráneo, de 15 cm y la talla comercial de 33,33 g/unidad.

***Micromphale foetidum***. Otro nombre de la seta: *Marasmius foetidus*.

**microondas**. Los hornos de microondas son un método muy rápido de cocción. Las ondas electromagnéticas activan las moléculas del agua, contenida en todos los alimentos, produciendo calor suficiente para cocinarlo. Véase: Técnicas de cocción.

***Micropogonias furnieri***. Pez. Designación oficial: **corvinón rayado**.

***Micropogon altipinnis***. Pez. Designación oficial: **corvina dorada**.

***Micropogon argentatus***. Pez. Designación oficial: **corvinón rayado**.

***Micropogon crawfordi***. Pez. Designación oficial: **corvinón rayado**.

***Micropogon ectenes***. Pez. Designación oficial: **corvina dorada**.

***Micropogon furnieri***. Pez. Designación oficial: **corvinón rayado**.

***Micropogon lineatus***. Pez. Designación oficial: **corvinón brasileño**.

***Micropogon opervularis***. Pez. Designación oficial: **corvinón brasileño**.

***Micropogon patagonensis***. Pez. Designación oficial: **roncos**.

***Micropogon undulatus***. Pez. Designación oficial: **corvinón brasileño**.

***Micropogonias altipinnis***. Pez. Designación oficial: **corvinón gurrubato**.

***Micropogonias ectenes***. Pez. Designación oficial: **corvinón chano**.

***Micropogonias fasciatus***. Pez. Designación oficial: **corvina cococó**.

***Micropogonias manni***. Pez. Designación oficial: **roncador**.

***Micropogonias megalops***. Pez. Designación oficial: **corvinón berrugato**.

***Micropogonias undulatus***. Familia: esciénidos. Pez tumbado de la zona atlántica occidental. Es uno de los peces de mercado más importantes a lo largo de las costas de Norteamérica y América del Sur. Es un pez de tamaño mediano con un peso medio de 1 kg. U carne es de buena calidad. Es apropiado, sobre todo, para rehogar en la sartén y asar en la parrilla; los filetes de los grandes ejemplares son muy buenos para asar a la brasa. Nombre vulgar: **croaker atlántico**. Designación oficial: **corvinón brasileño**.

***Micropterus dolomei***. Familia: centrárquidos. Se implantó en Europa; tiene el cuerpo ligeramente fusiforme y es de color amarillo verdoso con bandas transversales oscuras. Alcanza los 50 cm de longitud máxima. Se ha aclimatado con éxito en Holanda, Dina-

marca, el Sur de Finlandia y el Sur de Alemania. Nombre vulgar: **perca de Dolomien**. Designación oficial: **perca negra**.

*Micropterus salmoides*. Familia: centráquidos. Su cuerpo recuerda al de la perca robusta que no tuviera más que una dorsal cuya parte anterior, espinosa, es claramente más baja y está separada por una escotadura de la parte posterior, formada por radios ahorquillados. La boca es grande y está provista de fuertes dientes. Las escamas rugosas forman diez filas sobre el opérculo. El dorso es verde-oliva; los laterales más claros y el vientre blanquecino, recorrido por una oscura línea longitudinal a lo largo de la línea lateral. En la cabeza tiene varias líneas oblicuas oscuras. La coloración es muy variable y se adapta a las condiciones del medio. La perca americana se implantó en 1883 en algunos lugares de Europa (Sur de Alemania y de Rusia) Es originaria de los territorios de los lagos canadienses y llega hasta Florida y Tejas. Puede llegar a medir 60 cm. \* El objetivo original de la introducción de la perca americana en Europa fue el intento de aumentar el número de especies interesantes desde el punto de vista deportivo y económico. No se puede decir que este objetivo haya sido verdaderamente alcanzado con la perca americana, pues no se desarrolla en Europa como en sus medios originales. \* Prefiere las aguas tranquilas y se alimenta de insectos acuáticos y peces, así como una fuerte proporción de ranas y renacuajos, lo que es bastante raro en otras especies de peces. Este pez de pesca deportiva pocas veces se comercializa. Se adecua a todos los tipos de cocción. Su carne, que se deshace con facilidad, es magra, blanca y sabrosa. Nombre vulgar: perca americana, **perca atruchada**. Designación oficial: **perca americana**.

*Micropteryx bipinnulatus*. Pez. Designación oficial: **macarela salmón**.

*Microspathodon bairdii*. Pez. Designación oficial: **jaqueta vistosa**.

*Microspathodon chrysurus*. Pez. Designación oficial: **jaqueta rabo amarillo**.

*Microspathodon dorsalis*. Pez. Designación oficial: **jaqueta gigante**.

*Microstomus achne*. Pez. Designación oficial: **soya nipona**.

*Microstomus kitt*. Familia: pleuronéctidos. Su cuerpo, ancho, ovalado y carnoso, tiene una cabeza pequeña con abertura pequeña. Su piel es lisa y suave. Por arriba es rojo, tirando a pardo amarillento, con veteados marrones o de color naranja oscuro; la parte ciega es blanca. Aparece en el Atlántico nororiental, desde el golfo de Vizcaya, pasando por el canal de la Mancha y el mar del Norte, hasta el mar Blanco. Se alimenta de gusanos poliquetos y animales blandos. Es una especie económicamente importante cuyas capturas anuales se cifran en 8.000-10.000 toneladas, recayendo sobre los pescadores británicos más de la mitad de este tonelaje. Sin embargo, y para proteger a esta especie, el tamaño mínimo autorizado ha sido fijado en 25 cm. Alcanza los 70 cm de longitud. Se vende entera o en filetes y es mejor cocinarla de manera muy sencilla. Véase: pescados. Nombre vulgar: **mendo limón**, falsa limanda. Designación oficial: **mendo limón**. Sinónimo: *Pleuronectes kitt*, *Pleuronectes microcephalus*, *Microstomus microcephalus*.

*Microstomus microcephalus*. Otro nombre del pez: *Microstomus kitt*. Designación oficial: **mendo limón**.

*Microstomus pacificus*. Familia: pleuronéctidos. Es un importante factor en la economía pesquera de la costa occidental americana. Es delgado, con piel suave. En la parte superior es marrón y en la parte ciega gris claro, a veces con pequeñas manchitas oscuras.

Este tipo de pez habita en el Pacífico Norte, desde el mar de Bering hasta Baja California. Vive sobre fondos blandos de 20 a 900 m de profundidad. En verano acude a aguas más profundas. Este preciado pescado de mesa se vende casi exclusivamente en filetes. Nombre vulgar: **mendo limón del Pacífico**. Designación oficial: **soya escurridiza**.

**Microthele nobilis**. Véase>: *Halothuria nobilis*.

**miel**. Véase: vino sabor miel.

**miel**. Sustancia azucarada que fabrican las abejas a partir del néctar de las flores. Estos animales tienden a recolectar un solo tipo de néctar, lo que contribuye a la producción de mieles distintas cada una de ellas con un sabor específico. Algunas mieles son, a veces, producto de mezclas y se denominan “multiflora”. El origen floral del néctar influye en el color, sabor y la viscosidad del producto final. El sabor varía tanto como el color; por lo general, cuanto más oscura, más intenso resulta su sabor. Las mieles de trébol, colza y alfalfa son claras y de sabor moderado; la miel de brezo es oscura y de sabor fuerte; la de acacia, por su parte, es muy suave, transparente y líquida. Se comercializa o cremosa y. A menudo, pasteurizada para destruir las levaduras que contiene y, de esta manera, evitar que la miel fermente. La miel forma parte de una variedad casi infinita tanto de platos dulces (bizcochos, caramelos, flanes, jarabes, pan de especias, pasteles, repostería, turrones y yogures) como de salados (cordeiro, cuscús, embutidos, pato, pollo) Se utiliza para preparar salsas agrídulces o para sustituir todo el azúcar, o parte de él, en mermeladas y jaleas. Su ventaja sobre el azúcar es que endulza muchísimo más, por lo que se consume en cantidades menores. Contiene aproximadamente 70 a 80% de azúcares (glucosa y fructosa), y el resto es agua, sales minerales, proteínas, ácidos, etc. Según el Código Alimentario, 3.23.24. Es el producto azucarado natural, elaborado por las abejas (*Apis mellifica* L. y otras especies), a partir del néctar de las flores y otras exudaciones de las plantas, sin adición alguna, y que ha

de responder a las siguientes características: a) Líquida, muy viscosa, pastosa o sólida, de color variable, olor aromático y sabor dulce agradable. b) Agua, no más del 22,5% del peso. c) Sólidos totales, no menos del 77,5% del peso. d) Sustancias insolubles, no más del 10% de los sólidos totales. e) Cenizas, más de 0,1 y menos del 0,6%. f) Azúcares reductores, no menos del 70%. g) Sacarosa, no más del 3%. h) Dextrina, no más del 8%. i) Oximetil-furfurol, no más del 0,5%. j) Índice de diastasas, no menos de un 8 ni más de un 10. k) Acidez máxima de 5° expresados en milímetros de lejía alcalina décimo-normal por 100 g del producto. Véase: miel. Se emplean como **aditivo alimentario** en el grupo de: Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes; Reguladores de la maduración. 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. 30.000 mg/kg. Fiambre de lomo 3.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 15.000 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados. Véase: aditivos. **miel**. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIII. Sección 2ª. Comprende: 3.23.24 **Miel**. 3.23.25 **Denominaciones**. 3.23.26 **Prohibiciones**. 3.23.27 **Otras prohibiciones**. 3.23.28 **Envasado**. 3.23.29 **Mieles alteradas**. Véase: edulcorantes naturales y derivados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Miel	
Energía (kJ)	1204,26
Energía (kcal)	288,10
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	76,40
Potasio (mg)	51,00
Fósforo (mg)	17,00
Sodio (mg)	11,00
Calcio (mg)	5,00
Magnesio (mg)	2,00
Cinc (mg)	0,90
Hierro (mg)	0,40
Proteína (g)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05

Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	tr.
Yodo (mg)	tr.

**miel aromática.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. j. Con las denominaciones que corresponderán al aroma natural que posean. Véase: miel.

**miel batida.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. h. La obtenida por golpeo de los panales. Véase: denominaciones de miel.

**miel cruda.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. c. El producto extraído del panal por medios mecánicos. Véase: denominaciones de miel.

**miel cruda centrifugada.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. d. El producto obtenido exclusivamente por centrifugación. Véase: denominaciones de miel.

**miel cruda prensada.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. e. El producto obtenido exclusivamente por presión en frío. Véase: denominaciones de miel.

**Miel de Azahar.** Denominación de Calidad (D.C.) de Miel. Esta denominación protege la miel producida, mediante procesos artesanales, en todo el territorio de la Región de Murcia. La miel de azahar es un alimento natural obtenido por las abejas a partir del néctar de las flores de azahar, principalmente de limonero. No necesita ningún

tipo de tratamiento ni que se le añadan otras sustancias para su conservación. La miel, además de ajustarse a las normas de calidad establecidas, debe tener un contenido de polen de azahar mínimo de 15% del total y una humedad máxima de 18%. Por su contenido en azúcares, con el tiempo puede cristalizar, lo que significa garantía de pureza frente a otras mieles tratadas industrialmente. Conviene consumirla de este modo, o si se desea fluida, calentarla al “baño maría” a menos de 40 °C. La miel de azahar de Murcia es de color claro, muy aromático, de sabor dulce y, en estado fluido, resulta cremosa, muy suave, fina y elegante, ofreciendo larga persistencia. Véase: mieles de España; miel, mermelada y confitura.

**miel de bosque.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Miel de Villuercas-Ibores; y en la Denominación: Etzia.

**miel de brezo.** A menudo procedente de Escocia, este tipo de miel presenta un color pálido dorado y un destacado aroma de brezo. Véase: miel, mermelada y confitura.

**Miel de Etzia.** Denominación de Calidad (D.C.) de Miel. Ampara la zona de producción de miel en todo el territorio de la Comunidad Autónoma del País Vasco. La miel que accede a la D.C. es una miel fresca, natural, y que debe cumplir unos exigentes parámetros de calidad tanto polínicos como físico-químicos. Los tipos de miel que se comercializan con Label son los siguientes: Miel de Néctar de Flores o multiflora; Miel del Bosque, procedente de roble, castaño y encina, muy aromática; Mieles monoflorales de brezo, tomillo, romero, eucalipto, acacia, zarzamora, girasol, etc. Miel de mielada.

**Miel de Galicia.** Denominación de Calidad (D.C.) de Miel. La zona de producción de la D.C. protege la miel producida en Gali-

cia mediante procesos artesanales, comprendiendo las montañas y valles gallegos donde tradicionalmente se obtiene miel, aprovechando la gran riqueza y variedad de la flora de Galicia, especialmente la existente en los bosques. La miel se produce en colmenas movilizadas, sin ningún tipo de tratamiento químico ni de alimentación de las abejas. Su obtención se realiza por decantación o centrifugación y envasado artesanal, que permite a la miel conservar todas sus propiedades naturales. La miel se presenta en envases de cristal, de 1 kg o 1,5 kg, con la contraetiqueta de Producto Galego de Calidad. Nombre original: Mel de Galicia: Véase: mieles de España.

**miel de girasol francesa.** Es una miel espesa de color amarillo brillante, con un sabor ligeramente dulce y un aroma floral intenso. Es buena para cocinar. Véase: miel, mermelada y confitura.

**miel de gota.** Véase: miel virgen.

**Miel de la Alcarria.** Denominación de Origen (D.O.) de Miel. Ampara la producción de miel en la amplia región natural de La Alcarria, que comprende 187 municipios de Castilla-La Mancha, de los que 136 pertenecen a la provincia de Guadalajara y 51 a la de Cuenca. La miel amparada se extrae de colmenas de cuadro móvil y, con preferencia, de desarrollo vertical, en asentamientos superiores a 25 unidades de producción registradas. Las tareas de extracción se realizan por centrifugado y el desoperculado de los cuadros puede hacerse con el tradicional sistema de cuchillos con agua en punto de ebullición, o sistemas eléctricos o de vapor. Se reconocen 3 tipos de miel, dos de ellas monofloradas: la de romero y la de espliego, y una miel multifloral. La comercialización se realiza en tarros de cristal transparente, con peso neto no superior a 1.000 gramos. Véase: mieles de España.

**miel de mielada.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Etzia.

**miel de néctar.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Etzia.

**miel de néctar de flores.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Miel de Villuercas-Ibores.

**miel de pino griego.** Es oscura y espesa, y tiene un singular aroma de pino. Por su sabor intenso, es un ingrediente ideal para los pasteles especiados y los postres en general. Véase: miel, mermelada y confitura.

**miel de retama.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Miel de Villuercas-Ibores.

**miel de trébol.** La miel de color más claro es de las abejas que frecuentan las flores de campo, que le dan un sabor suave y delicado. Se usa en bocadillos, para endulzar bebidas y productos de bollería, y en platos salados, como las alas de pollo lacadas con miel. Véase: miel, mermelada y confitura.

**miel de trébol cremosa.** Es una mezcla formada con miel líquida y miel espesa muy fina. Se utiliza en bocadillos. Véase: miel, mermelada y confitura.

**Miel de Villuercas-Ibores.** Denominación de Calidad (D.C.) de Miel. Ampara la producción de miel en una zona de 40.000 ha localizada al SE de la provincia de Cáceres, que se reparte entre 28 municipios. La producción de miel es muy tradicional aprovechando la flora autóctona, sin ejercer la trashumancia, con colmenas estantes que contribuyen a una mejor polinización de los cultivos. Se recolectan varios tipos de mieles de excelente calidad y muy apreciadas: Miel de Néctar de Flores, cuyo aroma y sabor son excepcionales. Miel de Bosque, procedente de roble, castaño y encina, muy aromática, con ligero gusto amargo. Miel de retama, procedente de arbustos y matorrales en flor, de color caramelo. Todas estas mieles pueden llegar a cristalizar, símbolo inequívoco de su condición natural y prueba de confianza para el consumidor. Véase: mieles de España.

**miel del País Vasco.** Véase: Miel de Etzia.

**miel desenzimada.** Véase: miel sobrecalentada.

**miel en panal.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. a. La miel que se presenta en los panales naturales no desoperculados, y envueltos cada uno en hojas de papel o plástico transparente. Sinónimo: miel en secciones. Véase: denominaciones de miel.

**miel en secciones.** Véase: miel en panal.

**miel gomosa.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. f. El producto obtenido por presión en caliente. Véase: denominaciones de miel.

**miel monofloral.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Etzia.

**miel multiflora.** Tipo de miel. Utilizada en la Denominación: Etzia.

**miel sobrecalentada.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. g. La que se ha sometido a la acción de temperaturas superiores a 70 °C. Sinónimo: miel desenzimada. Véase: denominaciones de miel.

**miel virgen.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. b. El producto que fluye espontáneamente de los panales al romperlos. Sinónimo: miel de gota. Véase: denominaciones de miel.

**miel y requesón.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos.  
**Ingredientes:** leche, cuajo en polvo, miel, almendras trituradas. Véase: cocina fresca en la cocina clásica. Nombre original: mel i mató.

**miel, mermelada y confitura:** Confitura de albaricoque; Confitura de fresas; Crema de limón; Jalea de fresas; Jalea de grosellas; Mantequilla de cacahuete; Mermelada de frambuesa; Mermelada de lima; Mermela-

da de naranja; Mermelada de naranja espesa; Mermelada oscura y espesa; Miel de azahar; Miel de brezo; Miel de girasol francesa; Miel de pino griego; Miel de trébol; Miel de trébol cremosa; Panal de miel. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas; clasificación de ingredientes.

**mielaga errea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**mieles alteradas.** Según el Código Alimentario, 3.23.29. Se consideran así, y por tanto no aptas para el consumo ni para confitería: a) Las que tengan color, olor o sabor anormales, b) Las que tengan sustancias insolubles en suspensión que, por dilución, den sedimento en cantidad que exceda al 1%. c) Las que por su análisis químico, examen microscópico del sedimento u organoléptico, acusen enfermedad, alteración o defectos. d) Las que tengan características o composición distintas a las consignadas en este Código. Véase: miel.

**mieles aromáticas.** Según el Código Alimentario, 3.23.25. j. Con las denominaciones que corresponderán al aroma natural que posean. Véase: denominaciones de miel.

**mieles de España.** Las principales mieles españolas protegidas con Denominación de Origen (D.O.) son: Miel de la Alcarria. Con Denominación de Calidad (D.C.) son: Miel de Etzia, Miel de Galicia, Miel de Azahar, Miel de Villuercas-Ibores. Véase: alimentos de España.

**mielga.** Designación oficial española del pez: *Acanthias acanthias*; *Acanthias americanus*; *Acanthias vulgaris*; *Spinax acanthias*; *Spinax vulgaris*; *Squalus acanthias*; *Squalus fernandinus*; *Squalus suckleyi*. Sinónimo oficial: Agullat; Agullat xato; Agullá; Ahullá; Albafara; Cassó; Casó; Farró; Ferrón; Galludo; Galludo pintilla; Galluó; Grabudo; Guisona; Jerrón; Katarraín; Melga; Mielga pikarta; Mielguia; Mielguá;



Mielka; Mielka de montaña; Otazotz; Paqué pintado; Patreja; Pinchorro; Pinchúo; Piqué pintado; Quelve; Quisona; Quissona; Roja; Serrón; Tiburón; Tollo.

**mielga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cerdo marino; galludo común; galludo; negrito; quelvacho.

**mielga Blainville.** Nombre vulgar del pez: *Squalus blainvillei*.

**mielga marrón.** Nombre vulgar del pez: *Squalus blainvillei*.

**mielga pikarta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**mielga sin manchas.** Nombre vulgar del pez: *Squalus blainvillei*.

**mielguá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**mielguá mielka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**mielguiá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**mielguia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**mielguiá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quelvacho**.

**mielka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**mielka de montaña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**mielka del país.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**mierda.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**migas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces.

**Ingredientes:** tocino de papada, aceite, ajo, pan, sal.

**migas con chorizo.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Castilla. Los pastores tenían que penar mucho para preparar platos con fuerza y entidad para soportar los rigores climáticos. Las migas han sido, desde siempre, una de las recetas que mejor se han identificado con ellos. **Ingredientes:** pan, longaniza, chorizo, ajo, aceite, sal.

**migas con jamón y chorizo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** pan blanco, jamón serrano, chorizo, ajo, aceite de oliva, sal, agua, pimienta.

**migas con sardinas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** pan duro, ajo, pimientos rojos secos, chorizo, agua, sal, aceite, sardinas.

**migas de Teruel.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Aragón. **Ingredientes:** pan, jamón, puré de tomate, ajo, aceite, sal.

**migas en la cocina de España.** Véase: huevos, empanadas, pastas, migas y pistos en la cocina de España.

**migas extremeñas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Extremadura. **Ingredientes:** pan, tocino, pimientos secos, ajo, aceite, sal.

**mihiarrain.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

**mihi-ikara.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

**mihilu.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Foeniculum vulgare*. Sinónimo: **hinojo**

***Miichthys imbricatus***. Pez. Designación oficial: **corvinón nibe**.

***Miichthys miiuy***. Pez. Designación oficial: **corvinón nibe**.

**múidos**. Véase: *Myidae*.

**mijarco**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

**mijareo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

**mijo**. Nombre vulgar de la planta: *Panicum miliaceum*.

**mijo en grano, descascarillado** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mijo en grano descascarillado</b>	
Energía (kJ)	1479,72
Potasio (mg)	430,00
Energía (kcal)	354,00
Fósforo (mg)	310,00
Magnesio(mg)	170,00
Carbohidratos (g)	69,00
Calcio (mg)	20,00
Agua (g)	12,50
Proteína (g)	10,60
Hierro (mg)	9,00
Fibra (g)	4,00
Grasas totales (g)	3,90
Sodio (mg)	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,90
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	1,80
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,75
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,26
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Vitamina E (mg)	0,10
Flúor (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00

**mijo molido**. Utilizado en productos de panadería y como cereal. Se puede moler en casa con un molinillo de café. Véase: granos, cereales y harinas.

**mijo negro**. Nombre vulgar de la planta: *Pennisetum americanum*.

**mijo salvaje**. Nombre vulgar de la planta: *Pennisetum americanum*.

**mikela**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío**.

**mikelkume**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío**.

**mil líneas**. Véase: *millerighe*.

**milá**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; escursana; mantellina; pez obispo.

**mila**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

**milán**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

**milana**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **águila marina**.

**milanesa de pollo**. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes**: pollo, limón, aceite, pimienta, sal, perejil, jerez, huevos, pan rallado. Véase: pollos empanados.

**milano**. Véase: salchichón milano.

**milanó**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez obispo**.

**mildiu**. Nombre vulgar del hongo: *Plasmopara viticola*.

***Milecertus duorarum duorarum***. Molusco.  
Designación oficial: **camarón rosado nor-teño**.

***Milecertus duorarum notialis***. Molusco. Designación oficial: **camarón rosado sureño**.

**milénrama**. Nombre vulgar de la planta: *Achillea millefolium*.

**mili-juli sabji ka soup**. Nombre hindú del plato: sopa de verduras a la crema

**miliobátidos**. Véase: *Myliobatidae*.

**milk udon**. Elaborado con harina de trigo y agua. Véase: fideos asiáticos.

**milleens**. Véase: queso milleens.

**millerighe**. Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Se llaman así debido a los muchos canales que hay en su superficie. Son similares a los rigatoni excepto por el hecho de que son rectas y no ligeramente curvadas. Nombre español: **mil líneas**.

**milllo**. Nombre vulgar de la planta: *Panicum miliaceum*.

**mimolette vieille**. Véase: queso mimolette vieille.

**Mimosáceas**. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: rosales. Comprende esta familia dos géneros muy conocidos y con numerosas especies. El género *Acacia*, con unas 280 especies, de Australia y Polinesia y el género *Mimosa* formado por unas 300 especies especialmente americanas. Consideramos: guama (*Inga edulis*)

**minarina**. Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril, B.O. e. 1 Jun1981; R. D. 3141/1982 de 12 Nov. B.O. e. 24 Dic.82; R. d.1356/1991 de 13 Sep. B.O. e. 17 Sep.91) Es el alimento en forma

de emulsión líquida o plástica, principalmente del tipo agua en aceite, obtenido a partir de grasas y aceites comestibles que no procedan fundamentalmente de la leche. Se caracteriza por su bajo contenido graso.

**mincemeat**. Es una mezcla de frutos secos, azúcar moreno y grasa. A veces se le añaden ingredientes más sofisticados, como el vino de Oporto. Se emplea en la preparación del tradicional pastel de Navidad inglés. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**mincha**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **bígaro**.

**minestrón**. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes**: tocino picado, cebolla, puerro, zanahoria, nabo, patata, apio, col, tomate, habas desgranadas, guisantes, arroz, ajo, albahaca, perejil, sal, pimienta. Véase: sopas de verduras.

**minestrón preparado enlatado**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Minestrón Campbell</b>	
Sodio (mg)	792,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	397,90
Energía (kJ)	294,36
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	70,42
Calcio (mg)	17,61
Carbohidratos (g)	11,44
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,17
Proteína (g)	2,64
Grasa (g)	1,76
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Hierro (mg)	0,63
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	

Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**minestrón de arroz y guisantes.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** arroz, guisantes, tocino ahumado picado, harina, cebolla, perejil, ajo, zanahorias, carne de cerdo ahumada. Véase: arroz en sopas.

**minestrón de invierno.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Para preparar esta suculenta sopa se utiliza solamente agua y a menudo se la sirve caliente sobre rodajas de pan viejo frotadas previamente con ajo, tostadas y rociadas con aceite de oliva prensado en invierno. **Ingredientes:** Aceite de oliva virgen extra, cebolla, repollo, zapallo, apio, chaucha, calabacín, tomate, coliflor, poroto, laurel, romero, orégano, tomillo, sal, pimienta negra, pan viejo, ajo. Nombre en italiano: *minestrone invernale*.

**minestrone alla livornese.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sopa de verduras al estilo de Livorno.

**minestrone de coques et Saint Jacques.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Nombre español: **sopa de berberechos, mejillones y veneras**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

**minestrone invernale.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: minestrón de invierno.

**mingrana.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Punica granatum*. Sinónimo: **granada**

**minicroquetas de bacalao congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Microcroquetas de bacalao Findus	
Energía (kJ)	819,02
Sodio (mg)	460,00
Energía (kcal)	195,95
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	93,00
Calcio (mg)	73,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	51,00
Fósforo (mg)	48,00
Carbohidratos (g)	25,00
Magnesio (mg)	10,40
Grasa (g)	9,00
Ácido fólico (µg)	8,00
Proteína (g)	5,30
Grasa saturada (g)	3,80
Vitamina D (µg)	2,30
Vitamina E (mg)	2,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Fibra (g)	0,90
Hierro (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**minicroquetas de jamón congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Microcroquetas de jamón Findus	
--------------------------------	--

Energía (kJ)	760,86
Sodio (mg)	525,00
Energía (kcal)	182,03
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	93,00
Calcio (mg)	62,00
Fósforo (mg)	53,00
Carbohidratos (g)	27,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	20,00
Magnesio (mg)	13,10
Ácido fólico (µg)	9,00
Grasa (g)	6,50
Proteína (g)	5,10
Grasa saturada (g)	2,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,40
Fibra (g)	0,90
Hierro (mg)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Cinc (mg)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**minicroquetas de pollo congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Microcroquetas de pollo Findus	
Energía (kJ)	683,64
Sodio (mg)	473,00
Energía (kcal)	163,55
Potasio (mg)	117,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	69,00
Calcio (mg)	66,00
Carbohidratos (g)	27,80
Vitamina A (µg eq. retinol)	20,00
Magnesio (mg)	15,50
Ácido fólico (µg)	9,00
Proteína (g)	6,50

Grasa (g)	1,70
Grasa saturada (g)	1,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Fibra (g)	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Vitamina E (mg)	0,80
Hierro (mg)	0,60
Cinc (mg)	0,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,27
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,06
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**minisalchicha de cerdo.** Pequeñas *chipolatas* que se sirven como aperitivo o se utilizan para preparar hojaldres rellenos de salchichas. En Inglaterra se sirven también como acompañamiento para el asado de pavo. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**minisalchichas de Frankfurt.** Normalmente elaboradas con cerdo, cerdo y vacuno y/o ternera, están condimentadas con varias especias y ligeramente ahumadas. Véase: salchichas europeas.

**minisalchichas Franckfurt.** Salchichas normalmente elaboradas con cerdo, cerdo y vacuno y/o ternera, están condimentadas con varias especias y ligeramente ahumadas.

**ministre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

**ministrel.** Variedad de uva tinta. Véase: uva monastrell.

**minneola.** Nombre vulgar del cruce de plantas: *Citrus paradisi x Citrus reticulata*.

**minnesta 2.** Véase: cerdo Poland-China.

**mint sauce.** Nombre español: salsa de menta.

**minuera.** Véase: aceituna minuera.

**mioglobina.** Sustancia que da color a los músculos, diferente a la hemoglobina por su mayor afinidad por el oxígeno, menor por el CO<sub>2</sub> y peso molecular inferior. Véase: pernil de cerdo ibérico.

**miolada de Orense.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** espinazo y cabeza de cerdo, manteca de cerdo, sesos de cerdo, huevos, leche, pan, ajo, pimienta, sal. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**miolo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **escupaña grabada.**

**miosó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey.**

**mioxonet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey.**

**miraceu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **miraciolo brasileño.**

**miraciolo brasileño.** Designación oficial española del pez: *Astroscopus sexspinosus*. Sinónimo oficial: Cura; Fraile; Miraceu; Pez cura; Vieja.

**miraciolo bulldog.** Designación oficial española del pez: *Kathetostoma avaruncus*. Sinónimo oficial: Bulldog; Pez sapo.

**Miracorvina angolensis.** Pez. Designación oficial: **corvina angoleña.**

**mirador de estrellas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **miraestrella perro.**

**miraestrella.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **miraestrella perro.**

**miraestrella perro.** Designación oficial española del pez: *Astroscopus zephyreus*. Sinónimo oficial: Mirador de estrellas; Miraestrella; Perro; Pez sapo.

**miragaia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinón negro.**

**mirepoix.** Es una mezcla de verduras cortadas en dados grandes. Las verduras que se utilizan, en cantidades iguales, son: zanahoria, cebolla, apio y puerro. Se usa para dar sabor a caldos y consomés, y también se agrega a platos de carne para aumentar el sabor de los líquidos de cocción. Toma su nombre del duque de Levis-Mirepoix que lo creó en el siglo XVIII. Véase: corte cuadrado.

**miricáceas.** Véase: *Myricaceae*.

**mirin.** Vino de arroz japonés, dulce, con escaso contenido en alcohol, creado para añadir sabor a los platos japoneses. Por lo general, el mirin se combina con salsa de soja, azúcar y sake para dar lugar a salsas oscuras y caldos. Disponible en las tiendas asiáticas, se conserva de manera indefinida, incluso una vez abierto. La mayoría de las veces se reduce antes de emplearse. Véase: vinos de arroz; ingredientes de la cocina asiática.

**Miristicaceae** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: polycarpicae. Consideramos: nuez moscada (*Myristica fragrans*).

**miristicáceas.** Véase: *Miristicaceae*.

**mirlotu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abichón.**

**mirtáceas.** Véase: *Myrtaceae*.

**mirtilo.** Nombre vulgar de la planta: *Vaccinium myrtillus*.

**mirtilo rojo.** Nombre vulgar de la planta: *Vaccinium vitis idaea*.

**mirto.** Nombre vulgar de la planta: *Myrtus communis*.

**míscalo.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**misclo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**miscuy.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pichigüen**.

**misgurno.** Designación oficial española del pez: *Cobitis fossilis*; *Misgurnus fossilis*.

**Misgurnus fossilis.** Familia: cobítidos. Especie de tamaño pequeño o medio que presenta un cuerpo alargado de sección cilíndrica, lateralmente aplastado en su parte superior. La cabeza es pequeña y su extremo anterior lleva diez barbillones. A menudo es el único pez capaz de sobrevivir en condiciones deficitarias en oxígeno; asciende a la superficie a intervalos regulares y toma una cierta cantidad de aire que, después de atravesar el intestino, burbujea por el ano. Cuando absorbe aire, emite un ruido que traiciona su presencia en aguas aparentemente deshabitadas. Es sensible a las variaciones de presión atmosférica; antes de una tormenta, se siente muy agitada. Se dice que puede resistir cortos periodos de sequía hundiéndose en el fango. No presenta interés económico, pero a veces es criado en acuario a causa de su interesante biología. Nombre vulgar y designación oficial: **misgurno**.

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

**misho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lambe bocadulce; lambe gurrubato; lambe ratón.

**misión.** Variedad de uva americana que debe su nombre a los misioneros españoles. Véase: uva merlot noir.

**misión de los Técnicos Titulados.** Según el Código Alimentario, 2.08.01. Sin perjuicio de las obligaciones generales determinadas

en la legislación vigente, serán de su competencia las siguientes funciones: a) La dirección de los procesos técnicos. b) La comprobación y vigilancia de la calidad de las materias primas y productos elaborados. c) La proposición de sugerencias razonadas a sus empresas en orden al estímulo y desarrollo de la investigación científica y técnica en aquellas ramas en que desarrollan sus actividades. d) Otros cometidos específicos de naturaleza técnica. Véase: condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación.

**mismis.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lambe bocadulce; lambe ratón; lambe rayado; pichigüen.

**miso.** Pasta fermentada, normalmente muy salada, elaborada con grano de soja y utilizada como condimento. Su sabor, color y textura varían bastante y puede añadirse a casi todo. Sustituye igual de bien a la sal que al café; la sopa de miso forma parte del almuerzo de los japoneses. Este alimento nutritivo es un excelente estimulante que carece de los efectos secundarios del café. Se utiliza como base de sopas, cremas, salsas, pastas, aliños y adobos. El miso blanco (*shiromiso*) se usa comúnmente en platos suaves; el rojo (*akamiso*) es rico en proteínas y sal. El amarillo (*shinshu-miso*), muy versátil, no es dulce y tiene un alto contenido de sal. Véase: salsas y condimentos.

**miso amarillo.** Condimento japonés. Véase: *miso*. Nombre japonés: *shinshu-miso*.

**miso blanco.** Condimento japonés. Véase: *miso*. Nombre japonés: *shiromiso*.

**miso rojo.** Condimento japonés. Véase: *miso*. Nombre japonés: *akamiso*.

**mistela.** Según el Código Alimentario, 3.30.05. Es el producto que se obtiene mediante la adición de alcohol vínico al mosto, hasta impedir o paralizar su fermentación. Véase: mostos y mistelas.

**mistela normal.** Según el Código Alimentario, 3.30.06. a. La obtenida a partir del mosto de uva fresca sin fermentar o con ligeros indicios de fermentación. Véase: clases de mistela.

**mistela tierno.** Según el Código Alimentario, 3.30.06. b. La obtenida a partir de mostos de uva soleada. Véase: clases de mistela.

**Mitella pollicipes.** Molusco. Nombre vulgar: **percebe marroquí.** Designación oficial: **percebe.**

**mithi gnani dhal.** Nombre hindú del plato: legumbres germinadas en salsa de yogur

**mitílicos.** Véase: *Mytilidae*.

**mitos de frijol.** Plato de la cocina de Querétaro en Méjico. **Ingredientes:** frijoles refritos, manteca, cebolla, lata de sardinas en jitomate, jitomate, huevo, harina, chile piquín, perejil. Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**mitra.** Corte de la carne de las aves que comprende la parte trasera superior de la carcasa, es decir, la rabadilla. Véase: despiece de pollo. Sinónimo: obispillo; crepón.

**mitra beltz.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Helvella lacunosa*.

**mitra hankazuria.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Helvella monachella*.

**mitra malgu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Helvella elastica*.

**mitra marroi.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gyromitra infula*.

**mitra muin.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gyromitra esculenta*.

**mitra ziza.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gyromitra esculenta*.

**mitra zuri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Helvella crispa*.

**mitraxo laranja.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Mitrula paludosa*.

**Mitrophora hybrida.** Familia: morqueláceas. Género: mitrophora. Características: Los bordes del receptáculo están libres del pie. Pie más largo que el sombrero. El sombrero es cónico y corto; al principio muy puntiagudo, pero luego más obtuso. Nombre vulgar: morillón, **colmenilla pequeña.** La carne es delgada, tenaz, blanca, manchada de gris, de sabor dulce y de olor fúngico. Esta especie es comestible pero poco carnosa. En catalán: **arigany.** En vascuence: **sasikarraspiña.** Sinónimo: *Mitrophora semilibera*; *Mitrophora rimosipes*.

**Mitrophora rimosipes.** Otro nombre de la seta: *Mitrophora hybrida*.

**Mitrophora semilibera.** Otro nombre de la seta: *Mitrophora hybrida*.

**Mitrula elegans.** Otro nombre de la seta: *Mitrula paludosa*.

**Mitrula paludosa.** Familia: leotiaceae. Género: mitrula. 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 que está redondeada regularmente. Esporas oblongas sin gúttulas. Nombre vulgar: **mitrula elegante.** En vascuence: **mitraxo laranja.** Sinónimo: *Mitrula phalloides*.

**Mitrula phalloides.** Otro nombre de la seta: *Mitrula paludosa*.

**mitsuba.** Nombre vulgar de la planta: *Cryptotaenia japonica*.



**mitsukan.** Vinagre de arroz japonés de color claro y sabor suave. Véase: vinagre de arroz.

**mixaco.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja chocha**.

**mixarela.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

**mixarno.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe inversa*.

**mixina.** Designación oficial española del pez: *Gastrobranchus coecus*; *Mixine atlantica*; *Mixine glutinosa*; *Myxine limosa*. Sinónimo oficial: Anguila babosa; Anguila viscosa; Babosa de mar; **Lamprea** glutinosa.

**Mixine atlantica.** Pez. Designación oficial: **mixina**.

**Mixine glutinosa.** Familia: mixíni. Tiene un cuerpo alargado y anguiliforme, con un orificio branquial a cada lado de la parte anterior del cuerpo. Ojos, mandíbulas y aletas pectorales están ausentes y el cuerpo está recubierto de una espesa capa de mucus que segrega especialmente cuando está excitado. Se dice que basta colocar a dos mixinos en un recipiente de agua para ver a ésta transformarse rápidamente en una espesa gelatina mucilaginosa. Longitud: 30-45 cm; máximo, 60 cm. Peso: 0,5-1 kg. Designación oficial: **mixina**.

**Mixini.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Clase: ciclóstomos, agnatos o marsupobranquios. Orden: mixiniformes (mixinos). Consideramos: mixina (*Myxine glutinosa*)

**Mixiniformes.** Orden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Clase: ciclóstomos. Mixinoideos. Boca casi terminal, con tentáculos marginales, sin embudo bucal, dientes ocultos cuando no están comiendo; los sacos nasales se

abren en un conducto que se extiende desde cerca del hocico hasta la faringe; ojos debajo de la piel. 21 especies; lagos salados.

**mixino.** Nombre vulgar del pez: *Myxine glutinosa*.

**mixiote.** Ingredientes de la cocina de Méjico. Piel de las hojas del agave (maguey) que se utiliza para hacer barbacoas y otros guisos. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**mixiotes de carnero en olla casera.** Plato de la cocina de Tlaxcala en Méjico. **Ingredientes:** carne de carnero, chile ancho, ajo, cebolla, almendra, orégano, vinagre, aguacate, mixiote, caldo. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**mixiotes de pollo en olla casera.** Plato de la cocina de Hidalgo en Méjico. **Ingredientes:** pollo, chile ancho, chile pasilla, ajo, cebolla, aceitunas, vinagre, achiote, hojas de mixiote, rama de epazote. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

**mixola.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

**mixota.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

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

**mixtura de mariscos al coco.** Plato de la cocina de Guerrero en Méjico. **Ingredientes:** coco tierno, jaiba, langostino, camarón, almeja, ostión, cangrejo moro, filete de pescado, corazones de alcachofa (en lata), jitomate, chile chopetle adobado, aceituna, cebolla, ajo, aceite de oliva, perejil. Véase: cocina de Méjico elaborada para grandes ocasiones.

**mízcalo.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**mizithra.** Véase: queso con miel de Ibias.

**mizpira.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Mespilus germanica*. Sinónimo: **níspero**

**mizuna.** Vegetal procedente de Japón, de hojas crujientes, delicado sabor a mostaza y tallos blancos. La planta tierna se emplea en ensaladas y la madura en salteados. Véase: coles.

**mnetes.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria flava*.

**mobiliario.** Véase: contenido de condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico. h)

**Mobula auriculata.** Pez. Designación oficial: **manta**.

**Mobula diabolus.** Pez. Designación oficial: **manta chica**.

**Mobula hypostoma.** Pez. Designación oficial: **manta chica**.

**Mobula lucasana.** Pez. Designación oficial: **diablo chupasangre**.

**Mobula mobula.** Pez. Designación oficial: **diablo de mar**.

**Mobula mobular.** Pez. Designación oficial: **manta**.

**Mobula tarapacana.** Pez. Designación oficial: **manta cornuda**.

**Mobulidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranchios. Orden: batoides. Anchura de hasta 6 m, nadan a un nivel de profundidad medio y se alimentan de pececillos y plancton que filtran con las láminas bran-

quiales. Nombre vulgar: **mobúlidos**. Consideramos: manta o pez diablo.

**mobúlidos.** Véase: *Mobulidae*.

**mocejón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**mocejone.** Nombre vulgar del molusco: *Mytilus edulis*.

**mocharra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dorada; raspallón; sargo breado.

**mochó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey**.

**mochomos.** Plato integrante de la cocina con carne. (Méjico) Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** carne de ternera, cebolla, caldo, sal, pimienta, aceite. Véase: platos internacionales de carne.

**mochón.** Nombre vulgar del pez: *Atherina mochon*. Designación oficial: **pejerrey**.

**mochuelo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre blanco**.

**moclo.** Nombre vulgar del molusco: *Dosinia exoleta*.

**moco.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

**mocosa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus limacinus*; *Hygrophorus olivaceo albus*.

**mocosa blanc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus eburneus*.

**mocosa blanca petita.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus niveus*.

**mocosa blanca pudent.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus cossus*.

**mocosa de garric.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus poetarum*.

**mocosa grega.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus gliocyclus*.

**mocosa negre.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus dichrous*.

**mocosa perfumada.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus agothosmus*.

**modificadores del color.** Los colorantes son aditivos que se utilizan para dar color y embellecer los alimentos o sus superficies. Su objetivo es simplemente el de proporcionar una aspecto agradable a la vista, que llame la atención, que abra el apetito, estimulando así la venta. Sin embargo, lo que pretenden muchos colorantes es disfrazar el aspecto poco atractivo de algunos alimentos artificiales. Consideramos algunos autorizados:

**Colorantes para la coloración en masa:**

Amaranto (E-123); Amarillo anaranjado S (E-110); Amarillo de quinoleína (E-104); Antocianinas (E-163); Azorrubina (E-122); Azul patentado V (E-131); Caramelo (E-150); Carbón medicinal vegetal (E-153); Carotenoides (E-160); Clorofilas (E-140); Cochinilla (Ácido carmínico) (E-120); Complejos cúpricos de clorofilas y clorofilinas (E-141); Curcumina (E-100); Eritrosina (E-127); Indigotina (carmín de índigo) (E-132); Lactoflavina (Riboflavina) (E-101); Negro brillante BN (E-151); Rojo cochinilla A (Ponceau 4R) (E-124); betanina (E-162); Tartracina (E-102); Verde ácido brillante BS (verde lisamina) (E-142); Xantofilas (E-161). **Colorantes para la coloración en la superficie solamente.**

Aluminio E-173; Plata (E-174); Carbonato cálcico (E-170); Oro (E-175); Bióxido de titanio (E-171); Hidróxido y óxido de hierro (E-172). Véase: **aditivos**. Según el Código Alimentario, 4.31.08. Sustancias que se utilizan para fijar o variar el color de los alimentos y bebidas y las que los decoloran. Se clasifican, para su inclusión en las **listas positivas**, en los siguientes grupos: a) Colorantes orgánicos naturales y caramelo; b) Colorantes orgánicos artificiales; c) Colo-

rantes inorgánicos; d) Fijadores de color; e) Decolorantes y blanqueadores. Los colorantes orgánicos artificiales, a efectos de su utilización, se clasificarán dentro de las listas positivas en los siguientes grupos: 1º Aquellos permitidos para su adición a los alimentos y bebidas, que se designarán con el nombre del color, seguido de la letra A y número de orden correspondiente. 2º Los colorantes orgánicos naturales se denominarán con la letra N y el número de orden, y los inorgánicos, con la letra I y el correspondiente número. 3º Aquellos permitidos para su adición a la parte no comestibles de los alimentos (cobertura), que se designarán con la letra C y de forma análoga a los anteriores. Véase: listas positivas de modificadores del color. 4.31.09 **Utilización.** Véase: utilización de los modificadores del color. **Prohibiciones.** Véase: prohibiciones en modificadores del color. 4.31.11 **Declaración de colorantes.** Véase: declaración de colorantes. Véase: Definición y clasificación de sustancias que modifica los caracteres organolépticos.

**Modiola barbata.** Molusco. Designación oficial: **mejillón barbudo**.

**Modiolus americanus.** Molusco. Designación oficial: **mejillón tulipán**.

**Modiolus barbatus.** Familia: mitílidos. Subfamilia: modiolinos. Muy parecido al mejillón del Mediterráneo (*Mytilus galloprovincialis*), con parte de la superficie de la concha cubierta de pelos y la otra parte rugosa. Tiene una barba sobre sus oscuras valvas que puede sobrepasar, con mucho, el ancho borde posterior de la concha. Concha mucho más alta que larga. Longitud hasta 8 cm. Se encuentra en el Mediterráneo; tiene unas barbas sobre sus oscuras valvas que puede sobrepasar, con mucho, el ancho borde posterior de la concha. Nombre vulgar: mejillón barbudo; **mejillón de barba**, mejillón barbado. Designación oficial: **mejillón barbudo**.

**Modiolus capax.** Molusco. Designación oficial: **mejillón huaquilla**.

**Modiolus eiseni.** Molusco. Designación oficial: **mejillón de profundidad.**

**Modiolus flabellatus.** Molusco. Designación oficial: **mejillón gigante.**

**Modiolus modiolus.** Molusco. Designación oficial: **mejillón barbudo.**

**Modiolus pseudotulipus.** Molusco. Designación oficial: **mejillón tulipán.**

**Modiolus rectus.** Molusco. Designación oficial: **mejillón gigante.**

**moelo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **escupiña grabada; relojito.**

**moelo burro.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **relojito.**

**moelo cuadrado.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **escupiña grabada.**

**moelo de can.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja babosa.**

**moelo de can.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **relojito.**

**mograbeyeb.** Sinónimo: cuscús libanés.

**mohair.** Producido del pelo de la cabra de Angora. Véase: cabra de pelo largo.

**Moharra rhombea.** Pez. Designación oficial: **mojarra caitipa.**

**mohinga.** Nombre del plato de la cocina de Birmania. Nombre español: sopa de pescado con fideos de arroz.

**Mohua capelanus.** Pez. Designación oficial: **capellán.**

**moixarnon.** Nombre vulgar de la seta: *Clitopilus prunulus.*

**moixernó.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lyophyllum georgii.*

**moixerno blanc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitopilus prunulus.*

**moixerno d'estepa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lyophyllum aggregatum.*

**moixerno de bosc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Cantharellus lutescens.*

**moixerno de plat.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Marasmius oreades.*

**moixerno de tardor.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe geotropa.*

**moixerno de tardor.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Rhodopaxillus panaeolus.*

**moixi.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus bellini; Boletus luteus.*

**moixó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abichón; chucleto; pejerrey; pez plata.**

**moixonet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abichón; pejerrey.**

**moja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **patudo.**

**mojardón.** Nombre vulgar de la seta: *Clitopilus prunulus*

**mojarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinilla blanca; corvinilla chimbera; corvinilla ñata.**

**mojarilla blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinilla blanca.**

**mojarilla espinosa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinilla espinosa.**

**mojarilla rayada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinilla blanca.**

**mojarra.** Designación oficial española del pez: *Diapterus limnaeus*; *Diplodus vulgaris*; *Sargus salviani*; *Sargus vulgaris*; *Sparus salviani*; *Sparus sargus*; *Sparus varatulus*; *Sparus vitula*. Sinónimo oficial: Asparralló; Barada; Cabeza prieta; Chopa; Choupa; Esparralló; Jargo; Mojarro; Moxarra; Mucharra; Muskarra; Muxarra; Muxión; Muxor arrunta; Pagel; Pajel; Pargo; Patena; Saifió; Saifía; Sarch; Sard; Sarg; Sargo; Sart; Variada; Verada; Vidiada; Zarbo.

**mojarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: breca; chopá; corvinilla estrellada; corvinilla mayita; corvinilla pizarra; herrera; isabelita zopilote; mojarra aletas amarillas; mojarra blanca; mojarra china; mojarra palmito; mojarra palometa; mojarra periche; mojarra rayada; mojarrita cubana; mojarrita española; mojarrita plateada; raspallón; ronco manchado; sargo breado; sargo picudo; sargo.

**mojarra al revés.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela redonda**.

**mojarra aleta amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra blanca**.

**mojarra aletas amarillas.** Designación oficial española del pez: *Diapterus peruvianus*; *Gerres peruvianus*. Sinónimo oficial: Mojarra; Mojarra amarilla; Mojarra china; Mojarrita plateada; Mojarra peineta; Palmito; Palometa; Peineta; Periche.

**mojarra almejera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco almejero**.

**mojarra almejire.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco almejero**.

**mojarra amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra aletas amarillas**.

**mojarra blanca.** Designación oficial española del pez: *Gerres cinereus*. Sinónimo oficial: Blanche; Chavela; Mojarra; Mojarra aleta amarilla; Mojarra de casta; Mojarra de cos-

ta; Mojarra plateada; Muñama blanca; Pargo blanco.

**mojarra blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra cabucha; mojarra caitipa.

**mojarra cabucha.** Designación oficial española del pez: *Diapterus plithostomus*; *Gerres olithostomus*. Sinónimo oficial: Cabucha; Mojarra blanca; Patao.

**mojarra caitipa.** Designación oficial española del pez: *Diapterus evermanni*; *Diapryeris rhombeus*; *Gerres rhombeus*; *Moharra rhombea*. Sinónimo oficial: Blanche; Caitipa; Gros vaya; Mojarra blanca; Patao.

**mojarra camaronera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pluma marotilla**.

**mojarra charrita.** Designación oficial española del pez: *Encinostomus gracilis*.

**mojarra china.** Designación oficial española del pez: *Eugerres lineatus*. Sinónimo oficial: Mojarra; Mojarra de mar.

**mojarra china.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra aletas amarillas**.

**mojarra ciega.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina ciega**.

**mojarra de casta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra blanca**.

**mojarra de costa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra blanca**.

**mojarra de ley.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarrita de ley; mojarrita española.

**mojarra de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra china; pacora.

**mojarra de peña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dormilona**.

**mojarra dorada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano boquipenda**.

**mojarra fina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra rayada.**

**mojarra garabata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pluma marotilla.**

**mojarra isleña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa blanca.**

**mojarra larga.** Designación oficial española del pez: *Eucinostomus elongatus.*

**mojarra lino.** Designación oficial española del pez: *Eucinostomus californiensis.*

**mojarra malacapa.** Designación oficial española del pez: *Eugerres axillaris.*

**mojarra ojona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **catalufa toro.**

**mojarra palmito.** Designación oficial española del pez: *Diapterus brevimanus*; *Eugerres brevimanus*. Sinónimo oficial: Mojarra; Palmito.

**mojarra palometa.** Designación oficial española del pez: *Diapterus aureolus*. Sinónimo oficial: Mojarra; Periche.

**mojarra peineta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra aletas amarillas.**

**mojarra periche.** Designación oficial española del pez: *Eugerres periche*. Sinónimo oficial: Mojarra; Palometa; Periche; Periche común.

**mojarra picon.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarrita española; mojarrita plateada.

**mojarra piedra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: isabelita zopilote; pluma arotilla.

**mojarra pintada.** Designación oficial española del pez: *Anisotremus bicolor*; *Pristipoma bicolor*.

**mojarra plateada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra blanca.**

**mojarra prieta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra rayada; raspallón; ronco bacoco; ronco chere-chere.

**mojarra rayada.** Designación oficial española del pez: *Diapterus plumieri*; *Eugerres plumieri*. Sinónimo oficial: Carpeta; Mojarra; Mojarra fina; Mojarra prieta; Patao rayado.

**mojarra rayada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro bandera; petaca rayada.

**mojarras rellenas.** Plato de la cocina de Acapulco, Guerrero en México. **Ingredientes:** mojarra, tocino, queso crema, macarrones, ostiones, corazones de alcachofas, champiñón, papa, perejil, sal, sal de ajo, pimienta, vino blanco, caldo. Véase: mariscos y pescados en la cocina de México.

**mojarrilla.** Designación oficial española del pez: *Stellifer ephelis*.

**mojarrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cococha negra; corvinilla listada; corvinilla mayita; corvinilla pizarra.

**mojarrilla común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinilla listada.**

**mojarrilla grande.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina ciega.**

**mojarrita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarrita española; sardina de Magallanes.

**mojarrita cubana.** Designación oficial española del pez: *Eucinostomus havana*; *Lepidochir havana*. Sinónimo oficial: Mojarra.

**mojarrita de ley.** Designación oficial española del pez: *Eucinostomus melanopterus*;

*Gerres melanoptera*. Sinónimo oficial: Mojarra de ley.

**mojarrita española.** Designación oficial española del pez: *Eucinostomus gula*; *Gerres gula*. Sinónimo oficial: Española; Mojarra; Mojarra de ley; Mojarra piconá; Mojarrita; Mord pointu.

**mojarrita plateada.** Designación oficial española del pez: *Eucinostomus argenteus*; *Gerres gula*. Sinónimo oficial: Española; Mojarra; Mojarra piconá.

**mojarrita plateada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra aletas amarillas**.

**mojarro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra**.

**mojarrón.** Designación oficial española del pez: *Lythrulon flaviguttatum*; *Lythrulon opalescens*.

**mojarrón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro bandera; burro mojarrón; burro rompepaila; corocoro boquimorada; corocoro coche; corocoro mapache; pluma marotilla; ronco callana; ronco jopatón; ronco manchado.

**mojarrón piedra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco chere-chere**.

**mojarrón ronco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro frijol**.

**mojete de Viernes Santo.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** tomate, pimiento morrón, aceituna negra, huevo duro, atún en aceite, aceite de oliva, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

**mojo colorado.** Véase: **mojo picón**.

**mojo colorado dulce.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pimiento dulce canario seco, ajo, sal, comino, aceite, vinagre, pimentón.

**mojo colorado mayorero.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** ajo, comino, sal gruesa, pimienta quemada, tomate “chijón” (muy pequeños), aceite, vinagre, agua.

**mojo de almendras.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** almendras, pimienta piconá, ajo, comino, pimentón, pan frito, aceite, vinagre, sal.

**mojo de cilantro.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** cilantro, ajo, sal, comino, aceite, vinagre, pimentón.

**mojo de manteca.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** manteca, ajo, pimienta molida, sal, comino.

**mojo de pimienta verde.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pimienta verde (dulce o picón), ajo, sal, comino, aceite, vinagre, pimentón.

**mojo de queso hervido.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** queso duro del país, perejil, ajo, comino, sal, aceite, agua.

**mojo hervido.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pimienta, ajo, comino, pimentón, colorante, cáscara de limón, canela en rama, laurel, perejil, aceite, vinagre, pan duro, sal, agua, azúcar.

**mojo picón.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pimiento picón canario seco, ajo, sal, comino, aceite, vinagre, pimentón.

**mojojon.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**moka.** Véase: **café moka**.

**moka de los tés.** Véase: **té yunnan**.

**mokaccino.** Véase: **café mokaccino**.

**moki.** Designación oficial española del molusco: *Latridopsis ciliaris*.

**moki colorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **nácar australiana**.

**moka.** Véase: café moka.

**mokoarrai.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picón**.

**mola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

**Mola aculeata.** Pez. Designación oficial: **pez luna**.

**Mola hispida.** Pez. Designación oficial: **pez luna**.

**Mola lanceolata.** Pez. Designación oficial: **pez luna**.

**Mola mola.** Familia: mólidos. Cuerpo en forma de disco; abertura bucal pequeña con mandíbula en forma de pico. Aletas dorsales y anales estrechas, pero grandes y unidas por el ribete de aleta. No tiene escamas, sino una piel gruesa y áspera. Longitud de hasta 3 m con un peso de alrededor de 1500 kg. Aparece en los mares tropicales y templados. Es capturado raramente por los pescadores. Su carne, floja y acuosa, es poco estimada, aunque su hígado y sus intestinos son buscados en ciertas regiones. Longitud: 2,5 m, máximo: 4 m. Peso: 1400 kg, máximo: 2.000 kg. Nombre vulgar: **pez luna**. Designación oficial: **pez luna**. Sinónimo: *Tetraodon mola*.

**Mola rotunda.** Pez. Designación oficial: **pez luna**.

**molcajete.** Utensilio básico de la cocina de Méjico. Mortero hondo de piedra con tres patas. Su nombre original es *temolcaxitl* del cual se deriva el aztequismo molcajete. Su complemento es una piedra pequeña en forma de pera llamada *texolotl*, en nahuatl, o *tejolote* según el aztequismo. Véase: Utensilios básicos de la cocina de Méjico.

**molde de arroz.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. La presentación de este plato mejora si utilizamos champiñones de parecido tamaño, enteros y de bonita forma. **Ingredientes:** arroz; champiñones>; nata; queso rallado; ajo; mantequilla; cebolla; vino blanco seco; sal; pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**mole.** Plato de la “cocina de Méjico”. Es un guiso para el pavo o guajolote, hecho con una salsa de pimentón, sésamo y otros ingredientes. consideramos: Mole amarillo, Mole coloradito, Mole negro, Mole poblano, Mole verde de pipián. Véase: moles en la cocina de Méjico.

**mole amarillo.** Plato de la cocina de Oaxaca en Méjico. **Ingredientes:** espinazo de cerdo, chile manzano, chialaca, tomate, achiote, azafrán, cebolla, harina. Véase: moles en la cocina de Méjico.

**mole coloradito.** Plato de la cocina de Oaxaca en Méjico. **Ingredientes:** lomo de cerdo, chile ancho, chile pasilla, ajo, tomate, cebolla, sal. Véase: moles en la cocina de Méjico.

**mole negro.** Plato de la cocina de Oaxaca en Méjico. **Ingredientes:** pavo tierno, espinazo de cerdo, chile mulato, chile chilhuacle negro, nuez moscada, cacahuete, sésamo, almendra, ciruela pasa, chocolate, pan blanco duro, torquilla dura, clavo, pimienta, canela, orégano, aguacate, tomate, cebolla. Véase: moles en la cocina de Méjico.

**mole poblano.** Plato de la cocina de Puebla en Méjico. **Ingredientes:** guajolote, chile ancho, chile mulato, chile pasilla, chile chapotle adobado, semilla de chile, sésamo, almendra, cacahuete, pepita de calabaza, chocolate amargo, pimienta, clavo, canela, anís, tortilla, tomate, tomate verde, cebolla, ajo, pan duro, vinagre, manteca. Véase:



moles en la cocina de Méjico; recados en la cocina de Méjico; recado de especias.

**mole verde de pipián.** Plato de la cocina de Puebla en Méjico. **Ingredientes:** pollo, pepita de calabaza, nuez, almendra, tomate verde, chile poblano, chile jalapeño, cebolla, ajo, manteca. Véase: moles en la cocina de Méjico.

**moles en la cocina de Méjico.** mole amarillo, mole coloradito, mole negro, mole poblano, mole verde de pipián. Véase: cocina de Méjico.

**Molidae.** 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: acantopterigios. Orden: tetraodontiformes ó plectognatos. Tienen un cuerpo de forma característica, comprimido lateralmente y convexo en su región posterior, debido a una atrofia de la parte posterior de la columna vertebral y de la cola. Al contrario de los otros Tetraodontiformes, los mólidos no poseen saco esofágico hinchable. Son, por lo tanto, incapaces de modificar su forma llenando esta bolsa de aire o agua. Nombre vulgar: **mólidos**. Consideramos: pez luna (*Mola mola*)

**mólidos.** Véase: *Molidae*.

**molienda de harina.** Véase: molienda y molturación de harina.

**molienda de las especias.** Véase: prohibiciones de especias.

**molienda de sal para alimentación.** Véase: manipulación de sal para alimentación.

**molienda y molturación de harina.** Según el Código Alimentario, 3.20.01. En lo que respecta a este capítulo, es la operación mediante la cual los granos de cereales y/o leguminosas, libres de materias extrañas (semillas adventicias, cuerpos extraños y gra-

nos diversos) y debidamente dispuestos, son triturados, reducidos a partículas de diversos tamaños, separables entre sí por medios mecánicos. Véase: molinería.

**molinera.** Nombre vulgar de la seta: *Clitopilus prunulus*.

**molinería.** Según el Código Alimentario, Capítulo XX. Sección 1ª. Comprende: 3.20.01 **Molienda y molturación.** 3.20.02 **Productos de molinería.** 3.20.03 **Grados de extracción.** 3.20.04 **Rendimiento.** 3.20.05 **Definición.** 3.20.06 **Características de la harina.** 3.20.07 **Harina enriquecida.** 3.20.08 **Harina acondicionada.** 3.20.09 **Harina mezclada.** 3.20.10 **Harina integral.** 3.20.11 **Harinas alteradas.** 3.20.12 **Harinas envasadas.** 3.20.13 **Almacenamiento.** 3.20.14 **Transporte de harinas.** 3.20.15 **Sémolas y semolinas.** 3.20.16 **Harinas especiales.** Véase: harinas y derivados.

**molinero.** Designación oficial española del pez: *Leuciscus cephalus*; *Squalius cephalus*.

**molinero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo breado**.

**molinillo.** Utensilio básico de la cocina de Méjico. Batidor de madera, labrado a mano, cuya cabeza contiene suficientes hendiduras y anillos movibles que sirven de agitadores, es el instrumento tradicional para batir chocolate y hacerlo espumoso. Palas y cucharas de madera ya lisas o bien talladas son instrumentos complementarios de los enseres de cocina. Varios grupos indígenas hacen los llamados **cuchareros** consistentes en una repisa ricamente decorada en la que se colocan las palas, cucharas y molinillos. Véase: Utensilios básicos de la cocina de Méjico.

**moll.** Nombre vulgar catalán del pez: *Mullus barbatus*. Sinónimo: **salmonete**.

**moll.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

**moll.** Véase: uva moll.

**moll boratjo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca.**

**moll cranqué.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll cranquer.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

**moll d'arbo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca.**

**moll de fanc.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll de fanch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll de fang.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll de roca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca.**

**moll fangué.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll fanguer.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll fengué.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll jueu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango.**

**moll regal.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real.**

**moll roquer.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca.**

**moll vé.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

**moll ver.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca.**

**molla.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón brazolargo; brótola de fango; mollera.

**mollá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de roca.**

**molla de bou.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango.**

**mollar.** Véase: aceituna mollar.

**mollareta.** Nombre vulgar del pez: *Gaidropsarus vulgaris*.

**mollareta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; brótola de fango; lota; madre de la anguila.

**molleja.** Despojo de vaca, cerdo, cabra y oveja. Páncreas y timo de animales jóvenes. Se deben poner en remojo en agua fría con vinagre durante 2 ó 3 horas, cambiando el agua con frecuencia. A continuación, se pueden pochar durante unos minutos para quitarles las membranas. Se prensan entre dos platos con un peso encima y se guardan en la nevera durante unas horas. De esta manera, ya están listas para cocinar pochadas, asadas, fritas, braseadas o salteadas. Véase: despojos cárnicos; timo; entresijos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mollejas	
Energía (kcal)	131
Fósforo (mg)	130
Porción comestible	100
Agua (mg)	76,9
Colesterol (mg)	56
Ácido ascórbico (mg)	18
Proteínas (g)	15,3
Ácido fólico (µg)	13
Potasio (mg)	10
Calcio (mg)	8

Grasa (g)	7,8
Sodio (mg)	7
Hierro (mg)	1,7
Riboflavina (mg)	0,25
Tiamina (mg)	0,03
Grasa poliinsaturada(g)	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)	

**molleja de cordero.** Despojo de oveja. Véase: despojos cárnicos; molleja.

**molleja de pala.** Despojo cárnico. Véase: páncreas.

**molleja de vientre.** Despojo cárnico. Véase: páncreas.

**mollejas.** Plato típico de la cocina madrileña, constituido por el intestino grueso del cordero convenientemente limpio y frito. Véase: entresijos; zarajos.

**mollejas a la trasmerana.** Plato de la cocina de Cantabria “Entrambasaguas” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** mollejas de cordero, cebolla, panceta, vino tinto, pan rallado, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**mollejas con setas.** Plato de la cocina de Cantabria “Castañeda” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** mollejas de ternera, setas, cebolla, ajo, vino blanco, pan rallado, perejil. Véase: cocina de Cantabria

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

Mollejas de ternera asadas	
Energía (kJ)	710,60
Fósforo (mg)	685,00
Colesterol (mg)	469,00

Potasio (mg)	342,00
Energía (kcal)	170,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	66,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	58,00
Proteína bruta (g)	31,60
Magnesio (mg)	17,00
Grasa (g)	4,80
Calcio (mg)	3,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,20
Cinc (mg)	2,10
Hierro (mg)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,50
Grasa saturada (g)	1,50
Ácido fólico (µg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Vitamina E (mg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**móllera.** Designación oficial española del pez: *Gadus luscus*; *Gadus minutus*. Sinónimo oficial: Barbada; Capellá, Capellán; Carrajuelo, Faneca; Faneco; Fanequet; Molla; Pescadilla; Romero.

**mollera.** Nombre vulgar del pez: *Trisopterus minutus minutus*. Designación oficial: **mora hocicona**.

**móllera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; brótola de fango; brótola de roca; capellán.

**mollera azul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mora hocicona**.

**móllera borda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; lota.

**móllera brótola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

**móllera de fang.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango.**

**móllera inglesa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella.**

**mollera moranella.** Designación oficial española del pez: *Asellus canariensis*; *Gadus mora*; *Mora mediterranea*; *Mora mora*; *Mora moro*.

**móllera moranella.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella.**

**móllera pigada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótola de fango; brótola de roca.

**móllera roquera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; brótola de roca.

**mollereta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; brótola de fango.

**molleric.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus bellini*; *Boletus luteus*.

**molleric granellur.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus granulatus*.

**mollerol.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus aereus*.

**mollete.** Nombre usual de una pieza de pan en Canarias y Andalucía. Barrita oblonga individual, Miga esponjosa. Corteza arrugada. Variantes: Castilla-La Mancha, "bollo francés". Madrid, "francesilla". Cádiz, "panecito". Véase: panes de España.

**Mollusca.** Tipo zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Organismo animal del subreino de los metazoos de simetría originariamente bilateral que puede perderse secundariamente por torsión del saco visceral; el aspecto de su cuerpo es muy variado y

en su organización típica se distinguen: una cabeza, un pie y un saco visceral. Se divide en las siguientes clases: *placóforos* o *lorigados* (quitón, armadillo de mar), *gasterópodos* (caracoles, babosas, lapas), *escafópodos* (dientes de mar), *bivalvos* o *lamelibranquios* (ostra, almeja, mejillón) y *cefalópodos* (pulpo, calamar, jibia, nautilo).

**molturación de harina.** Véase: molienda y molturación de harina.

**moluscos.** Véase: *Mollusca*.

**moluscos en la cocina clásica.** Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**moluscos de dos valvas.** Véase: *Bivalvia*. Sinónimo: bivalvos.

**Molva byrkelange.** Pez. Designación oficial: **arbitán.**

**Molva dipterygia dipterygia.** Familia: gádidos. Cuerpo delgado, similar al de una anguila. Sus grandes ojos indican que se trata de un pez de grandes profundidades (200 a 1500 m) Longitud máxima: 1,5 m. Aparece desde el Norte de Noruega y el Sur de Islandia hasta Irlanda Suroccidental. A la misma familia pertenece la maruca mediterránea (*Molva dipterygia macrophthalmia*). Nombre vulgar: **maruca azul**. 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 70 cm, la talla comercial es de 1200 g/unidad

**Molva dipterygia macrophthalmia.** Familia: gádidos. Habita en el Mediterráneo y en el Atlántico este hasta Irlanda del Sur. Su carne es buena pese a tener escasa importancia económica y comercial. Nombre vulgar: maruca azul; **maruca mediterránea**. Designación oficial: maruca azul; arbitán. 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 70 cm, la talla comercial es de 1200 g/unidad.

***Molva dypterygia*.** Pez. Designación oficial: arbitán; maruca azul.

***Molva elongata*.** Otro nombre del pez: *Molva macrophtalma*. Designación oficial: **arbitán**.

***Molva macrophtalma*.** Familia: gádidos. Especie emparentada con la maruca, mucho más abundante que aquella en las costas Españolas. Se distinguen por tener ésta el cuerpo mucho más alargado; porque la barbilla del mentón es muy pequeña; por la longitud del ojo, que viene a ser igual a la del morro; porque la mandíbula inferior sobresale de la superior y porque las aletas pelvianas son largas y sobrepasan por detrás la extremidad de las pectorales. Su dorso es pardo verdoso y el vientre amarillo plateado. Es común en el Atlántico y Mediterráneo. No muy apreciado. Nombre vulgar: **arbitán**, palo, escolano del Mediterráneo. Designación oficial: **arbitán**. Sinónimo: *Molva elongata*, *Gadus elongatus*.

***Molva molva*.** Familia: gádidos. Cuerpo alargado en forma de anguila. Cabeza alargada y lisa. La piel es veteada en tonos verdes o marrones y con brillos metálicos. La maruca alcanza los 2 m de largo y los 80 kg de peso. Su hábitat es el Atlántico nororiental, desde Portugal hasta el mar de Barents. Aparece más bien poco el pescado de consumo más económico se prepara en salazón en Noruega, Escocia, Islandia e islas Feroe y se exporta al Sur de Europa. Por la forma de su cuerpo y su modo de vida, la maruca se parece a una especie próxima a ella, la lota (*Lota lota*) de agua dulce, pero a diferencia de éste y como en los otros representantes del género *Molva*, su cabeza está desprovista de fosas nasales tubulares, alargadas en forma de barbillones, y no lleva poros en la línea lateral. \* La maruca es un pez poco móvil que vive generalmente a 100-

500 m de profundidad, sobre un fondo duro y pedregoso. Desova de Marzo a junio a una temperatura de 5-10 °C, siendo una especie muy prolífica. Los huevos miden alrededor de 1 mm de diámetro y se desarrollan en las capas superficiales del agua. Los alevines que superan los 8 cm viven cerca del fondo. La madurez sexual se alcanza a los 6-10 años; el pez tiene entonces una longitud de 80 a 100 cm. La maruca es pescada con palangre y red barredera, con caña por los pescadores deportivos. Su carne es sabrosa. Nombre vulgar: maruca, pez de bacalao, **guitarra**. Designación oficial: **maruca**. Sinónimo: *Gadus molva*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Molva molva*, 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 Atlántico de 63 cm, la talla comercial es de 1200 g/unidad. Carne apreciada.

***Molva raptor*.** Pez. Designación oficial: **maruca**.

***Molva vulgaris*.** Pez. Designación oficial: **maruca**.

**moma.** Designación oficial española del pez: *Blennius artedi*; *Blennius galerita*; *Blennius montagu*; *Blennius pilicornis*; *Coriphoblennius galerita*. Sinónimo oficial: Buzuko; Gorroti; Kabuxa; Perro; Raboa; Vieja.

**moma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**moma nariguda.** Designación oficial española del pez: *Blennius tripteronotus*; *Tripterygion melanorum*; *Tripterygion nasus*; *Tripterygion tripteronotus*. Sinónimo oficial: Rabosa morruda.

**momar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**momarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alitán; pintarroja.**

**mombrin.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **candil colorado.**

**momia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja.**

**Momordica charantia.** Familia: cucurbitáceas. Subfamilia: cucurbiteae. Supergénero: cucumerinae. Género: momordica. El pepino amargo está emparentado con la calabaza. Esta hortaliza resulta demasiado amarga para comerla cruda. En la cocina de China se cuece al vapor o se añade a un plato que contiene carne de cerdo, cebolla, jengibre y salsa de judías negras. Las sopas chinas con frecuencia contienen pepino amargo. En la India es popular en forma de encurtido muy ácido. Véase: calabazas de verano e invierno. Nombre vulgar: **pepino amargo**, calabaza amarga; *karela*; *sukta*.

**momu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peregrino.**

**mona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja.**

**mona.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**Monacanthus ciliatus.** Pez. Designación oficial: **lija de clavo.**

**Monacanthus cirrhifer.** Pez. Designación oficial: **ballesta del Japón.**

**Monacanthus hispidus.** Pez. Designación oficial: **gallo negro.**

**Monacanthus setifer.** Pez. Designación oficial: **lija de hebra.**

**Monacanthus tuckeri.** Pez. Designación oficial: **ballesta menuda.**

**Monacha cantina.** Es un caracol terrestre de concha ligeramente aplanada, de hasta 20 mm de diámetro. Su color es blanco-cremoso con cierto tono rojizo en las proximidades de la boca. Se encuentra en el centro y Sur de Europa.

**Monachus monachus.** Mamífero, nombre vulgar. Designación oficial: **foca monje.**

**monalisa.** Véase: patata monalisa.

**Monarda didyma.** Familia: labiadas. Es una planta herbácea, con hojas ovales e inflorescencias terminales en capítulos de flores bilabiadas de color escarlata. Se utilizan las hojs y las flores. Las hojas frescas sirven para aromatizar ensaladas y una vez secas producen una infusión parecida al té, de característico sabor refrescante. Las flores violetas, rojas y rosadas son la parte más perfumada de la planta y dan una atractiva nota de color a una ensalada de hojas o de frutas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **melisa dorada**, melisa de las avejas, té de Oswego, mastranzo nevado.

**monastrel.** Variedad de uva tinta. Véase: monastrell.

**monastrel.** Véase: uva monastrell.

**monastrell blanco.** Variedad de uva blanca. Véase: uva torrontes.

**monatxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja.**

**monchina.** Véase: vaca Monchina.

**moncho.** Nombre vulgar gallego de la seta: *Macrolepiota procera*.

**moncholo.** Designación oficial española del pez: *Pimelodus albicans*.

**monda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe ñato; casabe orqueta; zapatero sietecueros (Pacífico).

**mondejos.** Una de las principales especialidades gallegas de derivados cárnicos. Morcillón de sangre de oveja con cebolla y arroz. Véase: derivados cárnicos del País Vasco.

**mondeque.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril mondeque.**

**mondongo dorado.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** mondongo, vinagre, ají panca, achiote, comino, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**monegrillo.** Nombre vulgar del hongo: *Tuber albidum*.

**monengue.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente.**

**monengue durmiente.** Designación oficial española del pez: *Dormitator latifrons*; *Dormitator maculatus*. Sinónimo oficial: Camote; Chupa piedra; Guavina; Guavisna; Mapero; Mapo; Monengue; Naca; Pañeca; Pañera; Pipón.

**mongeta.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: **alubia**

**moniato.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Ipomoea batatas*. Sinónimo: **boniato.**

**monillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito del Pacífico Este.**

**monito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito del Pacífico Este.**

**monja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; escorpión; patudo.

**monjeta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **águila marina,**

**monjola.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita caesarea*.

**monkfish.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **angelote.**

**mono.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial. agujón verde; atún blanco; bonito del Pacífico Este; bonito mono; congribadejo negro.

**mono y diglicéridos de los ácidos grasos alimentarios (E-471)** Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. En alimentación se usa en: Arroz, panadería, canelones, chocolates, pasteles, margarina, nata montada, puré de patata, caramelos, alimentos para lactantes. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

***Monochirus atlanticus.*** Pez. Designación oficial: **soldado.**

***Monochirus hispidus.*** Familia: soleidos. Cuerpo relativamente grueso y algo alargado, de contorno oval. Perfil de la cabeza redondo y rostro poco prominente, con ojos pequeños y espacio interorbital ancho. La coloración es parda grisácea o rojiza, bastante intensa, con manchas oscuras irregulares, poco numerosas y más bien grandes, que alcanzan también a las aletas, donde tienden a formar series longitudinales; la mucosa de la boca y de la cámara branquial son incoloras; En el pedúnculo caudal hay una gran mancha oscura en forma de media luna, con las puntas hacia atrás; escapular negruzca, lado ciego blanco. La superficie del lado oculado es áspera, por estar cubierta de escamas ctenoides provistas de espinitas en su borde posterior. Talla hasta 20 cm. Atlántico y Mediterráneo; bastante común. Nombre vulgar: **soldado**, peludo. Designación oficial: **soldado.**

***Monochirus lingula.*** Pez. Designación oficial: **golleta.**

***Monochirus microchirus.*** Pez. Designación oficial: **golleta.**

***Monochirus pegusa***. Pez. Designación oficial: **soldado**.

***Monodon monoceros***. Familia: monodóntidos. Este cetáceo se distribuye en el Océano Ártico, entre los 70°-80° N. Longitud hasta 5 m, con un peso máximo de 800 kg. El color del cuerpo es variable con la edad; apenas nacidos, los narvales son de color gris azulado, mientras que después del destete oscurecen paulatinamente hasta hacerse negros o de color negro azul. A medida que los ejemplares maduran se desarrollan asimismo bandas y manchas blancas en la zona anal, genital o umbilical, hasta ocupar toda la zona ventral y lateral. Los adultos son de color blanco-crema en la parte ventral y gris oscuro-negros en la parte dorsal. Es característico del narval la posesión del colmillo, que puede alcanzar los 3 m de longitud en los machos y que sólo raras veces está presente en las hembras. Se trata de un colmillo recto, puntiagudo y en forma de espiral que parte del labio superior. La boca es pequeña, estrecha y se dobla hacia arriba en los ángulos. Las aletas laterales son redondeadas; carece de aleta dorsal. Habita en aguas marinas muy frías. Se alimenta de peces, cefalópodos y crustáceos. Es gregario y vive en grupos de 6-20 individuos del mismo o de distinto sexo. Todos acuden simultáneamente a respirar a la superficie, y a continuación se sumergen también todos a la vez. Los sonidos que producen, semejantes a “gargarismos”, “mugidos” y “silbidos”, están probablemente relacionados con el proceso respiratorio. Designación oficial: **narval**.

***Monodonta articulata***. Molusco. Designación oficial: **peonza**.

***Monodonta lineata***. Molusco. Designación oficial: **bígaro**.

***Monodonta turbinata***. Familia: Tróquidos. Subfamilia: monodontinos. Molusco con

concha de talla media pequeña sólido con espina cóvica moderadamente elevada, con los giros convexos, sutura incisa poco marcada, base aplanada, siempre carente de ombligo, con holostoma. La escultura está formada por círculos espirales que se hacen más anchos y deprimidos en cada uno de los sucesivos giros; la base está recorrida por setenta y nueve cordones, anchos y concéntricos. Las estrías de crecimiento son delgadas y en general poco aparentes. La columbela presenta una disposición algo oblicua y dispone, , en la parte media, de un diente algo grueso (característico de los componentes del género *Monodonta*, aunque poco salientes, con reflejos anacarados. Cuerpo de color verde grisáceo con cirros epipodiales, tiene algunos caracteres primitivos, como la presencia de un corazón con dos atrios, a pesar de disponer de una sola branquia y de dos órganos excretores de distintas dimensiones. La rádula es ripidoglosa, con cinco dientes laterales casi iguales. Vive en el piso mesolitoral. Especie que se distribuye por las aguas meridionales de Portugal y las septentrionales de Marruecos en el Atlántico y en todo el Mar Mediterráneo a excepción del Mar negro. Designación oficial: **caracol gris**.

***Monodóntidos***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: cetáceos. Suborden: odontocetos. Comprende especies con hocico obtuso, sin aleta dorsal; tienen dientes multituberculados. Consideramos: beluga (*Delphinapterus leucas*), narval (*Monodon monoceros*)

**monoestearato de sorbitán**. (E-491) Sustancia conocida con “Spans”, marca registrada de Atlas Chemical Inc. En alimentación se usa en: repostería, bollería, galletas, chicle, helados, vinos, salsas, preparados dietéticos,



sopas deshidratadas. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**monoestearato de sorbitán polioxietilenado.** (E-435) Actúa como emulsionante y también como detergente en distintas aplicaciones. La Unión Europea está considerando su autorización para el empleo como aditivo alimentario. En experimentos con ratas provocaron alteraciones en el estómago. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, vinos, helados, chicle, productos dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**monolaurato de sorbitán.** (E-493) Sustancia conocida con “Spans”, marca registrada de Atlas Chemical Inc. En alimentación se usa en: repostería, bollería, galletas, chicle, helados, vinos, salsas, preparados dietéticos, sopas deshidratadas. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**monolaurato de sorbitán polioxietilenado.** (E-431) Actúa como emulsionante y también como detergente en distintas aplicaciones. La Unión Europea está considerando su autorización para el empleo como aditivo alimentario. En experimentos con ratas provocaron alteraciones en el estómago. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, vinos, helados, chicle, productos dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

***Monolene maculipinna.*** Pez. Designación oficial: **lenguado de profundidad.**

***Monolene sessilicauda.*** Pez. Designación oficial: **lenguado de perro.**

**monooleato de sorbitán.** (E-494) Sustancia conocida con “Spans”, marca registrada de Atlas Chemical Inc. En alimentación se usa en: repostería, bollería, galletas, chicle, helados, vinos, salsas, preparados dietéticos, sopas deshidratadas. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**monooleato de sorbitán polioxietilenado.** (E-433) Actúa como emulsionante y también

como detergente en distintas aplicaciones. La Unión Europea está considerando su autorización para el empleo como aditivo alimentario. En experimentos con ratas provocaron alteraciones en el estómago. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, vinos, helados, chicle, productos dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**monopalmitato de sorbitán.** (E-495) Sustancia conocida con “Spans”, marca registrada de Atlas Chemical Inc. En alimentación se usa en: repostería, bollería, galletas, chicle, helados, vinos, salsas, preparados dietéticos, sopas deshidratadas. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**monopalmitato de sorbitán polioxietilenado.** (E-434) Actúa como emulsionante y también como detergente en distintas aplicaciones. La Unión Europea está considerando su autorización para el empleo como aditivo alimentario. En experimentos con ratas provocaron alteraciones en el estómago. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, vinos, helados, chicle, productos dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

***Monopterhinus griseus.*** Pez. Designación oficial: **cañabota.**

**monosacáridos.**  $C_6H_{12}O_6$  Véase: carbohidratos; hidratos de carbono.

***Monstera deliciosa.*** Familia: aráceas. Oiginaria de Méjico. Contiene oxalato de calcio, sustancia que puede producir, en algunas personas, prurito en la boca y sensación de quemazón. Nombre vulgar: **aracea perforada.**

**monstruosa.** Véase: uva monstruosa.

**monstruoso de Carentau.** Nombre vulgar de un cultivar del puerro (*Allium porrum*).

**montañesa.** Véase: vaca montañesa.

**Montes de Granada.** Véase: Aceite de Montes de Granada.

**Montes de Toledo.** Aceite de Montes de Toledo.

**montbéliard.** Véase: vaca Pie rouge de l'Est.

**Monterrubio.** Véase: Aceite de Monterrubio.

**montgomery's cheddar.** Véase: queso montgomery's cheddar.

**montmorency.** Variedad de cereza. Véase: *Prunus avium*.

**moña.** Nombre usual de una pieza de pan en Galicia. Hogaza abombada de harina oscura. Miga esponjosa. Corteza crujiente y arrugada. Véase: panes de España.

**moñitos.** Nombre castellano de la pasta: farfalle.

**moo wan.** Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: tiras de carne de cerdo asado.

**mooli.** Este rábano blanco gigante tiene sabor picante y ligeramente amargo; se vende en la mayoría de los comercios asiáticos y en algunos supermercados. Puede crecer más de 30 cm pero los disponibles son más pequeños. Se emplea en ensaladas, previamente pelado, cortado en tiras pequeñas y remojado en agua fría durante 30 minutos para hacerlo más crujiente; también se prepara salteado y en sopas. Véase: rábano daikon.

**moong.** Véase: moong dhal.

**moong dhal.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhal y sopas. Se utiliza la judía mungo (*Phaseolus aureus*) De pequeño tamaño, rectangular y de color amarillo pálido. Este dhal proviene de la legumbre que se emplea, a menudo, germinada. El *moong dhal* es fácil de preparar

y tiene un sabor ligero. Es tan fácil de digerir que es recomendable para niños y personas delicadas. Véase: cocina védica.

**mora.** Nombre vulgar catalán de la planta:

*Morus nigra*. Sinónimo: **mora**

**mora.** Nombre vulgar de la planta: *Rubus caesius*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mora	
Potasio (mg)	210,00
Energía (kJ)	146,22
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	35,10
Ácido fólico (µg)	34,00
Fósforo (mg)	34,00
Calcio (mg)	29,00
Magnesio (mg)	26,00
Yodo (mg)	20,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	18,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	13,33
Fibra (g)	9,00
Carbohidratos (g)	6,00
Vitamina E (mg)	3,50
Sodio (mg)	2,00
Grasa (g)	1,00
Hierro (mg)	1,00
Proteína (g)	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,60
Cinc (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**mora.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel; chucla.

**mora blanca.** Nombre vulgar de la planta: *Morus alba*.

**mora chilena.** Designación oficial española del pez: *Laemonema multiradiata*.

**mora de Verona.** Variedad de cereza. Véase: *Prunus avium*.

**mora hocicona.** Designación oficial española del pez: *Antimora meadi*; *Antimora rhina*; *Antimora rostrata*. Sinónimo oficial: Mollera; Mollera azul.

**Mora mediterranea.** Pez. Designación oficial: **mollera moranella**.

**Mora mora.** Familia: móridos. Alcanza los 70 cm de largo; su cuerpo es marrón con manchas brillantes en tonos violetas y plateados. Nombre vulgar: moro, **bacalao moro**, bacalao atlántico de agua profunda. Designación oficial: **mollera moranella**.

**mora negra.** Nombre vulgar de la planta: *Morus nigra*.

**Mora pacifica.** Pez. Designación oficial: **mora ribaldo**.

**mora renacuajo.** Designación oficial española del pez: *Salilota australis*. Sinónimo oficial: Bacalao austral; Bacalao criollo; Brótula; Renacuajo de mar.

**mora ribaldo.** Designación oficial española del pez: *Mora pacifica*. Sinónimo oficial: Ribaldo.

**mora viola.** Designación oficial española del pez: *Antimora microlepis*.

**Moraceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: urticales. Se caracterizan por presentar dos estilos o ramas estilares, anteras inflexas en el capullo y por segregar látex. Consideramos: árbol del pan (*Artocarpus communis forst*), breva (*Ficus carica*), caimarón (*Pouroma cecropiaefolia*), fruta de Jack (*Artocarpus heterophyllus*), higo (*Ficus carica*), mora

blanca (*Morus alba*), mora negra (*Morus nigra*).

**moráceas.** Véase: *Moraceae*.

**morado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro curruca**.

**moraga.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Helvella monachella*.

**moranell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; picón.

**moratón.** Variedad de uva tinta. Véase: uva garnacha tintorera.

**moravia.** Véase: uva moravia.

**Morchella conica.** Familia: morqueláceas. Género: morchella. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos cónicos. Los alveolos inferiores del sombrero se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son regulares. Los alvéolos primarios son anchos y poco numerosos. Los alvéolos secundarios suelen estar bien señalados. Distantes. Sombrero cónico en punta, leonado oliváceo. Crestas oscuras más o menos anastomosadas. Pie tan largo como el sombrero. Vallécula muy visible de joven, luego menos visible. Es una seta de primavera poco común, muy apreciada por su buen sabor. Los albeolos del sombrerillo le dan una apariencia porosa. Las más apreciadas son las que poseen sombrerillos de color más oscuro. La colmenilla se debe tomar bien cocida. Está deliciosa en salsa o rellena. La nata acentúa su sabor. Puede acompañar la carne, las aves y la caza. Combina bien con arroz y huevos. Entre las morchellas, la *crassipes*, la *conica* y la *rotunda* se consideran excelentes, pero deben usarse en la cocina con ciertas precauciones. Sólo pueden utilizarse los ejemplares jóvenes, los más viejos o los que presenten cualquier alteración deben

desecharse automáticamente, puesto que podrían causar problemas, a veces graves. Siempre deben hervirse y cocerse, pero aún así es preciso consumirlas con moderación y nunca en comidas consecutivas. Los principios tóxicos que contienen las *morchellaceae* se acumulan fácilmente en el organismo humano. En catalán: **arigany; múrgula; rabassola**. En vascuence: **erlauski; karraipña konikoa; tripaziza**. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Centro y Sur de España. *Morchella deliciosa*, Fr. Véase: setas comestibles. Véase: setas comestibles. Nombre vulgar: **colmenilla cónica**.

***Morchella costata***. Familia: morqueláceas. Género: *morchella*. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos cónicos. Los alveolos inferiores del sombrero se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son regulares. Los alveolos primarios son anchos y poco numerosos. Los alveolos secundarios suelen estar bien señalados. Distantes. Sombrero oblongo poco alargado, marrón oliva. Crestas longitudinales muy salientes. Pie hinchado en la base. Vallécula o surco bien visible. La carne es blanca, de olor y sabor fúngico, buen comestible, pero tóxico en crudo. Nombre vulgar: morilla, **colmenilla**, cagarria. En vascuence: **erlauski; tripaziza**.

***Morchella crassipes***. Familia: morqueláceas. Género: *morchella*. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos redondeados. Los alveolos inferiores del sombrero no se separan del pie por

una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son irregulares. Los alveolos primarios son cortos y numerosos. Especies grandes de 10 a 30 cm. Receptáculo oblongo leonado grisáceo de 15 a 30 cm. Pie más largo que el sombrero. El sombrero de esta seta es cónico redondeado, con los alvéolos muy profundos, delimitados por finas nervaduras arrugadas. El pie es muy largo y robusto, con la superficie irregularmente Surcada y aterciopelada. La carne es blanca, delgada y coriácea, de olor y sabor poco marcados. Entre las *morchellas*, la *crassipes*, la *conica* y la *rotunda* se consideran excelentes, pero deben usarse en la cocina con ciertas precauciones. Sólo pueden utilizarse los ejemplares jóvenes, los más viejos o los que presenten cualquier alteración deben desecharse automáticamente, puesto que podrían causar problemas, a veces graves. Siempre deben hervirse y cocerse, pero aún así es preciso consumirlas con moderación y nunca en comidas consecutivas. Los principios tóxicos que contienen las *morchellaceae* se acumulan fácilmente en el organismo humano. Nombre vulgar: **morilla**, colmenilla. En vascuence: **erlauski; tripaziza**.

***Morchella deliciosa***. Familia: morqueláceas. Género: *morchella*. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos cónicos. Los alveolos inferiores del sombrero se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son regulares. Los alveolos primarios son anchos y poco numerosos. Los alveolos secundarios suelen estar bien señalados. Distantes. Sombrero oblongo muy alargado, ocráceo o leonado ocre. Crestas longitudinales muy anchas. Pie corto. Vallécula más o menos visible. Nombre vulgar: morilla, **colmenilla**, cagarria. En vascuence: **erlauski; tripaziza**.

Véase: setas comestibles. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Centro y Sur de España. *Morchella deliciosa*, Fr. Véase: hongo.

***Morchella elata*.** Familia: morqueláceas. Género: morchella. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos cónicos. Los alveolos inferiores del sombrero se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son regulares. Los alveolos primarios son anchos y poco numerosos. Los alveolos secundarios suelen estar bien señalados. Distantes. Sombrero cilíndrico con punta cónica, leonado oliváceo. Crestas oscuras poco anastomosadas. Pie muy furfuráceo, Surcado en su parte superior. Vallécula siempre bien visible. Seta que se estima como buen comestible, de la misma calidad que los demás miembros de esta género, dentro de las colmenillas. Nombre vulgar: colmenilla, morilla, **cagarria**. En vascuence: **erlauski; tripaziza**.

***Morchella esculenta*.** Familia: morqueláceas. Género: morchella. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos redondeados. Los alvéolos inferiores del sombrero no se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son irregulares. Los alveolos primarios son cortos y numerosos. Especie mediana que no pasa de 15 cm. Receptáculo oblongo marrón oscuro de 10 a 15 cm. La porción fértil de esta seta, que podría considerarse el sombrero, tiene forma ovoide, globosa o cónica redondeada, con la superficie rugosa e irregular, parecida a un panal; con alvéolos irregulares y angulosos. Esta estructura se apoya en un pie sólido y robusto, con gran cantidad de surcos y, a veces, verrugoso; completamente

hueco. El sombrero y el pie están fundidos y se comunican por la cavidad interna. La carne es fina, muy frágil, insípida y de olor muy ligero pero agradable. Esta seta representa un comestible excelente, sobre todo en Francia, donde se le valora entre las cuatro especies más sabrosas de setas. Es conveniente tomarla después de una cocción, aunque hay quien se la como cruda. Nombre vulgar: **colmenilla común**, cagarria, morilla. En catalán: **múrgula; rabassola**. En gallego: **orellazos**. En vascuence: **erlauski; karraspina arrunt; tripaziza**. Sinónimo: *Morchella vulgaris*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en toda la península ibérica. *Morchella esculenta*, P. Véase: setas comestibles.

***Morchella rotunda*.** Familia: morqueláceas. Género: morchella. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos redondeados. Los alveolos inferiores del sombrero no se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son irregulares. Los alveolos primarios son cortos y numerosos. Especies grandes de 10 a 30 cm. Receptáculo redondo amarillo ocre de 10 a 20 cm. Pie no más largo que el sombrero. El sombrero de esta seta, completamente hueco y bastante frágil, tiene forma globosa, con la superficie cubierta de profundos alvéolos de contorno bastante irregular y sinuoso que le dan el aspecto de una pequeña esponja. El pie, bastante robusto y un poco más grueso en la base, es algodono-so por arriba. El pie y el sombrero están comunicados por una cavidad muy amplia. La carne es poco consistente, blanca, de olor dulzón poco marcado y sabor agradable. Entre las morchellas, la *Morchella crassipes*, la *Morchella conica* y la *Morchella rotunda* se consideran excelentes, pero deben usarse en la cocina con ciertas precauciones. Sólo pueden utilizarse los ejemplares jóvenes, los más viejos o los que presenten cualquier al-

teración deben desecharse automáticamente, puesto que podrían causar problemas, a veces graves. Siempre deben hervirse y cocerse, pero aún así es preciso consumirlas con moderación y nunca en comidas consecutivas. Los principios tóxicos que contienen las *morchellaceae* se acumulan fácilmente en el organismo humano. Nombre vulgar: **colmenilla redonda**, cagarria, morilla. En catalán: **múrgula**; **rabassola**. En vascuence: **er-lauski**; **karraspiña horaila**; **tripaziza**.

***Morchella umbrina***. Familia: morqueláceas. Género: *morchella*. Características: Los bordes del receptáculo están adheridos al pie. Pie más corto o del mismo tamaño que el sombrero, rara vez más alto. Subcaracterísticas: Sombreros oblongos más o menos redondeados. Los alveolos inferiores del sombrero no se separan del pie por una vallécula o surco. Las líneas longitudinales que forman las crestas son irregulares. Los alveolos primarios son cortos y numerosos. Especie pequeña que no llega a 10 cm. Receptáculo redondo de color negruzco de 3 a 8 cm. Carne blanca de buen olor y sabor, buena comestible pero tóxica en crudo. Será seguramente la más precoz de las morillas. Nombre vulgar: **morilla**, colmenilla, cagarria. En vascuence: **er-lauski**; **tripaziza**.

***Morchella vulgaris***. Otro nombre de la seta: *Morchella esculenta*.

***Morchellaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes (hongos con asca). Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales operculados. Especies en las que se da una clara distinción entre pie y sombrero. Este último normalmente tiene forma cónica, más o menos redondeada, con una superficie marcadamente alveolada y nervada. Forman parte de esta familia las colmenillas (*Morchellae*), en su mayor parte comestibles

y de buena calidad, Consideramos. **Género mitrophora**: *Mitrophora hybrida*. **Género morchella**: *Morchella deliciosa*, *Morchella cónica*, *Morchella costata*, *Morchella crassipes*, *Morchella elata*, *Morchella esculenta*, *Morchella rotunda*, *Morchella umbrina*.

**morciella asturiana**. Sinónimo: morcilla asturiana.

**morcilla**. Véase: butifarra; embutido de sangre. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Morcilla cruda</b>	
Energía (kJ)	1795,10
Sodio (mg)	1060,00
Energía (kcal)	429,45
Potasio (mg)	210,00
Porción comestible	97,00
Fósforo (mg)	80,00
Colesterol (mg)	70,00
Magnesio (mg)	20,00
Proteína (g)	19,50
Grasa (g)	17,80
Grasa saturada (g)	14,40
Grasa moninsaturada (g)	14,31
Hierro (mg)	14,00
Calcio (mg)	11,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,09
Carbohidratos (g)	3,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,40
Cinc (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,01
Vitamina D (µg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	tr.
Yodo (mg)	

**morcilla (Baleares).** Véase: butifarra (Baleares).

**morcilla (País Vasco).** Materia prima: 25% sangre, 25% cebolla, 15% panceta y carne cabeza de cerdo, 35% puerros, calabaza y arroz. Picado placa 8-10 mm. Tripa de cerdo gruesa. Presentación en herradura. **Ingredientes:** sal fina, pimentón picante, pimienta negra molida, canela, piñones y almendras. Consumo crudo. Véase: morcillas de España.

**morcilla andaluza.** Materia prima: 40% sangre, 60% manteca. Picado de la manteca fino, placa 4-6 mm. Tripa de vacuno 28-32 mm. Presentación en herradura (sarta). Conservación en manteca o aceite. Previo oreo. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimentón agrídulce (ocal), pimienta blanca molida, clavo o clavillo molido, comino, orégano, ajo majado. Consumo cruda, frita, cocida o guisada. Véase: morcillas de España. Otra especialidad andaluza de derivados cárnicos. Serrana, negra, de Espejo, de Algar, del año, morzalicón, relleno, morcila achorizada, etc. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**morcilla aragonesa.** Otra especialidad aragonesa de derivados cárnicos. Puede incluir piñones e incluso miel. En la zona de Aragón también se elabora de arroz. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

**morcilla asturiana.** Una de las principales especialidades asturianas de derivados cárnicos. Materia prima: 50% tocino y grasa (pella), 40% cebolla y 10% sangre de cerdo y vacuno. Se elabora con la cebolla cruda y, en ocasiones, cocida. Picado grueso. Embutición en tripa de vacuno de 40-45 mm. Presentación en ristras, piezas de 10-15 cm. Condimentos y especias: sal, pimentón dulce y picante, orégano. Ahumado intenso y curación durante 6-8 días, con temperaturas de 28-30 °C y humedad relativa elevada; decreciendo los valores de temperatura y humedad al final del curado. Cuando la morcilla se destina para la “fabada” el secado se suele hacer más intenso. Es ahumado

y de un gusto muy característico. Sinónimo: morciella asturiana. Véase: derivados cárnicos de Asturias.

**morcilla blanca.** Materia prima 40% magro de paleta de cerdo, 40% papada con carne magrosa, 20% leche congelada o muy fría. **Ingredientes:** sal nitrificada, polifosfatos, glutamato monosódico, jengibre, macis, pan de molde sin corteza, huevo crudo. Véase: morcillas blancas; butifarra blanca.

**morcilla blanca (Alicante).** Ver: butifarra blanca (Alicante).

**morcilla blanca (Baleares)** Véase: butifarra blanca (Baleares)

**morcilla blanca (La Garriga)** Véase: butifarra blanca (La Garriga)

**morcilla blanca (Mallorca)** Véase: butifarra blanca (Mallorca)

**morcilla blanca a las finas hierbas.** Materia prima 40% magro de paleta de cerdo, 40% papada con carne magrosa, 20% leche congelada o muy fría. **Ingredientes:** sal nitrificada, polifosfatos, glutamato monosódico, mejorana molida o liofilizada, perejil fresco o liofilizado, pan de molde sin corteza, huevo crudo, lombarda, perifolio, cebolla. Véase: morcillas blancas.

**morcilla blanca andaluza.** Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. De Jaén. Es un tipo de butifarra de huevo con pimienta blanca, pimentón, ajo, nuez moscada, perejil, canela, almendra y jerez. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**morcilla blanca cocida de Cataluña.** Véase: butifarra blanca cocida de Cataluña.

**morcilla blanca de Navidad.** Materia prima 40% magro de paleta de cerdo, 40% papada con carne magrosa, 20% leche congelada o muy fría. **Ingredientes:** sal nitrificada, polifosfatos, glutamato monosódico, trufas, pistachos u otros frutos secos molidos, nata

fresca, coñac, pan de molde sin corteza, huevo crudo. Véase: morcillas blancas.

**morcilla blanca gallega.** Una de las principales especialidades gallegas de derivados cárnicos. Lleva manzana, azúcar, pasas, etc. Es poco frecuente, y difícil de encontrar. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

**morcilla blanca trufada.** Véase: butifarra blanca trufada.

**morcilla canaria.** Otra especialidad en las Islas Canarias de derivados cárnicos. Con pasas, almendras, azúcar, matalahúga, canela, limón rallado, nuez moscada y perejil. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**morcilla cántabra.** Otra especialidad cántabra de derivados cárnicos. Varias clases; de año, de arroz, de huevo, de Bernal, de oveja. Véase: derivados cárnicos de Cantabria.

**morcilla catalana trufada.** Véase: butifarra catalana trufada.

**morcilla cruda.** Véase: butifarra cruda.

**morcilla de Andalucía.** Véase: morcillas caseras.

**morcilla de arroz.** Materia prima: 9% arroz crudo o semicocido, 41% cebolla cruda o semicocida, 30% tocino o manteca, 20% sangre. Picado: Cebolla y tocino placa 6-8 mm. Tripa cular o roscal de cerdo 30-40 mm. Presentación en ristras, piezas 10-15 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, nuez moscada molida, clavo o clavillo molido, comino molido, alcaravea, cilantro, orégano. Consumo: frita, cocida, asada. Véase: morcillas cocidas. Una de las principales especialidades valencianas de derivados cárnicos. De Castellón de la Plana. Lleva arroz, sangre, manteca y cebolla. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano; butifarra de arroz.

**morcilla de arroz (Castellón).** Materia prima: 40% arroz cocido, 10% cebolla, 20% sangre. Picado: Cebolla y manteca placa 8-10 mm. Tripa de ternera 35-40 mm. Presentación en ristra, piezas 10 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta negra molida, nuez moscada molida, clavo molido, cilantro, orégano, canela. Consumo: frita. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla de arroz (clásica castellana).** Materia prima: 8% arroz cocido, 26% cebolla cruda, 22% manteca (pella), 44% sangre. Picado: Cebolla placa 6-8 mm. Tripa gruesa de cerdo. Presentación en ristras, piezas 10-15 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, alcaravea, anís, canela. Consumo: frita, cocida, asada. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla de Asturias.** Véase: morcillas caseras.

**morcilla de Burgos.** Materia prima: 21% arroz crudo o semicocido, 42% cebolla cruda o semicocida, 21% manteca, 16% sangre de cerdo. Picado: placa 6-8 mm. Tripa de cerdo gruesa. Presentación en ristra y unidades de hasta 20 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, orégano, tomillo, clavillo molido, cilantro. Consumo: frita, cocida, asada. Véase: morcillas cocidas. Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla León. Es de cebolla, pero la más conocida es la de arroz. Véase: derivados cárnicos de Castilla León; morcillas caseras.

**morcilla de calabaza.** Típicas de Castilla y Extremadura, la morcilla de calabaza es un excelente embutido, se les llama “de año” debido a que una vez secas duran mucho tiempo. El “bodrio” o “mondongo” una vez reposado durante 24 horas y frito, resulta un manjar exquisito. En la actualidad algunos fabricantes sustituyen la calabaza por fécula de patata, pero el producto es de inferior calidad. Materia prima: 50% tocino de pance-



ta, 30% calabaza cocida y escurrida, 10% cebolla cocida y escurrida, 10% sangre de cerdo. Picado con placa 10-12 mm. Embutición en tripa de vacuno 30-36 mm. Presentación en herradura. Condimentos y especias: sal fina, pimentón dulce, comino, pimienta negra molida, clavillo molido, orégano, ajo majado. Véase: morcilla extremeña.

**morcilla de Calanda.** Véase: butifarra de Calanda.

**morcilla de Cataluña.** Véase: morcillas case-ras.

**morcilla de ceba.** Ver: butifarra de ceba.

**morcilla de cebolla (Alicante).** Materia prima: 50-75% cebolla cocida, 25-30% carnes de cerdo y tocino, 3-5% sangre de cerdo. Picado: placa de 6-8 mm. Tripa vacuno de 32-34 mm. Presentación en sarta, piezas 35-40 cm. Ristra, piezas pequeñas de 5 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta negra o blanca molida, orégano, clavo molido. Cocción, 30 minutos. Oreo 2-3 días. Se puede curar a temperatura ambiente. Consumo: cruda, asada, frita y cocida. Véase: morcillas cocidas. Sinónimo: butifarra de ceba (Alicante)

**morcilla de cebolla (Aragón).** Otra especialidad aragonesa de derivados cárnicos. En Calaceite. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

**morcilla de cebolla (extra).** Materia prima: 65% cebolla cocida, 20% tocino blanco o manteca, 15% sangre. Picado: placa de 6-8 mm. Tripa de ternera de 30-32 mm o roscal de cerdo. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimentón picante, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, clavo o clavi-llo molido, alcaravea, orégano, cilantro, lau-rel molido, ajo majado o liofilizado. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla de cebolla (Valencia).** Materia prima: 60% cebolla cocida, 30% tocino o manteca, 10% sangre. Picado: placa de 6-8 mm. Tripa

natural de 25 mm. Presentación en ristra, piezas 10 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta negra o blanca molida, orégano, clavo molido, anís. Cocción, oreo 2-3 días. Consumo: frita o asada. Véase: morcillas cocidas. Una de las principales especialidades valencianas de derivados cárnicos. En Valencia y Alicante. En Alicante la elaboran con carnes, tocino fresco, sangre y cebolla. La de Valencia sólo lleva cebolla, grasas, sangre y especias (pimienta, anís, orégano y clavo) Sinónimo: botifarra de ceba. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

**morcilla de cebolla (Castilla y León).** Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla y León. En León. Suele tener cebolla y arroz. Véase: derivados cárnicos de Castilla León.

**morcilla de entrañas extremeña.** Otra especialidad extremeña de derivados cárnicos. Es carne muscular adobada y embutida en tripa gruesa. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

**morcilla de Granada.** Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. Muy condimentada con especias, también lleva cebolla. Es similar a la morcilla blanca de Jaén. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**morcilla de Hierro.** Otra especialidad en Hierro (Islas Canarias) de derivados cárnicos. Con sal, azúcar, limón rallado, nuez moscada, pasas, matalahúga, bizcocho molido, etc. se ahúma o se conserva en manteca. También se pueden hacer con castañas, boniatos o *gofio* (harina de cereales torrefacta) Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**morcilla de hígado ibérico.** Especialidad de morcilla de Sevilla (Alcalá de Guadaira) **Ingredientes:** hígado de cerdo ibérico (57%), panceta de cerdo ibérico (28%), sangre de cerdo, ajo, fécula de patata, sal, especias naturales y conservadores E-200, E-250. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**morcilla de huevo.** Véase: butifarra de huevo.

**morcilla de la sierra de Huelva.** Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. Recuerda la butifarra negra, ya que tiene carne, tocino fresco, pulmón, sangre, etc. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**morcilla de lengua.** Véase: butifarra de lengua.

**morcilla de llengua.** Ver: butifarra de llengua.

**morcilla de pan.** Materia prima: 20% sangre, 35% pan, 25% manteca (pella), 20% cebolla cruda. Picado placa 6-8 mm. Tripa roscal de cerdo. Presentación en ristras, piezas 10-15 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, clavo o clavillo molido, pimienta blanca molida, comino. Reposo de la masa en cámara 24 horas. Consumo frita o cocida. Véase: morcillas de España.

**morcilla de pícaro (Murcia),** Materia prima: 45% cebolla cocida, 35% manteca, 20% sangre de cerdo. Picado: placa de 8-10 mm. Tripa de cordero de 40-50 mm. Presentación en ristra, o bolas de 4-6 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, orégano, clavo molido, canela, piñones. Cocción, 15-20 minutos. Conservación durante 1 semana en cámara 4-6 °C. Consumo: fresca, asada, frita y en guisos. Véase: morcillas cocidas. Una de las principales especialidades murcianas de derivados cárnicos. De sangre y orégano. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

**morcilla de sangre (Salamanca).** Materia prima: 20% sangre de cordero u oveja, 20% miga de pan, 50% acelgas cocidas, 10% piñones. Picado de acelgas muy finas. Tripa de cordero, oveja o vacuno fina. Presentación en ristras. **Ingredientes:** sal fina, comino, huevo crudo. Consumo frita o cocida. Véase: morcillas de España.

**morcilla de sangre de oveja.** Materia prima: 12% sangre de oveja, 24% sebo de oveja, 60% cebolla cocida, 4% arroz cocido. Picado placa 6-8 mm. Tripa de cerdo o ternera de 32-35 mm. Presentación en sarta o ristras. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca o negra molida, orégano. Consumo: frita, cocida y en salsa con pimientos. Véase: morcillas de España. Sinónimo: buskantza, Mondajos (Guipuzcoa).

**morcilla de Tenerife.** Otra especialidad en Tenerife (Islas Canarias) de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**morcilla de Valencia.** Véase: morcillas case-ras.

**morcilla de Valladolid.** Materia prima: 41% arroz crudo o semicocido, 20% cebolla cruda o semicocida, 29% manteca, 10% sangre. Picado de la pella, grasa de riñonada en trozos placa 12-15 mm. Tripa de cerdo o vacuno 40-70 mm. Presentación en sarta o ristra. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, orégano, clavo molido. Consumo: frita y cocida. Véase: morcillas cocidas. Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla León. Elaborado con sangre y cebolla. Muy aromática, como todos los morcillones castellano-leoneses. Véase: derivados cárnicos de Castilla León.

**morcilla del perol (Gerona)** Véase: butifarra del perol (Gerona)

**morcilla dulce.** Véase: butifarra dulce.

**morcilla dulce (La Rioja).** Materia prima: 22% arroz cocido, 22% manteca, 22% azúcar, 17% miga de pan, 17% sangre de cerdo. Picado fino de la manteca. Tripa de cerdo de diferente calibre, normalmente entre 30-40 mm. Presentación en sarta, piezas 30-40 cm. **Ingredientes:** anís molido y canela al gusto. Consumo: cruda, frita y asada. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla dulce (Lanzarote).** Otra especialidad en Lanzarote (Islas Canarias) de derivados cárnicos. Con miel, bizcocho picado, almendra picada, pimienta negra, clavo, sal. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**morcilla dulce canaria (Tenerife).** Materia prima: 55% sangre, 20% magro de cerdo, 12% manteca, 13% batata o boniato. Picado fino de magro, manteca y batata cruda o boniato. Tripa de cerdo de 40 mm. Presentación en ristras, piezas de 10 cm. **Ingredientes:** azúcar, canela, tomillo, orégano, pan rallado, pasas y almendras al gusto. Reposo de la masa 6-8 horas a temperatura ambiente. Consumo frita. Véase: morcillas de España. Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en las Islas Canarias. De Santa Cruz de Tenerife. Se come frita. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**morcilla encarnada catalana.** Véase: butifarra encarnada catalana.

**morcilla extremeña.** Una de las principales especialidades extremeñas de derivados cárnicos. De Badajoz. Hay la patatera y la de calabaza. Materia prima: 85% panceta de cerdo, 15% sangre de cerdo. Picado fino, embutición en tripa de cerdo 28-32 mm. Para la morcilla de calabaza y patatera, se puede emplear tripa de vacuno. Presentación en sarta (herradura). Condimentos y especias: sal, pimentón, pimienta negra, orégano, cilantro y ajo. Curación natural durante unos 20 días. Consumo cocida, frita y guisada. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

**morcilla extremeña de pringue.** Materia prima: 34% sangre de cerdo, 40% manteca, 26% lardeo, recortes de tocino y degolladuras. Picado fino de la manteca y lardeo, placa 4-6 mm. Tripa de cerdo 30-40 mm. Presentación en sarta o ristra. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, orégano, ajo majado. Consumo cruda, frita y cocida. Véase: morcillas de España.

**morcilla extremeña sin sangre.** Otra especialidad extremeña de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

**morcilla francesa (Boudin noir).** Materia prima: 66% sangre de cerdo, 34% manteca. Especies: sal fina, pimienta blanca molida, macis, perejil picado muy fino, hierbabuena. Véase: morcillas negras.

**morcilla gallega (La Coruña).** Materia prima: 2% cebolla cruda, 16% grasa y manteca de cerdo, 30% sangre, 15% miga de pan, 20% higos secos y nueces, o uvas pasas, 2% piñones, 15% azúcar, sal fina 22g/kg. Picado: placa de 8-10 mm. Tripa de ternera o cerdo de 30-50 mm. Presentación en vela, pieza 30-40 cm. Ristra, piezas 10-15 cm. Cocción, 20-30 minutos. Curación en las cocinas. Duración hasta 5 meses. Consumo: frita o cocida. En otras provincias gallegas se añade patatas, manzanas, etc. Véase: morcillas cocidas. Una de las principales especialidades gallegas de derivados cárnicos. Butifarra de cebolla que, además, suele llevar miga de pan. También hay otras variedades: con higos, nueces, pasas, piñones, almendras, etc. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

**morcilla inglesa.** Embutido elaborado con sangre de cerdo, avena triturada y condimentos. Se consume hervida o frita. Véase: salchichas europeas.

**morcilla lebaniega.** Una de las principales especialidades asturianas de derivados cárnicos. Tiene cebolla roja, ajo, pimienta negra, orégano y pan de Liébana. Como característica, es embutido en tripa gruesa (ciego, vientre, bufa.) se puede comer hervida, frita o cruda. Véase: derivados cárnicos de Cantabria.

**morcilla lorquina.** Véase: butifarra lorquina.

**morcilla lustre extremeña.** Otra especialidad extremeña de derivados cárnicos. Con cebolla, perejil, menta, pimentón, etc. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

**morcilla murciana.** Otra especialidad murciana de derivados cárnicos. De cebolla, de manzana, etc. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

**morcilla navarra.** Otra especialidad navarra de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos de Navarra.

**morcilla negra.** Véase: butifarra negra.

**morcilla negra (Barcelona)** Véase: butifarra negra (Barcelona).

**morcilla negra (Belga para freír y untar).** Materia prima: 15% sangre de cerdo con sal. 18 g/l, 20% grasa de papada cruda, 18 g/kg, 45% carne de cabeza de cerdo cocida con sal nitrificada, 18 g/kg, 10% miga de pan con algo de corteza, 10% cebolla cocida. Especies: sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, canela molida, pimienta de Jamaica. Véase: morcillas negras.

**morcilla negra (Belga y francesa para freír y untar).** Materia prima: 32% sangre de cerdo con sal. 18 g/l, 25% grasa de papada, 10% grasa de cabeza de cerdo con sal nitrificada, 18 g/kg, 17% carrillada de cerdo con sal nitrificada 18 g/kg, 8% corteza de pan con algo de miga, 8% cebolla cocida. Reposo 24 horas y posterior cocido sin sal. Especies: sal nitrificada, glutamato monosódico, dextrosa o azúcar, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, canela molida, clavo molido. Véase: morcillas negras.

**morcilla negra (Europa en general, para freír y untar).** Materia prima: 15% sangre de cerdo con sal. 18 g/l, 20% grasa de papada semicocida con sal, 18 g/kg, 45% carne de cabeza de cerdo cocida con sal nitrificada 18 g/kg, 10% miga de pan sin corteza, 10% cebolla cocida. Especies: sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, canela molida, pimienta de Jamaica. Véase: morcillas negras.

**morcilla negra cocida de Cataluña.** Véase: butifarra negra cocida de Cataluña.

**morcilla negra de Lancashire.** Véase: butifarra negra de Lancashire.

**morcilla negra de Mallorca.** Véase: butifarra negra de Mallorca.

**morcilla negra pura (Cataluña)** Véase: butifarra negra pura (Cataluña).

**morcilla odolki u odoloste (País Vasco).** Materia prima: 4% arroz cocido, 60% cebolla cocida, 24% manteca en rama, 12% sangre de cerdo. Se puede añadir puerros. Picado de manteca y cebolla con placa fina. Tripa de cerdo o ternera de 32-35 mm. Presentación en ristras, piezas 10-15 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca o negra molida, orégano. Consumo: cocida y frita. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla pasiega.** Plato de la cocina de Cantabria “San Pedro del Romeral” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** papada de cerdo, panceta fresca, cebolla, ajo, arroz, sangre, manteca de cerdo, pimentón, comino, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

**morcilla patatera.** Véase: morcilla extremeña.

**morcilla picon de Hierro.** Otra especialidad en Hierro (Islas Canarias) de derivados cárnicos. Picante y ahumada. Con cabeza de cerdo. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**morcilla riojana de arroz.** Materia prima: 43% arroz cocido, 14% cebolla cocida, 13% manteca (pella), 30% sangre de cerdo. Picado: Cebolla y manteca placa 8-10 mm. Tripa de cerdo 40-50 mm. Presentación en sarta, piezas 30-40 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta negra molida, nuez moscada molida, clavo molido, canela. Consumo: cruda, frita y cocida. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla rondeña (Málaga).** Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. Antigualmente se elaboraba con la especie de cerdo retinto. Los embutidos de Ronda, en general, tienen mucha fa-

ma. Materia prima: 40% sangre, 60% manteca. Picado de la manteca placa 8-10 mm. Tripa de vacuno 38-42 mm. Presentación en herradura (sarta) piezas 35-40 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, clavo o clavillo molido, comino, orégano, cilantro, ajo majado. Oreo 2-3 días. Conservación en manteca o aceite. Consumo cruda, frita, cocida o guisada. Véase: morcillas de España; derivados cárnicos de Andalucía.

**morcilla toledana.** Materia prima: 35% cebolla cocida, 30% calabaza cocida, 20% tocino, 15% sangre de cerdo. Picado: placa de 8-10 mm. Tripa de cerdo de 28-30 mm. Presentación en ristra o sarta. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, cilantro, tomillo, alcaravea, ajo majado. Es morcilla de larga duración. Consumo: cruda, frita y cocida. Véase: morcillas cocidas.

**morcilla trufada de Aragón.** Véase: butifarra trufada de Aragón.

**morcilla vasca.** Una de las principales especialidades gallegas de derivados cárnicos. Puede incluir cebolla, puerro, arroz y calabaza. En el Norte también se denomina tripot. Véase: derivados cárnicos del País Vasco.

**morcillas.** Véase: butifarras.

**morcillas blancas.** Los charcuteros europeos fabrican dos tipos principales de morcillas negras y blancas. Las morcillas blancas están consideradas como artículo de lujo y el picado tiene que ser más fino que para las negras. Materia prima 40% magro de paleta de cerdo, 40% papada con carne magrosa, 20% leche congelada o muy fría. Las morcillas blancas se consumen untadas con mostaza, tomate, ketchup, etc. Consideramos: morcilla blanca, morcilla blanca a las finas hierbas, morcilla blanca de Navidad

**morcillas caseras.** La cebolla o el arroz con la sangre y tocino es lo que caracteriza la mezcla de la masa de este embutido. \* La **morcilla de Asturias** añade a la mezcla de cebolla, que tiene que estar picada 24 horas antes de que se prepare la mezcla para em-

butir, carne de la papada y sangre, en proporción de 2 partes de cebolla bien cocida, 3 de sangre y 5 de papada, con la condimentación de sal, pimentón, orégano, perejil y ajo. Se embute en tripa delgada, se escalda por encima, y se seca con ahumado sin necesidad de colgarlas muy en alto. \* La **morcilla de Cataluña**, llamada *bisbe*, se elabora a partir de grasa o tocino de la parte de la papada. Una vez curado este tocino se le añaden 22 g de sal por kg y 3 g de pimienta molida. Mientras se remueve bien el tocino y el condimento, se va añadiendo la sangre. Se embuten, después, en intestino grueso y se cuecen. Luego, se curan al aire. \* La **morcilla de Valencia** tiene como distintivo el arroz y la cebolla; la **morcilla de Burgos**, el comino, y la **morcilla de Andalucía**, el picante. Véase: butifarras caseras.

**morcillas cocidas.** Morcillas que tienen un proceso de cocción. Consideramos: **morcillas de cebolla:** morcilla de cebolla (extra), morcilla de cebolla (Valencia), morcilla de cebolla (Alicante), morcilla de pícaro (Murcia), morcilla gallega (La Coruña), morcilla toledana, morcilla de pan. **morcillas de arroz.** Morcilla de arroz, morcilla de Burgos, morcilla de arroz (Clásica castellana), morcilla de Valladolid, morcilla riojana de arroz, morcilla dulce (La Rioja), morcilla de arroz (Castellón), morcilla odolki u odoloste (País Vasco).

**Morcillas de Aragón.** Denominación de Calidad de embutido español; de Aragón. Las morcillas se elaboran con sangre de cerdo fresca, manteca de cerdo, arroz de variedades de tipo corto o semilargo de categoría extra, cebolla fresca preferentemente de las variedades Blanca de la Fuente y Grano de Oro, piñones de la especie *Pinus Pinea* y de modo opcional se puede utilizar pan y avellanas. Como condimento y especias podrán emplearse sal común, azúcar, pimienta, anís, canela, clavo y cualquier otra especia natural de las utilizadas tradicionalmente en la región. No se autoriza el uso de aditivos. El resultado es un embutido de tripa de 4 a 6 cm de diámetro, atado en porciones de 10 a

12 cm de longitud formando ristra. Se consume principalmente frita en rodajas o asada al fuego sin cortar. Véase: embutidos de España.

**morcillas de España.** Consideramos: Morcilla (Baleares); Morcilla (País Vasco); Morcilla andaluza; Morcilla aragonesa; Morcilla asturiana; Morcilla blanca; Morcilla blanca (Alicante); Morcilla blanca (Baleares); Morcilla blanca (La Garriga); Morcilla blanca (Mallorca); Morcilla blanca a las finas hierbas; Morcilla blanca andaluza; Morcilla blanca cocida de Cataluña; Morcilla blanca de Navidad; Morcilla blanca gallega; Morcilla blanca trufada; Morcilla canaria; Morcilla cántabra; Morcilla catalana trufada; Morcilla cruda; Morcilla de Andalucía; Morcilla de arroz; Morcilla de arroz (Castellón); Morcilla de arroz (clásica castellana); Morcilla de Asturias; Morcilla de Burgos; Morcilla de calabaza; Morcilla de Calanda; Morcilla de Cataluña; Morcilla de ceba; Morcilla de cebolla (Alicante); Morcilla de cebolla (Aragón); Morcilla de cebolla (extra); Morcilla de cebolla (Valencia); Morcilla de cebolla (Castilla y León); Morcilla de entrañas extremeña; Morcilla de Granada; Morcilla de Hierro; Morcilla de hígado ibérico; Morcilla de huevo; Morcilla de la sierra de Huelva; Morcilla de lengua; Morcilla de llengua; Morcilla de pan; Morcilla de pícaro (Murcia); Morcilla de sangre (Salamanca); Morcilla de sangre de oveja; Morcilla de Tenerife; Morcilla de Valencia; Morcilla de Valladolid; Morcilla del perol (Gerona); Morcilla dulce; Morcilla dulce (La Rioja); Morcilla dulce (Lanzarote); Morcilla dulce canaria (Tenerife); Morcilla encarnada catalana; Morcilla extremeña; Morcilla extremeña de pringue; Morcilla extremeña sin sangre; Morcilla francesa (Boudin noir); Morcilla gallega (La Coruña); Morcilla inglesa; Morcilla lebaniega; Morcilla lorquina; Morcilla lustre extremeña; Morcilla murciana; Morcilla navarra; Morcilla negra; Morcilla negra (Barcelona);

Morcilla negra (Belga para freír y untar); Morcilla negra (Belga y francesa para freír y untar); Morcilla negra (Europa en general, para freír y untar); Morcilla negra cocida de Cataluña; Morcilla negra de Lancashire; Morcilla negra de Mallorca; Morcilla negra pura (Cataluña); Morcilla odolki u odoloste (País Vasco); Morcilla pasiega; Morcilla patatera; Morcilla picon de Hierro; Morcilla riojana de arroz; Morcilla rondeña (Málaga); Morcilla toledana; Morcilla trufada de Aragón; Morcilla vasca; Morcillas; Morcillas blancas; Morcillas caseras; Morcillas cocidas; Morcillas de Aragón; Morcilla encarnada catalana.

**morcilla encarnada catalana.** Véase: butifarra encarnada catalana.

**morcillas negras.** Los charcuteros europeos fabrican dos tipos principales de morcillas negras y blancas. Las morcillas negras quedan de color rojo, pero una vez cocidas se vuelven muy oscuras y por eso se las llama negras. Consideramos: morcilla negra (Europa en general, para freír y untar), morcilla negra (Belga para freír y untar), morcilla negra (Belga y francesa para freír y untar), morcilla negra (Francesa de untar), morcilla francesa (*Boudin noir*).

**morcillo.** Corte de la canal de vaca consistente en carne dura de la pierna. Es el músculo de la pantorrilla, siendo carne muy gelatinosa y sabrosa es indicada para estofados, calderetas, guisos y cocidos; utilizada para guisos de cocción prolongada, caldos de vacuno o sopas. La pieza sin deshuesar es el “osso-bucco” y como mejor se corta es estando la pieza muy fría. Está lleno de tendones y es especialmente apropiado para sopas, guisos o ragúes, aunque también se utiliza para clarificar caldos. Requiere una cocción prolongada. Véase: pierna; despiece de la canal de vaca.

**morcillo de ciervo.** (deshuesado) Corte de la canal de ciervo. Corte para estofar. Véase: caza.

**morcillo de ciervo.** Corte de la canal de ciervo. Corte para estofar. Véase: caza.

**morcillo guisado.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Galicia. Véase: xarrete guisado.

**morcillón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**morcillón cántabro de calabaza.** Otra especialidad cántabra de derivados cárnicos. Véase: derivados cárnicos del País Vasco.

**morcillón de Álava.** Otra especialidad cántabra de derivados cárnicos. Con arroz. Véase: derivados cárnicos del País Vasco.

**morcón.** Toma el nombre de la tripa que lo envuelve llamada “ciego” o “morcón”. Tienen fama los morcones de Extremadura y parte de Andalucía, pero este producto también se viene elaborando en otras regiones desde tiempos muy antiguos. Materia prima: magro de cerdo ibérico de calidad (solomillos, cabeceras de lomo, lomo alto). Picado a mano en trozos gruesos. Amasado con las especias siguientes: sal fina, pimentón dulce de la Vera y ajo. Es conveniente quitarle al ajo el centro o corazón, o utilizarlo liofilizado. El morcón gaditano incorpora pimienta. Reposo de la masa durante 24 horas. Embutido en ciego. Presentación en piezas de 18-25 cm. Maduración: Requiere un proceso largo para que se desarrollen los microorganismos responsables del sabor y del aroma. El tiempo de curado ideal debe sobrepasar los 6 meses y cuando el producto comience a sudar, llevarlo a bodega o introducirlo en tinajas grandes de barro, así se consigue un producto que en nada tiene que envidiar al mejor jamón ibérico. Proceso de maduración, lento con temperatura de 10 °C y humedad relativa del 85-90% durante 10-12 días. Paso a secadero con temperatura de 12-14 °C y humedad relativa de 80% hasta su total curación. En la actualidad se están vendiendo

morcones con 2 meses de curación y en algunos casos con menos tiempo, asimismo llevan una cantidad de grasa excesiva, a este tipo de productos se les debía de llamar de otra forma y no “morcón”. Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. De Aracena, de los Pedroches, de Jabugo, etc. Véase: derivados cárnicos de Andalucía. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embuchado en que el lomo de cerdo se ha dividido en grandes trozos que permiten su identificación, y han sido sometidos al mismo proceso que el embuchado. Véase: embutidos de carne. morcón; embuchado.

**morcón antequerano.** Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. Tiene lengua, carne y muchas especias. Es prácticamente idéntico al lenguado de Granada. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**morcón de Lorca.** Una de las principales especialidades murcianas de derivados cárnicos. Con carne de cerdo y papada, se embute en el vientre o vejiga del cerdo. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

**morcón extremeño.** Una de las principales especialidades extremeñas de derivados cárnicos. Es el auténtico. Embutido compuesto de una tripa gruesa (intestino ciego) rellena de solomillo de cerdo y picadillo de chorizo. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

**morcón gaditano.** Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. Recuerda al morcón extremeño, ya que está elaborado con trozos de magro y adobado con pimentón, pimienta negra y ajo. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

**mord pointu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarrita española**.

**mordedura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda picua**.

**morea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anguila; morena.

**moreau.** Véase: cereza moreau.

**moreia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena**.

**morell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; raya cardadora.

**morella.** Variedad de avellana. Utilizada en la Denominación: Avellana de Reus.

**morellino.** Variedad de uva tinta. Véase: uva sangiovese.

**morena.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax muraena*; *Muraena fulva*; *Muraena helena*; *Muraena punctata*; *Muraenophis fulva*; *Muraenophis helena*; *Thyrsoidea atlantica*. Sinónimo oficial: Ainguirá morena; Itsas-suge; Itsas-sugoi; Morea; Moreia; Morena mediterránea; Morena tropical; Morión; Moroe; Murena; Murenót; Muret.

**morena.** Nombre vulgar de la seta: *Clitocybe nebularis*.

**morena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bio-bio; morena amarilla; morena anguila; morena cadena; morena chilena; morena cola pintada; morena colorada; morena congrio; morena de California; morena de charco; morena de piedra; morena dientona; morena dorada; morena franjeada; morena Juan Fernández; morena lentejuela; morena modesta; morena negra; morena ojo negro; morena pecas blancas; morena pecaosa; morena pintada; morena pintita; morena prieta; morena zebra; tieso antillano; tieso chiro; tieso mejicano; tieso moteado.

**morena amarilla.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax vicinus*; *Lycodontis vicinus*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Moringue; Serpiente marina.

**morena anguila.** Designación oficial española del pez: *Muraena appendiculata*. Sinónimo

oficial: Anguila; Culebra de mar; Morena; Murena.

**morena arrugada.** Designación oficial española del pez: *Periodonophis angusticeps*.

**morena arrugada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena negra**.

**morena cadena.** Designación oficial española del pez: *Echidna catenata*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Moringue.

**morena chilena.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax chilensis*. Sinónimo oficial: Culebra de mar; Morena; Murena.

**morena cola amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena dorada**.

**morena cola pintada.** Designación oficial española del pez: *Periodonophis equatorialis*. Sinónimo oficial: Morena; Morena motas blancas.

**morena colorada.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax wieneri*. Sinónimo oficial: Anguila; Morena; Murena; Víbora.

**morena congrio.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax funebris*; *Lycodontis funebris*. Sinónimo oficial: Congrevert; Congrio; Culebra murena; Morena; Morena verde.

**morena de California.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax mordax*. Sinónimo oficial: Anguila; Culebra; Morena; Víbora.

**morena de charco.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax nigomarginatus*; *Gymnothorax ocellata*; *Gymnothorax saxicola*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Morena manglera; Moringue.



**morena de dientes aserrados.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena dientona.**

**morena de pecas claras.** Designación oficial española del pez: *Echidna nocturna*. Sinónimo oficial: Cebra.

**morena de piedra.** Designación oficial española del pez: *Muraena clepsydra*. Sinónimo oficial: Anguila; Morena; Murena.

**morena de piedras.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena pecas blancas.**

**morena del mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta peruana.**

**morena dientona.** Designación oficial española del pez: *Priodonophis serratidens*. Sinónimo oficial: Morena; Morena de dientes aserrados.

**morena dorada.** Designación oficial española del pez: *Lycodontis flavopictus*; *Lycodontis miliaris*; *Muraena miliaris*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Morena cola amarilla; Moringue.

**morena franjeada.** Designación oficial española del pez: *Channomuraena vittata*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Moringue.

**morena Juan Fernández.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax porphyrea*. Sinónimo oficial: Anguila; Morena; Culebra de mar; Murena.

**morena lentejuela.** Designación oficial española del pez: *Muraena insularum*; *Muraena lentiginosa*. Sinónimo oficial: Anguila; Morena; Culebra de mar; Murena.

**morena manchada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena pintada.**

**morena manglera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena de charco.**

**morena mediterránea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena.**

**morena modesta.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax modesta*. Sinónimo oficial: Anguila; Culebra de mar; Morena; Murena.

**morena motas blancas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena cola pintada.**

**morena mulata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena negra.**

**morena negra.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax unicolor*; *Lycodontis unicolor*; *Muraena unicolor*; *Muraenophis unicolor*; *Pseudomuraena maderensis*; *Thyrsoidea unicolor*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Morena arrugada; Morena mulata; Moringue; Murena; Murenot; Muret; Murión; Muré.

**morena nipona.** Designación oficial española del pez: *Muraenesox cirreus*.

**morena ojo negro.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax panamensis*. Sinónimo oficial: Morena.

**morena pecas blancas.** Designación oficial española del pez: *Muraena albigutta*; *Muraena argus*. Sinónimo oficial: Morena; Morena de piedras.

**morena pecosa.** Designación oficial española del pez: *Echidnia chionostigma*; *Echidnia nocturna*. Sinónimo oficial: Cebra; Morena; Murena; Víbora.

**morena pintada.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax moringa*; *Lycodontis moringa*. Sinónimo oficial: Congre; Morena; Morena manchada; Moringue; Murena pintada.

**morena pintita.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax dovii*. Sinónimo oficial: Morena.

**morena prieta.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax castaneus*. Sinónimo oficial: Anguila pinta; Morena.

**morena puhi.** Designación oficial española del pez: *Gymnothorax obscurirostris*. Sinónimo oficial: Korea-puhi morena.

**morena tropical.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena**.

**morena verde.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena congrio**.

**morena zebra.** Designación oficial española del pez: *Echidna zebra*. Sinónimo oficial: Morena.

**morenata.** Designación oficial española del pez: *Apterichthys caecus*; *Caecilia branderiana*; *Caecula caeca*; *Muraena caeca*; *Sphagebranchus bimaculatus*; *Sphagebranchus caecus*; *Sphagebranchus serpa*; *Sphagebranchus spallanzani*. Sinónimo oficial: Culebrita ciega de mar; Doncella; Donsella; Murer; Muré; Serp de mar.

**morenocio guayanés.** Designación oficial española del pez: *Cynoponticus savanna*; *Muraenesox savanna*. Sinónimo oficial: Congrio.

**morenocio plata.** Designación oficial española del pez: *Hoplunnis pacifica*. Sinónimo oficial: Congrio; Congrio plata.

**moret.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela**.

**moret vemey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

**morgueirolo.** Designación oficial: **berberecho**.

**morguera.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis siliqua*; *Solen vagina*. Designación oficial: muergo; navaja arqueada; navaja.

**Morhua aeglefinus.** Pez. Designación oficial: **eglefino**.

**Morhua capelanus.** Pez. Designación oficial: **capellán**.

**Morhua lusca.** Otro nombre del pez: *Trisopterus luscus*.

**Morhua punctata.** Pez. Designación oficial: **bacalao**.

**Morhua vulgaris.** Pez. Designación oficial: **bacalao**.

**Moridae.** 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: gadiformes (anacantinos) Son capturados muy raras veces y de forma irregular, aparecen con alrededor de 70 tipos en todos los mares de la mitad Norte y Sur del planeta, mayoritariamente en profundidades de 500 m. Sinónimo: bacalao de aguas profundas. Consideramos: bacalao neozelandés de agua profunda (*Pseudophycis bachus*), merluza real (*Antimora rostrata*), moro (*Mora moro*)

**móridos.** Véase: *Moridae*.

**morilla.** Nombre vulgar de la seta: *Morchella conica*; *Morchella costata*; *Morchella rotunda*; *Morchella umbrina*; *Morchella deliciosa*; *Morchella elata*; *Morchella esculenta*.

**morillón.** Nombre vulgar de la seta: *Mitrophora hybrida*.

**Moringa arábica.** Familia: moringáceas. Árbol intertropical cuyo fruto (nueces de Behen) prensados proporcionan el aceite de behen. Nombre vulgar: **ben**; behen. Véase: aceite de ben.

**Moringáceas.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (apetalae, chori-petalae o dialypetalae) Orden: rhoadales. Familia con un solo género, *Moringa*, y sólo 3 especies, es propia del África; se trata de especies arbóreas con las hojas bipinnadas o tripinnadas, sin estípulas, provistas de canales gummíferos lisígenas y de células con miosina en la corteza de las ramas; tienen las flores en espiga. Consideramos: ben (*Moringa arabica*)

**moringue.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morena amarilla; morena cadena; morena de charco; morena dorada; morena negra; morena pintada.

**Morio echinophora.** Molusco. Designación oficial: **casco**.

**morión.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena**.

**morique.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena franjeada**.

**morisca.** Véase: aceituna morisca.

**moristel.** Véase: uva moristel.

**moro.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo de piedra negro**.

**moro.** Nombre vulgar del pez: *Mora moro*. Designación oficial: **burro rompepaila**.

**moro de mangle azul.** Designación oficial española del crustáceo: *Cardisoma guanhumi*. Sinónimo oficial: Cangrejo de mangle azul; Guaiamum; Matoutou; Paloma de cueva; Tombouron.

**moro sin boca.** Designación oficial española del crustáceo: *Cardisoma crassum*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Cangrejo sin boca.

**morocota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chopa amarilla; chopa blanca.

**moreo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena**.

**Morone chrysops.** Pez. Designación oficial: **cherne americano**.

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

**Morone mississippiensis.** Pez. Designación oficial: **cherne amarillo**.

**Morone punctata.** Pez. Designación oficial: **baila**.

**Morone saxatilis.** Familia: serránidos. Es una particularidad dentro de la familia de las cabras (serránidos) ya que emigra, como el salmón, a desovar remontando los grandes ríos de la costa este de los EE.UU. Aparte de su atractivo dibujo, su parentesco con la lubina europea es evidente. El peso de estos peces en el mercado oscila entre los 600 g y los 2 kg, pero se han llegado a pescar ejemplares de hasta 30 kg. Habita en la costa americana del Atlántico. Ya a finales del último siglo obtuvo la “carta de naturaleza” en la costa del Pacífico. Disfruta de gran fama entre los pescadores deportivos. Nombre vulgar: **striped bass**. Designación oficial: **lubina estriada**.

**moros y cristianos.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Valencia. **Ingredientes:** alubias negras, arroz, cebolla, ajo, laurel, perejil, aceite, sal.

**morpion.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chopa amarilla; chopa blanca.

**morqueláceas.** Véase: *morchellaceae*.

**morquera.** Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

**morragute.** Designación oficial española del pez: *Liza ramada*; *Mugil capito*; *Mugil dubahra*; *Mugil petherici*; *Mugil ramada*. Sinónimo oficial: Bitzarrain; Calua negra; Cap plat; Capitón; Capsut; Caput; Daplata; Korkoi; Lasun; Lliisa; Lliisa agúa; Lliisa ca-

lua negre; Llissa; Llissa agut; Llissa cap plat; Llissa cap plà; Llissa de roquer; Llissara; Llissara agut; Lliça calua negra; Muble; Mugle; Mule; Muxo; Sama; Yama.

**morraix.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

**morralet.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **globito**.

**morrala.** Mezcla de pescados. Véase: tordo (*Symphodus doderlein*), (*Symphodus ocellata*) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Morrala</b>	
Calcio (mg)	2250,00
Potasio (mg)	325,00
Energía (kJ)	131,68
Sodio (mg)	117,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	79,35
Magnesio (mg)	56,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	28,00
Proteína (g)	11,40
Niacina (mg eq. niacina)	8,30
Vitamina D (µg)	8,00
Grasa (g)	3,00
Carbohidratos (g)	1,80
Hierro (mg)	1,00
Cinc (mg)	0,60
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**morrasu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peregrino**.

**morriilo.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno y ovino. Es una carne seca y poco sabrosa, aunque se puede utilizar entero para brasear o en guisos, es carne indicada para picar y ser empleada como la llana.

**morriilo de cerdo.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Morriilo de cerdo</b>	
Energía (kJ)	881,98
Calcio (mg)	252,00
Energía (kcal)	211,00
Magnesio(mg)	139,00
Sodio (mg)	100,00
Potasio (mg)	76,00
Colesterol (mg)	65,10
Proteína (g)	18,50
Hierro (mg)	17,00
Grasas totales (g)	15,20
Fósforo (mg)	5,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	3,90
Flúor (mg)	2,20
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,92
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,60
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,18
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Agua (g)	
Carbohidratos (g)	tr.
Fibra (g)	
Vitamina E (mg)	

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

<b>Morriilo de ternera</b>	
Energía (kJ)	555,94
Potasio (mg)	362,00
Fósforo (mg)	200,00
Energía (kcal)	133,00

Sodio (mg)	76,00
Agua (g)	73,00
Proteína (g)	19,40
Calcio (mg)	13,00
Grasas totales (g)	6,20
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	5,20
Hierro (mg)	3,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,19
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	

**morritort bord.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Lepidium latifolium*.

**morritorri salvatge.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Lepidium latifolium*.

**morro corto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

**morro d'ovella.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma terreum*.

**morro y oreja de cerdo con judías.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 45 minutos. **Ingredientes:** morro y oreja de cerdo, judías secas, pimiento rojo, cebolla, laurel, ajo, tomate, vino blanco, hueso de jamón, cebolla con dos clavos de olor, aceite, sal. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**morros.** Despojo cárnico. Los únicos que se venden generalmente separados de la cabeza, son los de los bóvidos. El valor nutritivo de los morros es mayor que el de las patas, por poseer más cantidad de carne muscular, siendo además ricos en colágeno. Los morros forman parte del típico plato “callos” y son muy apreciados en otros usos culinarios, por ejemplo; morros de ternera rebozados, exquisitos. Véase: clasificación de depojos.

**morruda.** Nombre vulgar del pez: *Diplodus puntazzo*. Designación oficial: sargo picudo; sargo.

**morruda.** Véase: aceituna morruda.

**morrunchiño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morrunchio**.

**morrunchio.** Designación oficial española del pez: *Lopha stentina*; *Pstrea plicata*. Sinónimo oficial: Morrunchiño; Morrutxo; Papo.

**morrunchio.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostión**.

**morrut.** Véase: aceituna morrut.

**morrutxo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morrunchio**.

**mortadela.** Gran embutido cocido italiano, especialidad de Boloña. Materia prima. Para pasta fina: 45% magro de cerdo, 10% grasa papada semi-congelada, 20% hielo o agua muy fría y 5% fécula de patata. Para tropiezos: 20% grasa de papada semi-congelada o tocino dorsal fresco semi-congelado. Picado en dados, es preferible hacer el picado a mano. Con un diámetro de 15 a 20 cm elaborado con cerdo o una mezcla de carnes y condimentado con ajo y semillas de cilantro. Se ahuma y se rellena con trozos de manteca de cerdo y pistachos, a menudo sustituidos por aceitunas verdes. La mortadela se corta en lonchas finas y se sirve como entrante. Una loncha de 20 g de este producto equivale a 70 calorías. Véase: embutido de carne. Según el Código Alimentario, 3.10.27. Es un fiambre compuesto de carne de cerdo, sola o mezclada con la de vacuno, finamente picada y majada, limpia de grasa y aponeurosis, adicionada de tocino y embutida en vejiga, tripa gruesa o cualquier otro envoltente autorizado, ahumada y cocida posteriormente a 90 °C. Véase: fiambres; salchichas europeas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mortadela	común	con aceitunas
-----------	-------	------------------

Energía (kJ)	1296,85	839,66
Sodio (mg)	670,00	
Energía (kcal)	310,25	200,88
Potasio (mg)	210,00	
Fósforo (mg)	160,00	
Porción comestible	100,00	100,00
Colesterol (mg)	72,00	34,00
Grasa (g)	27,00	15,00
Proteína (g)	14,00	10,00
Calcio (mg)	13,00	
Grasa moninsaturada (g)	11,07	7,80
Grasa saturada (g)	9,81	5,25
Magnesio (mg)	9,00	
Niacina (mg eq. niacina)	5,90	
Carbohidratos (g)	3,00	6,90
Cinc (mg)	2,90	
Hierro (mg)	2,20	
Grasa poliinsaturada (g)	1,92	2,25
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,33	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,21	
Vitamina E (mg)	0,11	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05	
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	
Ácido fólico (µg)	tr.	
Fibra (g)	tr.	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	tr.	
Vitamina D (µg)	tr.	
Yodo (mg)		

**mortell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella**.

**morteruelo de Cuenca.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Original de la cocina de Castilla. **Ingredientes:** conejo de campo, perdiz, gallina, jamón serrano, hígado de cerdo, panceta, pan rallado, pimienta negra, laurel, tomillo, pimienta, pimentón, clavo, canela, aceite, sal.

**mortiño.** Nombre vulgar de la planta: *Myrtus communis*.

**mortiño de árbol.** Nombre vulgar de la planta: *Myrtus communis*.

**mortiño de monte.** Nombre vulgar de la planta: *Myrtus communis*.

**morucha.** Raza de vacuno de aptitud cárnica. Utilizada en la Denominación: Carne de Morucha de Salamanca.

**morueco.** Macho de la oveja, que es padre o que ya ha servido para la propagación.

**moruno.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **capuco verde**.

**Morus alba.** Familia: moráceas. Procede de las montañas de China. Conocida desde muy antiguo, tuvo gran éxito en el pasado y su cultivo se ha extendido paralelamente a la cría del gusano de seda y a la producción de ésta. Paulatinamente, ha ido desapareciendo de Europa, y hoy sólo tiene valor decorativo. El fruto, comestible, de unos 2 cm de largo, formado por la agregación de globulillos carnosos, blandos, agridulces, es bastante apreciado, aunque algo pasado de moda. Su forma y estructura recuerdan bastante a las zarzamoras, pero son más dulces y presentan coloración blanca. Pertenece al grupo de las frutas ácidas. Véase: zarzamora. Nombre vulgar: **mora blanca**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Morus nigra*, L. y *Morus alba*, L. Véase: frutas carnosas.

**Morus nigra.** Familia: moráceas. Procede del Cáucaso y el Nepal. Conocida desde muy antiguo, tuvo gran éxito en el pasado y su cultivo se ha extendido paralelamente a la cría del gusano de seda y a la producción de ésta. Paulatinamente, ha ido desapareciendo de Europa, y hoy sólo tiene valor decorativo. El fruto, comestible, de unos 2 cm de largo, formado por la agregación de globulillos carnosos, blandos, agridulces, de color morado, es bastante apreciado, aunque algo pasado de moda. Su forma y estructura recuerdan bastante a las zarzamoras, pero son más dulces y presentan coloraciones azul violeta. Pertenece al grupo de las frutas ácidas. Véase: zarzamora. Nombre vulgar: **mora negra**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la

fruta carnosa procedente del *Morus nigra*, L. y *Morus alba*, L. Véase: frutas carnosas.

**morwongs.** Véase: *Cheilodactylidae*.

**mosca.** Véase: vino con mosca.

**moscada.** Véase: nuez moscada.

**moscancia.** Una de las principales especialidades asturianas de derivados cárnicos. Morcilla fresca, propia de los valles mineros. Contiene básicamente, grasa y se elabora después de la matanza en San Martín. Se ahuma, como es típico en Asturias y Galicia, colgándola de unas maderas, encima del hogar de fuego. Véase: cocina de Asturias; derivados cárnicos de Asturias.

**moscatel.** Véase: uva moscatel.

**moscatel blanco.** Véase: uva moscatel blanco.

**moscatel de Chipiona.** Variedad de uva blanca. Véase: uva muscat d'Alexandrie.

**moscatel de España.** Variedad de uva blanca. Véase: uva muscat d'Alexandrie.

**moscatel de Málaga.** Variedad de uva blanca. Véase: uva muscat d'Alexandrie.

**moscatel gordo.** Variedad de uva blanca. Véase: uva muscat d'Alexandrie.

**moscatel romano.** Véase: uva uva muscat d'Alexandrie.

**moscatel seco.** Se conserva durante 12 meses. Uva seca carnosa, de piel oscura y sin pepitas. Se comercializa en racimo y es un buen complemento para los quesos en los postres. También son buenas para acompañar platos de cerdo, codorniz o en *pilaf* y rellenos. Véase: frutas y frutos secos.

**moscón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel**.

**mosquito.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**mostachones de almendras.** Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 30 minutos; tiempo de cocción 15-20 minutos. **Ingredientes:** azúcar glas, huevo batido, almendras, ralladura de limón, sucedáneo de esencia de vainilla, canela en polvo. Véase: postres en la cocina de Marruecos.

**mostaza.** Conocida hace miles de años, la mostaza ha servido siempre para múltiples fines. Plinio señaló que la mostaza “tiene un sabor tan fuerte que arde como el fuego”. Enumeró también cuarenta remedios basados en la mostaza. Según el Código Alimentario, 3.24.56. Semilla de la *Sinapis alba*, L. “mostaza blanca” o de la *Brassica nigra*, Koch. “mostaza negra” o de especies afines. Los productos desengasados no sobrepasarán las cifras siguientes: Humedad, máxima, 14%; Fibra bruta 17%; Almidón, 1,5%, con un mínimo de 0,4% de aceite esencial; Ceniza, 6%; Sílice, 1,5%. Véase: especias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mostaza	
Sodio (mg)	2245,00
Energía (kJ)	430,54
Fósforo (mg)	202,00
Energía (kcal)	134,00
Potasio (mg)	114,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	93,00
Magnesio (mg)	76,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	75,00
Ácido fólico (µg)	18,00
Grasa (g)	10,00
Proteína bruta (g)	5,90
Carbohidratos (g)	5,00
Grasa moninsaturada (g)	4,80
Azúcares	2,50
Hierro (mg)	1,90
Grasa poliinsaturada (g)	1,80
Fibra (g)	1,30
Grasa saturada (g)	1,30
Cinc (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20

Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Vitamina E (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Yodo (mg)	

**mostaza a la antigua.** Mostaza suave preparada con granos enteros, vinagre de vino, sal, azúcar, ácido alimenticio, hierbas y especias. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza a la miel.** Combinación de mostaza que se elabora con semillas de mostaza de grano grueso, miel, azúcar, vinagre y especias, esta mostaza tiene un sabor dulzón. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza a las finas hierbas.** Combinación de mostaza suave y fina que está ligeramente condimentada con una mezcla de finas hierbas. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza a las hierbas.** Salsa preparada con hierbas, ajo, granos de mostaza enteros, vinagre de vino blanco, sal, azúcar, perejil, cilantro, especias y ácido alimenticio. Combina bien con carnes frías y quesos. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza al champán.** Suave y pálida combinación de mostaza, preparada con champán. Su delicado sabor complementa los alimentos especiados. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza alemana.** Mostaza agri dulce, de color oscuro y un poco azucarada. Es más dulce que la de Dijon, a menudo condimentada con finas hierbas y especias y muy indicada para las salchichas alemanas. Düsseldorf es la principal productora de mostaza en Alemania. Existen distintas variedades de mos-

tazas alemanas. Suelen caracterizarse por un sabor fuerte en mayor o menor medida. Preparada con granos de mostaza, sal, especias y ácido alimenticio, es una mostaza fina de sabor dulzón que combina muy bien con los embutidos y el queso. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa, salsas y condimentos; mostazas y salsas concentradas.

**mostaza americana.** La mostaza preparada a la americana se obtiene de granos de mostaza negros y blancos, vinagre, azúcar y especias, de entre las cuales la cúrcuma le confiere ese color amarillo chillón. Su consistencia es bastante líquida. Es el acompañamiento esencial de los perritos calientes y hamburguesas. Es una mostaza fina de sabor dulce que combina bien con carnes frías y calientes y con el queso. Los americanos son también aficionados a las mostazas dulces que van muy bien con el jamón. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa, salsas y condimentos; mostazas y salsas concentradas.

**mostaza beaujolais.** Un delicioso preparado de semillas de mostaza de grano grueso y vino, de color arándano y de sabor afrutado. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza blanca.** Nombre vulgar de la planta: *Sinapis alba*.

**mostaza champsac.** Aromática y suave combinación de mostaza marrón oscura, condimentada con semillas de hinojo. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza con estragón.** Parecida a la de Burdeos, se condimenta con estragón. Es bastante suave; ideal para la comida picante. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza con pimienta verde.** Preparada con mostaza de Dijon y granos de pimienta



verde machacados. Es muy popular en la Borgoña, donde la comen con la carne asada. Bastante picante y aromática. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza con tomate.** Preparada con tomates maduros, granos de mostaza enteros, vinagre de vino, azúcar, sal, ácido alimenticio y especias. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza con vino blanco.** Hecha con mostaza de Dijon y vino blanco. Es bastante picante y se usa en salsas. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza de Burdeos.** Combinación de mostaza. Es el otro tipo de preparado de mostaza hecho en Francia. Tiene un color más oscuro, un poco más dulzón y a menudo condimentado con finas hierbas, como el estragón. Tiene un sabor suave y menos definido que la de Dijon. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza de Dijon.** Esta mostaza con Denominación de Origen registrada desde 1937, fuerte, de un amarillo pálido, se elabora con granos negros o pardos, agua, vino blanco, agraz (zumo de uva verde), sal y especias. Es una buena acompañante para todas las carnes; además, se emplea en la preparación de salsas como la mahonesa o la vinagreta. Ya en el siglo XIV, Dijon contaba con la reputación de ser la capital francesa de la mostaza; actualmente, tiene una producción que soporta el 80% de la exportación. Esta mostaza fina es muy popular y se comercializa en muchas variedades. Se debe utilizar como condimento principal en la mahonesa. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa, salsas y condimentos.

**mostaza de Dijon al estragón.** La receta clásica de la mostaza de Dijon se puede condimentar con una variedad de hierbas. Esta mostaza en particular combina bien con carnes frías, especialmente con el pollo. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza de Dijon con grosellas negras.** Es una variante de la receta clásica a la que se le añade fruta. Combina bien con el venado. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza de Düsseldorf.** Como su nombre indica, es muy popular en Düsseldorf. A pesar de ser una mostaza de tipo alemán, no contiene especias ni caramelo y no es tan suave como la mostaza alemana. Es preferible consumirla con comida picante. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza de Florida.** Es un tipo de mostaza de Burdeos. En su preparación se usa vino de la región de Champaña, en lugar de vinagre. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza de grano entero con guindilla.** Mostaza de textura granulada elaborada con granos enteros de mostaza y condimentada con guindilla. Se sirve con carnes frías. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza de grano grueso.** Es un tipo de mostaza de Meaux que incorpora vino blanco. Bastante picante. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza de hojas.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica juncea*.

**mostaza de Meaux.** Procede de la ciudad de Meaux (Francia) y se prepara a partir de una mezcla de granos negros o pardos, triturados gruesos, lo que le confiere una textura granulosa y un color pardo amarillento. Esta mostaza dulce, que suele prepararse con vinagre y una mezcla de hierbas y especias, es un tanto picante y acompaña muy bien carnes frías, embutidos y parilladas. Véase: condimentos preparados, salsas y vinagres, salsas y condimentos.

**mostaza de mesa.** Según el Código Alimentario, 3.24.70. Mezcla homogénea de mostaza en polvo y de vinagre o vino y agua con o sin adición de sal, azúcar y otras especias. \* Podrá llevar harinas o féculas alimenticias, siempre que la cifra de almidón referida a

sustancia seca no sobrepase el 25% y los ácidos tartáricos o cítricos, aceite comestible, conservadores y colorante naturales incluidas en las listas positivas de este Código.  
\* El producto no sobrepasará las cifras siguientes, referidas a sustancia seca: fibra bruta, 12%; nitrógeno total 5%; esencia de mostaza 0,1%. Véase: mostaza de mesa.

**mostaza de mesa.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXIV Sección 5ª. Comprende: 3.24.70 **Mostaza de mesa.** Véase: condimentos y especias.

**mostaza de Provenza.** Mostaza preparada con ajo, guindilla, granos de mostaza, vino blanco, aceite, hierbas, especias y ácido cítrico. Fina y de sabor picante, combina bien con carnes frías y queso. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza desengrasada.** Según el Código Alimentario, 3.24.60. Es el producto resultante de la separación de la grasa, por medios mecánicos, de la mostaza molida. Véase: manipulación de especias.

**mostaza en grano,** negra Nombre hindú: *rai*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

**mostaza francesa.** Mostaza fina de sabor dulce, preparada con granos de mostaza, vinagre de malta, sal, ácido alimenticio, azúcar caramelizado, hierbas y especias. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza granulada.** Combinación de mostaza que se hace con un conjunto de semillas de mostaza que dan una textura crujiente a esta picante mostaza inglesa. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostaza inglesa.** Mostaza amarilla muy fuerte, procedente de una mezcla de harina a base de granos pardos y blancos. Se vende ya preparada o en polvo, e incluye harina de trigo y cúrcuma, la cual le proporciona su

color característico. Acompaña tradicionalmente el rosbif y el jamón. Para preparar una pasta, se añade agua fría y se deja reposar la mezcla durante 15 minutos para que desarrolle el sabor. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa, salsas y condimentos.

**mostaza inglesa de grano entero.** Fuerte y picante, se elabora con las semillas blancas enteras, vino blanco, pimienta negra y pimienta de Jamaica. Véase: combinaciones de mostaza.

**mostaza inglesa picante.** Preparada con granos de mostaza, vinagre de malta, sal, ácido alimenticio, especias, aceite vegetal y lecitina, es una mostaza fina de sabor picante intenso. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**mostaza negra.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica nigra*.

**mostaza roja.** Combinación de mostaza que se hace con un conjunto de semillas de mostaza y chiles, esta picante mostaza condimenta a la perfección los alimentos con poco sabor. Véase: combinaciones de mostaza, mostaza de mesa.

**mostazas y salsas concentradas:** Mostaza a la antigua; Mostaza a las hierbas; Mostaza alemana; Mostaza americana; Mostaza con tomate; Mostaza de Dijon; Mostaza de Dijon al estragón; Mostaza de Dijon con groSELLAS negras; Mostaza de grano entero con guindilla; Mostaza de Provenza; Mostaza francesa; Mostaza inglesa picante; Pasta de olivas negras; Pasta de tomates secados al sol; Pastade tomate; Pesto; Sambal oelek; Tahini. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas; clasificación de ingredientes.

**mostel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lota; madre de la anguila.

**mostillo.** Véase: mosto cocido.

**mostmanzana.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mostmanzana Santiveri</b>	
Energía (kJ)	196,46
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	99,83
Energía (kcal)	47,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	12,98
Carbohidratos (g)	11,00
Fósforo (mg)	7,99
Magnesio (mg)	4,99
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,01
Calcio (mg)	3,99
Sodio (mg)	3,99
Ácido fólico (µg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,54
Hierro (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Proteína (g)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Fibra (g)	

**mosto.** Según la Oficina Internacional de la Vid y del Vino es el jugo que se obtiene de la uva fresca mediante estrujado, escurrido o prensado, en tanto que no haya comenzado su fermentación. Esta última condición es lo que realmente identifica el concepto de mosto y es la de que no haya comenzado a fermentar. Sin embargo, en Andalucía se conoce con el nombre de “mostos” a los vinos jóvenes, del año, recién hechos. Según

el Código Alimentario, 3.30.03. Es el zumo obtenido por presión de la uva en tanto no haya comenzado su fermentación, sin hollejo, pepitas ni escobajos. Se distinguen las siguientes clases: a) Mosto natural, b) Mosto apagado, c) mosto concentrado, d) Mosto cocido, arrope, mostillo o calabre, e) Color o pantomima. Véase: productos de vinificación.

**mosto apagado.** Según el Código Alimentario, 3.30.04. b. Cuando la fermentación ha sido impedida por tratamientos enológicos autorizados, excluido el alcohol. Este mosto no se podrá destinar al consumo directo. Véase: clases de mosto.

**mosto cocido.** Según el Código Alimentario, 3.30.04. d. Es el producto resultante de la cocción de los mostos, empleando el fuego directo o baño María, aunque se origine sensible caramelización de azúcar. Sinónimo: arrope, mostillo, calabre. Véase: clases de mosto.

**mosto concentrado.** Según el Código Alimentario, 3.30.04. c. Obtenido por deshidratación parcial del mosto apagado, empleando procedimientos autorizados, hasta que su grado de concentración impida toda fermentación espontánea. Véase: clases de mosto.

**mosto conservado.** Según la Oficina Internacional de la Vid y del Vino es el mosto cuya fermentación alcohólica ha sido evitada por medio de tratamientos legalmente autorizados, excluida la adición de alcohol.

**mosto de malta.** Según el Código Alimentario, 3.30.50.3. Líquido obtenido por tratamiento de malta con agua potable, en condiciones tecnológicas apropiadas. Véase: materias primas y productos elaborados de cervezas.

**mosto de manzana.** Según el Código Alimentario, 3.30.35. Es el zumo no fermentado que se obtiene al exprimir manzanas frescas e industrialmente sanas. Se distinguen: a) mosto de manzana natural. b) Mosto de manzana concentrado, c) mosto de manzana

natural gasificado, mosto de manzana apagado. Véase: sidras.

**mosto de manzana apagado.** Según el Código Alimentario, 3.30.35. d. Se llama así al mosto de manzana cuando la fermentación ha sido impedida por tratamiento autorizado, excluido el alcohol. Este mosto no podrá dedicarse al consumo directo. Véase: mosto de manzana.

**mosto de manzana concentrado.** Según el Código Alimentario, 3.30.35. b. Se llama así al mosto de manzana obtenido por concentración parcial del mosto natural, empleando procedimientos adecuados. Véase: mosto de manzana.

**mosto de manzana natural.** Según el Código Alimentario, 3.30.35. a. Se llama así al mosto de manzana cuando la fermentación ha sido evitada por tratamiento o prácticas físicas autorizadas, siempre que conserven sus cualidades características. Véase: mosto de manzana.

**mosto de manzana natural gasificado.** Según el Código Alimentario, 3.30.35. c. Se llama así al mosto de manzana obtenido por incorporación de anhídrido carbónico al mosto natural de manzana. Véase: mosto de manzana.

**mosto natural.** Según la Oficina Internacional de la Vid y del Vino; es el mosto fresco que no haya sido objeto de ningún tipo de tratamiento. Compárese con el zumo de uva, que sí puede llevar tratamiento. Según el Código Alimentario, 3.30.04. a. Cuando la formación no ha comenzado o ha sido evitada por tratamiento o prácticas físicas, siempre que conserve sus cualidades características. Véase: clases de mosto.

**mostos.** Según el Código Alimentario, 3.30.03. Es el zumo obtenido por presión de la uva en tanto no haya comenzado su fermenta-

ción, sin hollejo, pepitas ni escobajos. Véase: mostos y mistelas.

**mostos y mistelas.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXX. Sección 2ª. Comprende: 3.30.03 **Mostos**. 3.30.04 **Clases de mostos**. 3.30.05 **Mistela**. 3.30.06 **Clases de mistela**. Véase: bebidas alcohólicas.

**mostuva zumo de uva blanca.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Mostuva Santiveri</b>	
Energía (kJ)	250,80
Potasio (mg)	140,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	60,00
Carbohidratos (g)	14,70
Fósforo (mg)	12,00
Calcio (mg)	11,00
Magnesio (mg)	10,00
Sodio (mg)	3,00
Ácido fólico (µg)	2,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,50
Hierro (mg)	0,33
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Proteína (g)	0,20
Cinc (mg)	0,11
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Vitamina E (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Fibra (g)	

**mote.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mote camotillo.**

**mote camotillo.** Designación oficial española del pez: *Normanichthys crockeri*. Sinónimo oficial: Camotillo; Mote.

**moteada.** Véase: gallina moteada.

**motela.** Nombre vulgar del pez: *Gaidropsarus mediterraneus*.

**Motella cimbrica.** Pez. Designación oficial: **barbada.**

**Motella fusca.** Pez. Designación oficial: **bertorella.**

**Motella macrophtalma.** Pez. Designación oficial: **barbada.**

**Motella maculata.** Pez. Designación oficial: **bertorella.**

**Motella mustela.** Pez. Designación oficial: **madre de la anguila.**

**Motella vulgaris.** Pez. Designación oficial: **lota.**

**motur motz.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo.**

**motxarra. negrón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa.**

**motxarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón.**

**motzondo-belarri ilaundun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Panus rudis*.

**motzondo-belarri leun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Panus conchatus*.

**mouclade.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Nombre español: **mejillones en salsa cremosa.** Véase: Pescados y mariscos en la cocina de Francia.

**mougharbiye.** Sinónimo: cuscús libanés.

**mountain.** Nombre vulgar del pez: *Prosopium williamsoni*.

**mourvedre.** Variedad francesa de uva tinta de origen español, aquí denominada monastrell o morastrell. Véase: uvas.

**moussaka.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo” y en la “cocina del Mediterráneo”. Tiempo de preparación: 20 minutos más 1 hora en reposo; tiempo de cocción 1  $\frac{3}{4}$  horas. Un plato tradicional y exclusivamente griego. **Ingredientes:** berenjenas, sal, aceite de oliva. **Salsa de carne:** aceite de oliva, cebolla, carne picada de buey, vino blanco seco, tomate triturado, perejil fresco, menta fresca, canela molida, pimienta blanca. **Salsa de queso:** mantequilla, harina, leche, huevo poco batido, queso romano rallado. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia. Nombre español: berenjenas y cordero, en capas, al horno.

**mousse.** Postre preparado con puré de frutas y crema. Véase: ruibarbo (*Rheum palmatum*)

**mousse de chocolate.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mousse de chocolate	
Energía (kJ)	1019,92
Energía (kcal)	244,00
Potasio (mg)	201,00
Calcio (mg)	132,00
Fósforo (mg)	101,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	63,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	57,00
Carbohidratos (g)	37,80
Magnesio (mg)	19,00
Grasa (g)	8,10
Proteína (g)	5,10
Grasa saturada (g)	4,79
Ácido fólico (µg)	4,00
Grasa moninsaturada (g)	2,59
Fibra (g)	2,30
Hierro (mg)	0,50

Cinc (mg)	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,24
Vitamina E (mg)	0,19
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,16
Vitamina D (µg)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**mousse de fresas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos, más el tiempo de refrigeración. **Ingredientes:** fresas, claras de huevo, azúcar, nata. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

**mousse de naranja.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** agua, azúcar en terrones, vainilla, yema de huevo, nata, corteza de naranja, cointreau. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

**moustardier.** Variedad de uva tinta. Sinónimo: uva aubum.

**moustrou.** Variedad de uva tinta Véase: uva tannat.

**moustrous.** Variedad de uva tinta Véase: uva tannat.

**moxarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dorada; herrera; hurta; mojarra; raspallón; sargo.

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

**moxó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejerrey.

**Moxostoma** sp. Familia: Catastómidos. Son los peces de agua dulce más comunes y popula-

res de EE.UU. tiene un cierto parecido con las carpas (*Cyprinus carpio*) y que se utilizan como sucedáneo, ya que las de allí son muy pequeñas. Existen diez especies de este género; desde la corriente de San Lorenzo hasta el Golfo de Májico. Nombre vulgar: **redhorse sucker**.

**mozuela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cazón; musola dentada; musola.

**mozzarella.** Véase: queso de mozzarella.

**mozzarella ahumada.** Véase: queso mozzarella ahumada.

**mozzarella di bufala.** Véase: queso de mozzarella.

**mozzarella in carrozza.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: emparedado de mozzarella fritos.

**m-RNA.** Siglas de: ácido ribonucleico mensajero.

**Mrs seater's orkney.** Véase: queso Mrs seater's orkney.

**mubil común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galua.

**muble.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morragute; pardete.

**mubril.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pardete.

**muc don thit.** Nombre del plato de la cocina de Vietnam. Nombre español: calamares rellenos.

**muceron.** Nombre vulgar de la seta: *Clitopilus prunulus*.

**muchachita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lambe bocadulce; lambe gurrubato; pichigüen.

**muchardiña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

**mucharra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra; sargo breado.

**mucharreta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dorada**.

**muchó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey**.

**muchurdina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maragota**.

**Mucidula mucida.** Familia: marasmiáceas. Género: mucidula. Características: viscosas. Láminas espaciadas y anchas, esporas grandes, mayores de 9 micras. Anillo bien patente en el pie. Seta cuya carne, blanquecina, tiene una consistencia elástica y fibrosa, con olor y sabor casi imperceptibles. Aunque se considera comestible, tiene un escaso valor gastronómico. Nombre vulgar: **mucidula viscosa**. En vascuence: **kolibia lingirdatsu**. Sinónimo: *Agaricus mucidus*, *Armillaria mucida*, *Collybia mucida*, *Oudemansiella mucida*

**mucidula radicante.** Nombre vulgar de la seta: *Collybia radicata*.

**mucidula radicta.** Otro nombre de la seta: *Collybia radicata*.

**mucidula viscosa.** Nombre vulgar de la seta: *Oudemansiella mucida*.

**Mucidulus mucida.** Otro nombre de la seta: *Oudemansiella mucida*.

**Mucidulus radicata.** Otro nombre de la seta: *Oudemansiella radicata*.

**muela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

**muela de molino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

**muergo.** Nombre vulgar del molusco: *Solen marginatus*; *Solen vagina*; Designación

oficial española del molusco: *Ensis siliqua*. Sinónimo oficial: Carabela; Datil handia; Linqueiron; Longeiron; Longueiron; Morguera; Muergo rosado; Navaja; Navaja europea; Navalla.

**muergo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: navaja arqueada; navaja.

**muergo rosado.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis siliqua*. Designación oficial: **muergo**.

**muergos con arroz.** Plato de la cocina de Cantabria (Argoños) perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** muergos, arroz, ajo, pimiento verde, vino blanco, tomate frito, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria

**mugarida lisa.** Designación oficial española del: *Nassarius stabilis*.

**mugarida reticulada.** Designación oficial española del: *Hinia reticulata*.

**muge.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

**mugel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

**mugil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galupa; lisa pardete; pardete.

**Mugil auratus.** Otro nombre del pez: *Liza aurata*.

**Mugil auratus.** Pez. Designación oficial: **galupa**.

**Mugil brasiliensis.** Pez. Designación oficial: **lebranche**.

**Mugil capito.** Pez. Designación oficial: **morragute**.

**Mugil cephalus.** Familia: mugílidos. Aparece en el Atlántico desde Senegal hasta el golfo de Vizcaya, pasando por las Azores, y en el Mediterráneo. También vive en grandes cantidades en la costa atlántica de los EE.UU. común en el Mediterráneo. Talla

hasta 1,2 m. Peso hasta 8 kg. Vive en zonas costeras poco profundas, sobre fondos blandos ricos en algas. Alcanza 1,20 m de longitud y 9 kg de peso. De carne delicada y jugosa, se parece a la lubina. Se asa a la parrilla o se rellena con ajo, limón y migas de pan. Sus huevas saladas se emplean para preparar la **taramasalata** (paté de huevas de pescado), aunque a veces se utilizan en su lugar huevas ahumadas de bacalao; también se emplean como sucedáneo del caviar. Se comercializa entero o en filetes y tiene carne jugosa, grasa, de color rosa oscuro y sabor particular. Muy bueno ahumado. Véase: pescados. Nombre vulgar: **pardete**, cabezudo, lisa negrona, mújol. Designación oficial: lisa pardete; parde-te.

***Mugil cephalus cephalus***. Pez. Designación oficial: **pardete**.

***Mugil chanos***. Pez. Designación oficial: **chanque abulón**.

***Mugil chelo***. Familia: mugílidos. Cuerpo bastante rechoncho y corto. Cabeza bastante ancha, de perfil rostral truncado; boca relativamente pequeña, con el labio superior muy grueso, sin estrías, pero con tres series de granulaciones en su parte inferior; la forma de la boca es angular, con el vértice acusado y labios curvos, y provista de dientes muy reducidos. Ojos medianos, con párpado estrecho y circular, que no termina nunca de recubrir el ojo. Los bordes inferiores de ambos opérculos están casi en contacto, por lo que el espacio intergular es muy estrecho, casi lineal. Coloración dorsal gris azulada a verdosa, a veces oscurecida y hasta casi negra. Talla hasta 90 cm, peso hasta 4,6 kg. Habita el Atlántico y el Mediterráneo. Común en el Guadalquivir que remonta en el verano las aguas hasta Alcalá, donde una presa los frena. Carne insípida. Nombre vulgar: **lisa**, albur, lisa negra, muggle, mújol de labios gordos. Designación oficial: **lisa**. Se-

gún el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. ***Mugil***. 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 16 cm y la talla comercial de 100 g/unidad.

***mugil común***. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

***Mugil corragutus***. Pez. Designación oficial: **lisa**.

***Mugil cryptocheilos***. Pez. Designación oficial: **galupa**.

***Mugil curema***. Familia mugílidos. Especie americana del pardete que también se extiende por las costas del Pacífico. Nombre vulgar: **mújol blanco**. Designación oficial: **lisa criolla**.

***Mugil curvidens***. Pez. Designación oficial: **lisa enana**.

***Mugil dubahra***. Pez. Designación oficial: **morragute**.

***Mugil gaimardianus***. Pez. Designación oficial: **lisa criolla**.

***Mugil georgii***. Pez. Designación oficial: **lisa plateada de Australia**.

***Mugil hospes***. Pez. Designación oficial: **lisa hospe**.

***Mugil incilis***. Pez. Designación oficial: **lisa rayada**.

***Mugil labeo***. Pez. Designación oficial: **caluga**.

***Mugil labrosus***. Familia: mugílidos. Este mújol tiene el labio superior grueso y muy alto, más alto que el radio ocular. La cara inferior



de este labio está rodeada por papilas verrugosas. Los párpados adiposos están poco desarrollados y solamente en el borde del ojo. la boca es pequeña y no alcanza el borde anterior del ojo. El corcón es objeto de una importante pesca industrial en el Mediterráneo y en los mares del Norte de Europa. Longitud: 50-75 cm. Peso: 2-4 kg. Nombre vulgar: corcón, **mújol de labios gordos**. Designación oficial: **lisa**.

***Mugil liza***. Pez. Designación oficial: **lebranche**.

***Mugil longicauda***. Pez. Designación oficial: **lisa enana**.

***Mugil macrolepis***. Pez. Designación oficial: **lisa de Arabia**.

***Mugil maderensis***. Otro nombre del pez: *Liza aurata*. Designación oficial: **galupa**.

***Mugil octo-radiatus***. Pez. Designación oficial: **galupa**.

***Mugil petherici***. Pez. Designación oficial: **morragute**.

***Mugil provensalis***. Pez. Designación oficial: **pardete**.

***Mugil ramada***. Familia: mugílidos. Cuerpo típico de la familia normalmente proporcionado. Parte anterior de la cabeza deprimida por arriba y por abajo, en contraste con las demás lisas, que tienen la parte inferior convexa. Ojos en posición algo inferior, El párpado adiposo sólo está débilmente desarrollado en el borde del ojo, el labio superior es fino y está desprovisto de papilas verrugosas. Dorso gris azulado, con los flancos plateados y recorridos por 6-8 bandas longitudinales grises; vientre blanco, mancha negra en la base de las escapulares; aletas grisáceas, algo ennegrecidos sus extremos. Es un pez marino que remonta los ríos muy arriba. En las aguas dulces europeas es el mujol más abundante. Aparece en el Atlántico oriental desde Marruecos a Noruega, y en el Mediterráneo. Desova in-

cluso bastante alto en el Norte en comparación con otros mujoles (cerca de las costas británicas) El desove se realiza en alta mar, generalmente durante la noche. Los huevos, muy abundantes, son pelágicos. En Francia y en otros países del Sur de Europa, estos huevos son puestos en salmuera junto con los huevos de otros mujoles y consumidos como un **sucedáneo barato del caviar**. En ciertos países, se consume incluso el contenido intestinal, considerado como un plato exquisito. La carne del capitón es sabrosa y es objeto de una pesca industrial. Talla hasta 70 cm. Peso hasta 2,5 kg. Nombre vulgar: **capitón**, lisa de cabeza plana, morragute. Designación oficial: **morragute**.

***Mugil saliens***. Pez. Designación oficial: **galua**.

***Mugil setosus***. Pez. Designación oficial: **lisa hospe**.

***Mugil trichodon***. Pez. Designación oficial: **lisa amarilla**.

***Mugilidae***. 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: acantopterigios. Orden: perciformes.\* A esta familia corresponden los peces costeros que habitan en todos los mares templados y tropicales. Se sitúan, en su mayoría, en zonas de marea y pueden pasar a aguas de mar, fangosas y dulces. Estos vivaces peces migratorios pueden ir incluso hasta desembocaduras de ríos y hasta lagunas. Su cuerpo, en forma de huso, está cubierto de pequeñas escamas. La aleta dorsal está dividida por varios radios puntiagudos bajos y una parte larga y blanda más alta. **Advertencia:** Los pequeños radios pueden producir dolorosas heridas. Se alimentan de plancton y de pequeños animales. Los mugílidos tienen una carne exquisita, y en muchos lugares son considerados como un gran manjar. De gran importancia comercial en la zona mediterránea, en mares Negro y Caspio, así como en la

costa americana del Atlántico, desde Carolina del Norte hasta Tejas. Sinónimo: mugí-dos, percas arenosas, mújoles. Sinónimo: mugílidos. Consideramos: capitón (*Mugil ramada*), corcón (*Mugil labrosus*), galúa (*Liza saliens*), lisa (*Mugil chelo*), lisa dorada (*Liza aurata*), mújol blanco (*Mugil curema*), mújol de dorso azul (*Valamugil seheli*), mújol de dorso verde (*Liza dussumieri*), mújol de escamas diamantinas (*Liza vaigiensis*), mújol de labios gordos (*Chelon labrosus*), pardete (*Mugil cephalus*), perca azul de Nueva Zelanda (*Paraperca colias*), rollizo (*Mugiloides chilensis*).

**mugílidos.** Véase: *Mugilidae*.

***Mugiloides chilensis*.** Familia: mugílidos. Prefiere aguas muy frías y está muy extendido en las costas de Chile. Su carne es excelente y aparece a menudo en el mercado. Nombre vulgar: **rollizo**.

***Mugiloides chilensis*.** Pez. Designación oficial: **camote**.

**mugle.** Nombre vulgar del pez: *Mugil chelo*. Designación oficial: lisa; morragute.

**mugurri.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Ipomoea batatas*. Sinónimo: **boniato**

**muil a la marinera.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** muil, hierbas aromáticas, ajo, vino tinto, mantequilla, aceite, sal, pimienta, cebollita. Véase: cocina de Asturias.

**muin ziza.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Gyromitra esculenta*.

**muixarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dorada**.

**muixó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey**.

**mujarr.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo**.

**mujarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raspallón; sargo breado.

**mujil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

**mujoi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sargo picudo; sargo.

**mújol.** Nombre vulgar del pez: *Mugil cephalus*. Designación oficial: galua; galupa; lisa pardete; pardete. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mújol	
Energía (kJ)	532,53
Yodo (mg)	330,00
Potasio (mg)	290,00
Fósforo (mg)	217,00
Energía (kcal)	177,40
Sodio (mg)	80,00
Porción comestible	49,00
Colesterol (mg)	34,00
Magnesio (mg)	26,00
Calcio (mg)	18,00
Proteína (g)	15,80
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Grasa (g)	6,80
Niacina (B <sub>3</sub> ) (mg eq. niacina)	5,70
Grasa poliinsaturada (g)	2,42
Grasa saturada (g)	2,26
Grasa moninsaturada (g)	1,42
Hierro (mg)	1,20
Carbohidratos (g)	0,80
Cinc (mg)	0,80
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,23
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	tr.

Vitamina E (mg)	
-----------------	--

**mújol blanco.** Nombre vulgar del pez: *Mugil curema*.

**mújol blanco con vermut, setas y hierbas.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** mujol blanco, cebollitas, vino blanco seco, vermut, champiñones, pimienta negrasal, tomillo, laurel, mantequilla, zumo de limón, perejil, cebollino. Para las **patatas con perejil:** patatas, mantequilla, perejil. Nombre en Francia: Mules rotis menagere. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**mújol de dorso azul.** Nombre vulgar del pez: *Valamugil seheli*.

**mújol de dorso verde.** Nombre vulgar del pez: *Liza dussumierii*.

**mújol de escamas diamantinas.** Nombre vulgar del pez: *Liza vaigiensis*.

**mújol de labios gordos.** Nombre vulgar del pez: *Mugil labrosus*.

**mújol rojo al estilo de Niza.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “platos clásicos en la cocina del Mediterráneo”. Este plato simple y delicioso proviene de Niza y usa casi todos los ingredientes del mujol rojo, en Turquía, frito en aceite de oliva. **Ingredientes:** Mújol rojo pequeño, mujol rojo grande, aceite de oliva, cebolla, ajo, perejil, puré de tomate, vino blanco, tomate, sal y pimienta negra, harina, aceitunas negras, alcaparras, anchoas en aceite de oliva, limón. Nombre original: *rougets a la niçoise*.

**mujoles.** Véase: *Mugilidae*. Sinónimo: mugíldos.

**mujoya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo**.

**mukiadar labur.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calocera cornea*.

**mukiadar luz.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calocera viscosa*.

**mukibelarri zonatu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Auricularia mesenterica*.

**mukibotoi beltz.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Bulgaria inquinans*.

**mukibotoi lila.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Neobulgaria pura*.

**muki-sare ezpainzimur.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius elatior*.

**muki-sare hankanabar.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius trivialis*.

**muki-sare marroi.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius mucosus*.

**muki-sare orriurdin.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius delibutus*.

**mukiziza beltz.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Exidia glandulosa*.

**mukiziza garun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tremella encephala*.

**mukiziza gorri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Guepinia helvelloides*.

**mukiziza hori.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tremella mesenterica*.

**mukiziza hortztun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tremellodon gelatinosum*.

**mukiziza ubel.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Corine sarcoides*.

**mukizuzi horibérdeska.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leotia lubrica*.

**mula.** Designación oficial española del pez: *Syngnathus acus*; *Syngnathus agassizi*; *Syngnathus rubescens*; *Syngnathus tenuirostris*; *Syngnathus typhe*. Sinónimo oficial: Aguja; Aguja de mar; Agulla; Akulia; Alcrique; Bruixa; Bruja; Chandarme; Gaitero; Orratz; Serp.

**mula.** Nombre vulgar del pez: *Syngnathus acus*.

**mulata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejeperro colorado; vieja mulata; vieja negra.

**mulatillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro coche**.

**mulato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro.

**mule.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galupa; morragute.

**mules rotis menagere.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **mújol blanco con vermut, setas y hierbas**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**mulet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lebranche; lisa criolla; lisa pardete.

**múlidos.** Véase: *Mullidae*.

**Mulinia edulis.** Molusco. Designación oficial: **mactra dulce**.

**muller thurgau.** Véase: uva muller thurgau.

**Mullidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Son peces de fondos marinos que habitan en mares templados y tropicales; la mayoría de ellos aparecen en pequeños bancos; desde el otoño hasta la primavera viven en grandes profundidades, en verano se acercan a la costa, incluso se asientan en aguas fangosas. Su hábitat lo constituyen los mares templados o tropicales y, para algunas especies, las aguas salobres. Los múlidos poseen dos aletas dor-

sales de las cuales la primera está formada por radios espinosos no ramificados; las aletas pelvianas están situadas bajo las pectorales; la vejiga natatoria está ausente. En el mentón tienen dos barbillas alargadas en forma de horquilla, que están relacionadas con los órganos del gusto y del tacto para localizar y palpar el alimento. Estas barbillas, según los casos, pueden ser accionadas hacia delante y hacia atrás. Sin dientes en la mandíbula superior, pero sí en el vómer y palatinos aunque pequeños. Grandes escamas caducas. Tiente rojo característico solamente bajo el efecto de una excitación o después de la muerte (avivado por el desprendimiento de las escamas) en su elemento, librea bastante variable, generalmente pardo verdosa en el dorso y plateada en el vientre. Carne fina, blanca, de sabor fuerte, muy buscados. Nombre vulgar: **múlidos**, barbados marinos. Consideramos: kakunir (*Upeneus vittatus*), pez cabra con banda dorada (*Upeneus moluccensis*), pez cabra de rayas oscuras (*Upeneus tragula*), pez cabra manchado (*Pseudupeneus maculatus*), salmonete barbado (*Mullus barbatus*), salmonete de roca (*Mullus Surmuletus*).

**Mulloides flavolineatus.** Pez. Designación oficial: **salmonete de banda dorada**.

**Mulloidichthus dentatus.** Pez. Designación oficial: **salmonete barbón**.

**Mulloidichthys martinicus.** Pez. Designación oficial: **salmonete amarillo**.

**mullosa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

**Mullus argentinus.** Pez. Designación oficial: **trilla**.

**Mullus auratus.** Pez. Designación oficial: **salmonete colorado**.

**Mullus barbatus.** Familia: múlidos. Reino: animal. Subreino: metazoos. Tipo: verte-

brados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Pez de cuerpo alargado y comprimido, con dos barbillas eréctiles en la mandíbula inferior; con dos aletas dorsales; con escamas grandes y cabeza arqueada; color rojo por el lomo y blanco sonrosado por el vientre. Hasta que muere va adquiriendo un abanico de distintas tonalidades rojas. Aparece, sobre todo en el Mediterráneo, en el mar Negro y el mar de Azov. Se alimenta de diversos invertebrados que viven en el fondo, como moluscos, gusanos y pequeños crustáceos. Los barbillones táctiles situados por encima de la cabeza favorecen la búsqueda de este alimento. Alcanza los 30 cm de longitud. El salmonete barbudo tiene una carne muy sabrosa y forma parte de las especies de mayor importancia industrial. Es pescado al mismo tiempo que el salmonete de roca (*Mullus Surmuletus*). Ambas especies eran ya pescadas por los griegos y los romanos de la Antigüedad, quienes los solían llevar vivos a la mesa para que los comensales observaran los cambios de color tras su muerte por asfixia. Su carne es dura y muy sabrosa. Su hígado es un manjar exquisito, pero sólo se puede encontrar en los peces más viejos. Excelente fileteado y asado a la parrilla y buen ingrediente para sopas de pescado. Tiene espinas afiladas, pero bastante gruesas y fáciles de limpiar. Disponible sobre todo en verano. Véase: pescados. Nombre vulgar: **salmonete barbudo**, barbo de mar, salmonete de fango, salmonete de mala casta. Designación oficial: **salmonete de fango**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Mullus*. 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 11 cm.

*Mullus barbatus barbatus*. Pez. Designación oficial: **salmonete de fango**.

*Mullus barbatus surmuletus*. Pez. Designación oficial: **salmonete de roca**.

*Mullus fuscatus*. Pez. Designación oficial: **salmonete de fango**.

*Mullus imberbis*. Pez. Designación oficial: **salmonete real**.

*Mullus ruber*. Pez. Designación oficial: **salmonete de fango**.

*Mullus surmuletus*. Familia: múlidos. Cuerpo alargado y aplanado lateralmente. Sus grandes ojos se encuentran justo en el límite superior de la cabeza. Tonalidad variable según la estación del año: amarillento, pardo rojizo con una banda roja oscura o marrón, desde el ojo hasta la aleta caudal y varias rayas también longitudinales en amarillo. Aparece en el Atlántico oriental, desde las islas Canarias hasta el Sur de Noruega y el Mediterráneo. Se alimenta de crustáceos y animales blandos. Talla hasta 40 cm. Peso hasta 1 kg. La carne del salmonete de roca es muy sabrosa, y ya en la Antigüedad era considerada como un plato exquisito. Los romanos lo criaban en las lagunas costeras pues soporta bastante bien la vida en aguas de baja salinidad. En nuestros días es capturado con sena en el Mediterráneo y en el golfo de Vizcaya. Es apreciado asimismo por los pescadores deportivos. Nombre vulgar: **salmonete de roca**, salmonete rayado. Designación oficial: **salmonete de roca**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Mullus*. 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 15 cm, en el Mediterráneo, de 11 cm.

**mungabareena, corteza lavada**. Véase: queso mungabareena, corteza lavada.

*Munia rugosa*. Familia: galateas. En la costa atlántica francesa se vende este cangrejo de la familia de los galateas (*Galatheidæ*) en los mercados pesqueros locales. Ocasionalmente también aparece en los mercados parisinos, pero la demanda no es demasiado grande. Para los aficionados, este can-

grejo se parece al langostino colorado chileno, pero pertenece a otra especie. Vive en profundidades de 40 a 70 m y mide unos 20 cm de largo incluyendo las tenazas. Está localizado en el Atlántico Norte, desde Noruega a Madeira, pero también en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **cangrejo saltador de mar profunda**.

**munich**. Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

**múnida**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: langostino colorado; múnida hirsuta; camaroncillo rojo.

*Munida gregaria*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino enano**.

**múnida hirsuta**. Designación oficial española del crustáceo: *Munida hispida*. Sinónimo oficial: Camaroncito rojo; Múnida.

*Munida hispida*. Crustáceo. Designación oficial: **múnida hirsuta**.

*Munida obesa*. Molusco. Designación oficial: **camaroncillo rojo**.

*Munida propinqua*. Molusco. Designación oficial: **camaroncillo rojo de altura**.

**múnida radiante**. Designación oficial española del crustáceo: *Munida refulgens*. Sinónimo oficial: Langostino chileno.

*Munida refulgens*. Crustáceo. Designación oficial: **múnida radiante**.

*Munida subrugosa*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino patagónico**.

**munrique**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná pintada**.

**munster**. Véase: queso munster.

**munthari**. Frutos con sabor a manzana *Granny smith* y un dejo especiado. Se emplean

enteros o picados, en bollos, pasteles y pudines de fruta, o se saltean con cebollas y champiñones. Se mantienen enteros después de una larga cocción. Se usan como guarnición y se pueden adquirir congelados. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**muñaco**. Sinónimo: emberzau.

**muñama blanca**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra blanca**.

**muñe**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabrilla perela**.

**muñeca**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: isabelita machín; isabelita zopilote.

**muñi**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabrilla loca; cabrilla perela.

**mupo**. Designación oficial española del pez: *Centrolopus medusophagus*; *Leirus medusophagus*; *Mupus medusophagus*; *Schedophilus medusophagus*.

**mupo imperial**. Designación oficial española del pez: *Centrolopus crassus*; *Centrolopus ovalis*; *Leirus bennettii*; *Mupus imperialis*; *Schedophilus ovalis*.

*Mupus imperialis*. Pez. Designación oficial: **mupo imperial**.

*Mupus medusophagus*. Pez. Designación oficial: **mupo**.

*Mupus perciformis*. Pez. Designación oficial: **chocho de mar**.

**murada**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo picudo**.

*Muraena albigutta*. Pez. Designación oficial: **morena pecas blancas**.

*Muraena anguilla*. Pez. Designación oficial: **anguila**.

*Muraena appendiculata*. Pez. Designación oficial: **morena anguila**.

*Muraena argus*. Pez. Designación oficial: **morena pecas blancas**.

*Muraena balearica*. Pez. Designación oficial: **varga**.

*Muraena caeca*. Pez. Designación oficial: **morenata**.

*Muraena clepsydra*. Pez. Designación oficial: **morena de piedra**.

*Muraena conger*. Pez. Designación oficial: **congrío**.

*Muraena fulva*. Pez. Designación oficial: **morena**.

*Muraena helena*. Familia murénidos. Su cuerpo es serpentiforme y robusto con ojos pequeños y redondeados. Mandíbulas largas, hasta debajo de los ojos. Su color base suele ser el marrón oscuro, con manchas veteadas en tonos amarillentos o blanquecinos. Longitud máxima 1,5 m. Esta morena también aparece en las costas rocosas del Atlántico nororiental. Las morenas adultas se alimentan de cangrejos calamares y peces. No poseen ningún tipo de cápsulas venenosas pero su mordisco puede provocar heridas peligrosas que deriven en infecciones. Su carne es muy sabrosa (en la antigua Roma las morenas estaban consideradas como animales domésticos), sin embargo pueden ser venenosas y provocar violentos espasmos estomacales y trastornos nerviosos, como ocurre con la **ciguatera**, enfermedad de los peces tropicales, muy localizada y producida sólo en determinadas estaciones del año. La morena es considerada como un plato escogido en ciertos países mediterráneos. Designación oficial: **morena**.

*Muraena insularum*. Pez. Designación oficial: **morena lentejuela**.

*Muraena lentiginosa*. Pez. Designación oficial: **morena lentejuela**.

*Muraena miliaris*. Pez. Designación oficial: **morena dorada**.

*Muraena myrus*. Pez. Designación oficial: **congrío pintado**.

*Muraena mystax*. Pez. Designación oficial: **congrío dulce**.

*Muraena nigra*. Pez. Designación oficial: **congrío**.

*Muraena punctata*. Pez. Designación oficial: **morena**.

*Muraena serpens*. Pez. Designación oficial: **culebra de mar**.

*Muraena unicolor*. Pez. Designación oficial: **morena negra**.

*Muraenesox cireneus*. Pez. Designación oficial: **morena nipona**.

*Muraenesox savanna*. Pez. Designación oficial: **morenocio guayanés**.

*Muraenichthys chilensis*. Pez. Designación oficial: **tieso chileno**.

*Muraenidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclass: teleósteos. División: teniopedios. Orden: anguiliformes. A la familia de las morenas pertenecen los peces anguiliformes, la cola muy larga. La piel, gruesa y viscosa, está desprovista de escamas. Las aletas dorsal, caudal y anal están unidas en una aleta continua, no hay ventrales ni pectorales. Con pequeñas aberturas branquiales redondas. Nombre vulgar: **murénidos**. Consideramos: morena (*Muraena helena*).

*Muraenoides sujf*. Pez. Designación oficial: **gonello**.

*Muraenophis fulva*. Pez. Designación oficial: **morena**.

***Muraenophis helena***. Pez. Designación oficial: **morena**.

***Muraenophis unicolor***. Pez. Designación oficial: **morena negra**.

***Murcidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios. Orden: neogasterópodos. Es una familia muy rica de especies, natural de los mares tropicales y subtropicales. Su concha, con dibujos muy pronunciados, está provista de 3 a 12 protuberancias axiales, las denominadas varices, sobre las que se encuentran largas púas. Las cañadillas son animales carnívoros que se alimentan de otros caracoles y moluscos taladrando sus conchas. Nombre vulgar: **murícidos**. Consideramos: bucio (*Murex trucus*), cañaílla (*Murex brandaris*).

**murciélago**. Designación oficial española del pez: *Dibranchus spinous*; *Ogcocephalus darwini*.

**murciélago**. Véase: *Fledermaus*.

**murciélago**. Nombre vulgar del pez: *Cephalcanthus volitans*. Designación oficial: alón; diablo chupasangre; chicharra.

**muré**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morena negra; morenata.

**murena**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morena anguila; morena chilena; morena colorada; morena de piedra; morena Juan Fernández; morena lentejuela; morena modesta; morena negra; morena pecosa; morena.

**murena pintada**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena pintada**.

**murénidos**. Véase: *Muraenidae*.

**murenót**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morena negra; morena.

**murer**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morenata**.

**murét**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela**.

**muret**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morena negra; morena.

**muret vermey**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

**murex arantzaduna**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cañaílla**.

**murex arrunta**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano**.

***Murex brandaris***. Familia: murícidos. Subfamilia: muricinos. Concha fusiforme, de 6 a 10 cm de altura, generalmente amarilla, está esculpida del modo más diverso y está provista con protuberancias axiales solamente o también con púas. Canales sifonales largos (como 1/2 de la altura total) y rectos, dispuestas en hileras alrededor de la concha; unas 7 vueltas, la última mucho más ancha. Abertura oval. Color amarillo-gris; abertura blanca o anaranjada, rara vez castaña, brillante, con el borde derecho aserrado. Talla hasta 9 cm. Atlántico y Mediterráneo. Un canal relativamente largo le da forma de maza. Esta especie, que se cría en el Mediterráneo y en los Algarbes, prefiere los suelos arenosos por debajo de las zonas de marea hasta unos 20 m de profundidad. Normalmente se pesca con las redes barrederas como captura adicional. Nombre vulgar: **cañaílla**, murice. Designación oficial: **cañaílla**. Según la Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 60 mm, en el Mediterráneo de 60 mm. Según el Código Alimentario,



3.13.02. Es un marisco. Molusco, univalvo, *Murex brandaris*, Linneo. Véase: marisco. Según la Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 70 mm, en el Mediterráneo de 70 mm.

***Murex brevifron***. Molusco. Designación oficial: **busano antillano**.

***Murex fasciatus***. Molusco. Designación oficial: **busano**.

***Murex nigrinus***. Molusco. Designación oficial: **busano negro**.

***Murex pomum***. Molusco. Designación oficial: **busano manzanero**.

***Murex recurvirostris***. Molusco. Designación oficial: **busano alacrán**.

***Murex regius***. Molusco. Designación oficial: **busano radiante**.

***Murex trunculus***. Familia: murícidos. Subfamilia: muricinos. Concha globosa, acuminada y robusta, de unas 8 espiras, con un canal sifonal más corto (1/4 de la altura total), abierto y muy encorvado hacia el dorso; Con tubérculos y protuberancias dispuestos en filas, en lugar de espiras. Abertura oval, con el borde derecho delgado, un poco aserrado en el margen. Color gris blanco, con bandas violeta-pardo. Talla hasta 9 cm. Atlántico y Mediterráneo. El bucio se cría en todo el Mediterráneo, donde vive sobre suelo firme (rocas, rocallas) A menudo se queda prendida de las redes colocadas en el fondo. El bucio servía antiguamente para la elaboración de purpurina. La secreción que produce una glándula localizada en la cavidad del manto, se vuelve púrpura, al ser expuesta a la luz del Sol. Nombre vulgar: busano, **bucio**, caracol de roca. Designación oficial: **busano**. Véase: marisco. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, univalvo, *Murex trunculus*, Linneo. Véase: marisco.

**murg salar jung**. Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: pollo con salsa de coco y anacardos.

**murga**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Gyromitra esculenta*.

**murgón** (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón**.

**múrgula**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Gyromitra esculenta*; *Morchella conica*; *Morchella rotunda*; *Morchella esculenta*.

***Muricanthus radix***. Molusco. Designación oficial: **busano pulludo**.

**murice**. Nombre vulgar del molusco: *Murex brandaris*. Designación oficial: busano; cañaílla.

**murícidos**. Véase: *Murcidae*.

**murico**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero murique**.

**murión**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena negra**.

**murique**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero murique**.

**murique colorado**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero ambulú**.

**murique moteado**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero moteado**.

**murlina**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

**murloin**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondaga; bejel; borracho.

**murrada**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo picudo**.

**murraya**. Nombre vulgar de la planta: *Murra-ya koenigii*. Véanse: salsa picante curry, hojas de curry.

**Murraya koenigii.** Familia: crasuláceas. Las hojas de curry provienen de un pequeño árbol muy decorativo que crece silvestre en las estribaciones del Himalaya y en el Sur de la India y Sri Lanka. Se cultiva en muchos huertos indios. Las pequeñas hojas de esta planta se usan abundantemente en la cocina India, especialmente en los platos vegetarianos. Al machacarlas desprenden un olor muy particular parecido al *curry* (mezcla de especias indias) Las hojas secas no tienen sabor. Las pequeña hojas verdosas suelen estar unidas al tallo. De añadirse el tallo entero al plato y remover antes de servir. Véanse: especias; hojas de curry. Nombre vulgar: **curry**, murraya.

**murruda.** Designación oficial española del pez: *Puntazzo puntazzo*.

**Mursia guadichaudii.** Crustáceo. Designación oficial: **cajeta paco**.

**murukkoyá.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis sims*.

**murukuyá.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis sims*.

**murviedro.** Variedad de uva tinta. Véase: uva monastrell.

**Musa paradisiaca.** Familia: musáceas. Linné dio el nombre de paradisiaca a esta especie, que tiene frutos grandes hasta de 1,5 palmos de longitud, fue porque según las leyendas orientales era el árbol del bien y del mal o el árbol del paraíso, es decir, el vedado a nuestros primeros padres; y, por la magnitud, no sin razón, presumen muchos que sus dilatadas hojas cubrieran la desnudez de adán y Eva, ya que una sola es suficiente para abrigar y vestir al hombre. Las enormes hojas del banano, a veces de 3 m de largo, muy usadas en la cocina de Asia, permite cocinar en papillote algunos alimentos como el pescado y el pollo. En el horno o al vapor, su aroma delicado proporciona un perfume

agradable a los alimentos que envuelve. Los frutos se emplean inmaduros las más de las veces, y cocidos, o se destinan a la preparación de harina de banana. No se puede comer crudo, sino que se hierve, se asa o se fríe. Su textura y su sabor se parecen un poco a los de la batata y, cuando está maduro, a los del plátano. La piel es verde, más gruesa que la del plátano, una vez madura amarillea y después se ennegrece. Se encuentra en los mercados asiáticos. Los principales países productores de bananos son India, Brasil, Filipinas, Ecuador e Indonesia. Este plátano es un alimento básico en África, las Antillas y América del Sur. Véase: ingredientes para la cocción. Nombre vulgar: banana grande, plátano de freír, **plátano macho**.

**Musa sapientum.** Familia: musáceas. Esta especie se distingue de la paradisiaca por sus flores masculinas de la parte superior del ramillete que son caedizas, y por sus frutos que son menores. La mayoría de las variedades de plátanos dulces son amarillas. Se suelen comer crudos, pero también se pueden cocer al horno, al vapor, hervir, saltar o freír. Están deliciosos con canela, o flameados con ron. Los plátanos con helado y salsa de frambuesa son un postre típico (el famoso *banana split*) Semidescongelado y bien batido tiene la propiedad de espumar. De esta forma se puede elaborar un postre semejante al helado. Triturado se añade a pasteles y *muffins*. Destacan dos variedades: plátano cavendish y plátano enano. Es una fuente excelente de vitamina B<sub>6</sub> y potasio. El plátano contiene muchas calorías (83 kcal por 100 g) Fruta que crece en racimos. Elija las piezas de piel amarilla, con motas de color marrón, que indica su maduración. Los plátanos verdes maduran a temperatura ambiente y, una vez maduros, se pueden guardar en la nevera o en el congelador; La piel se volverá marrón, pero la pulpa quedará intacta. Variedad: plátano macho. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **plátano**.

**no**, banano (al fruto banana) Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Musa paradisiaca*, L. Véase: frutas carnosas.

**Musaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: monocotyledoneae. Orden: scitamineae. La familia de las musáceas comprende unas 150 especies de plantas herbáceas, a menudo gigantescas, tanto, que el plátano puede alcanzar hasta 10 m de altura, con hojas de más de 3 m de longitud, las cuales suelen tener la lámina desgarrada por el viento, y con ambas mitades como desflecadas. Son propios de los países cálidos, y más de la mitad pertenecen al género *Musa*. La flor de los plátanos parece nacer sobre el fruto incipiente, que está por debajo de ella. El fruto es el plátano o la banana, una baya alargada y un poco arqueada, imperceptiblemente esquinada, de corteza blanda y amarilla, sin semillas, por lo cual estas partes han de multiplicarse por medio de esquejes de su cepa. Las dos especies más conocidas son la *Musa paradisiaca* y la *Musa sapientum*, ambas originarias de India, y tan afines que para algunos la segunda no es sino una mera variedad de la primera. El propio Linné la distinguió por un sólo carácter: Las flores masculinas de la *Musa sapientum*, dijo, son caedizas, en tanto que las de la *Musa paradisiaca* persisten sobre el ramillete fructífero. Consideramos: plátano (*Musa sapientum*), plátano macho (*Musa paradisiaca*)

**musáceas.** Véase: *Musaceae*.

**muscadet.** Variedad de uva blanca Véase: uva melon.

**Muscari comosum.** Familia: Liliáceas. En su conjunto esta especie está formada por una cincuentena de especies, espontáneas de la región mediterránea y de Asia occidental. Planta bulbosa de con hojas largas y flácidas, provisto de un pedúnculo cilíndrico y erguido en cuya extremidad se dispone una hermosa inflorescencia en racimo, de color

violeta oliváceo. El bulbo, fibroso, ovoide y globoso, constituye la parte comestible de la planta, y posee un sabor algo amargo. Constituye un alimento especialmente apreciado en Grecia y en el Sur de Italia. Hervido en agua abundante, se consume condimentado con aceite y vinagre. Nombre vulgar: **jacinto de penacho**.

**muscaridina.** Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome muscarínico exclusivo. Sinónimo: micetoatropina

**muscarina.**  $C_5H_{15}NO_3$  ó  $HO.N(CH_3)_2.CH(OH)_2$ . Alcaloide que se encuentra en la seta venenosa *Amanita muscaria*, junto con colina. En la proporción de muscarina contenida en esta seta influyen mucho las condiciones climatológicas, de modo que, a veces, no se halla nada en ella o muy poca y, en cambio, se encuentran cantidades considerables de colina; parece que la muscarina se forma por oxidación de la colina natural, quizá por la acción de una enzima del grupo de las oxidasas. Véanse: síndrome muscarínico; síndrome helvético. Sinónimo: hidroxicolina.

**muscat.** Tipo de uva blanca que se subdivide en muchas variedades. Da vinos dulces de postre y también una excelente uva de mesa. Véase: uvas.

**muscat d'Alexandrie.** Véase: uva muscat d'Alexandrie.

**muscat de Setúbal.** Variedad de uva blanca. Véase: uva muscat d'Alexandrie.

**muscazona.** Véase: *Amanita muscaria*.

**muscimol.** Véase: *Amanita muscaria*.

**musclo.** Nombre vulgar catalán del molusco: *Metulus edulis*. Sinónimo: **mejillón**.

**Musclos del Delta de l'Ebre.** Denominación de Calidad (D.C.) de Productos Pesqueros. Ampara la zona de producción que incluye los polígonos mejilloneros situados en el Golfo San Jordi (L'Ampolla) y en el Puer-

to dels Alfacs (San Carles de la Rápita). La zona de depuración y envasado de mejillones está limitada a la franja costera comprendida desde la desembocadura del río Sénia, en Alcanar, hasta el puerto de Tarragona. La Denominación de Calidad se aplica exclusivamente a la especie *Mytilus galloprovincialis*, producida en viveros de cultivo, convenientemente depurados y comercializados en estado fresco. Un kilo de mejillones debe contener un máximo de 45 piezas, con un mínimo de 180 g de carne escurrida y cocida al vapor. El aspecto externo es de valvas cerradas y el interior presenta una carne de resistencia firme de color blanco grisáceo, amarillo dorado o anaranjado. Véase: productos pesqueros de España.

**músculo de contratapa.** Corte de la canal de ciervo consistente en el músculo grande del cual se sacan filetes. Véase: caza.

**muserón.** Nombre vulgar de la seta: *Lyophyllum georgii*.

**musgo irlandés.** Nombre vulgar del alga: *Chondrus crispus*.

**musharra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo**.

**music.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merillo; ochavo; pito real.

**musich.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguja mula; merillo; pito real.

**músico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pito real, trompetero.

**musina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**muskarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra**.

**muskat sylvaner.** Variedad de uva blanca. Véase: uva sauvignon blanc.

**muskuilo.** Nombre vulgar vascuence del molusco: *Mytilus edulis*. Sinónimo: **mejillón**

**muskuilua.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**muskullo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**muslito de pato.** Condimentado y asado, se sirve como aperitivo. Véase: oca y pato.

**muslitos de pollo** (con o sin piel). Asados con hierbas y especias y servidos fríos en picnis constituyen una excelente comida rápida. También buenos para marinar en vino con hierbas, o al estilo *tandori*, antes de asar. Véase: despiece de pollo.

**muslo de pato sin espalda.** Muslo de pato sin la parte de la espalda. Véase: oca y pato.

**muslo de pavo** (sin espalda) Sin la parte de la espalda, en el muslo queda sólo el músculo en forma de ostra. Ideal para asar. Véase: pavo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Muslo de pavo	
Energía (kJ)	476,52
Potasio (mg)	289,00
Energía (kcal)	114,00
Sodio (mg)	86,00
Colesterol (mg)	75,00
Agua (g)	74,70
Proteína (g)	20,50
Magnesio (mg)	17,00
Niacina (B <sub>3</sub> ) (mg eq. niacina)	4,70
Grasas totales (g)	3,60
Hierro (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,90
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,18
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Ácido ascórbico (C) (mg)	

Calcio (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	

**muslo de pollo** (deshuesado y sin piel). Bueno para rellenar. Su carne oscura se emplea también en patés. Véase: despiece de pollo.

**muslo de pollo**. (completo). La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Muslo de pollo	
Energía (kJ)	453,95
Energía (kcal)	108,60
Colesterol (mg)	68,30
Porción comestible	38,00
Magnesio (mg)	21,00
Proteína (g)	19,50
Calcio (mg)	12,40
Ácido fólico (µg)	11,40
Niacina (B <sub>3</sub> ) (mg eq. niacina)	7,80
Yodo (mg)	6,90
Grasa (g)	3,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,70
Hierro (mg)	1,50
Grasa moninsaturada (g)	1,40
Grasa saturada (g)	1,40
Cinc (mg)	0,80
Grasa poliinsaturada (g)	0,49
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

**muslo de pollo** (sin espalda). Sin la parte de la espalda, en el muslo queda sólo el músculo en forma de ostra. Se puede asar o estofar. Véase: despiece de pollo.

**muslo entero de pato**. Pieza perfecta para una ración. Para elaborar el *confit* se debe asar, y si se desea rellenar con carne hay que quitarle el hueso. Véase: oca y pato.

**muslo entero de pavo**. Pieza económica para asar, buena para 2 raciones. Se emplea también para estofados. Véase: pavo.

**muslo entero de pavo** (deshuesado y con piel) Pieza pequeña para asar o preparar a la cazuela. Véase: pavo.

**muslo entero de pavo** (deshuesado y sin piel) Bueno para preparar a la cazuela. Véase: pavo.

**muslo entero de pollo** (con piel). este corte incluye una parte de la espalda y es apropiado para estofados y pollo ala cazuela. Véase: despiece de pollo.

**muslo entero de pollo** (deshuesado y con piel). Delicioso corte para asar o utilizar en estofados y guisos. Véase: despiece de pollo.

**muslo entero de pollo** (sin piel). Apropiado para cualquier tipo de plato en el que es preferible utilizar muslo. Especialmente indicado para personas que siguen una dieta, ya que la grasa de pollo está sobre todo en la piel. Véase: despiece de pollo.

**musola**. Designación oficial española del pez: *Galeus mustelus*; *Mustelus mustelus*; *Mustelus plebejus*; *Mustelus punctulatus*; *Mustelus stellaris*; *Mustelus vulgaris*; *Squalus mustelus*. Sinónimo oficial: Bocablanca; Cagalillo; Canexa; Cazón; Gravatja; Jaque-ta; Junquerella (joven); Katu-arrain; Mozuela; Musola dentuda; Musola gravatja; Musola picuda; Musola pintada; Mussola; Mussola dentuda; Mussola pastril; Mussola pigada; Mussola vera; Mustelo; Pintarroja; Pique; Tiburón; Toil lisoa; Tolla; Tollo.

**musola**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cazón; musola dentuda; pintarroja.

**musola blanca**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo blanco**.

**musola blanqueda.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus asterias*.

**musola caralló.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cazón**.

**musola chata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo gatuso**.

**musola de leche.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo mamón**.

**musola de pintas negras.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus punctulatus*.

**musola del Norte.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus asterias*.

**musola dentuda.** Designación oficial española del pez: *Allomycter dissutus*; *Mustelus canis*; *Mustelus equestris*; *Mustelus laevis*; *Mustelus vulgaris*; *Squalus canis*. Sinónimo oficial: Bocablanca; Bocadulce; Caella; Cazón; Junquerella (joven); Katu-arrain; Mozuela; Musola; Musola gravatja; Musola pintada; Mussola; Mustel; Mustela; Mustelo; Muxola; Palomo; Pexa; Sebastiao; Toil; Tolla; Tollo; Viuda; Xancarella.

**musola dentuda.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus asterias*. Designación oficial: **musola**.

**musola fina.** Designación oficial española del pez: *Mustelus mento*. Sinónimo oficial: Musola suramericana; Tollo con fajas; Tollo de cachos.

**musola gravatja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola dentuda**; **musola**.

**musola gris.** Designación oficial española del pez: *Mustelus californicus*.

**musola lisa.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus mustelus*.

**musola mediterránea.** Designación oficial española del pez: *Mustelus mediterraneus*.

**musola neolandesa.** Designación oficial española del pez: *Mustelus antarcticus*; *Mustelus lenticulatus*.

**musola picuda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola**.

**musola pintada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: musola dentuda; musola.

**musola punteada.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus punctulatus*.

**musola recorre-costas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo listado**.

**musola suramericana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola fina**.

**mussola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: musola dentuda; musola.

**mussola dentuda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola**.

**mussola pastril.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola**.

**mussola pigada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola**.

**mussola vera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola**.

**mustel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: musola dentuda; viuda amarilla.

**mustela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; madre de la anguila; musola dentuda.

**Mustelidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: artiodáctilos. Suborden: fisípedos. Animales de peletería. Muchos estrictamente depredadores, comen aves, mamíferos o peces. Véase: mamíferos de caza.

Nombre vulgar: **mustélidos**. Consideramos: nutria (*Lutra lutra*)

**mustélidos**. Véase: *Mustelidae*.

**mustelo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: musola dentada; musola.

*Mustelus antarcticus*. Pez. Designación oficial: **musola neolandesa**.

*Mustelus asterias*. Familia: tráquidos. Cabeza afilada y cuerpo no tan esbelto como el de la musola común. Aletas dorsales moderadas, con el fin de la base de la primera mucho más cerca del borde anterior del ojo que del fin de la base de la segunda. Dorso y flancos de color gris claro, azulado o pardusco, uniforme, o más corrientemente moteado de blanco, vientre cremoso blanquecino. Dentículos cutáneos unicúspides, lanceolados. Aparece en el Atlántico nororiental y en el Mediterráneo; su cuerpo, de hasta 1,5 m de longitud. Las musolas son buenas como ingredientes para platos culinarios, sobre todo en los meses de invierno. Nombre vulgar: **caella**, musola blanqueada, musola del Norte. Designación oficial: **boca blanca**.

*Mustelus californicus*. Pez. Designación oficial: **musola gris**.

*Mustelus canis*. Pez. Designación oficial: **musola dentada**.

*Mustelus dorsalis*. Pez. Designación oficial: **tollo blanco**.

*Mustelus equestris*. Pez. Designación oficial: **musola dentada**.

*Mustelus fasciatus*. Pez. Designación oficial: **tollo listado**.

*Mustelus higmani*. Pez. Designación oficial: **viuda amarilla**.

*Mustelus laevis*. Pez. Designación oficial: **musola dentada**.

*Mustelus lenticulatus*. Pez. Designación oficial: **musola neolandesa**.

*Mustelus lunulatus*. Pez. Designación oficial: **tollo mamón**.

*Mustelus maculatus*. Pez. Designación oficial: **tollo del norte**.

*Mustelus mediterraneus*. Pez. Designación oficial: **musola mediterránea**.

*Mustelus mento*. Pez. Designación oficial: **musola fina**.

*Mustelus mustelus*. Familia: tráquidos. Dientes romos, sin puntas accesorias, en mosaico. En los jóvenes los dientes de la mandíbula superior presentan salientes laterales. Este tiburón de fondos marinos, de 2 m de longitud máxima, aparece en el Atlántico oriental y en el Mar Mediterráneo. El principal órgano hidrostático, ya que carece de vejiga natatoria (como todos los tiburones) es el hígado, relativamente grande y saturado de un aceite rico en vitamina A. El viviparismo de esta especie fue observado ya por Aristóteles. Las hembras dan a luz hasta 20 crías, que miden 15 cm cuando nacen. Durante su desarrollo en el seno del cuerpo materno, se alimentan de una placenta vitelina que recuerda a la verdadera placenta de los mamíferos. Como muchos tiburones, acostumbrados a la vida de los fondos, es principalmente activo de noche; su alimentación se compone sobre todo de cangrejos, animales blandos y pequeños peces del fondo. Carne prieta y ligeramente insulsa, poco cotizada, es consumida principalmente en los países mediterráneos. Nombre vulgar: musola, musola lisa, jaqueta, pique, tolo. Designación oficial: **musola**.

*Mustelus nigromaculatus*. Pez. Designación oficial: **tollo del norte**.

*Mustelus norrisi*. Pez. Designación oficial: **viuda virma**.

*Mustelus plebejus*. Pez. Designación oficial: **musola**.

*Mustelus punctulatus*. Familia: tráquidos. Principio de la 1ª dorsal por delante del án-

gulo libre de las escapulares. Fin de la base de la 1ª dorsal a media distancia, o más cerca, del final de la base de la 2ª que del borde anterior del ojo. Color uniforme, gris oscuro, la espalda se halla adornada con manchas marrones y negras. Denticulos cutáneos carenados en toda su longitud, generalmente tricúspides. Las musolas son buenos ingredientes para platos culinarios, sobre todo en los meses de invierno. Talla máxima, 1,7 m. Peso máximo, 12 kg. Habita en el Mediterráneo y a lo largo de las costas de África. Bastante común. Nombre vulgar: **musola punteada**, musola de pintas negras. Designación oficial: **musola**.

**Mustelus schmitti**. Pez. Designación oficial: **tollo gatuso**.

**Mustelus stellaris**. Pez. Designación oficial: **musola**.

**Mustelus stellatus**. Pez. Designación oficial: **boca blanca**.

**Mustelus vulgaris**. Pez. Designación oficial: musola dentada; musola.

**Mutinus caninus**. Familia: phallaceae. Género: mutinus. Características: La gleba se encuentra sobre un sombrero que en toda su longitud está unido al pie y no deja libre sus bordes. Sub-características: Cuando el ejemplar es joven está encerrado en una volva delgada, alargada y blanquecina. Carne de olor desagradable y no es comestible. Setas que carece de interés comestible debido a su olor fétido y a su poca consistencia. Es fácil de distinguir del *Phallus impudicus*, por su menor tamaño y coloración diferente. Nombre vulgar: **falo perruno**. En catalán: **fal-lus cani**. En vasco: **zakur zakil**.

**Mutinus ravenelii**. Otro nombre de la seta: *Mutinus caninus*.

**mutton snapper**. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus analis*.

**mutxilol**. Nombre vulgar vasco del molusco: *Mytilus edulis*. Sinónimo: **mejillón**

**mutxurdin**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: garneo; maragota; salmonete de fango; salmonete de roca; tordo.

**muxar handia**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo**.

**muxarra**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; lota; mojarra.

**muxilla**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón**.

**muxina**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; bocanegra.

**muxión**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra**.

**muxion**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo**.

**muxo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caluga; galua; lisa; morragute; pardete.

**muxó**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey**.

**muxo saltón**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

**muxoin**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raspallón; sargo breado; sargo picudo.

**muxola**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola dentada**.

**muxor arrunta**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra**.

**muxumartina**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**muy-muy**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **muy-muy achiuil**.



**muy-muy.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **muy-muy limanche.**

**muy-muy achiquil.** Designación oficial española del crustáceo: *Emerita emerita*; *Emerita rathbunae*. Sinónimo oficial: Achiquil; Barquilla; Chiriquín; Cochito; Muy-muy; Muy-muy grande.

**muy-muy grande.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **muy-muy achiquil.**

**muy-muy limanche.** Designación oficial española del crustáceo: *Emerita analoga*. Sinónimo oficial: Capusa; Chanchito de mar; Limanche; Muy-muy; Pulga de mar.

**Mya arenaria.** Familia: mýidos. Esta clase de almeja entreabierto, la más conocida, tiene una valva oviforme con líneas de crecimiento concéntricas unas de otras. La longitud de las valvas oscila entre los 5 y los 12 cm. Las coquinas están extendidas especialmente en el Atlántico Norte, incluido el Mar del Norte y el Mar Báltico. En la costa atlántica americana se da desde Labrador hasta Carolina del Norte, estando localizadas las mayores existencias en la costa de Nueva Inglaterra y en la bahía Chesapeake. La coquina fue llevada de la costa atlántica a la pacífica, donde puede encontrarse desde Alaska hasta California, sin embargo, se pesca principalmente en la bahía de San Francisco. Este animal se suele comer cocido o asado, también frito. Se utiliza rellena en guisos y en otros platos. Nombre vulgar: leito ama, **coquina**, ostra de playa. Designación oficial: **almeja de río.**

**Mya truncata.** Familia: mýidos. Esta coquina, similar a la coquina grande es mucho más pequeña, tiene un corte casi perpendicular en el extremo posterior y está más abierta. Las valvas están talladas de modo similar y llega a tener de 3 a 9 cm de longitud. Vive en zonas profundas del Mar del Norte, en la bahías alemanas en la zona Oeste del Mar Báltico, desde el Ártico hasta Vizcaya, pero también se da en el Pacífico. Véase: almejas entreabiertas. Nombre vulgar: **coquina entreabierto recortada.**

**Mycena adonis.** Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Seta sin interés comestible por su diminuto tamaño. Nombre vulgar: **micena bonita.**

**Mycena alcalina.** Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie sin color amarillo fuerte. Olor alcalino, a lejía o hipoclorito. Pie de tamaño medio, cespitoso. Seta no apta para el consumo porque su carne es muy delicada y fibrosa, con un fuerte olor a amoníaco. Nombre vulgar: **micena mololiente**, micena de olor a lejía.

**Mycena crocata.** Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne con leche, sobre todo en el pie. Leche rojo anaranjada. Sombrero amarillo pálido. Pie amarillo naranja. Carne elástica, tenaz, de color amarillo anaranjado, que desprende líquido amarillo azafrán, es de sabor algo dulce y no tiene ningún valor culinario.

**Mycena epipterygia.** Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie de un color amarillo fuerte. Sombrero viscoso, gris marrón. Pie y sombrero con película gelatinosa. Carne sin olor señalado. Carne tenaz muy delgada, con ligero olor a harina rancia y sin sabor muy señalado o ligeramente dulzón. Sin valor culinario.

**Mycena flavipes.** Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie de un color amarillo fuerte. Sombrero no viscoso, rosa carne. Pie y sombrero sin película gelatinosa. Carne de olor amoniacal. Carne delgada, blanco-amarillenta, de olor amoniacal muy característico y comestible sin valor.

**Mycena galericulata.** Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie sin color amarillo fuerte. Sin

olor alcalino ni a rábanos. Pie largo, no cespitoso sobre troncos. Pie sin surcos longitudinales más oscuros. Carne con olor señalado de sebo o harina. Sombrero gris marrón sin margen desbordante ni denticulado. Pie de color gris marrón, algo más claro en la zona alta. Láminas rosadas en la madurez. Olor a harina y a sandía. Carne delgada y blanca, de olor a harina rancia y sabor harinoso. No tiene valor comestible. En vascuence: **kanpaitxo errotari**.

***Mycena galopoda***. Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne con leche, sobre todo en el pie. Leche blanca. Sombrero pardo marrón. Pie pardo marrón más oscuro. Carne delgada, frágil, con leche blanca y opaca, de un olor algo nauseabundo y sabor amargo. No tiene valor culinario.

***Mycena haematopoda***. Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne con leche, sobre todo en el pie. Leche rojo sangre. Sombrero rojo pardo. Pie de igual color pero más rojizo abajo. Carne delgada, sin olor ni sabor señalado. No tiene valor culinario.

***Mycena inclinata***. Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie sin color amarillo fuerte. Sin olor alcalino ni a rábanos. Pie largo, no cespitoso sobre troncos. Pie sin surcos longitudinales más oscuros. Carne con olor señalado de sebo o harina. Sombrero con margen desbordante y algo denticulado. Amarillo gris. Pie tricolor, blanco arriba, amarillo oro en medio y marrón en la base. Láminas blanco grisáceas. Olor a sebo y jabón. Seta sin interés culinario por sus pequeñas dimensiones, siendo fácil identificar por su morfología y color. Nombre vulgar: **micena inclinada**.

***Mycena polygramma***. Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie sin color amarillo fuerte. Sin olor alcalino ni a rábanos. Pie largo, no cespitoso sobre troncos. Pie con surcos longitudinales más oscuros. Carne sin olor señalado. Sin interés culinario. Su carne es escasa, con un ligero olor agradable y sabor dulzón.

***Mycena pura***. Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: No viven sobre piñas. Sub-características: Carne sin leche. Pie sin color amarillo fuerte. Olor a rábanos. Pie de tamaño medio, no cespitoso. Seta que debe eliminarse como comestible por dos razones; en primer lugar, por presentar muy poca carne y sobre todo por haber ocasionado cierto tipo de envenenamiento, de los llamados alérgicos, a algunas personas. A pesar de la variada gama de colores que puede presentar, se reconoce bien por su fragilidad e intenso olor a rábano. Nombre vulgar: **micena pura**. En vascuence: **kanpaitxo arbiusain**.

***Mycena seynii***. Familia: marasmiáceas. Género: mycena. Características: viven sobre piñas. Carne delgada, blanca, de olor a frutas y sabor a nabo. Sin valor culinario. En vascuence: **pinotxa-kanpaitxo**.

***Mycteroperca bonaci***. Familia: serránidos. Se pesca en la misma zona que el mero rojo pardo. Nombre vulgar: **mero negro**.

***Mycteroperca boulengeri***. Pez. Designación oficial: **garropa jaspeada**.

***Mycteroperca jordani***. Pez. Designación oficial: **garropa**.

***Mycteroperca microlepis***. Familia: serránidos. Tiene las escamas tan profundamente incrustadas que sólo se vende sin piel. Nombre vulgar: **gag**.

*Mycteroperca olfax*. Pez. Designación oficial: **garropa parda**.

*Mycteroperca pardalis*. Pez. Designación oficial: **calamaria**.

*Mycteroperca phenax*. Familia: serránidos. Pertenece a los más pequeños de su familia. Nombre vulgar: **cuna garopa**, scamp.

*Mycteroperca prionura*. Pez. Designación oficial: **garropa aserrada**.

*Mycteroperca rosacea*. Pez. Designación oficial: **calamaria**.

*Mycteroperca rubra*. Familia: serránidos. Cuerpo que conserva los caracteres familiares. Cabeza terminada en morro puntiagudo, con ojos bastante pequeños, opérculos sin cresta ósea horizontal y con 3 espinas en el borde posterior. Coloración pardo rojiza, con reflejos vinosos, con veteado sinuoso más o menos marcado. Talla hasta 80 cm. Poco común en Atlántico y Mediterráneo. Nombre vulgar y designación oficial: **gitano**.

*Mycteroperca venadurum*. Pez. Designación oficial: **garropa**.

*Myctoperca bonaci*. Pez. Designación oficial: **cuna bonaci**.

*Myctoperca cidi*. Pez. Designación oficial: **cuna blanca**.

*Myctoperca falcata*. Pez. Designación oficial: **cuna garopa**.

*Myctoperca interstitialis*. Pez. Designación oficial: **cuna amarilla**.

*Myctoperca microlepis*. Pez. Designación oficial: **cuna aguají**.

*Myctoperca olfax ruberrina*. Pez. Designación oficial: **garropa parda**.

*Myctoperca phenax*. Pez. Designación oficial: **cuna garopa**.

*Myctoperca rubra*. Pez. Designación oficial: **cuna negra**.

*Myctoperca tigris*. Pez. Designación oficial: **cuna gata**.

*Myctoperca venenosa*. Pez. Designación oficial: **cuna de piedra**.

*Myctoperca xenarcha*. Pez. Designación oficial: **garropa jaspeada**.

*Myctophum elongatum*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Myctophum punctatum*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Myidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: eulamelibránquios. Orden: miáceos. Las valvas ovaladas, alargadas y algo desiguales de esta familia de moluscos, están ligeramente abiertas en el extremo posterior, de ahí, su nombre. Las almejas entreabiertas se entierran en suelos arenosos y lodosos hasta unos 30 cm de profundidad. Para poder alimentarse y respirar, por la abertura mal unida sacan hasta la superficie sedimentaria un tubito que contiene el sifón de inhalación y exhalación. Este sifón se forma a partir de una parte deformada del borde del manto. Las almejas entreabiertas llegan a tener longitudes de entre los 5 y los 12 cm, con su sifón alargado pueden llegar a medir hasta los 40 cm. Sinónimo: almejas entreabiertas. Consideramos: leito ama (*Mya arenaria*), coquina entreabierta recortada (*Mya truncata*).

*Myliobatidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: seláceos. Superorden: hipotremos. Orden: rayiformes. Suborden: dasiatoides. Los miembros de la familia de las rayas nobles poseen una carne floja y esponjosa, de poca

calidad. Consideramos: águila marina (*Myliobatis aquila*).

***Myliobatis aquila***. Familia: miliobátidos. Las pectorales, aunque interrumpidas al nivel de los ojos, forman por delante un pseudo rostro obtuso. Las pelvianas están ensanchadas y su borde posterior no alcanza el principio de la dorsal, que se sitúa muy próxima al agujón. Dientes aplanados y anchos, con 3 filas a cada lado, dispuestas en mosaico. Dorso pardo con reflejos oliváceos, violáceos o bronceados, vientre blanco cremoso, con orla grisácea en los bordes. Talla máxima 2 m. Peso hasta 25 kg. Atlántico y Mediterráneo. De escaso valor comercial. Sinónimo: gallarón. Nombre vulgar: **águila marina**. Sinónimo: *Raja aquila*, *Myliobatis noctula*.

***Myliobatis aquila***. Pez. Designación oficial: **águila marina**; pez obispo.

***Myliobatis bonaparti***. Pez. Designación oficial: **pez obispo**.

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

***Myliobatis californicus***. Pez. Designación oficial: **tecolete**.

***Myliobatis episcopus***. Pez. Designación oficial: **pez obispo**.

***Myliobatis freminvillei***. Pez. Designación oficial: **chucho blanco**.

***Myliobatis goodei***. Pez. Designación oficial: **chucho lucio**.

***Myliobatis longirostris***. Pez. Designación oficial: **águila marina picuda**.

***Myliobatis marginata***. Pez. Designación oficial: **arzobispo**.

***Myliobatis noctula***. Otro nombre del pez: *Myliobatis aquila*. Designación oficial: **águila marina**.

***Myliobatis peruvianus***. Pez. Designación oficial: **águila marina peruana**.

***Myliobatis tenuicandatus***. Pez. Designación oficial: **chuco de Nueva Zelanda**.

***Myoxocephalus bubalis***. Pez. Designación oficial: **cabracho venenoso**.

***Myoxocephalus octodecemspinosus***. Pez. Designación oficial: **espinoso atlántico**.

***Myoxocephalus quadricornis***. Familia: cótidos. La forma del cuerpo de este pez confirma su parentesco con los cotos de agua dulce (*Cottus*). La cabeza es ancha, con cuatro excrecencias óseas sobre los huesos operculares que dan a este pez su nombre específico en latín. En vista lateral o superior se observan unas protuberancias por encima de los ojos y por detrás de la cabeza. Las protuberancias posteriores son generalmente las más desarrolladas, pero su tamaño varía mucho de un individuo a otro. Sobre la línea lateral presenta 1 ó 2 filas de escudetes óseos cubiertos de pequeños dientes, todos iguales. El pedúnculo caudal es largo y fino, la segunda dorsal es también muy larga, sobre todo en los machos, y aplicada contra el cuerpo, alcanza el nacimiento de la caudal. Sus radios están cubiertos de pequeños dientes espinosos, hecho desconocido en el resto de los miembros del género *Myoxocephalus*. Longitud: 20-30 cm, hembras hasta 35 cm. Nombre vulgar: **coto de cuatro cuernos**.

***Myoxocephalus scorpius***. Familia: cótidos. Innumerables espinas en la piel, sin escamas, a lo largo de la línea lateral. Color variable. Aparece en el Atlántico nororiental y Pacífico Norte. Su alimentación la constituyen cangrejos, huevas de peces y pequeños peces. Su carne, blanca, es muy apreciada.

entre los entendidos. Resulta especialmente indicada para preparar todo tipo de sopas de pescado. Nombre vulgar: **coto escorpión**. Sinónimo: *Cottus scorpius*.

**Myrciaria cauliflora**. Familia: mirtáceas. Fruta que pertenece al grupo de las frutas dulces. Originaria del Paraguay y Sur de Brasil. De aspecto hermoso por su color negro oscuro. Fruta redondeada de 2 cm de diámetro, la pulpa es blanquecina y gelatinosa, de delicioso sabor, un poco ácido y parecido al de la uva negra. Es parecida a una uva negra o a una aceituna redonda. La piel de sabor ácido envuelve una pulpa perfumada con sabor a lichi. Escoja la fruta consistente, de piel brillante e impecable. Se conserva en la nevera y se consume cruda, en ensaladas de fruta o con queso. Se utiliza para preparar jaleas y compotas. Es una fruta muy nutritiva y tiene un alto contenido de azúcar. Véase: otras frutas. Sinónimo: **cabotijaba**, diaboticaba, guabotijaba, jaboticaba, uva de palo.

**Myrica cerifera**. Familia: miricáceas. `planta arbustiva o arbórea con hojas coriáceas, aromáticas, simples, alternas, raramente enteras sin estípulas; sus raíces forman tuberosidades que responden a una acción simbiótica producida por Frankia Brunchorsti, microorganismo análogo al que provoca la formación de tuberosidades parecidas en las raíces de los alisos. Véase: aceite de aceite lumbang; aceite de miriácea.

**Myricaceae**. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: myricales. Consideramos: *Myrica verifera*.

**Myrichthys tigrinus**. Pez. Designación oficial: **safio tigre**.

**Myripristis clarionensis**. Pez. Designación oficial: **candil amarillo**.

**Myripristis gildi**. Pez. Designación oficial: **candil cardenal**.

**Myripristis jacobus**. Pez. Designación oficial: **candil colorado**.

**Myripristis leiognathos**. Pez. Designación oficial: **candil púrpura**.

**Myripristis murdjan**. Pez. Designación oficial: **candil ardilla**.

**Myristica fragans**. Familia: miristicáceas. Fruto de la mirística oriunda de Indonesia. El árbol de la nuez moscada es de hoja perenne y crece hasta los 12 m de altura e incluso más; es una especie dioica puesto que cada individuo presenta indistintamente o flores masculinas o femeninas. Sus hojas son ovaladas y de color verde oscuro y tiene unas florecillas de color amarillo claro los árboles comienzan a dar fruto a partir de los 7 u 8 años de desarrollo y continúan produciéndolo más de 40 años. Se desarrollan mejor en un clima marítimo tropical y crecen en el fértil terreno volcánico de las Molucas y en la espléndida marga de Granada (Caribe) Las plantaciones normalmente tienen una extensión menor de 750 m, y los árboles suelen situarse al abrigo de los fuertes vientos. El fruto es de cáscara gruesa, arrugada, color cremoso a oscuro rojizo por fuera, por dentro contiene una gran semilla negra lustrosa, con un ardo acintado en forma de red de color rojo brillante. La semilla de este fruto es la nuez moscada. El interés de la nuez moscada es doble, ya que además de las semillas se utiliza el involucro carnoso (arilo) rojizo, que una vez desecado produce un colorante que se comercializa como macis, y se usa como aromatizante en cocina, en la industria de perfumería, de licores y de la cerveza. El macis, especia muy cara y de aroma extraordinariamente refinado. La parte interna, después de la desecación, se rompe liberando la verdadera semilla, de unos 2-3 cm, rojiza, reticulada en superficie, ovooidal, la llamada **nuez moscada**; se trata con cal apagada y se comercializa. El aroma es muy intenso y penetrante, por lo que la nuez moscada se debe utilizar en pequeños con-

centraciones, ya que, si la dosis es elevada, puede resultar tóxica. La especie contiene un 30% de aceites grasos, un 30% de almidón, 7-10% de aceites etéreos compuestos de pino, canfeno, terpeno, borneol, y un 8% de miristicina y otros fenoles. En el comercio se encuentra la nuez moscada preparada según el uso holandés; después de eliminar la corteza, se sumerge en un baño de leche de cal. Por esta razón a veces aparece en su superficie una especie de polvo blanquecino. A partir de las semillas de pequeño tamaño o de las que han resultado dañadas durante la recolección, se elabora el aceite (pardo y almizclado) que se utiliza en cosmética para la fabricación de cremas. Mediante destilación se obtiene, finalmente un aceite que se emplea en la industria licorera y perfumería. Pertenece al grupo de las frutas neutras. Se puede comprar en tiras o en polvo y se usa en las mezclas de curry, en encurtidos y para sazonar carnes en conserva, sopas y salchichas. Nombre vulgar: nuez moscada, **macis**. Según el Código Alimentario, 3.24.57. Semilla desprovista del arilo de la *Myristica fragans*, Houttyl, y recubierta a veces con una delgada cobertura de cal. El producto no sobrepasará las cifras siguientes: Extracto etéreo no volátil, mínimo, 25%; ceniza, máximo, 0,5%; fibra bruta, máximo, 10%; y no menos del 2% de aceite esencial. A una salsa boloñesa auténtica no le puede faltar la nuez moscada rallada. Véase: clasificación de especias; especias y semillas.

***Myrophis vafer***. Pez. Designación oficial: **anguila gusano**.

***Myrtaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (apetalae, chori-petalae o dialypetalae) Orden: myrtales. Se caracteriza por la presencia de ovario ínfero, estambres numerosos, anteras que de

ordinario se abren por fisuras y fruto en baya, drupa o cápsula. Esta familia se compone de unos 2.800 especies, que predominan en los países cálidos, arbustos o árboles, entre los que se encuentran los más elevados del globo. Consideramos: almendrón (*Terminalia catappa*), arrayán (*Myrtus communis*), cabotijaba (*Myrciaria cauliflora*), clavo de especia (*Eugenia caryophyllata*), feijoa (*Feijoa sellowiana*), guayaba (*Psidium guaja*), guayabito (*Psidium sartorianum*), guayabo casero (*Psidium guajaba*), guayabo del Brasil (*Acca sellowiana*), guayabo peruano (*Psidium cattleianum*), guayabo sabanero (*Psidium guineense*), mortiño (*Myrcia popayanensis*), pimienta de Jamaica (*Pimenta officinalis*), pomarosa (*Syzygium jambos*).

***Myrtus communis***. Familia: mirtáceas. Arbusto perenne de 5 m de altura y de hojas bastante aromáticas. Las flores de color crema, producen unas bayas comestibles, de color negro azulado. Las flores secas pueden formar parte de popurrís mientras que las hojas y el fruto, tanto frescos como secos, son un aromático condimento para la carne de caza y la carne asada. El sabor recuerda al enebro y al romero. Popular en las cocinas corsa y sarda. Acompaña las aves de caza, el jabalí, los embutidos y la bullabesa. La esencia de arrayán sirve para elaborar un licor, el nerto. Las ramas y las hojas del arrayán, quemadas en la parrilla, proporcionan un sabor aromático y delicado a la carne. Con las hojas frescas se puede rellenar las aves de caza, y con las hojas secas se condimentan guisos y cazuelas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **mirto**, arrayán, mortiño, mortiño de árbol, mortiño de monte.

***Myrus vulgaris***. Pez. Designación oficial: **congrio pintado**.

***Mystriophis rostellatus***. Pez. Designación oficial: **safio pintado**.

*Mytella charruana*. Molusco. Designación oficial: **mejillón de Alagoas**.

*Mytella falcata*. Molusco. Designación oficial: **mejillón de Alagoas**.

*Mytella guyanensis*. Molusco. Designación oficial: **mejillón fanguero de Guyanas**.

*Mytella speciosa*. Molusco. Designación oficial: **mejillón de manglar**.

*Mytella strigata*. Molusco. Designación oficial: **mejillón barba de hacha**.

*Mytilidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: lamelibranquios. Orden: anisomiaros. Esta familia se caracteriza por las conchas isósceles, mucho más largas que anchas, verde negruzco y amarillentas en la superficie exterior, azules o amarillentas por la cara interna, Sin aurículas y sin biso (filamentos resultantes de solidificación de la secreción de una glándula situada en el pie, que le sirven para unirse entre sí o a los objetos) Nombre vulgar: **mitílidos**. Consideramos: dátil de mar (*Lithophaga lithophaga*), mejillón (*Mytilus edulis*), mejillón americano (*Mytilopsis leucophaeta*), mejillón barbado (*Modiolus barbatus*), mejillón de Nueva Zelanda (*Perna canaliculus*), mejillón del Pacífico (*Mytilus californiensis*), mejillón rojizo (*Brachiodontes variabilis*), mejillón rubio (*Mytilus galloprovincialis*), mejillón sudasiático (*Mytilus smaragdinus*) Véanse: cultivo de mejillones; bivalvos.

*Mytilopsis leucophaeta*. Familia: dreisénidos. Concha de talla entre media y pequeña, ligeramente gruesa y robusta de forma subtriangular. Posee un delgado periostraco liso, hialino; la concha es de color marrón violáceo o marrón muy oscuro. La escultura está formada por estrías irregulares de crecimiento. Tiene el pie ligeramente desarrollado, que emerge a través de una abertura de las expansiones del manto, ampliamente soldadas. Especie propia de

aguas continentales o salobres, que se distribuye en forma de numerosos ejemplares unidos con el biso a los objetos sumergidos, especialmente en las proximidades de los estuarios de los ríos. Especie propia de las regiones orientales y meridionales de América del Norte. Nombre vulgar: **mejillón americano**.

*Mytilus californianus*. Molusco. Designación oficial: **mejillón californiano**.

*Mytilus californiensis*. Familia: mitílidos. Dentro de la familia se distinguen varios géneros y especies extendidas por todo el mundo, pero cuya cría se concentra en zonas determinadas. Esta especie se encuentra extendida principalmente en la costa del Pacífico, a partir del Sur de Alaska. Nombre vulgar: **mejillón californiano**.

*Mytilus chilensis*. Molusco. Designación oficial: chorito quilmahue; chorito.

*Mytilus edulis*. Familia: mitílidos. Subfamilia: mitilinos. Sin duda alguna, el mejillón de color azul negro, de entre 5 a 10 cm de largo, ya era conocido entre los antiguos griegos como animal comestible. Extendido en la parte Norte de todos los océanos, constituye un verdadero regalo de la naturaleza a los hombres. Con su sabrosa carne representa un medio de alimentación de primera calidad, rico en sales minerales, vitaminas A, B, C, D y muchas proteínas. En zonas donde no hay bivalvos, casi siempre pueden ser criados en “jardines” artificiales. \*Por naturaleza, su espacio vital se encuentra entre los 10 m de profundidad y la superficie del agua. Se les puede encontrar sobre piedras, maderas y otras superficies naturales. A menudo, en las costas poco profundas, hay enormes acumulaciones de mejillones que pueden extenderse varios kilómetros cuadrados. \* El mejillón no permanece asentado con su pie en el lugar elegido, se sujeta con los filamentos del biso. El biso es una sustancia pastosa que se produce en una glándula situada en la base del pie. Convertida en hilo, la masa se vuelve corniforme y puede resistir también fuertes corrientes. \*

Si el mejillón quiere sujetarse con fuerza no tiene más que apretar la punta del pie en la superficie elegida. Al mismo tiempo sale una secreción pegajosa que formará con el pie una plataforma de sujeción. Por medio de la glándula se producirá entonces un filamento del bisco tras otro, que quedarán adheridos a los bordes de la concha. \* Hoy, estos robustos animales, que tienen una gran capacidad de adaptación, se cría casi por doquier en instalaciones artificiales. Ya que se multiplican de manera tremendamente fecunda (un solo animal puede depositar en el agua para su fecundación de 5 a 12 millones de huevos dos o tres veces al año) no existen apenas problemas para su cultivo. \* Comparado con las notables condiciones de mercado en Europa, el consumo de moluscos en los EE.UU. y en Canadá es mínimo. Aquí, el envío se ha orientado más a los animales frescos. \* Es el molusco más representativo en el mercado español de los bivalvos. El color negro azulado de sus valvas y la coloración anaranjada de su carne, más oscura en las hembras que en los machos, lo hacen inconfundible frente a otros bivalvos habituales de nuestro mercado. \* Prácticamente todo el mejillón presente en nuestros mercados procede de su cultivo en bateas. Esta producción está situada en su mayoría en las Rías Gallegas, desde donde, una vez depurado con arreglo a las exigencias legales, se distribuye en todo el mercado nacional. Las formas de comercialización son muy variadas, siendo vivo, entero una de las más habituales. Parte de la producción se desvía al sector conservero y son importantes las cantidades de mejillón que contribuyen a la diversificación de este producto en el mercado: mejillón cocido, congelado con concha, congelado sin concha, envasado fresco en su jugo, incluido en platos preparados, precocinados, etc. Como especie derivada en ocasiones al sector transformador, entra en España el mejillón verde del Pacífico (Nueva Zelanda) perteneciente al género *Perna*, (*Perna canaliculus*) con el color de las val-

vas y de la carne más claros que los de nuestro mejillón. \* Ya que la carne de los moluscos puede emplearse de muy diversas formas, y que además, constituye alimento muy barato, es de suponer que su consumo se incrementa también en los EE.UU., extendiéndose, así, considerablemente el mercado. Los mejillones frescos se deben limpiar bien, procurando quitar todos los hilos con los que se enganchan en la roca. Elija los mejillones cerrados y deseche los que tienen la concha rota o los que no se abren después de la cocción. Véase: marisco. Sinónimo: mocejone. Véase: mejillones. Nombre vulgar y designación oficial: **mejillón**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, bivalvo, *Mytilus edulis*, Linneo. Véase: marisco. Según Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; la talla biológica de esta especie es en el Atlántico de 50 mm y de 50 mm en el Mediterráneo.

*Mytilus edulis chilensis*. Molusco. Designación oficial: chorito quilmahue; chorito.

*Mytilus edulis platensis*. Molusco. Designación oficial: **mejillón del Plata**.

*Mytilus galloprovincialis*. Familia: mitílidos. Subfamilia: mitilinos. Pariente del mejillón que se da en el Mediterráneo. Para algunos autores se trata simplemente de una raza del *Mytilus edulis*, del que únicamente se diferencia por tener la concha algo más ancha y algo menos triangular, presenta los umbos vueltos hacia abajo y más puntiagudos y por ostentar el borde del manto oscurecido. Presenta un periostraco muy delgado de color claro que permite vislumbrar el color negro azulado de la concha. Existen algunas formas muy raras de color pardo más o menos oscuro, con un número muy reducido de líneas negras iridiscentes que parten del ápice. Carece de todo tipo de ornamentación. El ligamento es externo y se dispone



en una posición posterior a los umbones; es bastante largo. La concha carece de charnela (disodonta) y presenta en su interior una gran impresión muscular posterior y otra pequeña anterior y muy próxima a los umbones. La línea paleal es continua (íntegropaleal) La concha tiene una capa externa prismática y otra interna de naturaleza madreporica. Especie gregaria, unida en general a substratos duros del piso mesolitoral o infralitoral. Es una especie mediterránea que, según parece, ocupa también otras zonas de la provincia lusitánica, donde convive con la especie afín *Mytilus edulis*, de más amplia distribución. Nombre vulgar: mejillón barba azul; **mejillón de mar**; mejillón rubio, mejillón del Mediterráneo. Designación oficial: **mejillón**.

*Mytilus planulatus*. Molusco. Designación oficial: **mejillón australiano**.

*Mytilus platensis*. Molusco. Designación oficial: **mejillón del Plata**.

*Mytilus smaragdinus*. Familia: mitílidos. Dentro de la familia se distinguen varios géneros y especies extendidas por todo el mundo, pero cuya cría se concentra en zonas determinadas. Esta especie, de color verde fosforescente y de 8 a 10 cm de longitud, su crianza es predominante en el Suroeste asiático. Es costumbre secar el mejillón después de cocerlo, luego se fríe o se pone en escabeche. A los tailandeses les encanta cubrir las conchas con azúcar antes de freírlas. Nombre vulgar: mejillón tai-

landés. Designación oficial: **mejillón sudaasiático**.

*Mytilobatis chilensis*. Pez. Designación oficial: **águila marina chilena**.

*Myxine limosa*. Pez. Designación oficial: **mixina**.

*Myxocephalus quadricornis*. Pez. Designación oficial: **coto de cuatro cuernos**.

*Myxocephalus scorpius*. Pez. Designación oficial: **charrasco**.

*Myxocephalus scorpius scorpius*. Pez. Designación oficial: **charrasco**.

*Myxocybe radicata*. Otro nombre de la seta: *Hebeloma radicosum*.

*Myxodagnus macrognatus*. Pez. Designación oficial: **pez quijada**.

*Myxodes cristatus*. Pez. Designación oficial: **tomoyo de aleta alta**.

*Myxodes ocellata*. Pez. Designación oficial: **tomoyo verde**.

*Myxodes schmitti*. Pez. Designación oficial: **tomoyo verde**.

*Myxodes virides*. Pez. Designación oficial: **tomoyo verde**.

*Myxus curvidens*. Pez. Designación oficial: **li-sa enana**.