

R

rabada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

raballa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

rabanillo. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus*.

rabanito. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus* fma. *radicula* La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Rabanito	
Sodio (mg)	17,00
Energía (kcal)	13,00
Magnesio(mg)	8,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Carbohidratos (g)	2,00
Hierro (mg)	1,20
Proteína (g)	1,10
Fibra (g)	1,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,20
Flúor (mg)	0,10
Grasas totales (g)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	27,00
Agua (g)	95,50
Calcio (mg)	35,00
Energía (kJ)	54,34
Fósforo (mg)	28,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Potasio (mg)	255,00

Vitamina E (mg)	
-----------------	--

rabaniza. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus raphanistrum*.

rábano. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus*. Planta crucífera anual o bienal de estación fresca, de origen chino. Se cultiva por su hipocótilo engrosado, el cual se come sin cocer en ensaladas puede ser de color rojo, amarillo, blanco, negro, rosa y combinaciones de rojo con blanco. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Rábano	
Potasio (mg)	240,00
Energía (kJ)	66,57
Porción comestible	60,00
Ácido fólico (µg)	45,00
Calcio (mg)	34,00
Fósforo (mg)	31,00
Sodio (mg)	27,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	20,00
Yodo (mg)	20,00
Energía (kcal)	15,93
Magnesio (mg)	11,00
Carbohidratos (g)	2,70
Fibra (g)	1,00
Proteína (g)	1,00
Hierro (mg)	0,80
Niacina (mg eq. niacina)	0,60
Cinc (mg)	0,20
Grasa (g)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Vitamina E (mg)	0,01

Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

rábano. Véase: vino sabor rábano.

rábano blanco. Véase: Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus* var. *alba*.

rábano chino. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus* var. *longipinnatus*.

rábano daikon. Variedad de la planta *Raphanus sativus*. Familia: crucíferas. Utilizado tanto en la cocina china como en la japonesa, este tipo de rábano tiene un sabor fresco dulzón. Se emplea crudo en ensaladas o para acompañar el sashimi, o cocido en sopas y guisos. Escoja las piezas de piel blanca, sin manchas, y evite las de gran tamaño, que suelen ser fibrosas. Véase: raíces.

rábano de invierno. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus* var. *niger*.

rábano negro. Nombre vulgar de la planta: *Raphanus sativus* var. *niger*.

rábano picante. Nombre vulgar de la planta: *Armoracia rusticana*. Planta resistente, crucífera y perenne originaria del este de Europa. Se cultiva por sus raíces picantes, las cuales por lo general se rallan y mezclan con vinagre y sal para utilizarlas como condimento o sazónador.

rábano picante japonés. Nombre vulgar de la planta: *Wasabi japonica*.

rábano rusticano. Nombre vulgar de la planta: *Armoracia rusticana*.

rabas. Así se llaman en Cantabria los calamares fritos, por lo regular a las patas. Para rebozar calamares o pulpo, se deben adobar con un poco de sal y ajo, se colocan en un recipiente con un poco de leche mezclada con una pizca de bicarbonato; se mezclan bien y se dejan toda una noche bien tapados. * Al día siguiente se escurren de la leche, se rebozan en harina de trigo o de trigo mezclado con maíz y se fríen en aceite bien caliente.

rabas de calamar frito. Plato de la cocina de Cantabria “Santander” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** calamares, harina, pan rallado, limón, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

rabas fritas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Andalucía. La modestia del calamar (como la del pulpo o la sepia) no debe llamarnos a engaño y hemos de saber valorar su extraordinario aporte a la cocina de España. Las rabas fritas es uno de los platos más conocidos de Andalucía y una tapa ciertamente popular y valorada. **Ingredientes:** calamares (rabas), harina, pan rallado, limón, ajo, aceite, sal.

rabassola. Nombre vulgar catalán de la seta: *Morchella conica*; *Morchella rotunda*; *Morchella esculenta*.

Rabdosargus globiceps. Pez. Designación oficial: **sargo sudafricano**.

rabeoso. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho macho**.

rabeta. Designación oficial española del pez: *Larimus peli*.

rabigato. Véase: uva rabigato.

rabil. Designación oficial española del pez: *Germo albacora*; *Neothunnus albacares*;

Neothunnus albacora; *Neothunnus macropterus*; *Scomber albacares*; *Scomber albacorus*; *Thunnus albacares*; *Thunnus argentivittatus*; *Thunnus zaccafles*. Sinónimo oficial: Albacora; Albacora de lage; Albacore; Aleta amarilla; Aleta mar; Atún; Atún de aleta amarilla; Atún tropical de aleta amarilla; Bonito; Hanco; Hegats hori; Janco; Junco; Manco; Surdo; Tuno; Tuno de aleta amarilla; Z'aile jaune.

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

rabillo de cadera. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Situado encima de la babilla, su carne es muy tierna. Es muy indicada para asar, la parte central para escalopes y las puntas troceadas para guisos. Véase: pierna.

rabiosa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja lisa**.

rabioso. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra de mar**.

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

rabirrubia. Designación oficial española del pez: *Ocyrops chrysurus*. Sinónimo oficial: Cioba; Colas; Colirrubia; Pargo aleta amarilla; Sarde queu jaune.

rabirrubia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna lucero**.

rabirrubia de lo alto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna lucero**.

Rabirubia inermis. Pez. Designación oficial: **pargo barbirrubia**.

rabo amarillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: verrugato cochicato, verrugato de Galápagos, verrugato rabo amarillo.

rabo de buey. Despojo de vaca. Grande y alargado, es esencial cocerlo muy lentamente para obtener su gelatina. Contiene cantidades proporcionales de carne magra

y grasa. Es preferible comprarlo cortado en trozos y cocinarlo un día antes de servirlo, así se puede eliminar la grasa que queda en la superficie. Es el último corte del buey, pero no por ello el peor. De hecho, el rabo de buey está considerado como una de las piezas más aromáticas de la res y su aprovechamiento culinario ofrece enormes posibilidades. Resulta especialmente idóneo para preparar un estofado, y es que los huesos y cartílagos confieren un gusto especialmente succulento a la salsa cuando se someten a una cocción húmeda y prolongada. **Ingredientes:** rabo de buey, sal, pimienta blanca, harina, aceite de girasol, mantequilla, cebolla, chalota, tomate concentrado, aceite de oliva, vino de Madeira, vino tinto recio, atado de verduras (zanahoria, apio, puerro, manojo de perejil, rama de tomillo) Para **condimentar:** comino, hinojo, mejorana, curry, orégano, cilantro, mostaza, rama de tomillo, clavo, pimienta negra, pimienta blanca. Véase: estofados; rabo de toro. Véase: despojos cárnicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Rabo de buey	
Energía (kJ)	769,12
Potasio (mg)	206,00
Energía (kcal)	184,00
Sodio (mg)	107,00
Agua (g)	66,80
Proteína (g)	20,10
Calcio (mg)	13,00
Grasas totales (g)	11,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	

Vitamina E (mg)	
-----------------	--

rabo de buey. Plato de la cocina de Cantabria “Bazas de Cesto” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** rabo de buey, cebollas, ajo, laurel, perejil, vino blanco, aceite de oliva, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

rabo de buey al enebro. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** rabo de buey, zanahoria, bulbo de apio, cebolla, bayas de enebro, pimienta en grano, mantequilla, harina, madeira, nata líquida, salsa worcester, sal. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

rabo de buey a la belga. Plato integrante de la cocina con carne (Bélgica). Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 3 horas y 10 minutos. **Ingredientes:** rabo de buey, zanahoria, cebolla, ajo, tomillo, laurel, tocino, sal, pimienta, cerveza, aceite. Véase: platos internacionales de carne.

rabo de buey estofado. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** rabo de buey, cebolla, tomate, harina, vino tinto, caldo de carne, aceite sal, ramito de hierbas aromáticas, almendras, chocolate, hígado de conejo, patatitas. Véase: bovino en la cocina clásica.

rabo de cerdo. Despojo de cerdo. Al rabo se le quita la grasa y se utiliza en sopas y guisos por su gelatina. Véase: despojos cárnicos. sinónimo: cola de cerdo.

rabo de oveja. Despojo de cordero. Se limpia la grasa y la carne se utiliza para pasteles de carne. Véase: despojos cárnicos. sinónimo: cola de cordero.

rabo de toro. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** rabo de toro,

cebolla, zanahoria, apio, ajo, laurel, vino tinto, tomate, aceite, pimentón, sal, pimienta.

rabo de toro estofado. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Andalucía. Es el plato más emblemático de la “cocina de la tauromaquia” el toro muerto en la plaza ofrece unas posibilidades enormes. Hay en nuestras ciudades, carnicerías especializadas en su carne (baja tablajería) En Andalucía, hacen maravillas culinarias con el rabo de toro. Véase: carne impropia. **Ingredientes:** rabo de toro, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, vino blanco, vino tinto, caldo, laurel, tomillo, perejil, pimienta molida, nuez moscada, clavo, vinagre, aceite, sal.

rabo de vaca. Despojo procedente del despiece del ganado vacuno. Más conocido como rabo de buey, esta parte de la res se emplea en algunas de las recetas más exquisitas con carnes de vacuno. Como más se ha utilizado para obtener caldos y jugos para sopas, la más conocida internacionalmente es la “*ox tail soup*”. Véase: despojo de vaca.

rabo estofado. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rabo entero de buey, cebolla, ajo, vino blanco, laurel, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

raboa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabruza; gallerbu; lagartina; moma; torillo; vieja.

raboce. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabruza**.

rabón. Nombre vulgar del molusco: *Allot-heuthis subulata*.

rabosa. Designación oficial española del pez: *Blennius erythrocephalus*; *Blennius rubriceps*. Sinónimo oficial: Babosa; Capsigrany; Dormilega de cap roig; Futarra.

rabosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabruza; colmilleja; gallerbu; lagartina; pez zorro; torillo; vieja.

rabosa crestada. Nombre vulgar del pez: *Blennius pholis*.

rabosa de río. Nombre vulgar del pez: *Blennius fluviatilis*.

rabosa morruda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **moma nariguda**.

rabosa plateada. Designación oficial española del pez: *Blennius argentatus*; *Clinitarchus argentatus*; *Clinus argentatus*; *Clinus variabilis*; *Cristiceps argentatus*; *Petraites argentatus*. Sinónimo oficial: Bavosa argentada.

rabose. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabruza; lagartina; torillo; vieja.

rabuda. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: cangrejo moruno; centolla peluda; centolla.

raburrubia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo barbirrubia**.

raca. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **taca**.

racazo. Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco*.

rachada escrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de espejos**.

rachi dorado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** rachi, ají panca, ajo, vinagre, pimentón, achiote, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

***Rachycentron canadum*.** Pez. Designación oficial: **cobia**.

raclette. Véase: queso raclette.

radiación. Véase: conservación por radiaciones.

radiadores. Véase: *radiator*.

radiator. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las *forme speciali*. Se llaman a sí por su parecido a pequeños aparatos para calefacción. Nombre español: radiadores.

radicchio. Nombre vulgar de la planta: *Cychoorium intybus* var. *folioosum*.

radio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado antena**.

raeiro. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **buey**.

***Raeta plicatella*.** Familia: mátridos. En estas lapas con forma de triángulo semicircular, de color blanco e irisadas, las estrías están considerablemente más pronunciadas que en los escaramujos (lapas blandas). Las estrías, fuertes y concéntricas, son de profundidad desigual. El diámetro de la valva puede alcanzar los 9 cm. Vive en suelos arenosos y lodosos y está extendida desde el Sur de Carolina hasta el Caribe. Nombre vulgar: **lapa miedosa americana**.

rafalet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

rafech. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**.

rafel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; garneo; rubio.

rafelet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

rafet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; arete; borracho; garneo; rubio.

rafet de la vega negra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**.

rafet ver. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

rafet vert. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondegá; borracho.

rafinosa. Véase: carbohidratos.

ragú. Salsa para condimentar pastas. **Ingredientes:** puré de tomate, carne de buey picada, seta seca, salchicha, zanahoria, apio, cebolla, higaditos de pollo, caldo, sal, pimienta, mantequilla, aceite, vino blanco o tinto.

ragú a la boloñesa. Con esta salsa de Italia se puede servir cualquier tipo de pasta italiana, especialmente las rellenas. **Ingredientes:** Carne de cerdo picada, cebolla, zanahorias, ternera, tomate, maduro, leche, nata, nuez moscada, sal y pimienta, mantequilla, cáscara de limón. Véase: salsas internacionales.

ragú a la polaca. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** pescado, ajo, cebolla, sal, pimienta, harina, aceite, tomillo, laurel, perejil picado. Véase: pescados a la cazuela.

ragú de cabra montés. Plato de la cocina de Cantabria “Peñarrubia” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** espaldilla de cabra montés, cebolla, zanahoria, tocino, tomate, mantequilla, aceite de oliva. Véase: cocina de Cantabria

ragú de jabalí. Plato de la cocina de Cantabria “Ruesga” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** jabalí, cebolla, zanahoria, tomate, puerro, patata, vino tinto, guisantes, champiñones, pimienta, tomillo, aceite de oliva, caldo de caza, sal. Véase: cocina de Cantabria

rahat lokum. Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: delicia turca.

rahó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor.**

rahor. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor.**

rai. Nombre hindú del condimento: mostaza en grano, negra.

raia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos.**

raíces. Entre las raíces utilizadas en la cocina consideramos: **Apio nabo** (raíz de apio) (*Apium graveolens* var. *rapaceum*); **Chirivía** (*Pastinaca sativa*); **Nabo** (*Brassica rapa*); **Nabo sueco** (*Brassica napus*); **Rábano** (*Raphanus sativus*); **Rábano daikon** (*Raphanus sativus*); **Remolacha** (*Beta vulgaris*); **Salsifí** (*Tragopogon porrifolius*); **Zanahoria** (*Daucus carota*). Según el Código Alimentario, 3.21.10. Se distinguen entre otras, las siguientes especies y variedades botánicas para el consumo: **Achicoria** (*Cichorium intybus*), **Apio** (*Apium graveolens*), **Colinabo** (*Brassica oleracea*, var. *napobrassica*), **Colirrábano** (*Brassica oleracea*, var. *caulorapa*), **Chirivía** (*Pastinaca sativa*), **Escorzonera** (salsifí negro) (*Scorzoneria hispanica*), **Nabo** (*Brassica napus*, var. *sculenta*), **Nabo gallego** o redondo (*Brassica rapa*, var. *sculenta*), **Rabanito** (*Raphanus sativus*, var. *radicula*), **Rábano** (*Raphanus sativus*, var. *alba*), **Remolacha de mesa** (*Raphanus sativus*, var. *cruenta*), **Salsifí** (*Tragopogon porrifolius*), **Zanahoria** (*Dacus carota*, var. *sativa*) Véase: clasificación de hortalizas.

raíces de cilantro. Raíces de la planta: *Coriandrum sativum*. De más sabor y olor a tierra y almizcle que las hojas y raíces, realzan estupendamente las comidas. Tradicional su uso en el curry tailandés; buenas también en guisos y con carnes o pescados cocidos en su jugo.

raíces de ciliandro. Raíces de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: raíces de cilantro.

raíces de colendro. Raíces de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: raíces de cilantro.

raíces de coriandro. Raíces de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: raíces de cilantro.

raíces de coriandro. Raíces de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: raíces de cilantro.

raíces de culantro. Raíces de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: raíces de cilantro.

raíces de malvavisco. Nombre vulgar de las raíces de la planta: *Althaea officinalis*. Con las raíces alguna vez se hicieron golosinas de malvavisco.

raíces y tubérculos. Consideramos: Aguaturma; apio-nabo; batata blanca; batata roja; chirivía; nabo; nabo sueco; ñame; rábano; rábano daikon; remolacha; salsifí; taro; zanahoria. Véase: frutas, verduras y setas.

raie. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rayalátigo hociconá.**

raie aigle. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucho blanco.**

raie fouet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chupare; rayalátigo americana; rayalátigo picuda.

raie léopard. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucho pintado.**

raïn. Nombre vulgar catalán de la planta: *Vitis vinifera*. Sinónimo: **uva**

raita: Son preparaciones culinarias que hacen resaltar el sabor de los platos fuertes. Las raitas frescas destacan los platos condimentados, Los colores vivos realzan el aspecto de una comida, las raitas se preparan con verduras cocidas o crudas y también se pueden hacer con frutas frescas y yogur condimentado. Son fáciles de preparar, li-

geras y refrescantes. Se sirven en *katori*; pequeños cuencos.

raitas en la cocina védica. Consideramos: ensalada de espinacas y yogur (*palak ka raita*); ensalada de patatas y coco (*alu narial raita*); ensalada de pepinos y yogur (*kakri raita*); perlas de harina de garbanzo en yogur (*bundi raita*); rodajas de plátano en salsa de yogur (*kela raita*) Véase: cocina védica.

raíz. Órgano vegetal propio de las plantas superiores (pteridófitos y espermatófitos), generalmente, hipogeo, que sirve para fijar el organismo en el suelo y para absorber de éste el agua y las sales minerales necesarias para el metabolismo vegetal. En su punto más inferior presenta un órgano llamado caliptra o pilorriza, formado por células adultas parenquimáticas, que sirve para la protección del ápice vegetativo y para la lubricación del mismo en su progresión constante entre los granos del suelo. Véase: raíces.

raíz china. Nombre vulgar de la planta: *Alpinia officinarum*.

raíz de apio. (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) Sinónimo: apio nabo. Véase: apio nabo.

raíz de jengibre chino. Trozos de raíz de jengibre (*Zingiber officinalis*) conservados en su propio jarabe. Se usan en pasteles y rellenos, tanto la variante dulce como la salada. Véase: Aditivos y productos para repostería.

raíz de loto. Utilizada en ensaladas crudas, salteados y sopas e incluso confitada, esta raíz fibrosa y harinosa tiene un aspecto decorativo. La raíz fresca se puede conservar en la nevera hasta 3 semanas pero se puede encontrar también congelada o en conserva. Véase: ingredientes de la comida asiática.

raíz de perejil. Véase: perejil raíz.

raíz de rábano picante. Nombre vulgar de la raíz de la planta: *Armoracia rusticana*. Se prepara machacada, rallada y mezclada con agua hasta conseguir una pasta o crema que sirve para acompañar la carne o el pescado. El rábano picante fresco no es fácil de conseguir. La raíz seca rallada es mejor que la mayoría de las preparaciones demasiado dulces que se venden.

***Raja acus*.** Pez. Designación oficial: **picón**.

***Raja alba*.** Familia: ráyidos. Morro moderadamente largo sobre un rostro prominente; disco muy ancho, de forma casi triangular; con bordes anteriores sinuosos y marcada concavidad desde la punta del morro al extremo lateral de las alas. Talla máxima 2,4 m. Peso hasta 35 kg. Bastante común. Habita el Atlántico y Mediterráneo. Nombre vulgar: raya alba, **raya blanca**, raya bramante. Designación oficial: **raya bramante**.

***Raja altavela*.** Pez. Designación oficial: **mantellina**.

***Raja aquila*.** Otro nombre del pez: *Myliobatis aquila*. Designación oficial: **águila marina**.

***Raja aspera*.** Pez. Designación oficial: **raya de clavos**.

***Raja asterias*.** Familia: ráyidos. Aparece solamente en el Mediterráneo, pero en gran cantidad. El color de su zona dorsal depende del territorio donde habita, pudiendo ser desde marrón claro hasta castaño, desde el verde oliva hasta el amarillo, con incontables motas en marrón fuerte o marrón oscuro y muchas manchas grandes amarillas, ribeteadas de puntos marrón oscuro. Longitud máxima 70 cm. Más tierna, jugosa y fácil de cocinar que otras. Nombre vulgar: **raya estrellada del Mediterráneo**. Designación oficial: **raya boca de rosa**; **raya estrellada**; **raya pintada**.

***Raja atra*.** Pez. Designación oficial: **raya áspera**.

***Raja batis*.** Familia: ráyidos. Raya importante para la industria pesquera y sobre todo en la región de Islandia. Alas puntiagudas; boca larga y en punta. Zona dorsal punzante en los machos, y solamente en la zona anterior en las hembras. Zona dorsal gris, marrón o marrón verdoso, con motas blancas y oscuras. Zona ventral gris oscura con puntos o listas negras. Longitud; machos, alrededor de 2 m, hembras de unos 2,4 m. La noriega aparece en el Noroeste del Atlántico, en el Mar del Norte y en la zona Oeste del mar Báltico, en el canal de la Mancha y en el Mediterráneo occidental. La carne de la noriega aparece en los mercados europeos fresca o ahumada. Tiene un esqueleto cartilaginoso y, por tanto, fácil de limpiar. De cuerpo delgado y con pocas partes carnosas, se consumen sobre todo sus aletas, que se venden sin piel y se pueden asar a la parrilla, freír, pochar o utilizar para caldos de pescado. La mejor época para su consumo es el invierno. En Islandia se elabora como pescado en salazón. Véase: pescados. Nombre vulgar: **noriega**, **raya**. Designación oficial: **noriega**.

***Raja bicolor*.** Pez. Designación oficial: **raya bramante**.

***Raja biocularis*.** Pez. Designación oficial: **raya de espejos**.

***Raja binoculata*.** Pez. Designación oficial: **raya norteamericana**.

***Raja blanda*.** Pez. Designación oficial: **raya boca de rosa**.

***Raja borea*.** Otro nombre del pez: *Raja hyperborea*.

***Raja brachiura*.** Pez. Designación oficial: **raya boca de rosa**.

Raja brachyura. Familia: ráyidos. Morro y rostro relativamente cortos. Disco corporal ancho, con los bordes anteriores sinuosos y punta de las alas casi en ángulo recto. Dientes pequeños, unido y puntiagudos en los dos sexos, generalmente más de 60 filas en la mandíbula superior. Los ojos son grandes. Talla máxima 1,2 m. Peso hasta 20 kg. Bastante común en el Atlántico y algo más rara en el Mediterráneo. Nombre vulgar y designación oficial: **raya de boca rosa**.

Raja bramante. Pez. Designación oficial: **raya bramante**.

Raja cephaloptera. Pez. Designación oficial: **manta**.

Raja chagrinea. Pez. Designación oficial: **raya cardadora**.

Raja circularis. Familia: ráyidos. Es una raya de morro corto pequeño, con los bordes anteriores del disco sinuosos y el resto de contorno muy redondeado. Las aletas dorsales son grandes, con sus bases unidas y sin agujón entre ellas. El dorso está cubierto generalmente por dentículos más bien finos, aunque a veces presenta grandes zonas desnudas; el vientre es liso. Salvo los lados anteriores y posteriores del disco. La presencia de agujones en el dorso depende de la edad y el sexo; la serie media dorso-caudal sólo suelen presentarla los jóvenes. Sobre la cola, de cada lado, 2 series de agujones cerrados, fuertes y ganchudos, que se adentran más o menos en el disco. Talla máxima 70 cm. Peso máximo 3 kg se consume en los mercados costeros. Nombre vulgar: **raya falsavela**. Designación oficial: **raya falsavela**; **raya santiaguesa**.

Raja clavata. Familia: ráyidos. Aparece al nordeste del Atlántico, en las zonas del Norte y el Oeste del mar Báltico así como en el canal de la Mancha; también se la puede encontrar en el Mediterráneo y en el Mar Negro. Las grandes rayas de clavo han de ser manipuladas con precaución pues pueden producir intensas descargas eléctricas. La longitud máxima en los machos es de 70

cm y, en las hembras, de 125 cm. La raya de clavos es un pescado de gran importancia comercial, es muy abundante en España, y es la más apreciada por tener carne más suave y grasienta que las otras. Nombre vulgar: **raya común**, **raya de clavos**, **pez de Mahoma**, **raya parda**, **raya de pintilla**. Designación oficial: **raya de clavos**. Según el Reglamento CE 2406//96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 300 g/unidad.

Raja eglanteria. Pez. Designación oficial: **raya hialina**.

Raja erinacea. Pez. Designación oficial: **raya herrisson**.

raya escrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picón**.

Raja fabroniana. Pez. Designación oficial: **manta**.

Raja falsavela. Pez. Designación oficial: **raya falsavela**.

Raja fenestrata. Pez. Designación oficial: **raya mosaica**.

Raja flossada. Pez. Designación oficial: **noriega**.

Raja fullonica. Familia: ráyidos. El rostro es moderadamente largo y el morro también algo alargado en punta, sumando la longitud en ambos aproximadamente tres veces la distancia entre los ojos. Aletas dorsales muy separadas y sin agujones entre ellas, con los bordes de los extremos redondeados. Dientes mandibulares largos, escasos y puntiagudos (58-68 filas en la mandíbula superior) Talla máxima 1,2 m. Bastante común en el Atlántico y muy rara en el Mediterráneo. Nombre vulgar y designación oficial: **raya cardadora**.

Raja germani. Pez. Designación oficial: **raya germán**.

Raja giorna. Pez. Designación oficial: **manta**.

Raja halavi. Pez. Designación oficial: **guitarón**.

Raja hyperborea. Familia: ráyidos. Tiene una forma parecida a la raya radiada (*Raja radiata*), pero se distingue de ésta por su rostro, a la vez más largo y más agudo, su frente más ancha y sus espinas dorsales en número de 22 a 30 (12 a 19 en la raya radiada). Su modo de vida es poco conocida, sobre todo a causa de su vida en las grandes profundidades. Raramente es capturada y su carne no reviste interés. Nombre vulgar: **raya hiperbórea**. Sinónimo: *Raja borea*.

Raja innominata. Pez. Designación oficial: **raya de Nueva Zelanda**.

Raja intermedia. Pez. Designación oficial: **noriega**.

Raja lentiginosa. Pez. Designación oficial: **raya germán**.

Raja lintea. Pez. Designación oficial: **raya vela**.

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

Raja maculata. Pez. Designación oficial: **raya pintada**.

Raja maderensis. Pez. Designación oficial: **raya de clavos**.

Raja marginata. Pez. Designación oficial: **raya bramante**.

Raja microocellata. Familia: ráyidos. El morro y el rostro son relativamente cortos. Ojos más pequeños que los espiráculos. El único medio seguro de identificación es la pequeñez de los ojos. La longitud combinada de

ojos y espiráculos es menor que la mitad de la distancia entre los ojos. La longitud estricta de éstos está contenida de 1,5 a 3 veces en la distancia interorbitaria. Talla máxima 85 cm. Peso hasta 8 kg. Exclusivamente del Atlántico, donde es bastante común. Nombre vulgar y designación oficial: **raya cimbreiro**.

Raja micrura. Pez. Designación oficial: **rayamariposa guayanesa**.

Raja miraletus. Familia: ráyidos. Se la reconoce por sus vistosas manchas en forma de ojo, de color marrón claro en el centro de la zona dorsal. Rostro pequeño, con morro corto, pero formando una punta bien marcada. Puntas de las alas en ángulo recto, aunque los bordes anteriores del disco son algo sinuosos. Alcanza los 60 cm de longitud. Aparece en el Atlántico oriental, desde el Sur de Vizcaya hasta Sudáfrica y en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **raya de espejos**. Designación oficial: **raya de espejos**; **raya santiaguesa**.

Raja mobular. Pez. Designación oficial: **manta**.

Raja montagui. Familia: ráyidos. Aparece en el nordeste del Atlántico, en la zona Sur del Mar del Norte y en el canal de la Mancha, así como en el Mediterráneo; llega a medir 1 m de longitud. Su zona dorsal es amarillenta o parda, con pequeñas manchas oscuras que no le llegan hasta el final de las alas; en cada ala suele haber una mancha amarilla rodeada de una corona de puntos negros. Nombre vulgar: **raya pintada**, **raya fina**. Designación oficial: **raya pintada**.

Raja mosaica. Pez. Designación oficial: **raya mosaica**.

Raja naevus. Familia: ráyidos. Morro y rostro moderadamente cortos. Disco con bordes anteriores sinuosos y aletas muy redondeadas. Los dientes son pequeños, unidos y

puntiagudos en los dos sexos, con más de 45 filas transversales en la mandíbula superior (54-60) Talla máxima 70 cm. Peso máximo 3 kg. Moderadamente común en el Atlántico y Mediterráneo. Se consume en los mercados de nuestras costas. Nombre vulgar: raya santiaguesa, **raya de San Pedro**, raya basta. Designación oficial: **raya santiaguesa**.

Raja narinari. Pez. Designación oficial: **chicho pintado**.

Raja nasuta. Pez. Designación oficial: **raya neozelandesa**.

Raja ocellata. Pez. Designación oficial: **raya de invierno**.

Raja oxirhynchus. Familia: ráyidos. Aparece en zonas del Noroeste del Atlántico y más en el Mediterráneo; llega a medir 1,6 m de largo. Cuerpo poco carnoso y carne poco apreciada en el mercado, donde aparece como pescado fresco. Nombre vulgar: **picón**, raya picuda, raya puntiaguda, rayón. Designación oficial: **picón**. Sinónimo: *Raja vomer*.

Raja pastinaca. Pez. Designación oficial: **pastinaca**.

Raja picta. Pez. Designación oficial: **raya mosaica**.

Raja polystigma. Familia: ráyidos. De hasta 60 cm de longitud, con zona dorsal gris, adornada con puntos negros y algunas manchas blancas, así como dos manchas claras en los ojos. Véase: raya ondulada. Nombre vulgar: **raya manchada**.

Raja pontica. Pez. Designación oficial: **raya de clavos**.

Raja punctata. Pez. Designación oficial: raya pintada; raya estrellada.

Raja quadrimaculata. Pez. Designación oficial: raya de espejos; raya áspera.

Raja radiata. Familia: ráyidos. De hasta 1 m de longitud, es de gran importancia comercial. Aparece en el Atlántico Norte, en el Mar del Norte y en la zona Oeste del mar Báltico. La carne, de calidad mediocre, es poco consumida en estado fresco. A veces se utiliza para hacer conservas pero la mayor parte de las capturas se destina a la fabricación de harina de pescado. Nombre vulgar: **raya estrellada**, raya radiada. Designación oficial: **raya radiada**.

Raja radula. Familia: ráyidos. De hasta 72 cm de longitud, tiene una zona dorsal de color gris amarillento a marrón claro con listas ondulantes en negro pardo y muchas manchas claras, así como dos manchas en los ojos. Exclusiva del Mediterráneo y común en él. Nombre vulgar: **raya áspera**, raya espinosa, romaguera. Designación oficial: **raya áspera**. Véase: raya ondulada.

Raja rhina. Pez. Designación oficial: **picón**.

Raja rhinobatos. Pez. Designación oficial: **guitarrón**.

Raja rhinobatus. Pez. Designación oficial: **guitarra**.

Raja rostrata. Pez. Designación oficial: **picón**.

Raja rubus. Pez. Designación oficial: **raya de clavos**.

Raja salviani. Pez. Designación oficial: **picón**.

Raja schulzii. Pez. Designación oficial: **raya estrellada**.

Raja stellata. Pez. Designación oficial: **raya estrellada**.

Raja stellulata. Pez. Designación oficial: **raya del Pacífico**.

Raja texana. Pez. Designación oficial: **raya tejana**.

Raja torpedo. Pez. Designación oficial: tembladera, tremielga.

Raja undulata. Familia: ráyidos. Cuerpo en forma de disco o romboidal con alas redondeadas; boca algo alargada, formando un ángulo obtuso. Zona dorsal espinosa. Una característica es el color de su zona dorsal: gris pardo, marrón, y hasta marrón amarillento con bandas onduladas en marrón oscuro que están rodeadas de puntos blancos. Longitud máxima 1,2 m. Aparece muy a menudo en las zonas del Noroeste del Atlántico y raras veces en el Mediterráneo, donde paradójicamente, se han encontrado los mayores ejemplares. Dos de sus parientes, sin embargo, sí que pueden verse en el Mediterráneo: la raya manchada (*Raja polystigma*) y la raya áspera o espinosa (*Raja radula*). Nombre vulgar: raya mosaica, **raya ondulada**. Designación oficial: **raya mosaica**.

Raja vomer. Otro nombre del pez: *Raja oxyrhynchus*. Designación oficial: **picón**.

rajada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; picón; raya áspera; raya bramante; raya cardadora; raya de clavos; raya de espejos; raya estrellada; raya mosaica.

rajada aspera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya áspera**.

rajada clavell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

rajada de boca de rosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya estrellada**.

rajada de San Per. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de espejos**.

rajada de San Pere. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de espejos**.

rajada de taques. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de espejos**.

rajada escrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; raya boca de rosa; raya de espejos; raya estrellada.

rajada jaspeada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; raya áspera.

rajada ordinaria. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya mosaica**.

rajada peluda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya áspera**.

rajada punchosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya estrellada**.

rajada punxosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

rajada vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya de clavos; raya de espejos.

rajada vestida. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya santiaguesa**.

rajada vestideta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de espejos**.

Rajidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranchios. Orden: rayiformes o batoides. Las rayas son pescados cartilagíneos, nadan con las enormes aletas pectorales ("alas") se han desarrollado con la cabeza y los laterales del tronco. La boca y las cinco fisuras branquiales se encuentran en la zona ventral del cuerpo, en forma de disco aplanado; los ojos y los grandes agujeros pulverizadores, situados detrás, están en la parte dorsal. Carecen de aleta anal. Por lo general habitan los mares más fríos. Tienen el cuerpo ancho, romboidal o redondeado y una cola fina, regularmente larga, que lleva al final las dos aletas dorsales. Se alimentan de moluscos,

crustáceos y peces del fondo; hay más de 1.000 especies. Tienen un elevado valor culinario. Las musculosas alas constituyen una carne muy sabrosa, blanca y con la típica estructura en forma de varillas. Consideramos: noriega (*Raja batis*), picón (*Raja oxyrinchus*), raya alba (*Raja alba*), raya áspera (*Raja radula*), raya boca rosa (*Raja brachyura*), raya cardadora (*Raja fullonica*), raya cimbreiro (*Raja microocellata*), raya común (*Raja clavata*), raya de espejos (*Raja miraletus*), raya estrellada (*Raja radiata*), raya estrellada del Mediterráneo (*Raja asterias*), raya falsavela (*Raja circularis*), raya hiperbórea (*Raja hyperborea*), raya manchada (*Raja polystigma*), raya mosaica (*Raja undulata*), raya pintada (*Raja montagui*), raya santiaguesa (*Raja naevus*).

rálidos. Véase: *Rallidae*.

rallar. Técnica de corte de verduras y hortalizas. Utilice la hoja gruesa de un rallador y deseche el último trocito que no se puede rallar. Véase: técnicas de corte de verduras.

***Rallidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. División: bilaterales. Rama: eumetazoos. Subdivisión: protostimas. Sección: pseudocelomados. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: gruiformes. Incluye los rascones y las fochas. Tamaño de un pollo o menor, cuello y patas medianas. Nombre vulgar: **rálidos**. Consideramos: focha común (*Fulica atra*)

ramaoya. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium intybus*.

ramaria amarilla. Nombre vulgar de la seta: *Clavaria flava*.

ramaria apretada. Nombre vulgar de la seta: *Clavaria stricta*.

***Ramaria aurea*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria aurea*.

***Ramaria botrytis*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria botrytis*.

***Ramaria cinerea*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria cinerea*.

ramaria coliflor. Nombre vulgar de la seta: *Ramaria botrytis*.

***Ramaria cristata*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria cristata*.

ramaria elegante. Nombre vulgar de la seta: *Clavaria formosa*.

***Ramaria flava*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria flava*.

***Ramaria formosa*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria formosa*.

ramaria hermosa. Nombre vulgar de la seta: *Clavaria formosa*.

***Ramaria mairei*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria pallida*.

***Ramaria pallida*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria pallida*.

***Ramaria pyxidata*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria pyxidata*.

***Ramaria stricta*.** Otro nombre de la seta: *Clavaria stricta*.

rambouillet. Véase: oveja Ramboúillet.

rambután. Nombre vulgar de la planta: *Nephelium lappaceum*.

ramen. Fideos frescos japoneses elaborados con harina de trigo, huevo y agua. se hierven 2 ó 3 minutos y son especialmente buenos para sopas de fideos. Véase: fideos asiáticos.

ramiro. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo peludo**.

***Ramnáceas*.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas)

División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: rhamnales. Se caracterizan por presentar un primordio seminal solitario en cada lóculo, estambres libres, hojas simples y flores que pasan de hipóginas a períginas o epíginas. Consideramos: azufaifo (*Zizyphus sativa*).

Ramnogaster arcuata. Pez. Designación oficial: **sardina de Magallanes**.

Ramphistoma españolis. Pez. Designación oficial: **aguja**.

rana. Nombre vulgar del anfibio: *Rana redibunda*.

rana marina. Nombre vulgar del pez: *Lophius piscatorius*. Designación oficial: **rape**.

rana pescadora. Nombre vulgar del pez: *Lophius piscatorius*. Designación oficial: **rape**.

Rana redibunda. Familia: ránidos. Anfibio del que sólo se comen las ancas por su carne tierna de sabor exquisito. La rana verde (*Rana redibunda*), la más sabrosa, y la rosada constituyen gran parte del mercado europeo. En Norteamérica se consumen especies e mayor tamaño. Las ancas de rana se venden ya limpias, frescas, congeladas o en conserva. Se fríen o se saltean, y se preparan a la provenzal, a la *lyonnaise*, con ajo o con perejil. Nombre vulgar: **rana**, rana verde. Según el Código Alimentario, 3.12.02. anfibio, *Rana*. Véase: pescado.

rana verde. Nombre vulgar del anfibio: *Rana redibunda*.

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

rancho canario. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** costillas de cochi-

no, fideos, garbanzos, papas, cebolla, tomate, ajo, chorizo, azafrán, hierbas aromáticas.

rancio. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto característico del aceite de oliva autooxidado. Este sabor es desagradable y no se puede corregir. Véase: cata del aceite de oliva.

rangia americana. Designación oficial española del molusco: *Rangia cuneata*.

Rangia cuneata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **quitón piragüero**.

rangia mejicana. Designación oficial española del molusco: *Rangia mendica*. Sinónimo oficial: Almeja blanca.

Rangia mendica. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **rangia mejicana**.

Rangifer tarandus. Familia: cérvidos. Longitud del cuerpo 180-190 cm, altura 110-140 cm, cola 20 cm, peso hasta 300 kg. Los machos son de mayor tamaño que las hembras. Ambos sexos están provistos de cuernos; los de las hembras son más delgados y menos ramificados que los de los machos, cuya cornamenta es asimétrica y con la primera asta ensanchada en forma de pala. El pelo es muy tupido e impermeable, de color pardo oscuro en verano, gris con tendencia a blanco en invierno. Las pezuñas están muy ensanchadas y permiten al animal andar fácilmente sobre un buen espesor de nieve. Habita la tundra ártica. Se alimentan, en verano de hierbas aromáticas y, en el invierno, de musgos y líquenes. Nombre vulgar: **reno**.

Raniceps jago. Pez. Designación oficial: **renacuajo de mar**.

Raniceps raninus. Pez. Designación oficial: **renacuajo de mar.**

Ranidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: anfibios. Subclase: saltadores. Orden: anuros. Ranas verdaderas. Dientes en la mandíbula superior. Los huevos de las especies de Norteamérica están generalmente agrupados en masas parecidas a la tapioca; de distribución mundial. Rana tiene 16 especies en Estados Unidos. En Europa existen 10 especies. Consideramos: rana verde (*Rana redibunda*)

ránidos. Véase: *Ranidae*.

ranina. Variedad de uva blanca. Véase: uva bouvier.

Ranunculáceas. 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: neguilla (*Nigella sativa*); nemorosa (*Anemone nemorosa*).

rañado. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo moruno.**

raño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; gallineta.

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

raó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor.**

raor. Designación oficial española del pez: *Amorhocephalus granulatus*; *Coryphaena novacula*; *Novacula cultrata*; *Novacula lineata*; *Novacula lineolata*; *Novacula sanctae-helenae*; *Xyrichtys cultratus*; *Xyrichtys novacula*. Sinónimo oficial: Gallineta; Galán; Papagallo; Pinta; Rahor; Rahó; Raó; Reon; Reó; Rosó.

rap. Nombre vulgar del pez: *Lophius piscatorius*. Designación oficial: **rape.**

rap a l'all cremat. Véase: rape al ajo quemado.

rap futaire. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape.**

rap vermei. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape.**

rap vermell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape.**

rapallón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro.**

rapante. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; lliseria; remol.

rapapelos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peluda.**

rapapelu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lliseria; platija.

rape. Designación oficial española del pez: *Batrachus piscatorius*; *Lophius piscatorius*; *Lophius vaillanti*. Sinónimo oficial: Buldroi; Buldroj; Buldroy; Danbolin; Embarroco; Granota de mar; Itsas-danbolin; Itsas-sapo; Peixe sapo; Peje armao; Peje sapo; Pescantín; Pez de tamboril; Pez pescador; Pez tamboril; Pigotón; Pijotín; Pixín; Rabada; Rana marina; Rana pescadora; Rap; Rap futaire; Rap vermei; Rap vermell; Sapo; Sapu itxos; Sapua; Shapua; Tamboliña; Xuliana; Zapozuria. * Pez marino, de gran interés comercial, que se caracteriza por un feo aspecto, con el cuerpo aplastado y la cabeza y boca enormes, su dorso de color pardo oscuro y el vientre blanco. Pez bentónico y mal nadador, vive sobre el fondo, desde el litoral hasta 500 m de profundidad. Extremadamente voraz, posee un filamento pescador muy móvil con el que atrae a sus víctimas (otros peces) hacia su boca, provista de afilados dientes. Puede engullir presas enormes y alcanzar una talla de 1,8 m (40 kg). En rea-

lidad son 2 especies: *Lophius piscatorius*, o rape blanco, y *Lophius budegasa*, o rape negro. Su carne blanca, consistente, es muy apreciada; se le captura con redes de arrastre y palangres de fondo. En el Cantábrico se utiliza un arte específico para él, llamado “rasco” o “rapera”, de malla muy grande. Las capturas de la flota española suelen oscilar sobre las 5 000 toneladas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Rape	
Energía (kJ)	359,48
Potasio (mg)	274,00
Fósforo (mg)	180,00
Sodio (mg)	89,00
Energía (kcal)	86,00
Calcio (mg)	64,00
Porción comestible	54,00
Colesterol (mg)	50,00
Magnesio (mg)	20,00
Proteína (g)	17,00
Ácido fólico (µg)	13,00
Grasa (g)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Hierro (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,85
Grasa saturada (g)	0,51
Cinc (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,24
Grasa moninsaturada (g)	0,16
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

rape a la gallega. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Plato típico de la cocina de Galicia. **Ingredientes:** cola de rape, patatas, cebo-

lla, ajada (¼ litros de aceite, 2 dientes de ajo, ¼ cebolla y 1 hoja de laurel), laurel, vinagre, sal.

rape al ajo quemado. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** rape, patata, aceite de oliva, ajo, tomate, sal, fumet de pescado o agua, perejil, pan sentado. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica. Nombre original: rap a l'all cremat.

rape al aroma de setas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. Aunque la cocina de Galicia se distinga por su apego a la tradición, existe una clara corriente renovadora que, sin desprestigiar las raíces (porque sigue trabajando con los excelentes productos de la tierra), apuesta por recetas innovadoras, de las que este rape es un claro ejemplo. **Ingredientes:** rape, setas de otoño, gambas, almejas, salsa de tomate, almendras, avellanas, ajo, azafrán, brandy, pan frito, perejil, vinagre, aceite, sal.

rape americano. Designación oficial española del pez: *Lophius americanus*.

rape barbudo. Designación oficial española del pez: *Lophiodes spilurus*.

rape bocón. Designación oficial española del pez: *Chirolophius forbesii*; *Lophiodes caulinare*s. Sinónimo oficial: Bocón; Pez perro; Pez sapo; Tamboreta.

rape de Cantabria. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cantabria. El rape es un pescado duro, que necesita una cocción prolongada por lo que ese es el verdadero secreto de un pescado que recibe nombres curiosos y diversos: “**pixín**” en Asturias y “**peixe sapo**” en Galicia. **Ingredientes:** rape, gambas, almejas, ajo, espárragos, huevos, harina, perejil, pimienta, aceite, sal.

rape de pies pequeños. Nombre vulgar del pez: *Lophius budegassa*.

rape envuelto. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** rape, vino blanco, cebolla, clavo, pimienta, perejil, coñac, harina, agua, col, zanahoria, sal, laurel, harina, aceite de oliva, pimienta molida.

rape japonés. Designación oficial española del pez: *Lophius litulon*.

rape mozárabe. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** fumet de pescado, rape, cebolla, zanahoria, pasas de Corinto, brandy, aceite de oliva, sal, harina. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

rape negro. Designación oficial española del pez: *Lophius boudegassa*; *Lophius budegassa*; *Lophius parvipinnis*.

rape pescador. Designación oficial española del pez: *Lophius gastrophysus*.

***Raphanus raphanistrum*.** Familia, crucíferas. Planta con tallo ramoso; hojas lanuginosas, radicales y partidas en lóbulos agudos; flores blancas, y fruto seco en vainilla. Nombre vulgar: **rabaniza**.

***Raphanus sativus*.** Familia crucíferas. Raíz comestible, el rábano pertenece a la familia de la mostaza, igual que el rábano daikon. Su pulpa es blanca, jugosa y crujiente, mientras su forma y el color de su piel varían. Rábano blanco, rábano rojo. De sabor más o menos picante, es recomendable probarlos antes de añadirlos a ensaladas. Elija las piezas de color vivo y piel brillante con hojas verdes frescas. Se pueden usar tanto los rábanos como sus hojas para las ensaladas. Se emplean también en bocadillos o mezclas de verduras crudas, o se sirven como guarnición, estofados. Véase: raíces. Nombre vulgar: **rábano**.

***Raphanus sativus* var. *alba*.** Familia, crucíferas. Planta herbácea de raíz carnosa, comes-

tible y picante; nativo de la China. Existe en muchas variedades de raíces blancas, rojas o negras y diferentes tamaños y formas. Crece con facilidad y rapidez en los climas templados; constituye un importante artículo en la comida de China y Japón, donde generalmente se adoba en salmuera. Nombre vulgar: **rábano blanco**. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Raphanus sativus*, L. Variedad; *alba*. Véase: productos hortícolas.

***Raphanus sativus* var. *longipinnatus*.** Familia: crucíferas. Es una variedad de rábano muy estimada en Asia, donde se prepara de muchas formas. También se consumen las hojas y las semillas germinadas. En Japón, el rábano chino rallado se suele servir con *sashimi* y *tempura*. Nombre vulgar: **rábano chino**.

***Raphanus sativus* var. *niger*.** Familia, crucíferas. Presenta una raíz mucho más voluminosa que la variedad *alba*, globosa aunque, en general alargada, de color oscuro o blanquecino, más compacta, dura y picante que el rábano. No se suele comer crudo, ya que es demasiado picante. Se puede cocer o poner a macerar. El rábano negro cocido tiene un sabor parecido al de la rutabaga. Nombre vulgar: **rábano negro**, rábano de invierno.

***Raphanus sativus* var. *radicula*.** Familia, crucíferas. Planta herbácea, nativa de China, anual con hojas radicales, ásperas y partidas en lóbulos desigualmente dentados; flores blancas y amarillas, y provista de una pequeña raíz, esférica o algo alargada, carnosa, comestible y picante; en general de color rojo o rosado que se produce prácticamente, por cultivo durante todos los meses del año. Se conocen diversos cultivares, diferenciándose sobre todo por la forma de la raíz. Entre los rabanitos recordemos el “rojo esférico”, “rojo nuevo” y “candela del hielo”. Estas hortalizas en el momento de su adquisición, deben elegirse duras, túrgidas y con las hojas verdes y frescas. Las hojas son también comestibles, y pueden consumirse crudas o cocidas. Se conocen diversos cultivares, diferenciándose sobre todo por la forma

de la raíz. Entre los rábanos podemos citar los propiamente invernales de los de verano; pueden citarse “Stuttgart”, “Estrasburgo”, largos y de color blanquecino, “Gournay”, “París” y “Munich” más esféricos y blanquecinos. Estas hortalizas en el momento de su adquisición, deben elegirse duras, túrgidas y con las hojas verdes y frescas. Nombre vulgar: **rabanito**, rábano de invierno. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Raphanus sativus*, L. Variedad; *alba*. Véase: productos hortícolas. Sinónimo: rábano, **rabanito**. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Raphanus sativus*, L. Variedad; *radicula*. Véase: productos hortícolas.

Raphidascaris. Género zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: nematodo. Familia: anisákidos. Véase: *Anisakidae*.

rapini. Nombre vulgar de la planta: *Brassica rapa* var. *ruvo*.

rapón. Plato de la cocina asturiana. Es una torta de maíz con tocino y cebolla, se cuece en horno de leña y se debe tomar caliente. **Ingredientes**: mas de harina de maíz, tocino, cebolla, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

raposa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zorro**.

raposa marina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez zorro**.

raqueta. Nombre vulgar del molusco: *Iberus alonensis*.

raqueta. Nombre vulgar que se da en Valencia al caracol: *Iberus alonensis*.

ras el hanout. Esta famosa y clásica mezcla de especias marroquí, compuesta de 20 especias o más, nunca deja de sorprender a

los extranjeros. Ras el hanout significa “dueño de la tienda”, probablemente porque el propietario prepara la mezcla a su gusto y según las necesidades e incluso el poder adquisitivo del cliente. Las mezclas varían de una región a otra; las del bazar de Fez parecen ser las más complejas. Todas ellas tienen algunos afrodisíacos – cantáridas (insectos verdes y brillantes), bayas de fresno y pimiento de bonete-, así como especias y flores secas. El ras el hanout se vende siempre entero y se muele según vaya siendo necesario. Se considera que este aderezo es reconfortante y se suele utilizar con la caza, con el arroz y con el *couscous* relleno, con los *tagines* de cordero, como el llamado **cordero mrouziya**. También casa bien con la carne dulce de almendras, miel, mantequilla y *hachis*, llamada el majoun. Véase: mezclas de especias.

rasa. Raza de oveja. Utilizada en la Denominación: Roncal.

rasa aragonesa. Raza de oveja. Utilizada en la Denominación: Ternasco de Aragón.

rasam. Nombre del plato de la cocina India. Nombre español: sopa vegetariana.

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

rascacio. Designación oficial española del pez: *Cottus massiliensis*; *Scorpaena massiliensis*; *Scorpaena porcus*; *Scorpaena rascassa*. Sinónimo oficial: Ahunz-arrain; Basoko arrain; Cabra roquera; Cabracho; Cabracho de roca; Escarapota; Escarapote; Escorpa; Escorpa fosca; Escorpa morena; Escorpina; Escorpina fosca; Escorpina; Escorpra; Escórpera fosca; Escórpora; Escórpora de roquer; Escórpora de terra; Escórpora fosca; Escórpora ronca; Gallina; Gallineta; Gomitxu; Gómez arrayá; Haitzkraba; Ichas kabria; Itxaso kabra; Itxus

kraba; Kabrarroka; Kantuko kraba; Krabarroca ertaina; Peje diablo; Rascacio de roca; Rascasa; Rascassa; Rascla; Rascle; Rasclot; Rascás; Rescacio; Rescaza; Ronca; Rufí; Sakaraila; Zakarailu.

rascacio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; escórpora; pez diablo; rascacio arco iris; rascacio escorpión; rascacio negro; rascacio sapo.

rascacio arco iris. Designación oficial española del pez: *Scorpaenodes xyris*. Sinónimo oficial: Arco iris; Escorpión; Pez diablo; Pez piedra; Rascacio.

rascacio australiano. Designación oficial española del pez: *Cnidoglanis macrocephalus*.

rascacio californiano. Designación oficial española del pez: *Scorpaena guttata*. Sinónimo oficial: Escorpión; Lapón.

rascacio colorado. Nombre vulgar del pez: *Scorpaena scrofa*. Designación oficial: **cabracho**.

rascacio con banda. Designación oficial española del pez: *Scorpaena uncinata*. Sinónimo oficial: Cabrilla.

rascacio de fango. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

rascacio de fondo. Designación oficial española del pez: *Pontinus castor*. Sinónimo oficial: Crapaud; Lapón.

rascacio de fuera. Designación oficial española del pez: *Pontinus kuhlii*; *Scorpaena kuhlii*; *Sebastes canariensis*; *Sebastes filifer*; *Sebastes kuhlii*; *Sebastichthys canariensis*.

rascacio de Juan Fernández. Designación oficial española del pez: *Scorpaena fernandeziana*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Chancharro de Juan Fernández; Pejediablo.

rascacio de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

rascacio de Thomson. Designación oficial española del pez: *Scorpaena thomsoni*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Peje diablo de Thomson.

rascacio escorpión. Designación oficial española del pez: *Scorpaena plumieri mystes*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Diablico; Escorpión; Lapón; Pez diablo; Pez sapo; Rascacio.

rascacio jugador. Designación oficial española del pez: *Scorpaena histrio*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Diablico; Lapón; Lechuza; Peje diablo común; Pez diablo.

rascacio lapón. Designación oficial española del pez: *Pontinus sierra*. Sinónimo oficial: Diablico; Escorpión; Lapón.

rascacio lechuza. Designación oficial española del pez: *Scorpaena pannosa*. Sinónimo oficial: Escorpión; Lechuza.

rascacio lomo manchado. Designación oficial española del pez: *Pontinus vaughani*.

rascacio moteado. Designación oficial española del pez: *Pontinus clemensi*. Sinónimo oficial: Diablo rojo; Puñal.

rascacio negro. Designación oficial española del pez: *Scorpaena plumieri*. Sinónimo oficial: Crapaud; Escorpión; Rascacio; Sapo chaznete negro.

rascacio norteamericano. Designación oficial española del pez: *Scorpaena atlantica*.

rascacio orejón. Designación oficial española del pez: *Scorpaena grandicornis*.

rascacio párlamo. Designación oficial española del pez: *Scorpaena afuerae*. Sinónimo oficial: Pez diablo; Párlamo.

rascacio puñal. Designación oficial española del pez: *Pontinus dubius*. Sinónimo oficial: Diablico; Diablo rojo; Lechuza; Puñal; Richichí; Rikiki.

rascacio richichí. Designación oficial española del pez: *Pontinus fucirhinus*. Sinónimo oficial: Diablico; Diablo rojo; Puñal; Richichí.

rascacio rubio. Designación oficial española del pez: *Helicolenus dactylopterus*. Sinónimo oficial: Crapaud; Gallineta; Rouguet; Rubio; Serrano.

rascacio sapo. Designación oficial española del pez: *Scorpaena agassizi*; *Scorpaena russula*. Sinónimo oficial: Escorpión; Pez diablo; Pez piedra; Pez sapo; Rascacio.

rascacio sonora. Designación oficial española del pez: *Scorpaena sonora*. Sinónimo oficial: Escorpión; Lapón; Pez piedra.

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

rascapalo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero raspa balsa; zapatero sierrita.

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

rascás. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; cherna; rascacio.

rascasa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; rascacio.

rascassa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

rascayú. Nombre popular en determinados lugares asturianos, al queso de Cabrales mezclado con sidra para hacer más jugosa la pasta y ponerla cómodamente sobre el pan; todo va en gustos pero el queso de Cabrales no necesita ninguna mezcla. Véase: quesos de España (Asturias)

rasciera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro vermillón**.

rascla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; rascacio.

rascle. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; rascacio.

rasclot. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: escórpora, rascacio.

ras-el-hanout. Fragante mezcla de especias marroquí que puede estar formada por hasta 50 ingredientes. La receta contiene tradicionalmente una sustancia afrodisiaca, flores secas (botones de rosa y lavanda) y una mezcla de cardamomo, nuez moscada, galanga, pimienta, canela, clavo de especia, jengibre, cúrcuma y guindillas. Se vende molido o entero y acompaña la caza, el cuscús, el arroz y los tayines de cordero. Véase: especias.

rasilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardilla**.

raspa balsa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zapatero raspa balsa**.

raspado de tripas naturales. Véase: manipulación de tripas naturales.

raspallón. Designación oficial española del pez: *Diplodus annularis*; *Sargus annularis*; *Sparus affara*; *Sparus annularis*; *Sparus haffara*; *Sparus smarís*; *Sparus sparulus*. Sinónimo oficial: Almoarras; Almojarra; Anillo; Asparral; Bustanbeltz; Chapeto; Doblada; Esparalló; Esparelló; Espargoi; Esparraí; Esparral; Esparrall; Esparray; Esperrai; Mocharra; Mojarra; Mojarra prieta; Motxarra; Moxarra; Mugarra; Muxoin; Pargo; Pinta; Prabo; Sargo; Sparrall; Txapasta; Variada; Vidriada.

raspao. Otro nombre de la pieza de pan: cañada. Véase: panes de España.

raspilla. Nombre vulgar de la planta: *Galium odoratum*.

rastreador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe caletero**.

Rastreliger canagurta. Pez. Designación oficial: **caballa del Índico**.

Rastrelliger brachysoma. Pez. Designación oficial: **caballa del Índico**.

rat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rata**.

rata. Designación oficial española del pez: *Astrosopus egregius*; *Astrosopus guttatus*; *Cottus anostomus*; *Uranoscopus scaber*. Sinónimo oficial: Araña ronquera; Araña roquera; Bufo; Gallina de mar; Gallineta; Rat; Rata de mar; Saltaberdise; Saltaperdira; Saltaperdisa; Sapo.

rata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; ratón.

rata atlántica. Designación oficial española del pez: *Gnathagnus egregius*.

rata de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: quimera; rata.

rata de Nueva Zelanda. Nombre vulgar del pez: *Kathetostoma giganteum*.

rata gigante. Designación oficial española del pez: *Kathetostoma giganteum*.

rata neozelandesa. Designación oficial española del pez: *Geniagnus monpterigius*.

Ratafia Catalana. Denominación de Calidad de Bebidas Espirituosas. Ampara la producción y elaboración de esta bebida espirituosa tradicional en todo el territorio de Cataluña. La ratafia es una bebida espirituosa elaborada, básicamente, con nueces verdes, aunque su sabor puede completarse con diversas plantas aromáticas. Su elaboración incluye maceraciones hidro-alcohólicas de las nueces verdes, durante un mínimo de 2 meses. Tras el proceso de maceración, se decantan

los líquidos, se añade azúcar, alcohol y agua potable hasta obtener la graduación alcohólica conveniente. El producto elaborado se somete a envejecimiento durante un mínimo de 3,eses en recipientes de madera. El color característico de la Ratafia es de tonos acaramelados. El Consejo Regulador autoriza 2 tipos de Ratafia. Ratafia catalana, con una graduación alcohólica entre 26° y 29°, y una cantidad de azúcares entre 200 y 300 g/l; y Ratafia Catalana Ligera, con un grado alcohólico inferior a 23° y una cantidad de azúcares inferior a 200 g/l. Véase: bebidas espirituosas de España.

Ratafia Catalana Ligera. Véase: bebidas Ratafia Catalana.

ratapeus. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria formosa*; *Clavaria cristata*.

ratatouille Niçoise. El color y el sabor de este plato de verduras, un clásico de la ciudad de Niza en Provenza, evoca el clima soleado de esa región. Hay que hacerlo con anticipación, pues mejora al recalentarlo. **Ingredientes:** berenjena, calabacita, sal, pimienta, aceite de oliva, cebolla, pimientos (verde, rojo y amarillo), tomates concassées, puré de tomate, ajo, bouquet garni. véase: costillar de cordero recubierto con ajo y perejil.

ratazana americana. Designación oficial española del pez: *Hydrolagus colliei*. Sinónimo oficial: Quimera elefante.

ratjada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; picón; raya de espejos; raya estrellada.

ratjada boca de rosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya boca de rosa**.

ratjada de boca de rosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya estrellada**.

ratjada de San Pere. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya áspera, raya de espejos.

ratjada escrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picón**.

ratjada peluda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya áspera**.

ratjada vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya boca de rosa**.

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

ratón. Designación oficial española del pez: *Coelorhynchus coelorhynchus*; *Lepidolepris coelorhynchus*; *Macrurus atlanticus*; *Macrurus coelorhynchus*; *Macrurus rusepestris*. Sinónimo oficial: Peix de fonera; Rata; Titulot.

ratón. Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma terreum*.

ratón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; barbudo nueve barbas; barbudo seis barbas; corvina de piedra; granadero cano; granadero carepala; granadero hocicón; granadero loro; granadero ojón; granadero peruano; granadero villa; lambe bocadulce; lambe gurrubato; lambe ratón; macabí de hebra; pastinaca; salmone-te barbón; salmonete gringuito.

ratón armado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **granadero armado**.

ratón de mar. Designación oficial española del pez: *Agonus cataphractus*; *Aspidophorus europeus*; *Cottus cataphractus*.

rave. Nombre vulgar catalán de la planta: *Raphanus sativus*. Sinónimo: **rábano**

ravera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete gringuito**.

ravijunco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: serrano ravijunco; tres colas ravijunco.

ravil. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **patudo**.

ravioli. Pasta alimenticia rellena, en forma de rectángulos. Véase: pastas rellenas y condimentadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Raviolis de carne, con salsa de tomate, en conserva	
Sodio (mg)	444,00
Energía (kJ)	426,36
Potasio (mg)	163,00
Energía (kcal)	102,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	70,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	25,00
Colesterol (mg)	23,00
Calcio (mg)	20,00
Magnesio (mg)	18,00
Carbohidratos (g)	12,70
Ácido fólico (µg)	5,00
Proteína (g)	4,70
Grasa (g)	3,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Fibra (g)	1,80
Grasa moninsaturada (g)	1,60
Niacina (mg eq. niacina)	1,60
Cinc (mg)	1,30
Grasa saturada (g)	1,30
Hierro (mg)	1,30
Azúcares	0,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,32
Vitamina E (mg)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,12
Vitamina D (µg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Yodo (mg)	

raviolini. (*raviroles*) Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las “*pasta per minestre*”. En Piamonte se conocen con el nombre de **agnolotti**. En general se rellenan con carne pero

también permiten una variedad de otros rellenos.

raviolis en salsa agri dulce. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “platos únicos”. **Ingredientes:** Pasta: Harina, huevo, sal. Relleno: Setas perfumadas, magro de cerdo, gambas peladas, brotes de bambú, puerro, huevo, fécula de patata, azúcar, aceite, sal, pimienta. Salsa: Salsa de soja, vinagre de vino, azúcar, salsa de tomate, pimentón molido, fécula de maíz, caldo frío.

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

raya. Nombre vulgar del pez: *Raja batis*. Designación oficial: águila marina chilena; águila marina peruana; chucho pintado; gavilán negro; noriega; pastinaca; picón; raya áspera; raya batana; raya bramante; raya cardadora; raya coluda; raya de clavos; raya estrellada; raya mosaica; raya pintada; raya radiada; raya santiaguesa; raya tejana; rayalátigo americana; rayalátigo hocicona; tapadera raya; tuyo de California. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Raya	
Energía (kJ)	332,31
Potasio (mg)	270,00
Sodio (mg)	160,00
Fósforo (mg)	155,00
Energía (kcal)	79,50
Porción comestible	55,00
Colesterol (mg)	44,00
Calcio (mg)	26,00
Magnesio (mg)	24,00
Proteína (g)	17,10
Vitamina B ₁₂ (µg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00
Hierro (mg)	1,00
Grasa (g)	0,90
Carbohidratos (g)	0,80
Cinc (mg)	0,50

Grasa poliinsaturada (g)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,37
Grasa moninsaturada (g)	0,20
Grasa saturada (g)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

raya a la manteca negra. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** raya, mantequilla, vinagre, perejil, sal, pimienta, laurel, alcázaras. Véase: peces planos en la cocina.

raya a la sidra. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Asturias. La raya es un pescado poco conocido del litoral cantábrico. Pero en la cocina local, tanto la asturiana como la vasca, cántabra o gallega, tiene un hueco para ofrecer su sabrosa carne, que puede ser preparada de diversas maneras. En Asturias, evidentemente, se hace a la sidra. **Ingredientes:** raya, sidra, cebolla, patatas, perejil, pimienta, aceite, sal.

raya águila. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina chilena, águila marina peruana; águila marina picuda.

raya al gratín. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** raya, leche, queso rallado, harina, mantequilla, ajo, laurel, sal, pimienta. Véase: peces planos en la cocina.

raya alba. Nombre vulgar del pez: *Raja alba*.

raya áspera. Designación oficial española del pez: *Raja atra*; *Raja quadrimaculata*; *Raja radula*. Sinónimo oficial: Clavellada; Escrita; Leviraya; Noriega; Rajada; Rajada aspera; Rajada jaspeada; Rajada peluda;

Ratjada de San Pere; Ratjada peluda; Raya; Raya vera; Retjada; Romaguera.

raya baca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

raya basta. Nombre vulgar del pez: *Raja naevus*. Designación oficial: **raya santiague-sa**.

raya batana. Designación oficial española del pez: *Dasyatis brevis*. Sinónimo oficial: Batea; Raya; Raya batea; Raya con espina; Raya con púa; Raya de espina; Raya espinosa.

raya batea. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya batana**.

raya blanca. Nombre vulgar del pez: *Raja alba*. Designación oficial: **raya bramante**.

raya boca de rosa. Designación oficial española del pez: *Raja asterias*; *Raja blanda*; *Raja brachiura*; *Raja brachyura*. Sinónimo oficial: Arraimarra; Arraizabal; Escrita; Ikara; Rajada escrita; Ratjada boca de rosa; Ratjada vera.

raya bramante. Designación oficial española del pez: *Lotaria marginata*; *Raja braman-te*; *Raja marginata*; *Raja alba*; *Raja bico-lor*; *Raja bramante*. Sinónimo oficial: Arraimarra; Arraizabal; Bramante; Cardai-re; Cavach; Clavel; Clavellada; Escrita blanca; Llisol; Llisó; Noriega; Rajada; Ra-ya; Raya blanca; Rayón.

raya bramante. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

raya Brucko. Nombre vulgar del pez: *Dasyatis centroura*.

raya cardadora. Designación oficial española del pez: *Betaraia fullonica*; *Dasybatis fullonica*; *Leucoraja fullonica*; *Raja cha-grinea*; *Raja fullonica*. Sinónimo oficial:

Arraizabal; Cardaire; Cardayre; Clavella-da; Gramante; Ikara; Morell; Piscat; Raja-da; Raya; Retjada; Romaguera; Santiague-sa.

raya cimbreiro. Designación oficial española del pez: *Raja microcellata*. Sinónimo oficial: Arraimarra; Arraizabal; Ikara.

raya cola larga. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya coluda**.

raya coluda. Designación oficial española del pez: *Dasyatis longus*. Sinónimo oficial: Raya; Raya cola larga; Raya de espina.

raya común. Nombre vulgar del pez: *Raja cla-vata*. Designación oficial: **raya de clavos**.

raya con aguijón. Designación oficial española del pez: *Urotrygon asterias*; *Urotry-gon mundus*; *Urotrygon serrula*. Sinónimo oficial: Raya con espina.

raya con aguijón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya con espina**.

raya con ajada. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos.
Ingredientes: raya, patata, pimentón dulce, aceite de oliva, unto, ajo, cebolla, vinagre, sal, perejil. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

raya con besamel. **Ingredientes:** Raya, champiñones, queso rallado, mantequilla, harina, perejil, laurel, pan rallado, cebollita, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

raya con espina. Designación oficial española del pez: *Urotrygon aspidurus*; *Urotry-gon peruanus*. Sinónimo oficial: Raya con aguijón.

raya con espina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya batana; raya con aguijón.

raya con púa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya batana**.

raya con púas. Designación oficial española del pez: *Psammobatis caudispina*. Sinónimo oficial: Platillo.

raya cornuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: diablo chupasangre; manta cornuda.

raya crabuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

raya de clavos. Designación oficial española del pez: *Dasybatis clavata*; *Raja aspera*; *Raja clavata*; *Raja maderensis*; *Raja pontica*; *Raja rubus*. Sinónimo oficial: Arraia gastaka; Arraimarra; Arraizabal; Bastina; Bramante; Clavell; Clavellada; Crabuda; Diamante; Gastaka; Ikara; Ilzearrai; Pez de Mahoma; Raia; Rajada; Rajada clavell; Rajada punxosa; Rajada vera; Raya; Raya bramante; Raya común; Raya crabuda; Raya de pintilla; Raya fina; Raya parda; Raya punjosa; Raya vera; Romaguera; Zerra buke.

raya de cola de rata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tuyo de California**.

raya de espejos. Designación oficial española del pez: *Raja biocularis*; *Raja miraletus*; *Raja quadrimaculata*. Sinónimo oficial: Alu; Arraiamarra; Arraizabal; Bastina; Clavellada; Escrita; Escrita vera; Glisol; Levirraya; Llisol; Rachada escrita; Rajada; Rajada de San Per; Rajada de San Pere; Rajada de taques; Rajada escrita; Rajada vera; Rajada vestideta; Ratjada; Ratjada de San Pere; Raya vera; Retjada; Zerra.

raya de espina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya batana; raya coluda.

raya de invierno. Designación oficial española del pez: *Raja ocellata*.

raya de Nueva Zelanda. Designación oficial española del pez: *Raja innominata*.

raya de pintilla. Nombre vulgar del pez: *Raja clavata*. Designación oficial: **raya de clavos**.

raya de San Pedro. Nombre vulgar del pez: *Raja naevus*. Designación oficial: **raya santiaguesa**.

raya del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Raja stellulata*.

raya diablo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guitarra espinosa**.

raya eléctrica. Designación oficial española del pez: *Narcine brasiliensis*. Sinónimo oficial: Tembladera de mar.

raya en salsa. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** raya, vino blanco, vinagre, perejil, mantequilla, sal. Véase: cocina de Asturias.

raya en salsa de avellanas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** raya, puerros, vino de Jerez, avellanas crudas peladas, tomate, leche, aceite de oliva, sal, pimienta, zumo de limón.

raya escrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya estrellada; raya pintada.

raya espinosa. Nombre vulgar del pez: *Raja radula*. Designación oficial: **raya batana**.

raya estrellada. Nombre vulgar del pez: *Raja radiata*. Designación oficial española del pez: *Dasybatis asterias*; *Raja asterias*; *Raja punctata*; *Raja schulzii*; *Raja stellata*. Sinónimo oficial: Clavellada; Escrita; Escrita vera; Glisol; Ikara; Llisol; Piscat; Rajada; Rajada de boca de rosa; Rajada escrita; Rajada punchosa; Ratjada; Ratjada de boca de rosa; Raya; Raya escrita; Retjada; Retjada de boca de rosa; Retjada vera; Santiaguesa.

raya estrellada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picón**.

raya estrellada del Mediterráneo. Nombre vulgar del pez: *Raja asterias*.

raya falsavela. Designación oficial española del pez: *Amblyraja circularis*; *Raja circularis*; *Raja falsavela*. Sinónimo oficial: Arraimarra; Arraizabal; Bramante; Menja muxines; Pez Mahoma.

raya fina. Nombre vulgar del pez: *Raja montagui*. Designación oficial: raya de clavos; raya pintada.

raya gavián. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gavián negro; gavián; tecoleta.

raya germán. Designación oficial española del pez: *Raja germani*; *Raja lentiginosa*.

raya herrisson. Designación oficial española del pez: *Raja erinacea*.

raya hialina. Designación oficial española del pez: *Raja eglanteria*.

raya hiperbórea. Nombre vulgar del pez: *Raja hyperborea*.

raya hocico de vaca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gavián negro**.

raya hocicon. Designación oficial española del pez: *Dasyatis sabina*; *Dasyatis savi*.

raya hocicon. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rayalátigo hocicon**.

raya manchada. Nombre vulgar del pez: *Raja polystigma*.

raya manta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tuyo de California**.

raya mariposa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rayamariposa guayanesa; tuyo de California; tuyo peruano.

raya monteada. Designación oficial española del pez: *Psammobatis maculatus*.

raya mosaica. Designación oficial española del pez: *Raja fenestrata*; *Raja mosaica*; *Raja picta*; *Raja undulata*. Sinónimo oficial: Alu; Arraimarra; Arraizabal; Clavelada; Escrita; Escrita vera; Gramante; Ikara; Rajada; Rajada ordinaria; Raya; Raya ordinaria; Santiaguesa; Zerra.

raya mosaica. Nombre vulgar del pez: *Raja undulata*.

raya murciélago. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gavián negro**.

raya murciélago moteado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucho pintado**.

raya neozelandesa. Designación oficial española del pez: *Raja nasuta*.

raya noriega. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **noriega**.

raya norteamericana. Designación oficial española del pez: *Raja binoculata*.

raya ondulada. Nombre vulgar del pez: *Raja undulata*.

raya ordinaria. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya mosaica**.

raya papel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tuyo peruano**.

raya parda. Nombre vulgar del pez: *Raja clavata*. Designación oficial: **raya de clavos**.

raya pico de pato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucho pintado**.

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

raya picuda. Nombre vulgar del pez: *Raja oxirinchus*. Designación oficial: **picón**.

raya pintada. Designación oficial española del pez: *Betaraia maculata*; *Raja asterias*; *Raja maculata*; *Raja montagui*; *Raja punctata*; *Urolophus jamaicensis*. Sinónimo oficial: Arraimarra; Arraizabal; Escrita; Ikara; Raya; Raya escrita; Raya fina.

raya pintada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucho pintado**.

raya punjosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

raya puntiaguda. Nombre vulgar del pez: *Raja oxirinchus*.

raya punzante común. Nombre vulgar del pez: *Dasyatis pastinaca*.

raya punzante violeta. Nombre vulgar del pez: *Dasyatis violacea*.

raya radiada. Designación oficial española del pez: *Amblyraia radiata*; *Deltaraia radiata*; *Raja radiata*. Sinónimo oficial: Escrita; Raya.

raya santiaguesa. Designación oficial española del pez: *Deltaraia naevus*; *Raja circularis*; *Raja miraletus*; *Raja naevus*. Sinónimo oficial: Alu; Arraimarra; Arraizabal; Clavellada; Escrita vera; Ikara; Menja muxines; Rajada vestida; Raya; Raya basta; Raya de San Pedro; Santiaguesa; Zerra.

raya tapadera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chupare**.

raya tejana. Designación oficial española del pez: *Raja texana*. Sinónimo oficial: Raya.

raya temblona con manchas en forma de ojo. Nombre vulgar del pez: *Torpedo torpedo*.

raya temblona de mármol. Nombre vulgar del pez: *Torpedo marmorata*.

raya temblona negra. Nombre vulgar del pez: *Torpedo nobiliana*.

raya tostada. Plato de la cocina asturiana.
Ingredientes: raya, huevo, miga de pan rallada, mantequilla, perejil, salsa picante, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

raya vaca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: escursana; pastinaca espinosa; pastinaca; picón.

raya vela. Designación oficial española del pez: *Raja lintea*.

raya vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya áspera; raya de clavos; raya de espejos.

rayada. Nombre vulgar del pez: *Boops salpa*.

rayadillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro corcovado**.

rayado. Nombre vulgar del pez: *Lithognathus mormyrus*. Designación oficial: herrera; lambe rayado; lambe suco; pargo biajaiba.

rayalátigo americana. Designación oficial española del pez: *Dasyatis americana*. Sinónimo oficial: Raie fouet; Raya.

rayalátigo hocicon. Designación oficial española del pez: *Dasyatis guttata*. Sinónimo oficial: Hocicon; Raie; Raya; Raya hocicon.

rayalátigo picuda. Designación oficial española del pez: *Dasyatis geijkesi*. Sinónimo oficial: Raie fouet.

rayamariposa altavela. Designación oficial española del pez: *Gymnura altavela*.

rayamariposa guayanesa. Designación oficial española del pez: *Gymnura micrura*; *Raja micrura*. Sinónimo oficial: Guayanesa; Raya mariposa.

rayas. Véase: *Rajiformes*. Sinónimo: rayiformes.

rayas guitarra. Véase: *Rhinobatidae*. Sinónimo: rinobátidos.

rayas puntiagudas. Véase: *Dasyatidae*. Sinónimo: *dasiátidos*.

rayas temblonas. Véase: *Torpedinidae*. Sinónimo: *torpedínidos*.

ráyidos. Véase: *Rajidae*.

rayón. Nombre vulgar del pez: *Raja oxirinchus*. Designación oficial: *guitarra*; *picón*; *raya bramante*.

razas de carne. Nos referimos a las diversas razas de la vaca destinada para la obtención de carne para consumo humano. Las razas más importantes para este fin son: *aberdeen* ó *angus negra*; *deutsch angus*; *hereford*; *galloway*; *charolesa*; *piamontesa*; *chianina*; *romagnola*, *marchgiana*, *maremmana*. Véase: *carne de vaca*.

razas de leche. Véase: *razas mixtas y de leche*.

razas de vacas. Las razas se clasifican en vacuno de leche o de carne según se orienta la cría a la producción de uno u otro producto. En los casos de uso combinado se habla de razas mixtas, especialmente comunes en Europa. Consideramos: razas de carne, razas mixtas y de leche.

razas mixtas. Véase: *razas mixtas y de leche*.

razas mixtas y de leche. Razas de vacuno, destacan. *Holstein* o *frisona*; *pía*; *pía roja alemana*; *parda suiza*; *amarilla*; *pinzgau*; *roja o bermeja*; *ayrshire*; *dexter*. Véase: *vaca*.

real. Nombre vulgar de un cultivar tardío del albaricoque (*Prunus armeniaca*)

rebeca. Nombre vulgar en Palencia del rumiante: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

rebeca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *guitarra*.

rebeco. Nombre vulgar en Asturias del rumiante: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

rebog. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *cabruza*.

rebong char. Nombre del plato de la cocina de Singapur: Nombre español: *brotos de bambú*, *langostinos y carne de cerdo con salsa picante*.

rebosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *cabruza*; *torillo*.

rebose. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *cabruza*; *lagartina*.

reboy. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *torillo*.

reboze. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *vieja*.

rebozuelo. Nombre vulgar de la seta: *Cantharellus cibarius*.

rebozuelo amarillento. Nombre vulgar de la seta: *Cantharellus lutescens*.

rebozuelo anaranjado. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophoropsis aurantiaca*.

rebozuelo atrompetado. Nombre vulgar de la seta: *Cantharellus tubaeformis*.

recado. Véase: *recado de especias*.

recado de especias. Se llama así a un conjunto de especias y diversos condimentos que se usan para el guiso de determinadas viandas. Pueden encontrarse, ya preparadas, en los comercios especializados o pueden elaborarse en casa. Citamos: *Adobado*, *Adobo rojo*, *Adobo verde*, *Alcaparrado*, *Aliño criollo*, *Bistec*, *Cajún*, *Chilaquil*, *Cinco especias*, *Concentrado*, *Cuatro especias*, *Escabeche*, *Especia*, *Mechado*, *Mole poblano*, *Puchero*, *Salpimentado*, *Sambal*, *Siete especias*, *Tamales*, *Tarta de calabaza*, *Yerbas finas*, *Zahatar*. Véase: *recados en la cocina de Méjico*.

recados en la cocina de Méjico. Al hablar de recados o recaudos nos referimos a un conjunto de especias y diversos condimentos que se usan para el guiso de determinadas viandas. En Méjico es común que en los mercados los vendan ya preparados y en sus mezclas exactas, pero si en casa se tienen suficientes condimentos basta con hacer las mezclas uno mismo utilizando las cantidades al gusto personal. Consideramos los más importantes, como: Adobado, Adobo rojo, Adobo verde, Alcaparrado, Bistec, Chilaquil, Concentrado, Escabeche, Especia, Mechado, Mole poblano, Puchero, Salpimentado, Tamal, Yervas finas. Véase: cocina de Méjico.

recao de Binéfar. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Un plato poco conocido fuera de la comarca, pero muy apreciado por su fortaleza y gama de sabores. Un potaje que, como todos los de tierra adentro, es muy completo. Cocina de Aragón. **Ingredientes:** alubias blancas, arroz, patatas, ajo, cebolla, jamón, chorizo, laurel, pimentón picante, aceite, sal.

recaudos en la cocina de Méjico. Véase: recados en la cocina de Méjico.

recebo. Cerdo que al final de la montanera pasa durante un mes al cebadero para completar su engorde óptimo. Véase: cerdo.

recetas curiosas de arroz. Véase: arroz en recetas curiosas.

recetas curiosas de carnes. Véase carnes en recetas curiosas.

recetas curiosas de pescados. Véase: pescados en recetas curiosas.

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

reciella. Dan este nombre en algunas zonas asturianas, a los quesos que se hacen con varias leches bien sean de vaca, de cabra o

de oveja. O de leches sobrantes. Véase: quesos de España (Asturias)

recogida de tripas naturales. Véase: manipulación de tripas naturales.

recomendado por la clase médica. Véase: prohibiciones en productos dietéticos y de régimen, prohibiciones en alimentos enriquecidos y sustancias enriquecedoras; publicidad de sustancias enriquecedoras de alimentos.

reconstituyente. Véase: envasado y rotulación de las bebidas espirituosas.

recorre-costas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo listado**.

recortón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo de Sclater**.

rectificados de cereales. Véase: alcoholes rectificados de cereales.

rectificados de frutas. Véase: alcoholes rectificados de frutas.

rectificados de melazas. Véase: alcoholes rectificados de melazas.

rectificados de orujos. Véase: alcoholes rectificados de orujos.

rectificados de vinos. Véase: alcoholes rectificados de vinos.

recuit. Está elaborado con leche de oveja. Se empieza por cocerla para templarla después a unos 40 °C y añadirle el cuajo que generalmente es el “herbacol”. Se deja cuajar en recipientes de barro, de forma similar a la fabricación de la cuajada “mammia” del País Vasco. Es un producto muy típico del Ampurdán y de la zona de Gerona. Se consume dentro de las 24 horas de hecho, acompañado de miel o azúcar. Véase: quesos de España (Cataluña)

red. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

red delicious. Véase: manzana red delicious.

red grouper. Nombre vulgar del pez: *Epinephelus morio*.

red hind. Nombre vulgar del pez: *Epinephelus guttatus*.

red leicester. Véase: queso red leicester.

red pontiac. Véase: patata red pontiac.

red shiff. Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma Plana d'Urgell.

red snapper. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus campechanus*.

redbank. Tipo de ostra de Irlanda. Sinónimo: galway. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

red ear sunfish. Nombre vulgar del pez: *Lepomis microlophus*.

redcilla. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

redglob. Véase: melocotón redglob.

redhaven. Véase: melocotón redhaven.

redhorse sucker. Nombre vulgar de peces del género: *Moxostoma sp.*

redi sara-sara. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón siete barbas**.

redonda. Véase: judía redonda.

redondo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Este corte se separa de la contra y presenta una carne magra idónea para estofados y rollos pequeños. Limpio de nervios, pellejo y gordo, es la pieza ideal para hacer mechados. Se puede hacer porciones fácilmente. Véase: pierna. La cantidad de

nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Redondo de ternera (filete) cocido	
Energía (kJ)	614,46
Potasio (mg)	460,00
Fósforo (mg)	236,00
Energía (kcal)	147,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	80,00
Colesterol (mg)	70,00
Proteína bruta (g)	31,00
Magnesio (mg)	20,00
Calcio (mg)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	9,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Grasa (g)	2,50
Cinc (mg)	2,10
Hierro (mg)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,10
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Grasa saturada (g)	0,95
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Grasa poliinsaturada (g)	0,17
Vitamina E (mg)	0,15
Tiamina (B ₁) (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

redondo. Nombre usual de una pieza de pan en Lérida y Tarragona. Pequeña hogaza abombada. Miga esponjosa. Corteza dorada y crujiente. Existen variedades múltiples en toda la Península. Véase: panes de España.

redondo. Véase: vino redondo.

redondo de ternera a la cazuela. Plato de la "cocina" española perteneciente al grupo de "vacuno". Cocina de Madrid. Este es uno de los platos más elaborados de los que se cocinan en España. Para quienes

comienzan en la cocina, suele ser uno de los primeros en preparar con esmero. Un redondo es siempre una excelente solución para cualquier comida y admite todo tipo de acompañamientos, sobre todo puré de patatas. **Ingredientes:** redondo, cebollas, tomates, ajo, zanahorias, brandy, corteza de limón, laurel, pimentón, aceite, sal.

refec. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bejel**.

refet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

refetó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

refetonet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

refresco de yogur. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** yogur, leche, harina, zumo de naranja, angostura. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

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

Refrescos	
Porción comestible	100
Agua (mg)	89,5
Energía (kcal)	39
Potasio (mg)	20
Carbohidratos (g)	10,5
Calcio (mg)	4
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Grasa (g)	0
Proteínas (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Sodio (mg)	0
Tiamina (mg)	0

Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

refrigeración. Según el Código Alimentario, 2.05.04. Consiste en someter los alimentos a la acción de bajas temperaturas, sin alcanzar las de congelación. La temperatura deberá mantenerse uniforme, durante el período de conservación, dentro de los límites de tolerancia admitidos, en su caso, y ser la apropiada para cada tipo de producto. Véase: conservación por frío.

refrito de acelgas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** acelgas, garbanzos, leche, aceite, pan, ajo, pimentón, pimienta, comino, sal.

Regalecidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantoptergios. Orden lampridiformes. Está constituida por solo dos géneros de peces marinos. Se reconocen por su cuerpo estrecho y alargado y por su particular forma de nadar, en posición casi vertical. Suelen encontrarse entre los bancos de arenque. Los peces cinta pueden llegar a medir varios metros de longitud. Consideramos: regaleco (*Regalecus glesne*)

regalécidos. Véase: *Regalecidae*.

regaleco. Nombre vulgar del pez: *Regalecus glesne*.

Regalecus caudatus. Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

Regalecus gladius. Otro nombre del pez: *Regalecus gladius*.

Regalecus glesne. Familia: regalécidos. Es uno de los peces más largos de las profundidades marinas. Su cuerpo alargado, en

forma de cinta, es tan delgado que en muchas ocasiones se quiebra durante su captura. Los primeros radios alargados de la aleta dorsal, muy larga y continuada, forman una especie de coronita en la cabeza, de donde procede el sobrenombre de “rey del arenque” que se le da a este pez en algunas lenguas. Este pez de brillo plateado y sin escamas que alcanza los 7 m de longitud está extendido por todo el mundo. Nombre vulgar: **regaleco**, pez remo, rey del arenque. Sinónimo: *Regalecus gladius*, *Gymnetrus longiradiatus*.

Regalecus maculatus. Pez. Designación oficial: **lista**.

Regalecus remipes. Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

Regalecus russelli. Pez. Designación oficial: **pez remo**.

regaliz. Nombre vulgar de la planta: *Glycyrrhiza glabra*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Regaliz	
Energía (kJ)	1341,78
Energía (kcal)	321,00
Fósforo (mg)	109,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	71,50
Azúcares	65,20
Potasio (mg)	64,00
Calcio (mg)	29,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	25,00
Sodio (mg)	24,00
Ácido fólico (µg)	12,00
Magnesio (mg)	5,00
Proteína bruta (g)	3,90
Grasa (g)	2,20
Fibra (g)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,70
Grasa saturada (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,50

Cinc (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,22
Hierro (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

regañá. Nombre usual de una pieza de pan en Andalucía. Torta fina de masa sin levadura y contorno irregular. En Extremadura "tos-tón". Véase: panes de España.

regaño. Otro nombre de la pieza de pan: bollo murciano. Véase: panes de España.

regel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

régimen. Véase: producto dietético y de régimen; manipulación de productos dietéticos y de régimen.

régimen de condimentación. Según el Código Alimentario, 2.07.05. En la preparación culinaria se emplearán alimentos básicos que se ajusten a las condiciones establecidas en este Código y Reglamentaciones complementarias. * No se utilizarán colorantes, conservadores, aromas, sustancias sápidas ni picantes distintas a los condimentos autorizados. * No podrán aprovecharse para la confección de otras preparaciones culinarias, ni distribuirse ni consumirse aquellas en las que se haya iniciado un proceso de alteración nociva. Véase: preparación culinaria.

regués. Véase: aceituna regués.

reig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvallo; corvina; mero; verrugato.

reig. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita caesarea*.

reig bord. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita muscaria*.

reig bord groc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita citrina*.

reig de fageda. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita muscaria*.

reig foll. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita muscaria*.

reig vermell. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita muscaria*.

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

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

reina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro reina**.

reina claudia. Véase: ciruela reina claudia.

reina de la noche. Nombre vulgar de la planta: *Hylocereus triangularis*.

reina de las jerguillas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerguilla zamba**.

reineta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta del Atlántico**.

Reinhardtius hippoglossoides. Familia: pleuronéctidos. De constitución menos asimétrica que la de otros peces planos. El ojo izquierdo se encuentra arriba, en el canto superior de la cabeza. Muy oscuro, incluso por la parte ciega. Aparece en aguas del Ártico; en el Atlántico nororiental desde Islandia y las costas noruegas hasta el mar Blanco; en el Atlántico noroccidental, desde Groenlandia hasta Terranova. Vive en profundidades de hasta 2.000 m y se alimenta de peces como el bacalao, de percas y gambas. El halibut negro es actualmente la segunda especie más comercial de su familia. Su carne blan-

ca y grasa es excelente, sobre todo ahumada. Nombre vulgar: **halibut negro**, hipogloso negro. Designación oficial: **hipogloso negro**. Sinónimo: *Hippoglossus groenlandiens*, *Pleuronectes hippoglossoides*.

Reinhardtius matsuurae. Pez. Designación oficial: **hipogloso negro**.

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

rejuvenecedor. Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

relangueiro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rey del arenque**.

relanzón. Nombre vulgar del pez: *Scomberox saurus*.

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

rellena. Nombre vulgar del molusco: *Seppia orbignyana*. Designación oficial: **chopito**; **jibia**.

relleno. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** jamón serrano, huevos duros, huevos crudos, perejil, tripa de vaca.

relleno. Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** sangre de cerdo o pollo, arroz, cebolla, hierbabuena, ají fresco, sal, pimienta, azúcar, intestino grueso de cerdo. Véase: entradas en la cocina de Perú.

reló. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: almeja margarita; relojito.

reloj. Designación oficial española del pez: *Hoplostethus atlanticus*; *Trachichthys pretiosus*; *Trachichthys speciosus*. Sinónimo oficial: Besugo americano; Boyacunero; Habanero; Peixe reló; Pez reloj.

reloj. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corcovado; jorobado antena; jorobado espejo; palometa roja; relojito.

reloj mediterráneo. Designación oficial española del pez: *Hoplostethus mediterraneus*.

relojito. Designación oficial española del molusco: *Artemis exoleta*; *Dosinia exoleta*; *Dosinia lupinus*. Sinónimo oficial: Almeja de can; Almejón real; Arolo; Cabriola; Cadelá; Cadelos; Doxinia; Duro; Lamparilla; Maelo; Moelo; Moelo burro; Moelo de can; Pechina modona; Reloj; Reló; Tato pequeño.

relojitos. Nombre vulgar del molusco: *Dosinia exoleta* y *Dosinia lupinus*.

reloxito de alture. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra de mar**.

rema. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

Remilegia australis. Pez. Designación oficial: **rémora austral**.

remó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol**; **rodaballo**.

remojón. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** lomos de bacalao, naranjas de zumo o agrias, aceite, limón, sal, canela, cebolleta, huevos duros, ajo.

remojón de Granada. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** naranja, cebolleta, huevo duro, bacalao seco, aceitunas aliñadas partidas, aceite, vinagre, pimentón dulce, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

rémol. Designación oficial española del pez: *Bothus rhombus*; *Colistium guntheri*; *Pleuronectes rhombus*; *Rhombus barbatus*; *Rhombus laevis*; *Rhombus rhombus*; *Scophthalmus rhombus*. Sinónimo oficial: Carusco; Corujo; Coruxo; Erreboilo ezka-

taduna; Errebolu; Escamudo; Rapante; Remol-rom; Remó; Roagallo; Rodaballo; Rodallo; Rom; Romb; Sollo.

remol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **podás**; **rodaballo**; **solleta**.

rémol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

remol blanc. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tambor**.

remol blanch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pelada**.

remol de petgines. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remol de petjinas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remol de petjines. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remol de petxines. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

rèmol de riu. Nombre vulgar catalán del pez: *Plathychthys flesus*. Sinónimo: **platija**

rémol de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remol empexinat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remol peginat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remol petit. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tambor**.

remol petxinat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

remolacha. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pastas colorata. La remolacha proporcio-

na a la pasta una coloración marrón rojiza intensa.

remolacha de mesa. Nombre vulgar de la planta: *Beta vulgaris* var. *rapa* for. *rubra*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Remolacha roja		cocida	zum
Potasio (mg)	333,00	208,00	242,00
Energía (kJ)	171,38	104,50	150,48
Agua (g)	88,50	92,00	88,40
Sodio (mg)	62,00	48,00	200,00
Fósforo (mg)	45,00	36,00	29,00
Energía (kcal)	41,00	25,00	36,00
Calcio (mg)	29,00	22,00	2,00
Magnesio(mg)	25,00	20,00	
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00	6,00	3,00
Carbohidratos (g)	8,50	5,00	8,00
Fibra (g)	2,50	2,00	
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00	2,00	
Proteína (g)	1,60	1,10	1,00
Hierro (mg)	0,70	0,50	
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,20	0,10	
Grasas totales (g)	0,10	0,10	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05	0,04	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04	0,03	
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03	0,03	
Flúor (mg)	0,02	0,01	
Colesterol (mg)	0,00	0,00	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.	
Vitamina E (mg)	tr.		

remolacha plateada. Otro nombre dado a la hortaliza de hoja: acelga. Véase: hortalizas de hoja y lechugas.

remolacha roja. Véase: remolacha de mesa.

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

Remolachas enlatadas	
Sodio (mg)	6400
Potasio (mg)	350
Porción comestible	100
Agua (mg)	87,9
Ácido fólico (µg)	60
Energía (kcal)	35
Fósforo (mg)	29

Calcio (mg)	27
Carbohidratos (g)	8,9
Ácido ascórbico (mg)	6,5
Retinol (mg)	5,4
Fibra vegetal (g)	2,5
Proteínas (g)	1,9
Hierro (mg)	0,7
Grasa (g)	0,1
Riboflavina (mg)	0,036
Tiamina (mg)	0,022
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

remol-rom. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol.**

rémora. Nombre vulgar del pez: *Echeneis naucrates*. Designación oficial española del pez: *Echeneis postica*; *Echeneis remora*; *Echeneis squalipeta*; *Remora remora*. Sinónimo oficial: Erromero; Pega; Pegadera; Pegador; Pegás; Tardanaos; Tardanaves; Ventosa; Zoztor.

rémora. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pegador; pegatimón; tardanaves.

Remora albescens. Pez. Designación oficial: **pegador.**

rémora austral. Designación oficial española del pez: *Remilegia australis*; *Remora australis*. Sinónimo oficial: Rémora de la ballena.

Remora australis. Pez. Designación oficial: **rémora austral.**

Remora brachyptera. Pez. Designación oficial: **tardanaves.**

rémora de la ballena. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rémora austral; renacuajo de mar.**

Remora remora. Pez. Designación oficial: **rémora.**

Remorina albescens. Pez. Designación oficial: **pegador.**

Remoropsis brachypterus. Pez. Designación oficial: **tardanaves.**

remoto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón arenero.**

rémoulade. Plato típico francés. Véase: apio nabo; raíces.

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

renacuajo de mar. Designación oficial española del pez: *Batrachoides blennoides*; *Blennius raninus*; *Gadus fuliginosus*; *Phycis ranina*; *Raniceps jago*; *Raniceps raninus*. Sinónimo oficial: Rémora de la ballena.

renacuajo de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mora renacuajo.**

renano. Véase: ganso renano.

rendimiento congelado comercial de molienda. Véase: rendimientos de molienda.

rendimiento técnico de molienda. Véase: rendimientos de molienda.

rendimientos de molienda. Según el Código Alimentario, 3.20.04. Se clasifica en: **Congelado comercial.** Es la cantidad de harina de unas características determinadas extraída de 100 kg de grano comercial. **Técnico:** Es la cantidad de harina de unas características determinadas extraídas de 100 kg de grano comercial, una vez deducidas y separadas del mismo las impurezas o restos de limpia. Véase: molinería.

reno. Nombre vulgar del rumiante: *Rangifer tarandus*.

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

reo. Nombre vulgar del pez: *Salmo trutta trutta*.

reó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor.**

reo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trucha marisca.**

reon. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor.**

repapalillas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** huevos, bacalao, cebollas, perejil, harina, aceite para freír.

repapilos de bacalao. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bacalao, huevos, miga de pan, ajo. Para la salsa: cebolla, ajo, vino blanco, azafrán, caldo.

repilo. Es la enfermedad más importante del olivar español; viene causada por un hongo hifomiceto, denominado tradicionalmente *Cycloconium oleaginum*, aunque la nomenclatura más apropiada actualmente es la de *Spilocaea oleagina*.

repinaldo. Véase: manzana Repinaldo.

repollo. Nombre vulgar de la planta: *Brassica oleracea* var. *capitata* forma *alba*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Col repollo		co-cida	seca
Energía (kcal)	22,00	20,00	219,00
Magnesio(mg)	20,00	16,00	
Sodio (mg)	13,00		
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00	10,00	133,00
Fibra (g)	2,50	3,00	41,00
Proteína (g)	1,30	1,10	12,40
Hierro (mg)	0,40	0,30	3,60

Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,30	0,30	3,00
Grasas totales (g)	0,20	0,20	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,10	tr.	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10		
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05	0,04	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05	0,04	0,50
Flúor (mg)	0,01		
Colesterol (mg)	0,00	0,00	0,00
Carbohidratos (g)	3,80	3,50	39,00
Vitamina E (mg)	1,70		
Ácido ascórbico (C) (mg)	47,00	33,00	211,00
Agua (g)	92,40	93,50	4,00
Calcio (mg)	49,00	44,00	405,00
Energía (kJ)	91,96	83,60	915,42
Fósforo (mg)	29,00	20,00	287,00
Potasio (mg)	233,00	163,00	2205,00

repollo. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. El Borgoña maduro, tanto blanco como tinto. Véase: cata del vino.

repollo con tocino. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** repollo, tocino entreverado, cebolla, zanahorias, laurel, tomillo, perejil, pimienta molida, sal.

repollo frito con patatas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** repollo; clavo; cardamomo; canela; ghee; patatas; jengibre rallado; pimienta de Cayena; cúrcuma; tomates; sal; azúcar; agua. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *bandgobbi sabji*.

repollo relleno. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** repollo de borrachón o lombarda, carne picada, cebolla, tomate, lata de pimiento, huevo cocido jamón, vino blanco, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

repollo relleno con cerdo, setas y hierbas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cerdo”. **Ingredientes:** repollo verde, tripa de cerdo, mirepoix de verduras, caldo de ternera oscuro, bouquet garni. para el **relleno:**

cebolla, cebollita, ajo, mantequilla, setas, atado de perejil, atado de estragón, sal, pimienta, miga de pan, leche, grasa de cerdo, huevo. Nombre en Francia: chou farci entier a l’auvergnate. Véase: cerdo en la cocina de Francia.

repollo salteado con huevos. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. En Java todos saben preparar este sencillo plato, muy familiar y que gusta a todos. **Ingredientes:** Aceite vegetal, chalota, ajo, jengibre, repollo, sal. Nombre en Indonesia; *orak-arik*. Véase: cocina de Asia.

repollo sorpresa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. Las hojas de repollo son un delicado envoltorio para rollitos de diferente relleno. **Ingredientes:** pechuga de pollo, hojas grandes de repollo, mata de apio, cebolla, miga de pan, leche, yema de huevo, mantequilla, perejil, sal, pimienta, queso rallado. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

repostería en la cocina de Sevilla. Véase: postres y repostería en la cocina de Sevilla.

requena. Variedad de uva tinta. Sinónimo: uva bobal.

requesón. Masa blanca que se obtiene cuajando los residuos de la leche que quedan después de hacer el queso. Véase: queso requesón. Según el Código Alimentario, 3.15.39. Se entiende por requesón el producto obtenido precipitando por el calor, en medio ácido, las proteínas que existen en el suero del queso para formar una masa blanda. 3.15.40 **Características.** 3.15.41 **Manipulación.** Véase: derivados de la leche. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Requesón	
Sodio (mg)	415,00
Energía (kJ)	406,09
Fósforo (mg)	150,00
Porción comestible	100,00

Energía (kcal)	97,15
Potasio (mg)	72,00
Calcio (mg)	60,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	38,00
Colesterol (mg)	19,00
Ácido fólico (µg)	18,00
Proteína (g)	13,60
Magnesio (mg)	7,50
Grasa (g)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,30
Grasa saturada (g)	2,46
Carbohidratos (g)	1,80
Grasa moninsaturada (g)	1,03
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,60
Cinc (mg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,23
Grasa poliinsaturada (g)	0,12
Hierro (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Vitamina E (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina D (µg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

requesón con nata. Véase: queso requesón con nata.

requesón de Miraflores. Madrid no es famoso por sus quesos, a pesar de que los madrileños gusten mucho de los quesos nacionales y extranjeros. Sin embargo el requesón tiene fama y muchos adictos. El más importante el de Miraflores. Actualmente, industrializado, se elabora con leche de vaca. Del suero de esta leche se obtiene el requesón. En realidad se emplea como postre, endulzado con azúcar o miel y se hacen con él muy buenas tartas. Véase: quesos de España (Madrid) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Requesón miraflores	
Energía (kJ)	675,91
Calcio (mg)	300,00
Energía (kcal)	161,70

Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	14,80
Grasa (g)	12,10
Proteína (g)	8,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

requin. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jaquetón**.

requin blanc. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cazón playón**.

requin des forçats. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera tigre**.

rescacio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; rascacio.

rescaza. Nombre vulgar del pez: *Scorpaena porcus*. Designación oficial: **rascacio**.

reseco. Véase: vino reseco.

reserva. La indicación “reserva” únicamente puede ser aplicada en aquellos vinos que como consecuencia del proceso de crianza o

envejecimiento han adquirido una armonía en el conjunto de sus cualidades organolépticas y una riqueza aromática destacada. Según los diferentes tipos de vino el proceso de crianza se atenderá, al menos, a las siguientes pautas: **Vinos tintos y claretes:** Crianza en envase de roble y botella durante un período total de 36 meses como mínimo, con una duración de la crianza en envase de roble de 12 meses como mínimo. **Vinos blancos y rosados:** Crianza en envase de roble y botella durante un período total de 24 meses como mínimo y una duración de al menos 6 meses de crianza en envases de roble. Véase: crianza, gran reserva.

residuos de sustancias químicas. Según el Código Alimentario, 4.35.05. Cuando se autorice en un alimento la presencia de residuos de dos o más sustancias químicas, el contenido total no deberá superar la cantidad máxima que corresponda proporcionalmente a cada una. Véase: impurezas de los alimentos.

residuos para piensos. Véase: impurezas y residuos para piensos.

resina. Sustancia viscosa y transparente que fluye durante una parte del año (principalmente en verano) de las grietas y de las entalladuras practicadas en el tronco de los pinos y de otras coníferas. En contacto con el aire, aumenta de viscosidad y se vuelve opaca. Se emplean como aditivo alimentario en el grupo de: Potenciadores de aroma La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF.

resina de trementina líquida. Véase: aceite de resina.

reskazarra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

respigo. Es la hoja tierna del nabo justo antes de salir la flor (los últimos 15 cm aproximadamente sobre el tronco)

respigo a la marinera. Cocina de Cantabria. **Ingredientes:** Respigos, tocino adobado, pimiento chorricero, ajo, filete de anchoa en aceite, aceite.

responsabilidad de los Técnicos titulados. Según el Código Alimentario, 2.08.03. En las industrias cuyos procesos de elaboración o transformación exijan la presencia o asesoramiento de personal técnico, éste será responsable, solidariamente con la empresa, de las debidas condiciones que han de reunir los productos elaborados. Véase: condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación.

ret. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

retículo. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

retinol. Sinónimo: vitamina A.

retinta. Variedad de cerdo ibérico en la que recae actualmente el gran predominio de los cerdos ibéricos, que antiguamente gozaba de menor tendencia grasa, que los negros lampiño, y gran rusticidad. Véase: cerdo ibérico.

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

retjada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya áspera; raya cardadora; raya de espejos; raya estrellada.

retjada de boca de rosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya estrellada**.

retjada vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya estrellada**.

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

revellón. Nombre vulgar de la seta: *Boletus edulis*.

reventa bois. Nombre vulgar gallego de la seta: *Amanita muscaria*.

revestimiento. Según el Código Alimentario, 2.04.06. La cubierta que íntimamente unida a alguno de los materiales, aparatos o utensilios, le protege y conserva. Véase: envolvente; revestimientos y coberturas

revestimientos y coberturas. Según el Código Alimentario, 2.04.07. Además de reunir las condiciones generales establecidas en este capítulo, deberán ser resistentes a los productos que se pongan en su contacto, tener la debida adherencia que impida su desprendimiento y, al aplicarlos, deberán cubrir, sin solución de continuidad, todas las superficies de los materiales, aparatos o alimentos tratados, ajustándose, al Real Decreto 397/1990. Véase: aparatos, utensilios y envoltentes.

revoltillo de ajos tiernos. Véase: revoltillo de ajos tiernos y langostinos.

revoltillo de ajos tiernos y langostinos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** huevos, ajos tiernos, langostinos, rábanos, crema de leche, mantequilla, ajos, perejil, aceite, sal.

revoltillo de langostinos. Véase: revoltillo de ajos tiernos y langostinos.

revoltillo de setas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Navarra. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** setas, huevos, triángulos de pan frito, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

revuelto de bacalao. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** patatas, bacalao, huevos, cebolla.

revuelto de chicharrones: Plato realizado fundamentalmente con chicharrón ibérico. **Ingredientes:** Chicharrones fritos, huevos, aceite. Véase: chicharrones.

revuelto de espárragos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** espárragos, gambas, jamón, cebolla, ajo, pimienta negra, sal, nuez moscada, huevos, aceite de oliva.

revuelto de frutas. Véase: macedonia de frutas.

revuelto de gambas. Véase: revuelto de huevos y gambas.

revuelto de gurumelos con ajetes. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** gurumelos, ajetes, huevos, sal, aceite.

revuelto de huevos. Véase: revuelto de huevos y gambas.

revuelto de huevos y gambas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** huevos, gambas, nata líquida, tomate frito, tomate pequeño, pimienta, sal.

revuelto de jijas. Plato de la cocina de Cantabria (Campoo de Enmedio) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** jijas (tocino, papada), pimentón, huevos, agua, aceite, orégano, sal. Véase: cocina de Cantabria

revuelto de setas. Plato de la cocina de Cantabria “Mazcuerras” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”.

Ingredientes: setas, huevo, panceta curada, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

rex. Véase: conejo Rex.

Rexea salandri. Familia: gempílidos. Se extiende por Australia y Nueva Zelanda hasta Japón. Su nombre se debe a su brillante coloración. Su carne es muy delicada. Pescado grande de aguas calientes que difícilmente se puede encontrar entero en los mercados. Haga cortes en la carne para facilitar la cocción. Se consume pochado, asado al horno o a la parrilla y a la plancha. Los filetes son demasiado gruesos para freír. Véase: pescados. Nombre vulgar: **atún plateado**, pez gemma, caballa culebra.

rexet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dentón; tres colas.

rey. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carite lucio; lorna peruana; maragota; salmonete real.

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

rey del arenque. Nombre vulgar del pez: *Regalecus glesne*. Designación oficial española del pez: *Cepola gladius*; *Gymnetrus banksii*; *Gymnetrus capensis*; *Gymnetrus gladium*; *Gymnetrus hawkenii*; *Gymnetrus longiradiatus*; *Gymnetrus telum*; *Ophidium glesne*; *Regalecus caudatus*; *Regalecus remipes*. Sinónimo oficial: Pez remo; Relangueiro.

rey del besugo. Nombre vulgar del pez: *Beryx decadactylus*. Designación oficial: besugo americano; palometa roja.

rey del pargo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **catalufa semáforo**.

reyes. Véase: *Berycidae*. Sinónimo: berícidos.

reyet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

reyezuelo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

Rhabdosargus globiceps. Familia: espáridos. Es representante de las bremas marinas, en la franja costera de Sudáfrica, se considera especie de valor culinario. El tamaño medio que alcanza este pez en el mercado es de 35 cm y un peso de 750 g. Su carne es, blanca compacta y de fino aroma. Nombre vulgar: **pez chato blanco**.

Rheinhardtius hippoglossoides. Pez. Designación oficial: **halibut negro**.

Rheum palmatum. Familia: poligonáceas. Planta de origen asiático (Tibet y China) que prefiere las zonas de clima fresco y húmedo. Es una especie herbácea perenne, rizomatosa, que produce grandes hojas palmeadas sostenidas por grandes peciolo carnosos, de un característico color rojizo. Los rizomas y los peciolo son precisamente las partes del ruibarbo que se utilizan. Los primeros se encuentran en el comercio, secos y sin corteza, y los segundos se venden en ramilletes. En el mercado están presentes en primavera-verano, y las variedades más conocidas son “rojo precoz de Tobolsk” y “reina Victoria”. La única parte comestible de la planta es el tallo. Se congela con facilidad, simplemente cortado en trozos, y se come crudo, bañado en azúcar o sal. Con él también se puede elaborar compota y mermelada y se añade a bollos, sorbetes y tartas. Está delicioso con fresas y con manzanas y combina bien con la canela, el limón y el jengibre. Los peciolo se consumen como si fueran espárragos. Se lavan, trocean y se retiran las partes fibrosas. Se comen hervidos y condimentados, aunque también pueden prepararse con ellos pasteles y budines. El ruibarbo crudo es rico en potasio y contiene vitamina C y calcio. Elija los tallos consistentes y crujientes y deseche las hojas. Guarde en la nevera y utilice en un plazo de 4 días. Los tallos se cortan en trozos y se cuecen hasta que quedan blandos. Se emplea para mousse, fools (postres basados en puré de frutas y crema), helados o sorbetes, tartas, pasteles y pudines. Véase: otras frutas. Nombre

vulgar: **ruibarbo**. Sinónimo: *Rheum rha-*
ponticum.

Rheum rha-
ponticum. Otro nombre de la plan-
ta: *Rheum palmatum*.

Rhina aculeata. Pez. Designación oficial:
angelote espinoso.

Rhina squatina. Pez. Designación oficial:
angelote.

Rhincodon typus. Pez. Designación oficial:
tiburón ballena.

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

Rhiniodon typus. Pez. Designación oficial: **ti-**
burón ballena.

Rhinobatidae. Familia zoológica. Reino:
animal. Rama: eumetazoos. División: bila-
terales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo:
cordados. Subtipo: vertebrados. Supercla-
se: peces. Clase: condríctios. Subclase:
elasmobranquios. Orden: rayiformes o ba-
toideos. Aparece como un eslabón entre los
tiburones y las rayas. Consideramos: guita-
rra (*Rhinobatos rhinobatos*)

Rhinobatos cemiculus. Pez. Designación ofi-
cial: **guitarra barba negra**.

Rhinobatos glaucostinga. Pez. Designación
oficial: **guitarra diablo**.

Rhinobatos halavi. Pez. Designación oficial:
guitarrón.

Rhinobatos horkeli. Pez. Designación oficial:
guitara brasileña.

Rhinobatos lentiginosus. Pez. Designación
oficial: **guitarra moteada**.

Rhinobatos percellens. Pez. Designación ofi-
cial: **guitarra chola**.

Rhinobatos planiceps. Pez. Designación ofi-
cial: **guitarra del Pacífico**.

Rhinobatos productos. Pez. Designación ofi-
cial: **guitarra trompa pala**.

Rhinobatos rhinobatos. Familia: rinobátidos.
Raya de hasta 1 m de longitud que vive en
el Atlántico oriental y en el Mediterráneo.
Su espalda es gris, parda o amarillenta, las
aletas dorsales y caudales suelen tener sus
bordes de un tono claro, la zona ventral es
blanquecina. En algunos países mediterrá-
neos las rayas guitarra están consideradas
como buenos platos culinarios. Nombre
vulgar y designación oficial: **guitarra**.

Rhinobatus columnae. Pez. Designación ofi-
cial: **guitarra**.

Rhinobatus lentiginosus. Pez. Designación
oficial: **guitarra rayada**.

Rhinobatus leucorhynchus. Pez. Designación
oficial: **guitarra trompa blanca**.

Rhinobatus rarus. Pez. Designación oficial:
guitarrón.

Rhinobatus rhinobatus. Pez. Designación
oficial: **guitarra**.

Rhinobatus vulgaris. Pez. Designación ofi-
cial: **guitarra**.

Rhinocoryne humboldti. Molusco, nombre
vulgar. Designación oficial: **torreón de**
Humboldt.

Rhinonemus cimbrius. Pez. Designación ofi-
cial: **barbada**.

Rhinoptera bonasus. Pez. Designación ofi-
cial: **gavilán**.

Rhinoptera brasiliensis. Pez. Designación
oficial: **gavilán ticón**.

Rhinoptera marginata. Pez. Designación oficial: **arzobispo**.

Rhinoptera steindachneri. Pez. Designación oficial: **gavilán negro**.

Rhizina inflata. Familia: pecizáceas. Género: rhizina. Características: Receptáculo aplastado desde joven, que en su parte inferior lleva numerosas raicillas que la sujetan al suelo. Es una clase de seta tan particular que se la reconoce a primera vista. Fructifica en grandes apotecios de hasta 12 cm de diámetro, que cubren todo la superficie del substrato, donde se desarrollan y que se asemejan a trapos de color marrón, más o menos deformados o informes, unos al lado de los otros. Poco a poco se van volviendo oscuros y negruzcos. Esta especie se halla ligada a alas coníferas y a los suelos básicos. Prefiere los suelos quemados; por eso cuando un bosque ha sido arrasado por un incendio, es normal que al cabo de uno o dos años estas pecizas invadan su suelo. No hay mucha información sobre su comestibilidad, pero por carecer de perfume, se descarta. Carece de interés culinario. Sus grandes esporas están cubiertas con una fina retícula muy decorativa. Nombre vulgar: **peciza hinchada**. En vascuence: **kaparra**.

Rhizina undulata. Familia: pecizáceas. Seta muy similar a la *Rhizina inflata*. Sólo difiere en su aspecto exterior.

Rhizinaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: discomycetes. Orden: helvellales.

Rhizopogon luteolus. Familia: rhizopogonaceae. Género: rhizopogon. Características: Superficie del peridio muy verrugoso, es amarillenta y no enrojece al frotamiento. Comestible cuando aún no ha madurado. Pero no es muy apreciado. En catalán: **fetjó**; **xufles**. En vascuence: **sasiboilur hori**.

Rhizopogon roseolus. Familia: rhizopogonaceae. Género: rhizopogon. Características: Superficie del peridio lisa o casi lisa, blan-

quecina que se mancha de rojo al frotamiento. Es comestible de poca importancia y sólo cuando aún no ha madurado. Luego, al envejecer da lugar a una especie de caldo rojizo con olor a ajos. En catalán: **fetjó**; **xugles**. En vascuence: **sasiboilur arrosa**.

Rhizopogonaceae. 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. Las especies de esta familia tienen forma globosa parecida a la de una patata y su parecido aumenta por el hecho de que también se encuentran enterradas o semienterradas. Comprende el género: rhizopogon. Consideramos. **Género rhizopogon**: *Rhizopogon luteolus*, *Rhizopogon roseolus*.

Rhizoprionodon lalandei. Pez. Designación oficial: **cazón chino**.

Rhizoprionodon longurio. Pez. Designación oficial: **tollo hocicón**.

Rhizoprionodon porosus. Pez. Designación oficial: **cazón playón**.

Rhizoprionodon terraenovae. Pez. Designación oficial: **cazón de ley**.

Rhizostoma pulmo. Familia: escifócidos. Esta medusa comestible tiene un paraguas muy estable que puede alcanzar un diámetro de 60 a 80 cm. Es de color blanquecino hasta amarillo suave, los lóbulos laterales son de color azul cobalto. Desde el Mar Negro, donde el aguamar está considerablemente extendido, llegó en grandes cantidades a través de la corriente del Bósforo, al Mar de Mármara. Allí comenzó a pescarse recientemente por los turcos. Se ponen en escabeche, se deshidrata considerablemente y es enviado al Japón. Actualmente la producción se eleva a unas 15 toneladas. Véase: medusas. Nombre vulgar: **aguamar**.

rhode island. Véase: gallina de Rhode Island.

Rhodeus amarus. Pez. Designación oficial: **rodeo.**

Rhodimenia palmata. Familia: rodimeniáceas. Alga roja en forma de cintas. Su sabor salado recuerda al del pescado. Este alga se consume desde hace miles de años en los pueblos costeros de Europa occidental. Tiene una textura suave y un sabor pronunciado. Se come cruda o cocida tras estar en remojo, como las demás algas, a las que puede sustituir en la mayoría de las recetas. Si se adquiere salada, se debe lavar muy bien y se puede emplear en ensaladas y platos con huevos. Para que mantenga su color, se puede rociar con zumo de limón. Está deliciosa en sopas, ensaladas y platos con huevo y es rica en hierro. Véase: algas; verduras del mar. Nombre vulgar: **rodimenia palmeada.**

Rhodocybe mundula. Otro nombre de la seta: *Clitopilus mundulus.*

Rhodocybe truncata. Otro nombre de la seta: *Clitopilus truncatus.*

Rhodopaxillus. Otro nombre de la seta: *Lepista nuda.*

Rhodopaxillus caespitosus. Familia: tricolomáceas. Género: rhodopaxillus. Características: Sin tinte azul violeta en ninguna fase de su vida. Sub-características: Sin olor a iris de Florencia ni a flor de naranjo. Sombrero blanquecino. Pie más bien largo. Ejemplares cespitosos. En vascuence: **ziza mordoskatu.** Sinónimo: *Lepista caespitosus.*

Rhodopaxillus glaucocanus. Familia: tricolomáceas. Género: rhodopaxillus. Características: Con tintes azules o violetas al menos en su juventud. Sub-características: Sombrero de 6 a 15 cm. Poco o nada higrófono. Tintes azul violeta en todo el carpóforo. Tintes azul violeta claros no duraderos. Palidecen mucho en la vejez. En vas-

cuence: **ziza zuri-urdiña.** Sinónimo: *Lepista glaucocana*

Rhodopaxillus irinus. Familia: tricolomáceas. Género: rhodopaxillus. Características: Sin tinte azul violeta en ninguna fase de su vida. Sub-características: Olor a iris de Florencia o a flor de naranjo. Seta cuyo sombrero tiene una carne compacta, dura, muy perfumada y dulzona. Es comestible de calidad mediocre. Se presta a la conservación en vinagre. En vascuence: **ziza usaintsu.** Sinónimo: *Lepista irina, Tricholoma irina.*

Rhodopaxillus nudus. Familia: tricolomáceas. Género: rhodopaxillus. Características: Con tintes azules o violetas al menos en su juventud. Sub-características: Sombrero de 6 a 15 cm. Poco o nada higrófono. Tintes azul violeta fuertes y duraderos en todo el carpóforo. No palidecen mucho en la vejez. Seta comestible de buena calidad sólo después de hervirla. Cruda es indigesta y parece que puede causar ligeras alteraciones gástricas. Fácil de reconocer por su bonito color violeta uniforme, que puede variar de tonalidad, desde el color lila pálido, casi blanquecino, hasta el añil oscuro intenso; Lo cual ha dado lugar a la creación de distintas variedades. Nombre vulgar: **pie azul, pie violeta, tricoloma violeta.** En catalán: **peu violeta; pim-pinella morada.** En vascuence: **oin urdin; ziza hankaurdi.** Sinónimo: *Agaricus nudus, Lepista nuda, Tricholoma nudum.*

Rhodopaxillus panaeolus. Familia: tricolomáceas. Género: rhodopaxillus. Características: Sin tinte azul violeta en ninguna fase de su vida. Sub-características: Sin olor a iris de Florencia ni a flor de naranjo. Sombrero marrón grisáceo. Pie más bien corto. Ejemplares no cespitosos. Seta comestible de buena calidad, que toma un sabor ligeramente picante después de cocinarlo. Nombre vulgar: tricoloma de prado. **seta de brezo.** En catalán: **moixerno de tardor.** En vascuence: **la-**

rramendi ziza. Sinónimo: *Lepista luscina*, *Lepista panaeola*

***Rhodopaxillus saevus*.** Familia: tricolomáceas. Género: *rhodopaxillus*. Características: Con tintes azules o violetas al menos en su juventud. Sub-características: Sombrero de 6 a 15 cm. Poco o nada higrófono. Tinte azul violeta sólo en el pie. Hermosa seta cuyo sombrero puede alcanzar los 15 cm de diámetro, denso, carnoso y compacto enrollado en espiral a nivel del margen, es absolutamente liso de color gris ahumado pálido o café con leche uniforme. La carne es muy gruesa, jugosa, dulce y con un olor ligeramente afrutado o fúngico. Setta comestible excelente, que se reconoce pronto por su pie de color violeta y su sombrero de color crema; a diferencia de la *Lepiota nuda* que se presenta totalmente violeta. Nombre vulgar: pie violeta, seta del pie azul, **seta del pezón azul**. En vascuence: **oin morea**; **ziza hankamore**. Sinónimo: *Lepista personata*.

***Rhodopaxillus sordidus*.** Familia: tricolomáceas. Género: *rhodopaxillus*. Características: Con tintes azules o violetas al menos en su juventud. Sub-características: Sombrero de 3 a 8 cm. Muy higrófono. En vascuence: **ziza-ahul hankaurdi**. Sinónimo: *Lepista sordida*.

***Rhodophyllaceae*.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Es una familia que está constituida por especies muy distintas, y que tienen comunes dos características, la coloración rosada de la esporada y el color rosado rojizo que tienen sus láminas en la madurez; y observando con el microscopio, las figuras poliédricas de sus esporas. Está integrada por los géneros: **entoloma**, **leptonia**, **nolanea**. Consideramos. **Género entoloma:** *Entoloma vernum*, *Entoloma clypeatum*, *Entoloma aprilis*, *Entoloma excentricum*, *Entoloma madidum*, *Entoloma sericeum*, *Ento-*

loma lividoalbum, *Entoloma rhodopolium*, *Entoloma nidorosum*, *Entoloma porphyrophaeum*, *Entoloma prunuloides*, *Entoloma lividum*. **Género leptonia:** *Leptonia incanus*. **Género nolanea:** *Nolanea hirtipes*, *Nolanea mammosa*.

***Rhodophyllus aprilis*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma aprilis*.

***Rhodophyllus clypeatus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma clypeatum*.

***Rhodophyllus excentricus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma excentricum*.

***Rhodophyllus hirtipes*.** Otro nombre de la seta: *Nolanea hirtipes*.

***Rhodophyllus incanus*.** Otro nombre de la seta tóxica: *Leptonia incana*.

***Rhodophyllus lividoalbus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma lividoalbum*.

***Rhodophyllus lividus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma eulividum*.

***Rhodophyllus madidus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma madidum*.

***Rhodophyllus nidorosus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma nidorosum*.

***Rhodophyllus porphyrophaeus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma porphyrophaeus*.

***Rhodophyllus prunuloides*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma prunuloides*.

***Rhodophyllus rhodopolium*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma rhodopolium*.

***Rhodophyllus sinuatus*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

***Rhodophyllus starosporus*.** Otro nombre de la seta: *Nolanea staurospora*.

***Rhodophyllus vernum*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma vernum*.

Rhodospilus prunulus. Otro nombre de la seta: *Clitopilus prunulus*.

Rhodotus palmatus. Familia: tricolomáceas. Género: rhodotus. Todo el carpóforo es de un bonito característico color rosado. Seta comestible de buena calidad, que por su colorido y consistencia recuerda extraordinariamente a la carne animal, de sabor poco diferenciable. Nombre vulgar: **seta rosada venosa**.

Rhomboplites aurorubens. Familia: lutjánidos. Es de carne de calidad media. Nombre vulgar: **pargo cunaro**, vermillion snapper.

Rhomboplites aurorubens. Pez. Designación oficial: **pargo cunaro**.

Rhombosepion elegans. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chopito**.

Rhombosepion rupellarium. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chopito**.

Rhombosolea leporina. Pez. Designación oficial: **platija de Nueva Zelanda**.

Rhombosolea plebeia. Pez. Designación oficial: **platija de Nueva Zelanda**.

Rhombosolea tapirina. Familia: pleuronéctidos. Pescado plano de carne blanca en capas pequeñas, con espinas muy finas y textura blanda y jugosa. se comercializa en piezas enteras o en filetes. Se consume asada al horno, a la parrilla, a la plancha o pochada. Nombre vulgar: **platija europea**. Designación oficial: **platija de Nueva Zelanda**. Véase: pescados.

Rhombus barbatus. Pez. Designación oficial: **remol**.

Rhombus bosci. Pez. Designación oficial: **gallo**.

Rhombus hirtus. Pez. Designación oficial: **tapadera**.

Rhombus laevis. Pez. Designación oficial: **remol**.

Rhombus maderensis. Pez. Designación oficial: **podás**.

Rhombus maximus. Otro nombre del pez: *Psetta maxima*. Designación oficial: **rodaballo**.

Rhombus megastoma. Otro nombre del pez: *Lepidorhombus wiffiagonis*. Designación oficial: **gallo**.

Rhombus nudus. Pez. Designación oficial: **serrandell**.

Rhombus rhomboides. Pez. Designación oficial: **podás**.

Rhombus rhombus. Pez. Designación oficial: **remol**.

Rhombus unimaculatus. Pez. Designación oficial: **pelada miseres**.

Rhopilema sculentum. Familia: escifócidos. Esta gran especie de medusas, extendida en las aguas cálidas del Pacífico Occidental se consume mucho en China, Japón, Tailandia e Indonesia. Puede alcanzar 45 cm de diámetro. En el mercado se encuentra seca o en salmuera. Las ventas anuales deben ascender a 1.000.000 de dólares americanos. Véase: medusas. Nombre vulgar: **aguamar del Pacífico**.

Rhus aromatica. Familia: anacardiáceas. Es un pequeño arbusto que puede alcanzar 2 m de altura. Sus hojas son trifoliadas y están cubiertas de un vello aterciopelado cuando son jóvenes. Las flores son pequeñas, de color verde amarillento y brotan en abril. Los frutos son pequeñas drupas rojas, cubiertos de pelillos blancos, del tamaño de un gui-

sante. Es la variedad norteamericana de la *Rhus coriaria*, de Oriente Próximo. Los pueblos indígenas norteamericanos elaboran un licor con las bayas rojas frescas. Véanse: especias; *Rhus chinensis*. Nombre vulgar: **zumaque norteamericano**.

Rhus chinensis. Familia: anacardiáceas. En conjunto hasta más de 200 especies de zumaque. Algunas de ellas son bastante venenosas, por lo que es necesario tener cuidado en emplear la variedad correcta. El zumaque chino, *Rhus chinensis*, lo usan mucho los herbolarios chinos para tratar la tos y las úlceras bucales, pero no tiene utilidades culinarias. no es muy conocido en occidente, aunque puede adquirirse molido en algunas tiendas especializadas en productos de Oriente Próximo. Nombre vulgar: **zumaque chino**.

Rhus coriaria. Familia: anacardiáceas. La especie proviene de un decorativo arbusto que crece unos 3 m en mesetas escasamente pobladas de árboles. La planta produce flores blancas a la que siguen racimos de pequeñas bayas rojas. Se desarrolla en montañas rocosas; cuanto más alto crecen, mejor es el fruto. Las bayas se recogen justo antes de que estén totalmente maduras. Se secan antes de utilizarlas. A principios del otoño, se pueden ver en Anatolia (Turquía) montones de tallos de zumaque secándose, con racimos de bayas agrupadas. El zumaque tiene poco aroma, aunque su sabor es agradablemente ácido y astringente, sin ser penetrante. En Líbano los frutos desecados del zumaque tienen la misma utilidad culinaria que el zumo de limón: son acidulantes. Las semillas se machacan y se dejan en remojo en agua para extraer su jugo. También se puede comprar zumaque en polvo que convierte en picantes los platos salados. En Turquía condimentan el humus con zumaque en polvo, tanto para proporcionarle sabor como para decorarlo. Se usan para dar sabor a limón sin tener que añadir líquido. Véanse: especias; *Rhus chinensis*; especias y semillas. Nombre vulgar: **zumaque**.

Rhynchobatus djiddensis. Pez. Designación oficial: **violón**.

Rhynchocinetes typus. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de playa**.

Rhynobatus cemiculus. Pez. Designación oficial: **guitarrón**.

riberry. Bayas de particular sabor a canela y clavo de especia utilizada en salsas, bollos, pasteles y mermeladas. Su color rosado desaparece al cocerlas, pero lo recuperan cuando se enfrían. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

Ribes grossularia. Familia: saxifragáceas. Especie espontánea que crece en Europa, Asia y África cuyos frutos son ácidos y sabrosos. Véase: grosella (*Phyllanthus acidus*). Nombre vulgar: **grosella espinosa**.

Ribes grossularioides. Familia: saxifragáceas. Tribu: ribesioídeas. La uva espina crece en solitario, y no en racimos, en Europa y América y es de mayor tamaño que la grosella roja. Se puede consumir cruda con azúcar o utilizarla para preparar tartas, sorbetes, jaleas y jarabes. Se añade a *puddings*, macedonias y *chatnis*. Las uvas espinas también sirven como guarnición de carnes y pescados. Tienen un alto contenido de ácido cítrico y pectina. Nombre vulgar: **uva espina**.

Ribes nigrum. Familia: saxifragáceas. Arbusto espinoso de frutos negros. Está especialmente distribuido por Alemania, Francia y Gran Bretaña. Los frutos, reunidos en racimos escasos, son bayas brillantes, jugosas y con algunas semillas. Poseen un sabor agrídulce bastante característico. Las grosellas se comen al natural, en macedonia. Se usa para elaborar licores, vinos, jugos y jaleas. También se puede preparar como la grosella roja. La cantidad de vitamina C de unso 250 ml de grosellas es 3 veces superior ala de una naranja pequeña. No se deben despreciar sus efectos terapéuticos. Si se toman antes de las comidas las grosellas estimulan el apetito. Su zumo,

bebido diariamente, está muy indicado en casos de gota, artritis y diabetes. Después de la comida estimulan la digestión. Excelente para tartas y otros dulces. Véase: bayas. Nombre vulgar: **casis**, grosella negra. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Ribes nigrum*, L. Sinónimo: grosella negra. Véase: frutas carnosas.

Ribes rubrum. Familia: saxifragáceas. Arbusto espinoso de frutos rojos. Procede de Europa nororiental y del Norte de Asia. Los frutos, reunidos en racimos escasos, son bayas brillantes, rojas semi-transparente, jugosas y con algunas semillas. Poseen un sabor agri-dulce bastante característico. Las grosellas rojas son bayas redondas que se suelen comer cocidas, dado su sabor agri-dulce. Se añaden a *puddings*, pasteles y tartas. Combinan bien con peras, ciruelas, frambuesas y piña. La grosella roja se emplea para fabricar jarabe y vino. El zumo de grosella queda excelente en la salsa vinagreta. Para preparar mermeladas y jaleas, es mejor escoger frutas que no estén totalmente maduras, ya que contienen más pectina. No se deben despreciar sus efectos terapéuticos. Si se toman antes de las comidas las grosellas estimulan el apetito. Su zumo, bebido diariamente, está muy indicado en casos de gota, artritis y diabetes. Después de la comida estimulan la digestión. Nombre vulgar: **grosella roja**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Ribes rubrum*, L. Véase: frutas carnosas.

Ribes sativum. variedad blanca de grosella, de sabor agri-dulce. Excelente para tartas y otros postres. Véase: bayas. Nombre vulgar: **grosella blanca**.

riboflavina. Vitamina del complejo B, cuya estructura responde a 6,7-dimetil-9-(1'-D-ribitol)-isoalexacina. Actúa como coenzima de oxirreducción, interviene en el sistema transportador de electrones, en el metabo-

lismo de los prótidos y glúcidos y en la transformación de éstos y de los aminoácidos en ácidos grasos. Participa en el proceso de incorporación del yodo por el tiroi-des. Su carencia provoca glositis, quelosis, dermatitis seborreica, fatiga visual, fotofobia, conjuntivitis y vascularización corneal, coloración anormal de la lengua, etc. Conocida como vitamina B₂. se encuentra ampliamente distribuida en la naturaleza, sobre todo en la leche, clara de huevo, hígado y vegetales con hojas. Es un pigmento amarillo naranja fluorescente, soluble en agua. La deficiencia de riboflavina da como resultado un crecimiento deficiente y otros cambios patológicos en la piel, ojos, hígado y nervios. La deficiencia de riboflavina en los humanos se asocia con el agrietamiento en las comisuras de la boca, llamado quelosis; la inflamación de la lengua, la cual se encuentra roja y brillante (glositis); la vascularización de la córnea acompañada por comezón; y una dermatitis escamosa y grasosa en los bordes de la nariz, ojos y orejas. E-101) Véase: alimentos ricos en vitamina B₂; pérdidas de riboflavina por la cocción; vitaminas; lactoflavina (E-101).

riboflavina-5'-fosfato. E-101) Véase: lactoflavina (E-101).

ribonucleótido de calcio. (E-634) Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. Véase: potenciadores del sabor.

ribonucleótido de sodio. (E-635) Compuesto sódico de nucleótido derivado del ácido ribonucleico. Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente

que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. Véase: potenciadores del sabor.

richichí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rascacio puñal; rascacio richichí.

rico. Véase: vino rico.

ricotta. Véase: queso ricotta.

ricotta cocida. Véase: queso ricotta cocida.

ricotta de oveja. Véase: queso ricotta de oveja.

riesler. Variedad de uva blanca. Véase: uva riesling.

riesling. Véase: uva riesling.

rigani. Nombre griego de la planta (seca y molida) *Origanum vulgare*.

rigatoni. Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Son tubos grandes, muy sabrosos y tiernos, son una forma clásica y popular en Italia. Son excelentes con salsas, con carne o simplemente mezclados con mantequilla, queso parmesano y un poco de crema. Véase: pastas cortas.

rikiki. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio puñal**.

riki-riki. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe orqueta**.

rillón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

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

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

rinchos. Plato de la cocina asturiana. Es un plato preparado con los torreznos de freír

el tocino. **Ingredientes:** torreznos de freír el tocino, harina de maíz, agua caliente, sal. Véase: cocina de Asturias. Sinónimo: griñispos.

Rindfleisch mit Apfel. Nombre alemán del plato: ternera con manzanas.

rinobátidos. Véase: *Rhinobatidae*.

rinrán. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** patatas, bacalao, dientes de ajo, aceite, comino, pimentón.

riñón. Despojo de vaca, cerdo y oveja. Elija los riñones duros, de olor dulzón. Se quita la membrana que los recubre, se parten por la mitad y se limpian de grasa. Para un resultado mejor, se deben cocinar muy rápido, salteados o a la plancha, o a fuego muy lento. Constituye un despojo rojo tan apreciado en el comercio como el hígado. Los riñones de animales jóvenes tienen mayor aceptación y valor nutritivo por su menor contenido en tejido conjuntivo. En el cerdo tienen forma de judía alargada, ligeramente planos. Peso aproximado: vacuno 1,25 kg; ternera 0,85 kg; porcino 0,25 kg. Composición centesimal: agua 75,5; proteínas 16,4; grasa 4,4; hidratos de carbono 0,38; sales 1,19; kilocalorías en 100 g 118. Véase: clasificación de despojos; despojos cárnicos.

riñón de cerdo. Despojo de cerdo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Véase: despiece de la canal de porcino; despojos cárnicos; riñón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Riñón de cerdo	
Energía (kJ)	471,50
Colesterol (mg)	365,00
Fósforo (mg)	260,00
Sodio (mg)	173,00
Energía (kcal)	112,80
Porción comestible	87,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	60,00
Proteína (g)	16,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	16,00

Vitamina B ₁₂ (µg)	15,00
Hierro (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	8,35
Calcio (mg)	7,00
Grasa (g)	5,20
Potasio (mg)	2,42
Grasa saturada (g)	2,34
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,80
Grasa moninsaturada (g)	1,39
Grasa poliinsaturada (g)	1,25
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,55
Cinc (mg)	0,37
Tiamina (B ₁) (mg)	0,34
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Magnesio (mg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

riñón de cordero. Despojo de oveja. Véase: despojos cárnicos; riñón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Riñón de cordero	
Energía (kJ)	389,87
Colesterol (mg)	375,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	330,00
Fósforo (mg)	262,00
Potasio (mg)	252,00
Sodio (mg)	239,00
Energía (kcal)	93,27
Porción comestible	70,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	63,00
Proteína (g)	16,50
Calcio (mg)	13,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	12,00
Hierro (mg)	7,50
Niacina (mg eq. niacina)	7,13
Grasa (g)	3,03
Cinc (mg)	2,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,35
Tiamina (B ₁) (mg)	0,49
Vitamina E (mg)	0,41
Carbohidratos (g)	0,00

Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

riñón de ternera. Despojo de vaca. Véase: despojos cárnicos; riñón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Riñón de ternera	
Energía (kJ)	365,33
Vitamina A (µg eq. retinol)	300,00
Sodio (mg)	180,00
Potasio (mg)	160,00
Fósforo (mg)	150,00
Colesterol (mg)	140,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	87,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	55,00
Ácido fólico (µg)	31,00
Proteína (g)	16,00
Magnesio (mg)	15,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00
Calcio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,00
Hierro (mg)	4,00
Grasa (g)	2,60
Grasa saturada (g)	2,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,00
Cinc (mg)	1,90
Grasa moninsaturada (g)	1,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

riñón de vaca. Despojo procedente del despiece del ganado vacuno. Adopta una forma lobular típica. Su color es rojo oscuro, y su configuración los hace inconfundibles. Es una carne tersa y jugosa. Puede picarse o cortarse en lonchas para asar, freír o estofar. Llega a pesar hasta 1 kg. Véase: despojos de vaca. El aporte nutritivo, en valor medio, de la carne expresado en cantidad por 100 g de material comestible, es:

Composición de riñón	
Energía (kJ)	491,00
Energía (kcal)	117,00
Agua (g)	76,10
Proteínas (g)	16,60
Grasa (g)	5,14
Carbohidratos (g)	0,90
Minerales	
Cloro (mg)	251,00
Fósforo (mg)	248,00
Potasio (mg)	245,00
Sodio (mg)	235,00
Boro (µg)	86,00
Molibdeno	31,00
Magnesio (mg)	20,00
Calcio (mg)	11,00
Hierro (mg)	9,50
Aluminio (µg)	6,00
Cobalto (µg)	3,00
Cromo (µg)	3,00
Zinc (mg)	1,90
Níquel (µg)	1,50
Cobre (mg)	0,39
Fluoruro (mg)	0,20
Manganeso (mg)	0,11
Selenio	
Yodo	
Vitaminas	
Colesterol (mg)	375,00
Purina (mg)	269,00
B _{10;11} (ácido fólico) (µg)	50,00
B ₁₂ (cianocobalamina) (µg)	33,40
C (ácido ascórbico) (mg)	11,00
B ₃ (niacina) (mg)	6,17
B ₅ (Ácido pantoténico) (mg)	3,85
B ₂ (riboflavina) (mg)	2,26
B ₆ (piridoxina) (mg)	0,39
A (retinol) (mg)	0,33

B ₁ (tiamina) (mg)	0,30
E (tocoferol) (mg)	0,18
B ₈ (Biotina)	
D	
K	

riñón saltado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** riñones de red, cebolla, papa blanca, tomate, ají fresco, vinagre, ajo, comino, orégano, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

riñones al Aljarafe. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** riñones de ternera, vino de Uvredete, aceite de oliva, harina tostada, caldo, pimienta negra, cebolla, ajo, laurel, sal, azafrán, ajo.

riñones al brandy. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Coccción: 30 minutos. **Ingredientes:** riñones de ternera, cebolla, mantequilla, brandy, sal, pimienta, romero. Véase: sesos y riñones en la cocina.

riñones al Jerez. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. En España, este plato suele prepararse usando riñones de ternera, pero los riñones de cordero, mucho más pequeños, son un buen sustituto. Los riñones al Jerez pueden servirse como parte de una selección de tapas, pero también sirve para un plato principal ultrarrápido, que se sirve con arroz o con una ensalada verde. **Ingredientes:** Aceite de oliva, riñones de cordero, ajo, jerez fino, sal y pimienta negra.

riñones al jerez. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Madrid. El vino de Jerez, con su peculiar sabor, ofrece muchas posibilidades, como puede conocerse en este plato. El característico sabor fuerte de los riñones se ve compensado con la suavidad que le da el vino jerezano. **Ingredientes:** riñones de ternera, cebollas, ajo, manteca de cerdo,

rebanadas de pan, vino de Jerez, vinagre, pimienta molida, perejil, aceite, sal.

riñones al jerez. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** riñones, aceite de oliva, vino de Jerez, cebolla, ajo, laurel, vinagre (para lavar los riñones), sal.

riñones con guisantes. Los riñones para este plato de la cocina asturiana pueden ser de cerdo o de ternera, según los gustos. **Ingredientes:** callos, aceite, cebolla, ajo, patata, caldo, vino blanco, agua, riñones, guisantes, sal. Se sirven bien calientes. Véase: cocina de Asturias.

riñones en la cocina. Véase: sesos y riñones en la cocina.

riñones en salsa de trufas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** riñones de lechal, zanahorias, puerros, laurel, sal, pimienta, trufas, mantequilla, vinino de Jerez.

riñones en salsa Madeira. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** riñones de ternera, salsa oscura de base, mantequilla, sal, pimienta, vino de Madeira. Véase: sesos y riñones en la cocina.

riñones salteados. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, riñones de cerdo, zanahoria, pimienta verde, cebolla, ajo, jengibre picado, azúcar, salsa de soja, fécula de maíz, aceite de sésamo, sal, pimienta.

ripa maseira. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejón**.

Ripartites tricholoma. Familia: tricolomáceas. Género: ripartites. Carne delgada, de

color pálido, de olor suave no harinoso y de sabor poco señalado. Comestible sin valor. Carne delgada, de color pálido, de olor suave no harinoso y de sabor poco señalado. comestible sin valor.

ripley. Uva híbrida americana. Sirve como uva de mesa y para elaborar vino blanco. Véase: uvas.

risella. Designación oficial española del: *Rissoella verruculosa*.

risotto a la genovesa. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** setas secas remojadas, caldo, aceite, cebolla, tomate pelado sin semilla y molido, arroz, sal, pimienta, queso rallado. Véase: arroz en platos únicos.

risotto alle finanziera. Plato integrante de la cocina italiana con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz, cebolla rallada, cebolla picada, mantequilla, caldo de carne, hígados de pollo picados, cáscara de limón, vino seco, queso rallado, sal, pimienta. Véase: arroz en platos internacionales.

risotto alle verdure. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: risotto con verduras.

risotto con pescado. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, filetes de pescado, cebolla, rama de apio, zanahoria, vino blanco seco, sal, pimienta, mantequilla. Véase: arroz en platos únicos.

risotto con verduras. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Este plato debe tener una consistencia cremosa, pero no pegajosa, y se debe servir con abundante queso Parmesano. **Ingredientes:** Champiñones, caldo de po-

llo, manteca, aceite de oliva virgen extra, ajo, cebolla, apio, pimiento arroz arborio, vino blanco seco, tomate, sal, azafrán, Parmesano. Nombre en italiano: *risotto alle verdure*.

risotto di carciofi. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: arroz con alcauciles.

Rissoella verruculosa. Designación oficial: **risella**.

rissoni. Pasta alimenticia en forma de granos de arroz, parecida a los *puntalette* y *orzo*. Véase: pastas para sopas.

ristretto. Véase: café ristretto.

rixons. Otra especialidad gallega de derivado cárnico. Chicharrones. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

rizos corazón de oro. Cultivar de la planta “*Cichorium endivia* var. *crispa*”(escarola rizada).

rizos de invierno. Cultivar de la planta “*Cichorium endivia* var. *crispa*”(escarola rizada).

RNA. Abreviatura de: ácido ribonucleico.

roagallo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: podás; remol.

roaó lluna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

robalillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvina lubina; corvina robalo.

robalito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: robalo aleta amarilla; robalo constantino; robalo patagónico

robalito de aleta amarilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo aleta amarilla**.

robalito de aleta dorada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo aleta amarilla**.

robalito de piedra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo patagónico**.

robaliza. Nombre vulgar del pez: *Dicentrarchus labrax*. Designación oficial: baila; lubina.

robalo. Nombre vulgar del pez: *Dicentrarchus labrax*. Designación oficial: baila; camote rollizo; corvina lubina; corvina robalo; lubina; robalo aleta amarilla; robalo blanco; robalo constantino; robalo gualajo; robalo patagónico; robalo redondo; robalo serrano.

robalo aleta amarilla. Designación oficial española del pez: *Centropomus robalito*. Sinónimo oficial: Congo blanco; Conguito blanco; Constantino; Gualaje; Robalito de aleta amarilla; Robalito; Robalito de aleta dorada; Robalo; Robalo blanco; Robalo de aletas amarillas; Rovalo.

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

robalo blanco. Designación oficial española del pez: *Centropomus undecimales*. Sinónimo oficial: Brochet; Camarín; Loubine; Robalo.

robalo blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo aleta amarilla**.

robalo chucumite. Designación oficial española del pez: *Centropomus parallelus*. Sinónimo oficial: Brochet; Loubine.

robalo congo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo maqueque**.

robalo constantino. Designación oficial española del pez: *Centropomus pectinatus*. Sinónimo oficial: Baileta; Brochet; Constantino; Guachinango; Gualaje; Loubine; Machetajo; Robalito; Robalo; Robalo bailete; Robalo de aleta prieta; Robalo guala-

je; Robalo machetón; Robalo manopiedra; Rovalo.

robalo corcovado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo gualajo**.

robalo de aleta prieta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo constantino**.

robalo de aletas amarillas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo aleta amarilla**.

robalo de mar grillé con hinojo. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. En Provenza, el robalo de mar, el rey de los pescados, se asa sobre ramas de hinojo silvestre. Para los días en que esto es difícil de hacer, pruebe cocinar en el grill y servir con hinojo cocido en aceite de oliva. **Ingredientes:** Robalo de mar, bulbos de hinojo, limón, aceite de oliva, sal y pimienta negra, ajo. Nombre francés: *loup de mer grillé au fenouil*.

robalo de piedra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: nototenia siouna; robalo patagónico.

robalo de roca. Nombre vulgar del pez: *Ambloplites rupestris*.

robalo espina afilada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo maqueque**.

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

robalo gualajo. Designación oficial española del pez: *Centropomus armatus*. Sinónimo oficial: Chucumite; Gualajo; Robalo; Robalo corcovado.

robalo japonés. Designación oficial española del pez: *Lateolabrax japonicus*.

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

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

robalo maqueque. Designación oficial española del pez: *Centropomus ensiferus*. Sinónimo oficial: Brochet; Congo; Loubine; Robalo congo; Robalo espina afilada.

robalo moteado. Nombre vulgar del pez: *Dicentrarchus punctatus*.

robalo negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: nototenia mocha; nototenia siouna; robalo redondo.

robalo patagónico. Designación oficial española del pez: *Eleginops maclovinus*. Sinónimo oficial: Robalito; Robalito de piedra; Robalo; Robalo de piedra.

robalo prieto. Designación oficial española del pez: *Centropomus poeyi*. Sinónimo oficial: Brochet; Machín.

robalo prieto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo redondo**.

robalo redondo. Designación oficial española del pez: *Centropomus nigrescens*. Sinónimo oficial: Robalo; Robalo negro; Robalo prieto.

robalo serrano. Designación oficial española del pez: *Centropomus unionensis*. Sinónimo oficial: Gualaje; Gualajo; Mano de piedra; Qualazo; Robalo.

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

robellón. Otro nombre de la seta: *Lactarius deliciosus*.

roble. Véase: vino aroma roble.

robusto. Véase: vino robusto.

roca de perro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **presidiario perico.**

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

rocadulce. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinón chano.**

rocafierro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco brillante.**

rocao muchurdiña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia.**

Roccus labrax. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina.**

Roccus saxatilis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina estriada.**

rocha. Véase: pera rocha.

rocites arrugado. Nombre vulgar de la seta: *Rozites caperata.*

rock salmon. Nombre con el que se vende en Inglaterra la carne de la pintarroja (*Scyliorhinus caniculus*)

rocote. Nombre vulgar en Hispano América de la planta *Capsicum pubescens.*

rocote. Designación oficial española del pez: *Sebastes entomelas.*

rocote. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chancharro a cuadros; chancharro agalla negra; chancharro alacrán; chancharro amarillo; chancharro azul; chancharro bandera; chancharro bocacio; chancharro bronceado; chancharro calico; chancharro cola amarilla; chancharro cola listada; chancharro de coral; chancharro de olivo; chancharro doble hocico; chancharro espinoso; chancharro estrellado; chancharro flioma; chancharro garrupa; chancharro inspector; chancharro jordán; chancharro moreno; chancharro motas verdes; chancharro moteado; chancharro negro amarillo; chancharro panal; chancharro panza blanca; chancharro pecoso; chancharro pimienta; chan-

charro presidiario; chancharro reina; chancharro rocote; chancharro rojo; chancharro rosa; chancharro santa maría; chancharro vaquilla; chancharro verde; chancharro vermellón.

rocote relleno. Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** rocote, carne, ajo, ají parica, cebolla, huevo duro, huevo fresco, maní, queso fresco, papas, leche evaporada, aceite, perejil, comino, azúcar, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

rocoto. Nombre vulgar en Hispano América de la planta *Capsicum pubescens.*

rodajas. Técnica de corte de verduras y hortalizas. Pueden ser gruesas o delgadas, según el tiempo de cocción requerido y la textura final. Asegúrese de que son uniformes. Véase: técnicas de corte de verduras.

rodaballo. Designación oficial española del pez: *Pleuronectes maximus*; *Psetta maxima*; *Rhombus maximus*; *Scophthalmus maximus*. Sinónimo oficial: Corujo; Erreboilo arrunta; Errebollua; Errebolu; Errodaballo; Errondo-latz; Escamado; Mendo; Oblada; Remol; Remol de petgines; Remol de petjinas; Remol de petjines; Remol de petxines; Remol de roca; Remol empexinat; Remol peginat; Remol petxinat; Remó; Rombo corujo; Tramana; Tubota; Turbota.

rodaballo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: podás; remol. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Rodaballo	
Energía (kJ)	425,00
Potasio (mg)	290,00
Fósforo (mg)	164,00
Sodio (mg)	110,00
Energía (kcal)	101,68
Colesterol (mg)	60,00
Porción comestible	55,00
Calcio (mg)	22,00

Magnesio (mg)	20,00
Proteína (g)	16,30
Ácido fólico (µg)	16,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	14,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,50
Grasa (g)	3,60
Carbohidratos (g)	1,30
Hierro (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,80
Grasa saturada (g)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,60
Grasa poliinsaturada (g)	0,60
Cinc (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

rodaballo a la crema. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodaballo, nata, mantequilla, vino blanco, limón, champiñones, patata, cebolla, huevo, queso rallado, papel de barba, sal. Véase: cocina de Asturias.

rodaballo a la gallega. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. El rodaballo es un pescado que está conociendo un creciente interés gastronómico, hasta el punto que se cría –y con mucho éxito– en viveros. Ciertamente, el sabor no es el mismo que el del rodaballo que crece libre en el mar, pero nos permite adentrarnos en un complejo mundo de sabores. **Ingredientes:** rodaballo, patatas, cebolla, ajo, perejil, laurel, pimentón, aceite, sal.

rodaballo a la vinagreta. Plato de la cocina de Cantabria “Ruiloba” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** rodaballo, tomate maduro, aceite de oliva, vinagre de jerez, sal. Véase: cocina de Cantabria

rodaballo al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. Galicia le da una gran importancia al rodaballo, que conoce allí varias composiciones. En ésta, como sucede con la lubina, se aprecia todo el sabor del pescado, ya que la compañía no puede ser más sencilla. **Ingredientes:** rodaballo, patatas, cebollas, ajo, laurel, tomates, perejil, pimentón, sal.

rodaballo andaluz. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** rodaballo, cebolla, champiñones, tomate, pimiento morrón, vino blanco, caldo de pescado, harina, sal, aceite de oliva.

rodaballo de Neozelandia. Designación oficial española del pez: *Colistium nudipinnis*.

rodaballo en ajada. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** rodaballo, cebolla, zanahoria, perejil, sal, laurel, aceite, ajo, pimentón dulce, vinagre. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

rodaballo enano de Noruega. Nombre vulgar del pez: *Phrynorhombus norvegicus*.

rodaballo frito con setas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** rodaballo, caldo de ternera, sal, pimienta, mantequilla, aceite vegetal, setas, cebollitas, perejil de hoja plana. Nombre en Francia: turbot poele aux gèpes et pleurottes. Véase: pescado en la cocina de Francia.

rodaballo gratinado. **Ingredientes:** Rodaballo, leche, queso rallado, pan rallado, ajo, perejil, limón, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

rodaballo pelón. Nombre vulgar del pez: *Zeu-gopterus punctatus*.

rodador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

rodaja. Corte transversal dado a la verdura, u otro alimento, como se hace a menudo con un pepino. Véase: técnicas de preparación de verduras.

rodaja de atún. Trozos transversales del pez: *Thunnus thynnus*. Véase: pescados.

rodaja de barramundi. Trozos transversales del pez: *Plates calcarifer*.

rodaja de palometa plateada. Trozos transversales del pez: *Hyperoglyphe antarctica*.

rodaja de salmón. Trozos transversales del pez: *Salmo salar*. Véase: pescados.

rodajas de plátano en salsa de yogur. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de raita. **Ingredientes:** plátanos; yogur; sal; azúcar; hojas de menta; ghee; mostaza negra; guindilla fresca. Véase: raitas en la cocina védica. Nombre hindú: *kela raita*.

rodajas de quingombó con coco. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. Este plato recibe en la India el nombre de *dedos de dama*. El quingombó es muy usado en la cocina criolla y es una comida muy popular en América. En caso de no encontrar quingombós en los supermercados, búquelos en las tiendas de productos exóticos. Elija los más pequeños, finos y tiernos, de color verde brillante. **Ingredientes:** quingombós; cilantro molido; cúrcuma; pimienta de Cayena; sal; ghee; comino en grano; mostaza negra en grano; asafétida; coco rallado; azúcar; jugo de limón. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *masala bhindi sabji*.

rodajas de salmón al romesco. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** salmón fresco en rodajas, aceite de oliva, sal, pimienta. Salsa: pimiento de romesco, avellanas, almendras, piñones, rebanadas finas de pan de payés muy senta-

do, pimentón, tomate, tomate concentrado, ajo, vinagre, aceite de oliva, limón, sal, pimienta. **Guarnición:** tomate, aceituna negra, limón, perejil. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

rodajas diagonales. Técnica de corte de verduras y hortalizas. Corte los ingredientes en rodajas al sesgo. En el caso de las cebolletas y los tallos de apio, primero debe cortar un extremo al sesgo y luego todas las rodajas también al sesgo para que sean oblicuas y del mismo grosor, Véase: técnicas de corte de verduras.

rodallo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol**.

rodeo. Designación oficial española del pez: *Rhodeus amarus*.

rodimenia palmeada. Nombre vulgar del alga: *Rhodimenia palmata*.

Rodimeniáceas. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: rhodophyta. Clase: rhodophyceae. Orden: rodimoniales. Clase florídeas. La célula basal se une a menudo con las próximas constituyendo las células de fusión que son grandes y con muchos núcleos, al parecer con carácter de nutricias. Consideramos: **rodimenia palmeada** (*Rhodymenia palmata*)

rodofiláceas. Familia de hongo. Véase: *Rhodophyllaceae*.

rodófilo en escudo. Nombre vulgar de la seta: *Entoloma clypeatum*.

rodoxantina. (E-161 f) Colorantes 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. Véase: xantofilas.

rogan josh. Nombre del plato de la cocina India. Nombre español: Cordero con salsa de ají picante y yogur.

rogé. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; salmonete de fango.

Rogenia alba. Pez. Designación oficial: arenque.

roger. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

roger de fang. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

roger de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca**.

rogeret. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

roghanjosh de cordero. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “carnes”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 1 hora. Sazonado con especias. **Ingredientes:** semillas de cilantro, guindilla seca, cordero en dados, jengibre rallado, clavos de olor, ghee o mantequilla sin sal, yogur, nuez moscada, cardamomo molido, agua, garam masala, azafrán en polvo, nata líquida, almendras tostadas. Véase: cocina de India; carnes en la cocina de India.

rohschinken. Especialidad alemana (jamón crudo) parecida al *prosciutto*. Véase: jamón y carne curados.

roiger. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

roiget. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arete; salmonete de fango; salmonete de roca.

roiget de fanch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

roiget de fang. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

roja. Véase: judía roja.

roja. Véase: vaca roja.

roja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

roja lechera danesa. Véase: vaca Roja lechera danesa.

rojizo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja colorada**.

rojo. Véase: toro rojo.

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

rojo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo rojo; salmonete barbón; salmonete gringuito.

rojo 2G. (E-128) Colorante artificial de color **rojo**. Puede producir alergias. Se usa en confitería.

rojo allura 2C. (E-129) Colorante artificial de color rojo. Se encuentra en carnes frescas.

rojo cochinilla A. (E-124) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-4 mg/kg. Colorante rojo artificial del grupo de los colorantes azoicos. Provoca alergias si es mezclado con analgésicos tipo aspirina. Se han observado sarcomas hepáticos en ratas. Se encuentra en: Bebidas, salmón, productos de pastelería, yogur, helados, caramelos, sucedáneos de caviar y derivados cárnicos como el salchichón o la sobrasada (como sustituto injustificado del pimentón). Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo fresco 150 mg/kg. Embutidos crudos curados 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 300 mg/kg. Fiambre de lomo 300 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Salchichón Málaga 300 mg/kg. Sinónimo: Ponceau 4R. Véase: modificadores del color.

rojo de octubre. Véase: melocotón rojo de octubre.

rojo de remolacha. (E-162) Colorante rojo natural basado en extractos de remolacha. Se encuentra en: Cereales para desayuno, pastelería, refrescos, mermelada, conservas vegetales, conservas de pescado, yogur, queso fresco. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Sinónimo: betanina. Véase: modificadores del color.

rojo de septiembre. Véase: melocotón rojo de septiembre.

rojo del rito. Véase: melocotón del rito.

rojo esférico. Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

rojo nuevo. Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

rokki mountain whitefish. Nombre vulgar del pez: *Prosopium williamsoni*.

Rollinia mucosa. Familia: anonáceas. Anón de fruto carnosos, su peso varía entre 0,2 y 2 kg, la pulpa es de sabor dulce. Se debe consumir fresco ya que se descompone rápidamente. Nombre vulgar: **anón amazónico**.

rollito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pichigüen**.

rollitos de arroz. Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “entremeses y aperitivos”. Para enrollar el sushi, los japoneses usan una esterilla de bambú, pero se puede sustituir perfectamente por papel de aluminio de doble espesor. Es conveniente prepararlo poco tiempo antes de servirlo, ya que se mantiene fresco sólo 1-2 horas. **Ingredientes: Para el arroz:** arroz japonés, agua, salmón ahumado, pepino. **Para el aderezo:** vinagre de arroz, azúcar flor, agua, sal. Nombre en Japón; *sushi*. Véase: cocina de Asia.

rollitos de carne. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 30 minutos; tiempo de cocción 35 minutos. Muy aromáticos. **Ingredientes:** filetes de cordero, aceite de oliva, cebollitas en aros, berenjenas, pasta filo, queso feta o halloumi, romero seco. **Salsa de tomate y finas hierbas.** Tomate, ajo majado, orégano seco, albahaca fresca, vino tinto, azúcar. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

rollitos de crema dulce. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “dulces”. Tiempo de preparación: 15 minutos más 10 minutos en reposo; tiempo de cocción 60 minutos. Crema de vainilla envuelta en pasta filo. **Ingredientes:** limón, leche, sémola, harina de arroz, azúcar en polvo, huevo poco batido, esencia de vainilla, láminas de pasta filo, mantequilla fundida,

aceite, azúcar glas, canela molida. Véase: cocina de Grecia; dulces en la cocina de Grecia.

rollitos de jamón con arroz. Plato en rollitos de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Jamón de York, arroz blanco cocido, guisantes, tomate, mahonesa, lechuga.

rollitos de lomo con arroz. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** lomo, jamón, champiñones, tomate, cebolla, arroz cocido, puré de tomates, vino blanco, zanahoria, ajo, laurel, tomillo, perejil, sal, pimienta, mantequilla. Véase: lomos y solomillos en la cocina.

rollitos de pollo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pechugas de pollo, jamón serrano, sal, perejil, laurel, pimienta en grano, ajo.

rollitos de primavera. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “platos únicos”. **Ingredientes:** Masa: Harina, huevo, sal. **Para el relleno:** Carne de cerdo, gambas peladas, puerro, germen de soja, aceite, salsa de soja, azúcar, sal. Véase: tortitas; masa de rollitos de primavera. Nombre chino: *shuen guen*. Véase: cocina de Asia. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Rollitos de primavera fritos	
Energía (kJ)	589,38
Sodio (mg)	335,00
Energía (kcal)	141,00
Potasio (mg)	122,00
Fósforo (mg)	107,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	35,00
Calcio (mg)	27,00
Magnesio (mg)	16,00
Grasa (g)	10,60
Ácido fólico (µg)	8,00

Carbohidratos (g)	5,80
Proteína (g)	5,80
Grasa moninsaturada (g)	4,84
Grasa saturada (g)	4,00
Fibra (g)	2,60
Niacina (mg eq. niacina)	2,14
Hierro (mg)	1,40
Grasa poliinsaturada (g)	1,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Cinc (mg)	0,90
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,38
Azúcares	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Tiamina (B ₁) (mg)	0,16
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,15
Vitamina E (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

rollitos de salmón rellenos con salsa blanca.

Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”.

Ingredientes: salmón, mantequilla, cebollitas, vino blanco seco, caldo de pescado, hojas de estragón para decorar, arroz pilaf para servir. Para el **relleno:** vieiras, claras, crema, atado de perifollo, atado de estragón, pimienta molida, Cayena. Para la **salsa:** vinagre de vino blanco, cebollitas, bouquet garni, mantequilla. Nombre en Francia: Paupiettes de saumon aun beurre blanc. Véase: pescado en la cocina de Francia.

rollitos de ternera a la española.

Plato integrante de la cocina con carne (España). Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** carne de ternera, carne de cerdo picada, harina, aceite, sal, pimienta, ajo, perejil, aceitunas sevillanas, huevo duro, cebolla, tomate, laurel. Véase: platos internacionales de carne.

rollitos de vaca. Corte de la canal de vaca consistente en escalopines de carne de va-

cuno espalmados y rellenos. Véase: despiece de la canal de vaca.

rollitos ibéricos de verano: Plato realizado fundamentalmente con chicharrón ibérico. **Ingredientes:** chicharrón ibérico con pistachos, lechuga, espárragos, mahonesa. Véase: chicharrones.

rollizo. Véase: vino rollizo.

rollizo. Nombre vulgar del pez: *Mugiloides chilensis*. Designación oficial: **camote**.

Rollmöpsen. Sinónimo: arenques enrollados.

rollo de carne. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** carne de falda, patata, huevo, vino blanco, jamón, harina, pimientos morrones, cebolla, ajo, perejil, aceite, sal, pimienta, hilo de bramante. Véase: ternera en la cocina de Asturias.

rollo de corona. Nombre usual de una pieza de pan en Valencia. Rosca o aro de pan, derivado del típico "rollo", muy artístico y abigarrado en la disposición de los cortes. Véase: panes de España.

rollo de queso. Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** huevos, harina, azúcar, levadura, mantequilla salada, jamón cocido, queso azul graso.

rollos de bonito. Plato de la cocina de Cantabria "Villacarriedo" perteneciente al grupo de "entrantes y guisos". **Ingredientes:** bonito desmigado, cebolla, tomate, ajo, huevo, perejil, pan rallado, pimienta negra, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

rom. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol**.

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

romaguera. Nombre vulgar del pez: *Raja radula*. Designación oficial: noriega; pastina-

ca; raya áspera; raya cardadora; raya de clavos.

romana. Véase: judía romana.

romano. Véase: melocotón romano.

romano. Véase: patata romano.

romanones. Plato de la cocina asturiana. Son unos pastelillos de hojaldre y jamón, que resutan exquisitos si el hojaldre está preparado con buena manteca de vaca y no con margarinas. **Ingredientes:** masa de hojaldre, huevo, jamón serrano, trocitos de pimientos en lata. Agua. Véase: cocina de Asturias. Sinónimo: griñispos.

romanov. Véase: oveja Romanov.

romb. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol**.

rombo corujo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

rombo de arena. Nombre vulgar del pez: *Bothus podas*.

romera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tres colas**.

romerete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná**.

romerillo. Designación oficial española del pez: *Centrolophus britanicus*; *Centrolophus liparis*; *Centrolophus newtoni*; *Centrolophus niger*; *Centrolophus pompilus*; *Perca nigra*; *Pompilus rondeleti*. Sinónimo oficial: Negret; Negrita; Negritu; Pampul; Peixe de brom; Pámpol; Pámpol ver; Trotllú.

romerillo. Nombre vulgar del pez: *Labrus viridis*. Designación oficial: bodión verde; tordo.

romerito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabrilla; serrano.

romero. Nombre vulgar de la planta: *Rosmarinus officinalis*.

romero. Nombre vulgar del pez: *Trisopterus minutus capellanus*. Designación oficial: capellán; mollera; pez piloto; tordo.

romero azul. Variedad de la planta: *Rosmarinus officinalis*. Las hojas verde grisáceas hacen destacar admirablemente las flores. Usánse las ramitas, que pueden retirarse al final de la cocción para evitar masticar las hojas espinosas.

romero blanco. Variedad de la planta: *Rosmarinus officinalis*. Se usan las atractivas flores blancas, rosadas o, más comunes, las de color azul como guarnición y en ensaladas.

romero de mar. Designación oficial española del pez: *Cladostephus hirsutus*.

romero rosado. Variedad de la planta: *Rosmarinus officinalis*. En los asados en la parrilla se añade romero a la leña o se emplea una ramita para aromatizar la comida sobre la parrilla.

romesco de peix. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pimiento romesco.

romín. Nombre vulgar de la planta: *Carthamus tinctorius*.

rompe paila. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco; burro rompe-paila.

rompepedras. Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

ron. Aguardiente elaborado con caña de azúcar, planta originaria de las Antillas y la isla de la Reunión. El ron proviene en su mayoría de Jamaica, Puerto Rico y Martinica y, según su lugar de procedencia, será ligero y aromático en mayor o menor medida. El ron

se utiliza, entre otros, en ponches, repostería y ensaladas de frutas, y acompaña al pollo, el cerdo y algunos pescados. Según el Código Alimentario, 3.30.26. e. Bebida obtenida a base de aguardiente de caña, conservada o envejecida durante el tiempo suficiente en recipientes adecuados y en las debidas condiciones ambientales. Véase: aguardientes compuestos. Sinónimo: caña. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ron	
Energía (kJ)	1019,92
Energía (kcal)	244,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	5,00
Magnesio (mg)	3,00
Potasio (mg)	2,00
Sodio (mg)	1,00
Hierro (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	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
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Proteína (g)	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	tr.
Cinc (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Yodo (mg)	

ronca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; rascacio.

roncacho. Designación oficial española del pez: *Johnius deliciosa*; *Sciaena deliciosa*. Sinónimo oficial: Ayanque; Cholo; Corvinilla deliciosa; Lorna; Losna; Roncador.

roncacho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chopa cortez; corocoro coche; corocoro mapache; corvina de piedra; corvineta barbirrubia; ronco callana; ronco ruco.

roncacho blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvina de piedra; corvineta listada.

roncador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ayanque; boca de oro; burro chita; burro curruco; burro mojarrón; burro rompépala; burro; chicharra; chopa; corocoro boquimorada; corocoro bronceado; corocoro curruca; corocoro coche; corocoro gallinazo; corocoro mapache; corvina pampera; corvinata negra; corvineta armada; corvineta listada; corvineta roncacha; corvinilla ñata; corvinilla roncadora; corvinón rayado; corvinón rayado; gallinazo; lambe suco; roncacho; ronco almejero; ronco bacoco; ronco brillante; ronco callana; ronco canario; ronco carbonero; ronco chere-chere; ronco manchado; ronco mapurite; ronco margariteño; ronco rayado; ronco ruco; ronco soldadito; verrugato cochicato; verrugato codorniz; verrugato de fango; verrugato roncador; roncós.

roncador. Nombre vulgar del pez: *Cephalcanthus volitans*; *Umbrina ronchus*. Designación oficial española del pez: *Anisotremus serrula*; *Anisotremus spleniatum*; *Micropogonias manni*; *Orthopristis bennetti*; *Pomadasys bennetti*; *Pomadasys incisus*; *Pristipoma benneti*; *Pristipoma ronchus*; *Pristipoma serrula*; *Pristipoma spleniatum*. Sinónimo oficial: Cococó; Pacora; Roncón.

roncador acintado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro curruco**.

roncador blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro mapache**.

roncador chino. Designación oficial española del pez: *Argyrosomus argentatus*; *Sparus argentatus*; *Pseudosciaena schlegeli*; *Sciaena sina*.

roncador de agua dulce. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **roncador negro**.

roncador de manglares. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco; burro frijol.

roncador de peña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro curruca**.

roncador negro. Designación oficial española del pez: *Brachydeuterus leuciscus*; *Pristipoma leuciscus*. Sinónimo oficial: Roncador de agua dulce.

roncador negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro curruca; corvinata negra.

roncador oscuro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro coche**.

roncador raya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata gungo**.

roncador rayado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinata gungo; corvinata rayada; ronco chere-chere; ronco soldadito.

Roncador stearnsi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinón aleta manchada**.

roncal. Véase: Queso Roncal.

roncán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro zapata**.

ronco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro coche; corocoro croco; corocoro mapache; corocoro zapata; corvineta armada; corvineta barbirrubia; corvineta caimuire; corvineta ruyo; corvinilla ñata; corvinilla tuza; corvinilla zorra; ronco bacoco; ronco callana; ronco chere-chere; ronco ofensivo; ronco ruco.

ronco almejero. Designación oficial española del pez: *Haemulon sexfasciatus*. Sinónimo oficial: Burro; Mojarra almejera; Mojarra almejire; Roncador.

ronco amarillo. Designación oficial española del pez: *Haemulon flavolineatum*. Sinónimo oficial: Boquilla; Condenado; Corocoro amarillo; Gorette; Ronco bocacolorada; Ronco condenado.

ronco amarillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco canario; ronco catire.

ronco arará. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco margariteño**.

ronco bacoco. Designación oficial española del pez: *Haemulon brevirostrum*; *Haemulon scudderi*. Sinónimo oficial: Bacoco; Codorniz; Mojarra prieta; Roncador; Ronco.

ronco basto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvineta ruyo; ronco cherechere.

ronco blanco. Designación oficial española del pez: *Haemulon album*. Sinónimo oficial: Bocayate; Corocoro; Crocro; Gorette; Gruñón blanco; Jallao; Ronco fino; Viuda.

ronco blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvineta listada; ronco listado; ronco margariteño.

ronco blando. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco plateado**.

ronco bocacolorada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco amarillo; ronco catire.

ronco boquilla. Designación oficial española del pez: *Brachygenis chrysargyrea*; *Haemulon chrysargyrea*; *Haemulon chrysargyreum*. Sinónimo oficial: Arará; Gorette;

Jeníguano; Manguito; Mapurite; Ronco bravo; Saboga.

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

ronco brillante. Designación oficial española del pez: *Haemulopsis nitidus*. Sinónimo oficial: Burrito; Rocafierro; Roncador; Sargo.

ronco burro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco plateado; ronco rayado.

ronco caco. Designación oficial española del pez: *Haemulon macrostomus*. Sinónimo oficial: Caco gris; Gorette; Ronco pompón.

ronco callana. Designación oficial española del pez: *Haemulopsis axillaris*. Sinónimo oficial: Burrito; Burro; Burro blanco; Callana; Mojarrón; Roncacho; Roncador; Ronco.

ronco canario. Designación oficial española del pez: *Conodon nobilis*; *Conodon plumieri*; *Pristipoma coro*. Sinónimo oficial: Bureteado; Canario; Roncador; Ronco amarillo; Ronco de río; Ronco de yodo.

ronco carbonero. Designación oficial española del pez: *Haemulon carbonarium*. Sinónimo oficial: Corocoro; Gorette; Roncador.

ronco catire. Designación oficial española del pez: *Haemulon multilineatum*; *Haemulon sciurus*. Sinónimo oficial: Boca colorada; Bocayate; Corocoro pato; Gorette jaune; Gruñón rayado; Ronco amarillo; Ronco bocacolorada; Rubio.

ronco chere-chere. Designación oficial española del pez: *Haemulon schranki*; *Haemulon steindachneri*. Sinónimo oficial: Boquilla; Burrito; Cabeza dura; Chachi; Cherechere; Chivilico; Dorado; Frijol; Gorette; Mojarra prieta; Mojarrón piedrero;

Roncador; Roncador rayado; Ronco; Ronco basto; Ronco plateado; Rubio; Sol.

ronco chileno. Designación oficial española del pez: *Cilus montii*. Sinónimo oficial: Corbina; Corvina; Corvina chilena; Huaiquil; Kolukelen; Yatehue.

ronco condenado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco amarillo**.

ronco de aleta amarilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato roncador**.

ronco de río. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco canario**.

ronco de yodo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco canario**.

ronco fino. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco blanco**.

ronco gris. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro gris**.

ronco jeniguano. Designación oficial española del pez: *Bathystoma aurolineatum rima-tum*; *Haemulon aurolineatum*. Sinónimo oficial: Bocayate; Cacharo; Cuji; Gorette; Gruñón tomate; Jeníguano.

ronco jopatón. Designación oficial española del pez: *Microlepidotus inornatus*. Sinónimo oficial: Jopatón; Mojarrón.

ronco listado. Designación oficial española del pez: *Bathystoma striatum*; *Haemulon striatum*. Sinónimo oficial: Corocoro; Gorette; Jeníguano de lo alto; Ronco blanco.

ronco manchado. Designación oficial española del pez: *Haemulon flaviguttatus*. Sinónimo oficial: Burro; Jeniguaro; Mojarra; Mojarrón; Roncador.

ronco mapurite. Designación oficial española del pez: *Haemulon melanurum*; *Haemulon schranki*. Sinónimo oficial: Corocoro; Jeníguano; Mapurite; Roncador.

ronco margariteño. Designación oficial española del pez: *Haemulon plumieri*. Sinónimo oficial: Boca colorada; Bocayate; Boquilla; Corocoro margariteño; Gorette; Gruñón margariteño; Roncador; Ronco arará; Ronco blanco; Ronco ronco.

ronco negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinón rayado**.

ronco ofensivo. Designación oficial española del pez: *Conodon serrifer*. Sinónimo oficial: Ofensivo; Ronco.

ronco ojón. Designación oficial española del pez: *Conodon macrops*. Sinónimo oficial: Limón; Ofensivo; Ojo de uva.

ronco perro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro crocro**.

ronco piedra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro pompón**.

ronco plateado. Designación oficial española del pez: *Haemulon parrai*. Sinónimo oficial: Arrayado; Corocoro plateado; Ronco blando; Ronco burro; Ronco prieto; Ronco rayado.

ronco plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco chere-chere**.

ronco pompón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco caco**.

ronco prieto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco plateado; ronco rayado.

ronco rayado. Designación oficial española del pez: *Haemulon bonariense*; *Haemulon parrai*. Sinónimo oficial: Berraco; Bocayate; Corocoro rayado; Gorette; Gorette gris; Gruñón negro; Roncador; Ronco burro; Ronco prieto.

ronco rayado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco plateado**.

ronco ronco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco margariteño**.

ronco ruco. Designación oficial española del pez: *Haemulopsis leuciscus*. Sinónimo oficial: Burrito; Burro; Cachito; Callana; Catalineta; Chinilla; Loca; Pollerita; Roncacho; Roncador; Ronco; Ruco; Sargo.

ronco ruyi. Designación oficial española del pez: *Haemulon boschmae*; *Pristipoma boschmae*. Sinónimo oficial: Gerette.

ronco soldadito. Designación oficial española del pez: *Haemulon maculicauda*. Sinónimo oficial: Brin; Burrito; Roncador; Roncador rayado; Soldadito.

ronco torroto. Designación oficial española del pez: *Genyatremus luteus*; *Pristipoma auratus*. Sinónimo oficial: Coró; Ticroupia; Torroto.

roncón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **roncador**.

roncos. Designación oficial española del pez: *Atractoscion atelodus*; *Bairdiella chrysoleuca*; *Collichthys fragilis*; *Collichthys lucidus*; *Collichthys niveatus*; *Collichthys novoegineae*; *Corvina macrops*; *Corvula eurymesops*; *Jahnius polycladiscus*; *Johnius microlepis*; *Johnius plagiostoma*; *Lonchiurus barbatus*; *Lonchiurus depressus*; *Macropinos cuja*; *Megalonibea fusca*; *Micropogon patagonensis*; *Pphioscion nasu*; *Ophioscion perissa*; *Ololithus aequidens*; *Ololithus teraglia*; *Pama perarmata*; *Pseudosciaena goldmanni*; *Pseudosciaena microlepis*; *Pseudosciaena pemoides*; *Pseudosciaena plagiostoma*; *Pseudosciaena plycladiscus*; *Pseudotolithus misukurii*; *Sciaena aluta*; *Sciaenoides perarmatus*; *Stilleferus naso*; *Zeluco atelodus*. Sinónimo oficial: Roncadores.

ronda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: diablo de mar; manta; pez luna.

rondeau. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro catalina; sargo amarillo.

Rondeletia loricata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ballena**.

rono. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvineta roncacha**.

ropa. Véase: ropa y tapicería.

ropa vieja. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Su curioso nombre responde a que puede hacerse con carnes de todo tipo, que hayan sobrado de otros cocidos. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** carne de un cocido, tomates, berenjenas, pimientos, caldo, aceite, sal.

ropa vieja. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** Carne de res con hueso, garbanzos, cebolla, tomate, tomillo, azúcar, ajo, reunidos, pimentón, laurel, vino blanco, sal gruesa, aceite.

ropa vieja. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** pringá de cocido, patatas, aceite, sal, huevos.

ropa vieja. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 12 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** carne hervida, cebolla, harina, manteca de cerdo, caldo, vino blanco, sal, pimienta. Véase: carnes cocidas.

ropa vieja al estilo de Méjico. Plato integrante de la cocina con carne. (Méjico) Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** carne de buey (falda, codillo, etc.), pimienta, tomate, huevo, cebolla, sal, pimienta, aceite. Véase: platos internacionales de carne.

ropa y tapicerías. Véase: contenido de condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico. g)

roqué. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bodión; planchita; tordo de roca; tordo picudo; vaqueta.

roqué tamboré. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **planchita**.

roqué tamburé. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **planchita**.

roqué vert. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **planchita**.

roquefort. Véase: queso Roquefort.

roquer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bodión; merlo; peto; planchita; tabernero; tordo de roca; tordo picudo; vaqueta.

roquera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

roqueta. Nombre vulgar de la planta: *Eruca sativa*.

roquete. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: cigarra; santiaguíño.

rorcual. Designación oficial española del cetáceo: *Balaenoptera physalus*. Sinónimo oficial: Ballena de aleta.

rorcual azul. Nombre vulgar del cetáceo: *Balaenoptera musculus*.

rorcual franco. Nombre vulgar del cetáceo: *Balaenoptera physalus*.

rosa. Véase: vino aroma rosa.

Rosa canina. Familia: rosáceas. Rosal salvaje de amplia difusión en Europa y en Asia. Se trata de un arbusto con numerosas ramificaciones dotadas de robustos acúleos ensanchados en la base. Las hojas compuestas están formadas por 5-7 folíolos ovales con el borde dentado. Las flores pueden ser solitarias o reunirse en corimbos. La corola es simple y los pétalos tienen un color variable entre rosado y blanco. Los frutos, en realidad falsos frutos que botánicamente reciben el nombre de cinorrodones, ovoi-

des y de color rojo escarlata, son el resultado del engrosamiento del receptáculo en el que permanecen, después de la floración, restos evidentes de los órganos reproductores. En su interior, junto a numerosos pelos rígidos, se disponen los aquenios. Estos cinorrodones constituyen la parte comestible de la planta. Tienen sabor agradable, pese a resultar algo ácidos. Se aconseja su recolección hacia septiembre-octubre, después de los primeros fríos. Nombre vulgar: **escaramujo**.

Rosaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: rosales. Las 2.000 especies que la integran se hallan difundidas por todos los países templados del hemisferio boreal y, por la costa del Pacífico, llegan hasta el hemisferio austral. Se compone de plantas herbáceas leñosas, con hojas generalmente dentadas y casi siempre estipuladas; las flores por lo regular, actinomorfas, casi siempre con estambres numerosos, dispuestos en verticilos, con los filamentos más o menos soldados con los pétalos; el fruto es muy variado, pero nunca forma legumbre. Esta familia puede subdividirse, basándose en los caracteres florales y los carpológicos, en 6 tribus, a saber; con el fruto en folículo, **espiroideas**; con arquenios, **rosoideas**, **sanguisorbeas**, y **fragarideas**, que pueden distinguirse, respectivamente, por el tallo cóncavo, plano cóncavo y convexo; con fruto en pomo, **pomideas**; con fruto en drupa, **prunoideas**. Consideramos: albaricoque (*Prunus armeniaca*), almendra (*Prunus amygdalus*; *Amygdalus communis*), cereza (*Prunus avium*; *Prunus cerasus*; *Malpighia puniceifolia*), cereza sabanera (*Prunus serotina*), ciruela (*Prunus domestica*), endrina (*Prunus spinosa*), escaramujo (*Rosa canina*), frambuesa (*Rubus idaeus*), fresa (*Fragaria vesca*; *Fragaria chiloensis*), icaco (*Chrysobalanus icaco*), manzana (*Malus communis*), melocotón

(*Prunus persica vulgaris*), membrillo (*Cydonia vulgaris*; *Cydonia maliformis*), mora blanca (*Morus alba*), mora negra (*Morus nigra*), nashi (*Pyrus* sp.), nectarina (*Prunus persica laevis*), níspero (*Mespilus germanica*), níspero japonés (*Eriobotrya japonica*), pera (*Pyrus communis*), serbol (*Sorbus domestica*), zarzamora (*Rubus fruticosus*; *Rubus floribundus*).

rosáceas. Véase: *Rosaceae*.

rosada. Designación oficial española del pez: *Genypterus capensis*; *Xiphiurus capensis*. Sinónimo oficial: Abadejo del cabo.

rosada chilena. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congribadejo rosado**.

rosada oscura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congribadejo negro**.

rosada profunda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congribadejo colorado**.

rosado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre blanco**.

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

rosbif. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno.

rosca. Aro de pan elaborado en toda la Península. Variantes de miga prieta: "bregada", "amacerada", "sobada". Variantes de miga mediana: "hueca", "de flama". Véase: panes de España.

rosca amacerada. Otro nombre de la pieza de pan: rosca. Véase: panes de España.

rosca andaluza. Nombre usual de una pieza de pan en Andalucía. Pieza derivada de la "rosca" tradicional. Miga dura, Corteza mate y lisa. Véase: panes de España.

rosca bregada. Otro nombre de la pieza de pan: rosca. Véase: panes de España.

rosca de arroz con pollo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes:** pollo, cebolla, rama de apio, leche, yema de huevo, arroz, queso rallado, mantequilla, sal, pimienta, perejil. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

rosca de flama. Otro nombre de la pieza de pan: rosca. Véase: panes de España.

rosca de Viena. Nombre usual de una pieza de pan en Aro de pan de Viena elaborado en distintos puntos de la Península. Derivado de la "rosca" tradicional. Véase: panes de España.

rosca hueca. Otro nombre de la pieza de pan: rosca. Véase: panes de España.

rosca sobada. Otro nombre de la pieza de pan: rosca. Véase: panes de España.

roscacio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

rosceli. Nombre comercial de un producto, marca Sanavi; de alimento sin gluten. Véase: roscos sin gluten sabor nata.

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

roscos. Otro nombre de la pieza de pan: picos. Véase: panes de España.

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

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

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

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

roscos de petaca del “Bar la Granja” Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

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

roscos glutinados con lactitol. Alimento para diabéticos, marca Sanavi. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Roscos glutinados con lactitol Sanavi	
Energía (kJ)	2020,19
Energía (kcal)	483,30
Fósforo (mg)	113,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	54,50
Grasa (g)	24,90
Calcio (mg)	24,30
Potasio (mg)	20,20
Sodio (mg)	20,20
Grasa moninsaturada (g)	13,80
Proteína (g)	10,30
Magnesio (mg)	7,50
Fibra (g)	7,00
Grasa saturada (g)	6,80
Grasa poliinsaturada (g)	4,30
Hierro (mg)	0,94
Cinc (mg)	0,82
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	

Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

rosella silvestre. Nombre vulgar catalán de la planta: *Anemone nemorosa*.

roscos sin gluten sabor nata. Nombre comercial **rosceli**. Véase: alimentos sin gluten. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Roscos sin gluten sabor nata Sanavi	
Energía (kJ)	2127,62
Energía (kcal)	509,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	439,00
Ácido fólico (µg)	153,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	63,00
Grasa (g)	27,10
Sodio (mg)	20,32
Niacina (mg eq. niacina)	17,39
Grasa moninsaturada (g)	14,99
Hierro (mg)	9,37
Grasa saturada (g)	6,63
Grasa poliinsaturada (g)	5,48
Fibra (g)	4,50
Proteína (g)	3,40
Vitamina D (µg)	2,18
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,83
Piridoxina (B ₆) (mg)	1,12
Tiamina (B ₁) (mg)	0,79
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Magnesio (mg)	
Potasio (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

rosellona. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla**.

rosenberg shrimps. Véase: *Macrobrachium Rosenbergii*.

roseti. Designación oficial española del pez: *Aphyia ferreri*; *Pseudaphya ferreri*; *Pseudaphya pelagica*. Sinónimo oficial: Llanqueta; Xanguet.

roseti. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chanquete**.

roseval. Véase: patata roseval.

rosia. Nombre vulgar del molusco: *Rossia macrosoma*.

rosignol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peto**.

rosinyol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fredí; peto.

Rosmarinus officinalis. Familia: labiadas. Planta arbustiva perenne, espontánea o naturalizada en gran parte de las costas mediterráneas. A pesar de que prefiere los climas benignos y secos (sólo gusta de la humedad típica de las zonas costeras), se ha aclimatado sin problemas en zonas de régimen continental donde, sin embargo, a veces requiere algún tipo de protección invernal. La recolección puede llevarse a cabo durante todo el año, aunque para la extracción del aceite esencial mediante la destilación se prefiere cortar las ramificaciones en el momento de la floración, cuando la planta se embellece con pequeños racimos de color azul violeta que aparecen en las axilas de las hojas. El romero posee un sabor picante y perfumado muy marcado. Aromatiza las parrilladas de carne de cordero, ave y caza, tanto asadas como en broquetas. Utilizado con la mayoría de los tipos de carne, especialmente en los platos de ternera, cordero, pollo y venado, su sabor es demasiado fuerte para el pescado en general. Se puede emplear con moderación en la pizza, la *focaccia*, la pasta y los arroces. Aparecen asimismo en el ramillete “hierbas de Provenza”. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **romero**. Según el Código Alimentario, 3.24.48. Hojas y

sumidades floridas, de la *Rosmarinus officinalis*, L. recogidas en el período de floración. Véase: especias.

rosó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor**.

rosquilla de aceite. Nombre usual de una pieza de pan en Almería. Rosca de sección tubular gruesa. Miga ligera y crujiente, con granos de matalahuva. Corteza lisa y dorada. Véase: panes de España.

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

Rossia macrosoma. Familia: sepiólidos. Muy similar al globito (*Sepiola rondeletti*), con el cuerpo pequeño y redondeado y el borde dorsal algo anguloso. Cabeza más maciza, bien separada del manto. Ojos mayores, globosos y provisto de un párpado. Brazos pequeños y cónicos, con dos filas de ventosas en las hembras y cuatro en los machos. Las mazas de los tentáculos llevan ocho series de ventosas, todas de similar tamaño. La parte superior del dorso es azulada en vida. Talla hasta 15 cm. Atlántico y Mediterráneo. Común. Sinónimo: globito. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 100 g/unidad. Nombre vulgar: choco, **rosia**. Designación oficial: **chopito**.

Rossia mastigophora. Familia: sepiólidos. Véase: *Rossia* sp.

Rossia sp. Familia: sepiólidos. La rosia grande, que se cría en el Atlántico, al Norte del Ecuador y en las zonas occidentales del Mediterráneo, constituye la especie económicamente más importante del género. Si bien

las especies *rosia* tienen una vaga semejanza con las especies del género *sepia*, sin embargo, presentan a los lados 2 aletas redondas y en forma de ala. También su valva interior ha involucionado, aunque se ha mantenido un pequeño resto. El tronco, generalmente marrón y en forma de saco, parece estar más abombado que en la *sepia*. Los brazos están unidos a la raíz por una piel. Las especies *rosia* disponen de unos órganos luminosos que producen una baba brillante. Esta es expulsada por el embudo cuando se la molesta. Una especie de mar profunda extendida en el océano Índico (*Rossia mastigophora*) exhibe este comportamiento de manera muy acusada, pudiendo “cegar”, con ello, a sus perseguidores. Nombre vulgar: **sepia**. Véase: *sepias*.

Rossia tenera. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chopito común**.

rossinyol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *peto*; *zorzal*.

rossinyol. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cantharellus cibarius*.

rossinyol bord. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe olearia*.

rossinyol negro. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cratrerellus cornucopioides*.

rossinyolic. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cantharellus lutescens*.

rostrizo. Tostón, cochinillo asado.

rota de cavall. Nombre vulgar catalán de la seta: *Scleroderma verrucosum*.

rota de cavall groga. Nombre vulgar catalán de la seta: *Scleroderma vulgare*.

rotatouille. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: verduras cocidas en aceite de oliva.

rotelle. Pasta alimenticia en forma de ruedas con radios. Véase: pastas cortas. Nombre original. *ruote di carro*.

roti de porc a l'anglaise. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cerdo”. Nombre español: cerdo al horno con relleno de salvia y salsa de manzanas. Véase: cerdo en la cocina de Francia.

rotja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: *cabracho*; *galupa*.

rotje. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

rotulación. Véase: rotulación y etiquetado.

rotulación de alimentos conservados. Véase: prohibiciones en alimentos conservados.

rotulación de barnices. Véase: rotulación de barnices, ceras y encáusticos; prohibiciones de rotulación de barnices, ceras y encáusticos.

rotulación de barnices, ceras y encáusticos. Según el Código Alimentario, 5.38.22. Los barnices ceras y encáusticos se presentarán rotulados con arreglo a las normas del capítulo IV de este Código (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) No se permitirá el uso del nombre “cera de abejas”, “cera pura”, “cera fina”, “cera extra”, o el empleo de la palabra “abeja” o “colmena”, o sus representaciones gráficas, aunque formen parte de la marca, cuando el producto no esté fabricado exclusivamente con la de abejas. Cuando contenga disolventes inflamables deberán llevar visiblemente escrito en los envases “Muy inflamable”. “No lo acerquen al fuego”. Véase: barnices, ceras y encáusticos.

rotulación de bebidas espirituosas. Véase: rotulación y envasado de bebidas espirituosas; envasado y rotulación de bebidas espirituosas.

rotulación de cacao. Véase: envasado y rotulación de cacao y derivados.

rotulación de café. Véase: envasado y rotulación de café.

rotulación de caramelos. Véase: envasado y rotulación de productos de confitería.

rotulación de ceras. Véase: rotulación de barnices, ceras y encáusticos; prohibiciones de rotulación de barnices, ceras y encáusticos.

rotulación de chocolate. Véase: envasado y rotulación de chocolate y derivados.

rotulación de conservas. Véase: envasado y rotulación de conservas.

rotulación de cosméticos. Véase: envasado y rotulación de cosméticos.

rotulación de cuajo. Véase: envasado y rotulación de cuajo.

rotulación de derivados de cacao. Véase: envasado y rotulación de cacao y derivados.

rotulación de derivados de chocolate. Véase: envasado y rotulación de chocolate y derivados.

rotulación de derivados de té. Véase: envasado y rotulación de té y derivados.

rotulación de derivados especiales de cacao. Véase: envasado y rotulación de derivados especiales de cacao.

rotulación de encáusticos. Véase: rotulación de barnices, ceras y encáusticos; prohibiciones de rotulación de barnices, ceras y encáusticos.

rotulación de especias. Véase: envasado y rotulación de especias.

rotulación de fertilizantes. Según el Código Alimentario, 5.37.04. En las etiquetas figurará la formulación de los elementos activos que entren en su composición y la riqueza en los mismos. Los elementos activos se designarán con el nombre común, y junto a ellos, entre paréntesis, el nombre químico.

También se indicarán las prevenciones y normas que deben observarse durante su empleo. Ver: fertilizantes.

rotulación de galletas. Véase: manipulaciones y rotulación de galletas.

rotulación de gasificantes. Véase: manipulaciones y rotulación de gasificantes.

rotulación de grasas comestibles. Según el Código Alimentario, 3.16.12. En los preparados alimenticios que contengan grasas añadidas, se especificará la naturaleza de las mismas. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

rotulación de grasas concretas. Véase: rotulación y publicidad de grasas concretas.

rotulación de huevos. Según el Código Alimentario, 3.14.15. Los huevos "conservados" y "refrigerados" deberán llevar marcado en la cáscara, con caracteres bien visibles e indelebles: a) La clase de huevo de que se trate, conforme al artículo 3.14.02 (clasificación de los huevos) b) La fecha de entrada en la cámara frigorífica o el medio de conservación utilizado. c) La procedencia, y los extranjeros, además, la indicación "IMPORT". Véase: huevos y derivados.

rotulación de jarabes. Véase: envasado y rotulación de jarabes.

rotulación de los preparados alimenticios especiales. Véase: envasado y rotulación de los preparados alimenticios especiales.

rotulación de manteca de cerdo. Véase: envasado y rotulación de manteca de cerdo.

rotulación de mantequilla. Véase: envasado y rotulación de mantequilla.

rotulación de margarina. Véase: rotulación y publicidad de margarina.

rotulación de nata. Véase: envasado y rotulación de nata.

rotulación de parasitocidas. Según el Código Alimentario, 5.37.12. Con el fin de normalizar la terminología, se diferenciará claramente el nombre común, el nombre químico y el nombre comercial. * En las etiquetas figurará claramente la formulación, indicando los principios activos que entran en la composición y su riqueza. Los elementos activos figurarán con el nombre común y, junto a éste, entre paréntesis, el nombre químico. * También figurarán en las etiquetas la forma de manejo y dosis máxima del producto a aplicar en cada tratamiento. * En los envases, o en prospectos aparte, figurarán claramente las norma a aplicar en caso de intoxicación por estos productos. Véase: parasitocidas.

rotulación de pescados. Véase: rotulación y etiquetado de pescados.

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

rotulación de preparados alimenticios especiales. Véase: envasado y rotulación de preparados alimenticios especiales.

rotulación de productos de confitería. Véase: envasado y rotulación de productos de confitería.

rotulación de quesos. Véase: envasado, etiquetado, rotulación y venta de quesos.

rotulación de salsas. Según el Código Alimentario, 3.24.80. En los rótulos, además de la dispuesto en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, figurará su composición cualitativa y los conservadores autorizados que lleven. Véase: salsas.

rotulación de sucedáneos de café. Véase: envasado y rotulación de sucedáneos de café.

rotulación de té. Véase: envasado y rotulación de té y derivados.

rotulación de vinos. Véase: envasado y rotulación de vinos.

rotulación y etiquetado. Según el Código Alimentario, Capítulo IV. Sección 2ª. Comprende: 2.04.15 **Rótulo y etiqueta.** 2.04.16 **Redacción de rótulos.** 2.04.17 **Contenido de las etiquetas.** 2.04.18 **Fecha y control de fabricación.** 2.04.19 **Prohibiciones.** Véase: condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado.

rotulación y etiquetado de pescados. Según el Código Alimentario, 3.12.18. Cualquiera que sea el tipo de embalaje o envase de los pescados secos, salados, ahumados o congelados, irá provisto de una etiqueta o litografiado en el que se haga constar, además de lo que se ordena en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, el número de Registro Sanitario y aquellos datos que señalen las reglamentaciones correspondientes. Véase: disposiciones comunes a pescados y derivados.

rotulación y publicidad de grasas concretas. Según el Código Alimentario, 3.16.57. En las etiquetas, rótulos, propagandas y documentación mercantil, además de tenerse en cuenta lo dispuesto en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código y reglamentaciones complementarias, se observarán las normas específicas que siguen: a) Se utilizará la denominación de “**Grasa concreta**”, seguida de su aplicación específica. b) Se incluirá el calificativo “**Vegetal**” si todos sus componentes son de esta naturaleza. c) No podrán usarse palabras que introduzcan a considerarlas como producto

natural, ni tampoco marcas o alegorías que lleven al mismo error. Véase: grasas concretas.

rotulación y publicidad de margarina. Según el Código Alimentario, 3.16.50. En las etiquetas, rótulos, propaganda y documentos comerciales se tendrá en cuenta lo dispuesto en el capítulo IV de este Código y en la reglamentación correspondiente, y además las siguientes normas: a) La denominación de “margarina” figurará claramente impresa en los envases, así como el número del registro sanitario y el de identificación del lote. b) Podrá añadirse la palabra “vegetal” si los componentes son exclusivamente de esta naturaleza. c) No podrán usarse frases que induzcan a confusión con la mantequilla u otras grasas, así como emplearse marcas o dibujos relacionados con la industria láctea. Véase: margarina.

rótulo. Según el Código Alimentario, 2.04.15. Es la inscripción o marca que se adhiere, imprime o graba en los embalajes, carteles y anuncios. * Es etiqueta la leyenda que preceptivamente se adhiere, imprime, litografía o graba en un producto, envase o envoltura. Véase: rotulación y etiquetado.

rótulos de productos de régimen. Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

rótulos de productos dietéticos. Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

rouge. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo biajaiba; pargo colorado.

rougets a la niçoise. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: mújol rojo al estilo de Niza.

rouguet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio rubio**.

rouille. Véase: guiso marsellés de pescado.

roulada. Fiambre que se puede elaborar con distintas carnes y vegetales, así como con yemas de huevo cocidas. según el Código Alimentario, 3.10.27. Es el fiambre compuesto de envoltura, relleno o pasta y decorado. La envoltura es una capa de tocino inferior a 3 mm de espesor, la pasta está constituida por mezclas de carne de cerdo, vacuno y tocino con sal y especias. Los decorados se hacen con diversos elementos, lengua, molleja de aves, huevo, sangre, etc. El conjunto es sometido a cocción. Véase: fiambres.

Roulenia richardi. Pez. Designación oficial: **pez pelicano**.

round whitefish. Nombre vulgar inglés del pez: *Prosopium cylindraceum*.

rouro. Nombre vulgar catalán de la seta: *Armillariella mellea*.

roussot beaunois. Variedad de uva blanca. Véase: uva chardonnay.

roux. Un roux (término francés para castaño rojizo) es una mezcla de volúmenes iguales de harina cocida en mantequilla hasta que haya tomado un ligero color dorado. Se usan al comienzo de la cocción para espesar muchas salsas clásicas, principalmente, francesas. El color no debe ser nunca más oscuro que el de café con leche. Se denomina entonces **roux oscuro**. El más claro tiene un color amarillo pálido; es el **roux blanco**. El llamado propiamente **roux rubio** es el de color intermedio entre ambos. Los roux deben quedar siempre algo líquidos y fluidos. Véase: salsas.

roux blanco. Véase: roux.

roux oscuro. Véase: roux.

roux rubio. Véase: roux.

rovalo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: robalo aleta amarilla; robalo constantino.

rovelló. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius sanguifluus*.

rovelló bord. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius chrysorrheus*.

rovelló d'obaga. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius deliciosus*.

rovelló de cabra. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius torminosus*; *Lactarius zonarius*.

rovelló pinatell. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius deliciosus*.

rovelló segales. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hypomyces lateritius*.

rovellón. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius deliciosus*.

rovellona. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hypomyces lateritius*.

Rovetus temminckii. Pez. Designación oficial: **escolar**.

roya babilitana. Variedad de raza de oveja de la raza Castellana. Utilizada en la Denominación: Ternasco de Aragón.

royal. Véase: aceituna royal.

royal de Calatayud. Véase: aceituna royal de Calatayud.

royal gem. Véase: melocotón royal gem.

royal red. Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma de Girona.

roz bi saffran. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: arroz marroquí con frutas secas y nueces.

Rozites caperata. Familia: naucariáceas. Género: rozites. Características: Velo general

en forma de pruina y esporas verrugosas con poro germinativo. Seta de carne blanda y fibrosa, blanquecina y con manchas marrón claro. Es una seta muy buscada, que se presta perfectamente a la conservación en aceite o vinagre. Nombre vulgar: **rocites arrugado**. En vasco: **errozite**.

r-RNA. Abreviatura de: ácido ribonucleico ribosómico.

ruán. Véase: pato de Ruán.

rubia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvina pampera; pargo barbirrubia.

rubia de Lyon. Nombre vulgar de un cultivar de la acelga (*Beta vulgaris* var. *rapa* for. *Cycla*)

rubia de Trieste. Nombre vulgar de un cultivar de la acelga (*Beta vulgaris* var. *rapa* for. *Cycla*)

rubia del mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa samasa**.

rubia gallega. Raza de vaca de leche. Utilizada en la Denominación: Quiexo de Arzúa-Ulloa, Queixo tetilla, Queixo de San Simón.

rubiaca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

Rubiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: rubiales. La familia de las rubiáceas comprende hasta 4500 especies, distribuidas por todas las latitudes. Son plantas leñosas o herbáceas, de hojas opuestas y simples, generalmente enteras y provistas de estípulas libres o soldadas con las hojas o las estípulas vecinas, o bien son semejantes a las hojas y forman parte con éstas de los verticilos foliares, que son uniformes y aparentemente constituidos por numerosos miembros. Las flores son actinomorfas, por

excepción zigomorfas, generalmente agrupadas en cimas y en racimos, y las cimas, reunidas, a su vez, en capítulos. Sinónimo: **rubíáceas**. Consideramos: borojó (*Borojoa patinoi*), cafeto de Liberia (*Coffea liberica*), cafeto (*Coffea arabica*), galio (*Galium verum*), raspilla (*Galium odoratum*).

rubíáceas. Véase: *Rubiaceae*.

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

rubiel. Nombre vulgar del pez: *Dentex macrophtalmus*. Designación oficial: **cachucho**.

rubio. Nombre vulgar del pez: *Trigla lyra*. Designación oficial española del pez: *Chelidonichthys lastoviza*; *Trigla adriatica*; *Trigla digisternis*; *Trigla lastovitza*; *Trigla lineata*; *Trigloporus lastovitza*. Sinónimo oficial: Arraingorri; Bebo; Berete; Borracha; Borracho; Borratxo; Escacho; Kolo; Lluerna; Lluerna ordinaria; Morro corto; Murlina; Peona; Perloi zirrindatua; Perlón; Putxana; Rafalet; Rafel; Rafelet; Rafet; Urta.

rubio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; arete; borracho; cabete; garneo; pargo cunaro; rascacio rubio; ronco catire; ronco chere-chere; rubio carolino; salmonete de fango; testolín azul.

rubio. Variedad de cerdo ibérico predominante en las provincias andaluzas junto con el manchado de Jabugo. Véase: cerdo ibérico.

rubio angelito. Designación oficial española del pez: *Prionotus loxias*. Sinónimo oficial: Angelito; Falso volador; Lapón; Pez rey; Vaca; Vaquita; Volador.

rubio armado. Designación oficial española del pez: *Peristedion gracile*.

rubio cabro. Designación oficial española del pez: *Prionotus gymnostethus*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabro; Lapón; Trigla; Vaquita; Volador.

rubio carolino. Designación oficial española del pez: *Prionotus carolinus*. Sinónimo oficial: Rubio.

rubio colorado. Nombre vulgar del pez: *Helicolenus dactylopterus*. Designación oficial: **gallineta**.

rubio de Juan Fernández. Designación oficial española del pez: *Chelidonichthys pictus*; *Pteryotrigla picta*. Sinónimo oficial: Pez mariposa de Juan Fernández; Trigla.

rubio falso volador. Designación oficial española del pez: *Prionotus miles*. Sinónimo oficial: Gallina.

rubio gallineta. Designación oficial española del pez: *Prionotus ruscarius*. Sinónimo oficial: Cabrilla voladora; Callina; Callineta; Lapón; Mal armado; Polla; Torito; Vaca; Vaquita; Volador.

rubio lapón. Designación oficial española del pez: *Prionotus birostratus*. Sinónimo oficial: Gallineta; Lapón; Lopón; Vaquita.

rubio mariposa. Designación oficial española del pez: *Prionotus guttata*. Sinónimo oficial: Pez mariposa; Pez mariposa común.

rubio polla. Designación oficial española del pez: *Prionotus horrens*. Sinónimo oficial: Angelito; Cabro; Gallina; Gallineta; Lapón; Mal armado; Petirrojo de mar; Polla; Torito; Vaca; Vaquita; Volador.

rubio rey. Designación oficial española del pez: *Prionotus albirostris*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabro; Gallina; Gallineta; Pez rey; Pez sapo; Polla; Volador.

rubio sapo. Designación oficial española del pez: *Prionotus quiescens*. Sinónimo oficial: Falso volador; Gallina; Gallina de mar; Gallineta; Lapón; Peje mariposa; Pez mariposa; Pez rey; Pez sapo; Polla; Vaca; Vaquita; Volador.

rubio vaquita. Designación oficial española del pez: *Prionotus xenisma*. Sinónimo oficial: Falso volador; Gallineta; Lapón; Torito; Trigla; Vaca; Vaquita; Volador.

rubio volador. Designación oficial española del pez: *Prionotus evolans*; *Prionotus stephanophrys*. Sinónimo oficial: Cabrilla voladora; Falso volador; Falso volador con cabrilla; Lapón; Vaca; Vaquita; Volador.

rubio volador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **testolín azul**.

rubioca. Designación oficial española del pez: *Carapus acus*; *Carapus imberbis*; *Fierasfer acus*; *Fierasfer fontanesi*; *Fierasfer imberbis*; *Gymnotus acus*; *Notopterus fontanesi*; *Ophidium fierasfer*; *Ophidium imberbe*. Sinónimo oficial: Fi de murena mansa; Julia; Kurriaca; Panfont; Pataca; Pixota de carall de Jan; Pixota de llanguet; Zurriaga.

rubioca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

rubiol. Nombre vulgar catalán de la seta: *Psalliota arvensis*; *Psalliota campestris*.

rubiol de bosc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Psalliota silvicola*.

rubiola. Nombre vulgar catalán de la seta: *Psalliota arvensis*; *Psalliota campestris*.

rubito. Nombre vulgar del pez: *Trigla lucerna*.

rubixantina. (E-161 d) Colorantes 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. Véase: xantofilas.

***Rubus caesius*.** Familia: rosáceas. Tribu: rosoídeas. Fruto de la zarza. La zarza es una planta arbustiva espinosa que crece infestante en los bosques, en setos y en la maquia de todo el hemisferio septentrional. Se ha cultivado con éxito sobre todo en Gran Bretaña y Estados Unidos (en la costa del Pacífico) El fruto, zarzamora o mora, jugoso negro, rojo púrpura o, a veces, blanco amarillento, distribuidos por doquier sobre las ramas, está formado por un agregado de pequeñas drupas reunidas en un único receptáculo. Según la variedad de que se trate, maduran entre junio y septiembre. Es una fruta delicada. Si añade un poco de azúcar a las moras, se conservarán más tiempo y atenuará el cambio de color. Las moras están deliciosas al natural o con helado, yogur o nata. Con ellas se pueden preparar mermeladas, jaleas, jARBES, vinos y aguardiente (ratafia). Nombre vulgar: zarzamora, **mora**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Rubus fruticosus*, L. Véase: frutas carnosas.

***Rubus caesius X Rubus idaeus*.** Familia: rosáceas. Baya grande de textura jugosa y sabor a frambuesa, obtenida del cruce de frambuesa con mora. Véase: bayas. Nombre vulgar: **boysenberry**.

***Rubus fruticosus*.** Familia: rosáceas. Mora temprana de un sabor extraordinario. No tiene espinas. Existen muchas variedades: adrienne; bedford gigante; loch ness; silvanberry; waldo; zarzamora. Es una fruta de múltiples usos y se consume tanto cruda como cocinada. Nombre vulgar: bedford gigante, **waldo**. Una especie silvestre recibe el nombre de **bramble**. Véase: bayas.

***Rubus idaeus*.** Familia: rosáceas. Tribu: rosoídeas. Es un arbusto en forma de matorral, espinoso, espontáneo en los bosques montanos de Europa y Asia templada, aunque actualmente se cultiva también en los Estados Unidos. Al igual que las moras, las frambuesas están formadas por un fruto compuesto, resultante del conjunto de pequeñas drupas pulposas provistas de un diminuto hueso, más pequeño que en las moras, y reagrupa-

das sobre un receptáculo no carnoso que en el momento de la cosecha permanece unido a la ramificación. Las frambuesas son de color rojo intenso, tienen sabor agridulce semejante a la zarzamora y despiden un perfume muy intenso y agradable. Están presentes en el mercado entre julio y octubre. Existen 2 especies: una de frutos rojos y otra de blancos; y distintas variedades, de las que consideramos las siguientes: Frambuesa chilliwack; Frambuesa dorada; Frambuesa glen moy; Frambuesa glen prosen; Frambuesa julia; Frambuesa leo. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Nombre vulgar: **frambuesa común**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Rubus idaeus*, L. Véase: frutas carnosas.

Rubus loganbaccus. Familia: rosáceas. Cruce de mora con frambuesa. Baya pequeña, ideal para mermeladas. De sabor ácido, es ideal para postres de frutas silvestres o mermeladas. Véase: bayas. Nombre vulgar: **loganberry**.

ruch. Designación oficial española del pez: *Deltentosteus aphia*; *Deltentosteus quadrimaculatus*; *Gobius aphia*. Sinónimo oficial: Gombit.

ruch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bobi; cabuxino; chaparrudo; gobio dorado; gobit.

ruch d'alga. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

ruch de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

ruco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro curruca; corocoro coche; corocoro mapache; ronco ruco.

rúcula. Nombre vulgar de la planta: *Eruca vesicaria* sub. *sativa*.

rúcula turca. Nombre vulgar de la planta: *Bunias orientalis*.

ruda común. Nombre vulgar de la planta: *Ruta graveolens*.

ruda de hoja sencilla. Variedad de ruda común (*Ruta graveolens*) Use una o dos hojas en ensaladas, rellenos de hierbas, sopas de verdura, platos de queso; también en marinadas para caza y vinagres de hierbas.

ruda disciplinada. Esta variedad se usa como la ruda común (*Ruta graveolens*) Añada ruda a una mezcla de albahaca, menta, orégano, perejil, ajedrea y tomillo para reemplazar la sal.

Ruditapes decussatus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja fina**.

Ruditapes filipinorum. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja japonesa**.

Ruditapes filippinarum. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja japonesa**.

rueda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

ruff. Nombre vulgar del pez: *Arripis georgianus*.

ruffec. Cultivar de la planta "*Cichorium endivia* var. *crispa*"(escarola rizada).

rufí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

rufina. Nombre vulgar del molusco: *Pecten jacobaeus*. Designación oficial: **concha de peregrino**.

rufina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

ruget. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca**.

ruget de fang. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

ruget roqué. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca**.

ruibarbo. Nombre vulgar de la planta: *Rheum palmatum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ruibarbo	
Potasio (mg)	290,00
Calcio (mg)	93,00
Porción comestible	87,00
Energía (kJ)	31,35
Fósforo (mg)	17,00
Magnesio (mg)	13,00
Energía (kcal)	7,50
Ácido fólico (µg)	7,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	6,00
Sodio (mg)	3,00
Fibra (g)	1,40
Proteína (g)	0,90
Carbohidratos (g)	0,80
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Grasa (g)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Yodo (mg)	

ruibarbre. Nombre vulgar catalán de la planta: *Rheum rhaponticum*. Sinónimo: **ruibarbo**

rujak. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: Ensalada de frutas con especias.

rumen. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

Rumex acetosa. Familia: poligonáceas. Orden: poligonales. Planta análoga a las de otras especies del género *Rumex*, que se come como verdura o se utiliza como condimento por su sabor ácido, debido al oxalato potásico que contiene. La acedera, con un sabor áspero y ácido parecido al del limón, añade una nota refrescante a las ensaladas. Cocida, se prepara como la espinaca y está muy buena en sopas y salsas. La sopa de acedera es un clásico en varios países europeos. La acedera constituye la guarnición tradicional del pescado y la ternera. Esta verdura es una fuente excelente de vitamina C, magnesio, vitamina A y potasio. Nombre vulgar: **acedera**, vinagreta. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Rumex acetosa*, L. Véase: productos hortícolas.

Rumex scutatus. Familia: poligonáceas. Se emplean las hojas tiernas en ensaladas verdes; las más duras pueden reemplazar a la espinaca. Cocida en manteca, combina con espinacas y acelgas. Si está trinchada es ideal para espolvorear unas patatas hervidas. Nombre vulgar: **lengua de vaca**, lengua de vaca crespa, acedera redonda. Véase: hierbas aromáticas, especias y semillas.

rumiguera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **noriega**.

Rumina decollata. Caracol terrestre que presenta concha cilíndrica truncada en la base y de color claro brillante. Especie mediterránea se encuentra en los ribazos de las huertas entre la hojarasca y debajo de las piedras, y es la única representante ibérica de una familia de gasterópodos pulmonados africanos.

runch de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobit de roca**.

runco. Cerdo de menos de un año. Véase: cerdo.

runner type. Variedad de la planta: *Arachis hypogea*.

ruote di carro. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las *forme speciali*. Son populares en Sicilia, de donde provienen. Sinónimo: *rotelle*. Nombre español: ruedas de carro.

***Rupicapra rupicapra*.** Véase: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

***Rupicapra rupicapra parva*.** Véase: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

***Rupicapra rupicapra pyrenaica*.** Familia: bóvidos. Antílope del tamaño de una cabra, con 2 cuernos rectos terminados en gancho; su pelaje es oscuro, su piel muy estimada y su carne muy buena para comida; en invierno cambia el color del pelaje a un tono más oscuro que el de verano, que es leonado claro; los machos tienen en la cruz un mechón de pelos de unos 20 cm de longitud que se eriza cuando se irritan; la duración de su vida es de 30-40 años y se reúne en rebaños de 30-40 ejemplares, compuestos de hembras y machos jóvenes; los machos viejos viven solos o en compañía de 2 ó 3 más jóvenes. La gamuza de los Pirineos se distingue de la de los Alpes (*Rupicapra rupicapra*), por su talla menor, cuernos más pequeños y por el pelaje de verano. La gamuza de la cordillera cantábrica (*Rupicapra rupicapra parva*) es algo menor que la pirenaica. Nombre vulgar: gamosa, **gamuza**, isart, isarzo, rebeca, rebeco, sarrio.

ruqué. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bodión; durdo; peto; planchita; tordo de roca; zorzal.

ruquer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zorzal**.

ruqueta. Nombre vulgar de la planta: *Eruca vesicaria* sub. *sativa*.

russet. Véase: patata russet.

russet burbank. Véase: patata russet burbank.

rusling. Variedad de uva blanca. Véase: uva riesling.

***Russula acrifolia*.** Familia: rusuláceas. Género: *russula*. Sub-género: compactas. División: nigrantinas. Carne compacta de color blanco, pero que con el aire se enrojece un poco y pasa lentamente a tomar tonos grises sin llegar a ennegrecerse. El sabor es muy acre en las láminas y casi dulce en el resto. y el olor suave. Comestible mediocre. En vascuence: **gibelilun orrimin**.

***Russula adusta*.** Familia: rusuláceas. Género: *russula*. Sub-género: compactas. División: nigrantinas. Carne espesa, dura, blanquecina que toma lentamente color pizarra con el aire y luego rojizo terminando negruzco. De sabor dulce y olor suave, es comestible mediocre. En catalán: **carnoner**. En vascuence: **gibelilun erre**.

***Russula aeruginea*.** Familia: rusuláceas. Género: *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Seta de carne blanca y firme tiene un sabor dulce. Aunque es comestible, no conviene consumir esta seta, pues puede provocar envenenamientos leves que se caracterizan por la aparición de náuseas y vómitos fuertes. No debe ser confundida con la carbonera (*Russula cyanoxantha*), excelente comestible y menos con la *Amanita phalloides* con la que se asemeja peligrosamente por su sombrero verde, la *Amanita phalloides* posee un pie provisto de volva y anillo. Nombre vulgar: **rúsula verde del abedul**, rúsula color cardenillo. En catalán: **llora**

verda. En vascuence: **gibelberde orri-krema.**

Russula albonigra. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: compactas. División: nigrantinas. Carne dura de color blanco que toma directamente color negro a la fractura sin pasar por un enrojecimiento intermedio. Es inodora y su sabor es poco acre, casi dulce que recuerda a la menta. Comestible mediocre. En vascuence: **gibelilun orritnko; gibelilun zuribeltz.**

Russula alutacea. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros con tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Seta de carne blanca, muy compacta, con un ligero olor afrutado y sabor dulce. Con esporas amarillas viven en los bosques. Se trata de una seta bastante apreciada, que se presta a usos gastronómicos variados. Nombre vulgar: **cuagrás.** En catalán: **cualbre llora; llora.** Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en Cataluña y Vascongadas. *Russula alutacea*, Fr. Véase: setas comestibles.

Russula amoena. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Con olor a crustácea o a pescado. Carne cerrada y blanca, que es de color púrpura bajo la cutícula, de olor fuerte y característico como a crustáceos o pescado y sabor dulce. Es comestible pero no muy apreciado por su olor. En vascuence: **gibelubel polit.**

Russula amoenolens. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: foetentineas. Carne blanquecina que pasa a ser grisácea. De olor parecido a la *Russula amoena* y de ahí el nombre de *amoenolens* tiene el mismo típico olor de aquella seta, como una mezcla de olor espermático, a pescado o a trimetilamina, olor que también tienen el *Lactarius vole-*

mus y el *Hygrophorus cossus*. El sabor es muy acre y es una especie no comestible debido a su olor y sabor. En vascuence: **gibelmarroi ildaskatu.**

Russula anthracina. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: compactas. División: nigrantinas. Carne espesa y cerrada, blanca. En contacto del aire pasa a gris negruzco y luego a negro. Sabor acre en las láminas y dulce en el resto. Olor a frutas como a peras maduras. Comestible mediocre poco estimada.

Russula atropurpurea. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombrero rojo opaco como rijo púrpura, rojo vinoso, etc. Seta de carne compacta y frágil, con un característico olor afrutado, casi a miel, y sabor dulce o ligeramente picante. Comestible tras una cocción prolongada. En vascuence: **gibel beltzubel.**

Russula aurata. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros con tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Seta comestible de buena calidad, fácil de identificar por su colorido dorado en la cutícula y el oráceo de las láminas, así como por los reflejos amarillentos del pie. La carne es blanca, aunque a veces amarillea debajo de la cutícula, es muy dura y frágil, de olor casi imperceptible y un agradable sabor dulce. Nombre vulgar: **rúsula dorada.** En catalán: **puagra retgera.** En vascuence: **gibel kuleto.**

Russula azurea. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero sin tonos rojizos ni rosáceos. Carne espesa y bastante cerrada, de color blanco pero que es algo rosada debajo de la cutícula del sombrero. No tiene olor muy señalado y su sabor es dulce aunque un poco desagradable. Se le considera comestible, para algunos mediocre,

pero otros la tienen como buena comestible.

Russula badia. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada amarilla. Carne cerrada y dura de color blanco. Al principio algo dulce, pero al cabo de unos minutos es extremadamente acre persistente y ardiente, tanto que se la considera la más acre de todas las *Russulae*. Tiene olor a madera o aceite de cedro y este olor se hace más notable en una habitación cerrada al estrujar las láminas. No es comestible. En vascuence: **gibelaranja orindun; gibelorriska maltzmin**.

Russula caerulea. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros sin tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Seta de carne compacta y frágil, inodora y con un leve sabor amargo. No apta para el consumo. En vascuence: **gibelubel puntadun**.

Russula chamaeleontina. Otro nombre de la seta: *Russula lutea*.

Russula chloroides. Familia: rusuláceas. Género: *russula*. Sub-género: compactas. División: plorantinas. Carne blanca de sabor acre en las láminas y dulce en el resto. Tiene olor típico de arenque y es comestible mediocre. En catalán: **pebrás**. En vascuence: **gibelzuri orribildu**.

Russula claroflava. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Carne cerrada, blanca que cambia a gris negruzco sobre todo en el pie, sin olor señalado o ligeramente a frutas y con sabor dulce. Buena comestible. En vascuence: **gibelhori hankagrisa**.

Russula cutefracta. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero sin tonos rojizos ni rosáceos. Carne muy espesa y dura de color blanco que toma algún tinte marrón en la base del pie y es un poco verdosa bajo la cutícula del sombrero. No tiene olor señalado y su sabor es dulce. Es buena comestible. En catalán: **lora dolça**.

Russula cyanoxantha. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero sin tonos rojizos ni rosáceos. Seta. Comestible excelente, muy apreciado por los buenos buscadores de setas. Su coloración violácea en el sombrero y su carne de sabor de avellana la hacen inconfundible. Es una especie de excelente calidad, que se recomienda cocinar a la brasa. Nombre vulgar: **carbonera**, rúsula de los cerdos. En catalán: **llora; puagra llora**. En catalán: **palomins**. En vascuence: **urretza; urritxa; urritza**. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Norte de España y Pirineos. *Russula cyanoxantha*, Fr. Véase: setas comestibles.

Russula decipiens. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada amarilla. Carne espesa y cerrada en la juventud, de color blanco que toma tonos grisáceos en el pie y también en los lugares atacados. Tiene olor débil a frutas y sabor un poco acre y tardío. No es comestible.

Russula decolorans. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Seta de carne compacta, blanca en los ejemplares jóvenes, casi inodora y de sabor dulce. Bastante apreciada, de sa-

bor delicado. En vascuence: **gibelaranja hankagorri**.

Russula delica. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: compactas. División: plorantinas. Seta con carne frágil y poco compacta, con un característico olor a pescado. Se considera mediocre por su sabor poco agradable, que sólo pierde tras una larga cocción. Nombre vulgar: **rúsula blanca**. En catalán: **pebrassa blanca; tarrandós; pebrás**. En vascuence: **gibelzuri orrizabal**.

Russula densifolia. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: compactas. División: nigrantinas. Carne blanca que con el aire pasa rápidamente a rosa vivo y luego a negro. Es inodora, muy acre y resulta comestible mediocre.

Russula elephantina. Otro nombre de la seta: *Russula mustelina*.

Russula emetica. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombrero rojo vivo como rijo carmín, rojo cinabrio, rojo sangre, etc. Seta no comestible y algunos la consideran incluso tóxicas; de todos modos no es aconsejable por su sabor, extremadamente fuerte. Sin látex, con las esporas incoloras, el píleo a menudo teñido de colores vivos. Es una especie muy frecuente en verano en todos los bosques. Nombre vulgar: **rúsula emética**. En catalán: **escaldabec; lleterola borda; pebressa vermella; puagra; puagra de sang de bou; ternes dolces**. En vascuence: **gibel gorri; gibelgorri okagarri; telleperretxiko**.

Russula farinipes. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: foetentineas. Carne blanca, amarillenta bajo la cutícula del sombrero, de olor fétido a frutas, o a harina y sabor bastante acre. No es comestible. En vascuence: **gibelokre orrizuri**.

Russula fellea. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: felleineas. Seta de carne blanca y dura, de olor afrutado y sabor algo picante. no se considera apta para el consumo. En vascuence: **gibelokre konpotausain**.

Russula flava. Familia: rusuláceas. Seta comestible de buena calidad, que se identifica bien por su llamativo color amarillo y su hábitat. Una especie con la que se podría confundir es la *Russula ochroleuca*, no comestible, de color muy parecido, pero diferenciable por formar esporada blanca y no tener la carne dulce. Carne blanca friable, firme, que ennegrece en corte al aire, muy lentamente, de sabor dulce y olor agradable de frutas. Comestible de buena calidad. Nombre vulgar: **rúsula amarilla**.

Russula foetens. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: foetentineas. Seta no comestible, por su sabor picante acre, y por su olor fuerte y desagradable. Nombre vulgar: **rúsula maloliente, rúsula fétida**. En catalán: **cualbra pudent**. En vascuence: **gibelokre kirastun**. Véase: setas venenosas.

Russula fragilis, Fr. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombrero rojo opaco como rijo púrpura, rojo vinoso, etc. Carne delgada y frágil, muy escasa en el sombrero, de color blanco pero con manchas amarillas en los lugares atacados. Termina siendo grisácea, es de olor suave como a frutas o a coco y de sabor muy acre. No es comestible. En catalán: **cualdra vermella escalda**. En vascuence: **gibelmor hauskor**.

Russula graminicolor. Otro nombre de la seta: *Russula aeruginea*.

Russula grisea. Familia: rusuláceas. Género: russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pes-

cado. Carne dura y espesa, de color blanco con tendencia a pardear y de color rosa lila en los lugares atacados y bajo la cutícula. Tiene un olor poco señalado y un sabor dulce pero que es picante en las láminas. Es comestible. En vascuence: **gibelubel orrikrema**.

Russula heterophylla. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero sin tonos rojizos ni rosáceos. Carne espesa, blanca, de sabor dulce y olor poco señalado. Es buen comestible. En catalán: **cualbra llora**. En vascuence: **gibelberde orrrizuri; gibelori; gibelurdin**.

Russula integra. Familia: rusuláceas. Seta con carne firme y blancuzca, con tonalidades pardas u ocreas, es comestible. Su sabor es dulce y carece casi de olor. Cocinada de manera adecuada, frita con aceite de oliva, es un plato apetecible, de sabor delicado. Es de buena calidad, especialmente en combinación con otras setas. Carne bastante espesa y cerrada en el sombrero y esponjosa en el pie. Es de color blanco con tendencia a pardear, de olor poco señalado y de sabor dulce como de nuez. Se le considera buena comestible. Nombre vulgar: **rúsula entera**. En catalán: **cualbra**. En vascuence: **gibelgorri; gibelmarroi orrioso; urritz gorritxu; urritz gorritxu**.

Russula laurocerasi. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: foetentineas. Carne blanquecina de olor fuerte a almendras amargas o a laurel cerezo mezclado con olor fétido. Tiene gusto acre y es rechazable por su olor y sabor. En vascuence: **gibelokre almendrau-sain**.

Russula lepida. Otro nombre de la seta: *Russula rosacea*.

Russula linnaei. Otro nombre de la seta: *Russula xerampelina*.

Russula lutea. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales. De carne dulce y esporada amarilla. Sombreros con tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. En vascuence: **gibel kamalehoi**. En vascuence: **gibelhori orrilaranja**. Sinónimo: *Russula chamaeleontina*. *Russula vitellina*.

Russula luteotacta. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombrero rojo vivo como rijo carmín, rojo cinabrio, rojo sangre, etc. Carne compacta, dura y blanca que está manchada de rosa bajo la cutícula del sombrero, tiene olor suave a frutas o a coco, el sabor es acre y no es comestible. Algunos incluso la consideran tóxica, achacándole leves trastornos gástricos.

Russula maculata. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada amarilla. Carne compacta que recuerda por su dureza a la de la *Russula lepida*, de color blanquecino que toma luego tonos amarillentos, de olor a frutas y de sabor acre tardío y pasajero. No es comestible.

Russula mairei. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombrero rojo vivo como rijo carmín, rojo cinabrio, rojo sangre, etc. Carne bastante dura y cerrada, de color blanco que amarillea un poco en el pie y es rojiza bajo la cutícula. Tiene olor a frutas o a coco en las especies jóvenes o en fresco que luego puede ser poco pronunciado a miel. Es de sabor acre y no comestible. Se le tiene por algo tóxica. En vascuence: **gibelgorri orriurdinska**.

Russula mellolens. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Carne compacta, blanca que tiende a amarillear y a tomar tintes ocres en las zonas rotas. Tiene sabor dulce aunque un poco picante y un color tardío a miel sobre todo en los ejemplares viejos y en los desecados, pero a veces ese olor no se percibe cuando el ejemplar es joven y fresco. Es buen comestible. En vascuence: **gibelgo-rriska eztiusain**.

Russula mustelina. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. El sombrero globoso de los ejemplares jóvenes de esta seta, con su color pardo avellana, uniforme, se asemeja bastante al de los boletos. Es de tamaño grande, de 10 a 14 cm de diámetro, y pasa de ser esférico al principio a desplegarse luego conservando una depresión en su centro. La carne es gruesa y rígida, blancuzca, libera un olor francamente desagradable y su sabor acre la hace no comestible. Su olor repugnante recuerda al de la lejía. Sinónimo: *Russula elephantina*.

Russula nigricans. Familia: rusuláceas. Género: *russula*. Sub-género: compactas. División: nigrantinas. Se trata de una seta común en verano y otoño en bosques de planifolios y coníferas. La carne, en principio blanca, se vuelve de color rojo sangre y posteriormente ennegrece. Su olor es afrutado y su sabor dulce. Es comestible aunque no resulta exquisita. Esta rúsula presenta una curiosa característica, es casi imputrescible y es frecuente encontrar los esqueletos completamente negros de ejemplares del año anterior. También presenta la propiedad de albergar obre sus ejemplares viejos una seta parásita, llamada *Nyctalis asterophora*, que crece en ramilletes de pequeños sombreros blancuzcos. Nombre vulgar: **rúsula ennegrecida**. En catalán: **carboner gros**. En vascuence: **urritz beltz; gibelilun orrizabal**.

Russula ochroleuca. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: felleineas. Seta frecuente en bosques de coníferas y caducifolios; en zonas de monte y montaña, de verano a otoño. Tiene esporas que varían desde un tono blanco, hasta el ocre o amarillo yema de huevo. Debe su nombre los dos colores que exhibe. Es comestible pero mediocre. Nombre vulgar: **rúsula blanco ocrácea**. En vascuence: **gibelokre hankazuri**.

Russula olivacea. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros con tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Esta seta es la gigante del género *Russula* y su sombrero puede alcanzar los 20 cm de diámetro, aunque lo normal es que sea algo más pequeña (10 a 16 cm) Es grueso, firme, sin ser duro y primeramente casi esférico, luego plano, convexo y finalmente hundido, más o menos ondulado. Su color es extraordinariamente variable, generalmente de tonos verdes, pero también marrón oliváceo y en ocasiones gris verdoso, incluso púrpura, siendo normal una tonalidad distinta en su centro y en sus bordes. Seta de carne dura y frágil, de escaso olor y típico sabor a avellana. Es un comestible mediano, porque una vez cocido parece que se estuviera masticando serrín. Se presta a las más variadas preparaciones. Nombre vulgar: **rúsula color cuero**. En vascuence: **gibeloliba**.

Russula paludosa. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Es una hermosa seta de notable tamaño, de color rojo vivo o rojo manzana en el sombrero y con las laminillas amarillentas. La carne compacta y blanca, puede adquirir algún tono grisáceo. No tiene olor particular y el sabor es suave. Es una seta comestible que en la estación adecuada permite llenar la cesta, debido a lo abundante de su crecimiento y al gran tamaño

que adquiere, ya que el tamaño de su sombrero puede superar los 16 cm. Crece entre matas de bayas en los bosques de coníferas, en zonas de montaña. Hay que buscarla entre los arándanos, donde es frecuente encontrarla escondida. Agradable al paladar.

Russula parazurea. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Carne cerrada algo frágil, blanca sin mancha rosa lila como la *Russula grisea*, de olor suave y de sabor dulce que es un poco picante en las láminas. Es comestible. En vascuence: **gibelberde ilun**.

Russula pectinata, Fr. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: foetentineas. Seta con carne poco consistente y esponjosa, de olor y sabor desagradables, como de pescado. No apta para el consumo. En vascuence: **gibelgris kirastun**. Véase: setas venenosas.

Russula pseudointegra. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros con tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Carne espesa muy dura y de color blanco que luego toma tintes grises o terrosos en contacto con el aire. De olor fuerte y característico a frutas, como a una mezcla de mentol de geranios y láudano. Es amarga, al final ocre y no comestible por su sabor y olor. En vascuence: **gibelgorri geraniusain**.

Russula puellaris. Familia: rusuláceas. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Sin olor a crustáceos o a pescado. Seta pequeña y frágil, con carne blanda, sin olor y de sabor dulzón. Comestible pero de poca

calidad. En vascuence: **gibelarroza orrikorr**.

Russula queletti. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada crema. Sombrero rojo violeta. Pie rojo violeta. Seta de carne blanca, compacta y consistente, de olor afrutado y sabor acre y picante. Esta seta no es comestible por su desagradable acritud.

Russula romellii. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros sin tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Carne más bien blanda, blanco-amarillenta y de color oliva a amarillento bajo la cutícula del sombrero. De olor poco señalado y sabor dulce es buena comestible. En vascuence: **gibelubel orriahul**.

Russula rosacea. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero con tonos rojizos o rosados. Seta comestible de poco valor, se distingue bien por su color rojo carmín, y sobre todo por el olor y sabor a mentol que desprende su carne en fresco. Nombre vulgar: **rúsula graciosa**. En vascuence: **gibelhankagor**. Sinónimo: *Russula lepida*.

Russula rosea. Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero con tonos rojizos o rosados. Carne cerrada al principio, luego blanda y frágil, de color blanco con tendencia a amarillear y algo rosada bajo la cutícula del sombrero. No tiene olor muy señalado y su sabor es dulce. Es comestible pero de poco valor. En catalán: **puagra de San de Dou**. En vascuence: **gibelarroza lirain; gilbegorri; telleperretxiku**.

Russula rubra, Fr. Familia: rusuláceas. Se parece mucho a la *Russula rosacea* por el color del sombrero, pero el pie es blando y la carne muy acre y de olor a miel. Es de tamaño más pequeño y vive en bosques de hojas. Véase: setas venenosas.

Russula sanguinea. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada crema. Sombrero rojo sangre. Seta no comestible, pues produce trastornos intestinales fuertes, con diarreas, náuseas y vómitos, que afortunadamente pasan pronto sin mayores consecuencias. Existen otras especies de *Russula* con un gran parecido, como son: *Russula emetica*, *Russula mairei*, *Russula lepida*, etc., entre otras. Con las que se podría confundir en el campo. Nombre vulgar: **rúsula sanguínea**. En catalán: **cruela**; **cualbra sanguínea**; **marieta**; **puegra vermella**. En vascuence: **pinudi gibelgorri**.

Russula sardonia. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada crema. Sombrero rojo violeta. Pie rojo violeta. Seta de carne dura, blanca, con un ligero olor afrutado y sabor bastante acre y picante. Especie no apta para el consumo. En catalán: **crualga morada**; **cualbra morada**. En vascuence: **pinudi-gibelubel**.

Russula sororia. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: ingratas. InfraCaracterísticas: foetentineas. Carne densa, frágil y blanquecina que después es grisácea en general y de color marrón en las cavernas del pie. El sabor es acre y el olor muy fétido, primero espermático y luego a frutas. No es comestible.

Russula torulosa. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne amarga y esporada crema. Sombrero rojo violeta. Pie rojo violeta. Carne espesa y dura de color blanco, a veces un moco gris o azulado, es

rojizo bajo la cutícula del sombrero. Tiene olor a manzanas y sabor poco acre. No es comestible. En vascuence: **gibelmor** **hankamor**.

Russula turci. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada amarilla. Sombreros sin tintes marcadamente rojizos, rosados o amarillentos. Seta con carne dura y elástica, con olor a yodo y sabor dulce. Crece solamente en bosques de coníferas, en zonas de montaña. Especie de buena calidad. En vascuence: **gibelubel iodousain**.

Russula vesca. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero con tonos rojizos o rosados. Esta bonita seta es la más primavera de todas la *russulae* y es posible encontrarla durante el mes de mayo. Con frecuencia aparece horadado a causa de las larvas que lo consumen. El sombrero presenta un color típico marrón vinoso o púrpura, siendo el centro más oscuro. Su carne es blanca y firme, de poco olor y sabor a avellana. Es comestible y resulta gastronómicamente apreciable, aunque su carne tiene poco sabor. De buena calidad, se presta a ser desecada. Nombre vulgar: **rúsula comestible**. En vascuence: **gibelarro-sa goiztiar**; **gibelurdin gorritxa**; **tellepe-rretxiku**; **urritz-gorritza**.

Russula violeipes. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Con olor a crustáceo o a pescado. Seta de carne compacta, frágil y dulce, huele a gambas. Aparece en bosques caducifolios y de coníferas; en zonas de monte y montaña. De calidad mediocre. En vascuence: **gibel hortubel**.

Russula virescens. Familia: rusuláceas. Género russula. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada blanca. Sombrero sin tonos rojizos ni rosáceos. Esta seta presenta un sinfín de

tonalidades: verde almendra, verde gris, blanco e incluso pardo. Mide de 10 a 15 cm de diámetro y tiene una cutícula seca que se resquebraja en pequeñas escamas, dándole un aspecto harinoso. Sin látex, con las esporas incoloras, el píleo a menudo teñido de colores vivos. La carne es blanca, consistente y compacta, de sabor dulzón y se asemeja en sabor a la avellana. Huele a fruta. Es comestible y muy apreciada. Se trata sin duda de la mejor especie de *russula*. Esta seta se puede preparar de muchas formas, pero la más sencilla y también la más usual es la de saltearla con mantequilla o aceite de oliva y servirla calentita, cubierta con perejil finamente picado. **Atención:** los poco entendidos o muy apresurados corren el riesgo de confundirla con la oronja verde (*Amanita phalloides*) que es mortal. Nombre vulgar: palometa, gorro verde, **seta de cura**. En catalán: **blavet; llora verde; puagra llora; verdeta**. En vascuence: **gibelurdin; urritz-gibelurdin; koroso**. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Norte, y Nordeste de España. *Russula virescens*, Fr. Véase: setas comestibles.

***Russula vitellina*.** Otro nombre de la seta: *Russula lutea*.

***Russula xerampelina*.** Familia: rusuláceas. Género *russula*. Sub-género: genuinas o típicas. División: normales de carne dulce y esporada crema. Con olor a crustáceo o a pescado. No hay especie más variable que esta seta, pero tampoco resulta excesivamente difícil de reconocer. La carne es densa, firme y blanca, pasando al amarillo o púrpura bajo la cutícula; en contacto con el aire se tiñe de verde. Su olor es característico y resulta básico para su identificación. Se asemeja tanto en olor como en color a los cangrejos de río. Su sabor es dulce, y aunque su olor no es demasiado agradable, resulta una seta aceptable para muchas personas. Es comestible pero bastante

mediocre. Nombre vulgar: **rúsula color hoja seca**, rúsula de olor a marisco. En catalán: **cruela; cuagra; cualbra vinosa**. En vascuence: **gibel karramarro**. Sinónimo: *Russula linnaei*.

***Russulaceae*.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Posee dos géneros. Sin leche o látex en los tejidos, género **russula**. Con leche o látex en sus tejidos, género, **lactarius**. A esta familia pertenecen setas que en la madurez suelen presentar el sombrero deprimido por el centro y en ocasiones infundiboliforme. La carne es bastante frágil y se rompe al menor golpe. Algunas especies se distinguen por el intenso color rojo violáceo. La superficie del sombrero es lisa y en muchos casos viscosa. Las láminas son adherentes, muy decurrentes y bastante tupidas. La carne casi siempre es blanca; la de las *Lactariae* al cortarla segrega un fluido lechoso más o menos denso, blanquecino o anaranjado, en muchos casos, de sabor agrio picante. Las esporas son elípticas, blancas o amarillentas, y a menudo son muy vistosas. Esta familia comprende numerosas especies saprófitas y micorrícicas pertenecientes a los géneros *Russula* y *Lactarius*; algunas son tóxicas, otras simplemente de sabor desagradable y sólo unas pocas son comestibles, alguna de ellas bastante apreciadas. Consideramos. **GÉNERO LACTARIUS. Lactarius con sombrero blanquecino:** *Lactarius controversus*, *Lactarius pergamenus*, *Lactarius piperatus*, *Lactarius vellereus*. **Lactarius con sombrero coloreado:** *Lactarius acris*, *Lactarius aurantiacus*, *Lactarius badiusanguineus*, *Lactarius blennius*, *Lactarius canthoratus*, *Lactarius chrysorrheus*, *Lactarius deliciosus*, *Lactarius flavidus*, *Lactarius fuliginosus*, *Lactarius helvus*, *Lactarius hepaticus*, *Lac-*

tarius lignyotus, Lactarius lilacinus, Lactarius mitissimus, Lactarius pallidus, Lactarius picinus, Lactarius porninsis, Lactarius pterosporus, Lactarius pyrogalus, Lactarius quietus, Lactarius rufus, Lactarius rugatus, Lactarius ruginosus, Lactarius salmonicolor, Lactarius sanguifluus, Lactarius scrobiculatus, Lactarius semi-sanguifluus, Lactarius serifluus, Lactarius subdulcis, Lactarius tabidus, Lactarius torminosus, Lactarius turpis, Lactarius uvidus, Lactarius vietus, Lactarius volemus, Lactarius zonarius. **GÉNERO RUS-SULA.** *russulas compactas florantinas; Russula chloroides, Russula delicata. Russulas compactas nigrantinas; Russula acrifolia, Russula adusta, Russula albonigra, Russula anthracina, Russula densifolia, Russula nigricans. Russulas genuinas ingratas; Russula amoenolens. Russula farinipes, Russula fellea, Russula foetens, Russula laurocerasi, Russula ochroleuca, Russula pectinata, Russula sororia. Russulas genuinas normales de carne amarga y esporada amarilla; Russula badia, Russula decipiens, Russula maculata. Russulas genuinas normales de carne amarga y esporada blanca; Russula atropurpurea, Russula emetica, Russula fragilis, Russula luteotacta, Russula mairei, Russula rubra. Russulas genuinas normales de carne amarga y esporada crema; Russula queletii, Russula sanguinea, Russula sardoniana, Russula torulosa. Russulas genuinas normales de carne dulce y esporada amarilla; Russula alutacea, Russula aurata, Russula caerulea, Russula chamaeleontina, Russula flava, Russula integra, Russula lutea, Russula olivacea, Russula pseudointegra, Russula romellii, Russula turci. Russulas genuinas normales de carne dulce y esporada blanca; Russula azurea, Russula cutefracta, Russula cyanoxantha, Russula heterophylla, Russula lepida, Russula rosea, Russula vesca, Russula virescens. Russulas genuinas normales de carne dulce y esporada crema; Russula aeruginea, Russula amoena, Russula claroflava, Russula decolorans, Russula grisea, Russula melliolens, Russula mustelina, Russula paludosa, Rus-*

sula parazurea, Russula puellaris, Russula violeipes, Russula xerampelina.

rúsula amarilla. Nombre vulgar de la seta: *Russula flava.*

rúsula blanca. Nombre vulgar de la seta: *Russula delicata.*

rúsula blancoocrácea. Nombre vulgar de la seta: *Russula ochroleuca.*

rúsula color cardenillo. Nombre vulgar de la seta: *Russula aeruginea.*

rúsula color cuero. Nombre vulgar de la seta: *Russula olivacea.*

rúsula color hoja seca. Nombre vulgar de la seta: *Russula xerampelina.*

rúsula comestible. Nombre vulgar de la seta: *Russula vesca.*

rúsula de los cerdos. Nombre vulgar de la seta: *Russula cyanoxantha.*

rúsula de olor a marisco. Nombre vulgar de la seta: *Russula xerampelina.*

rúsula dorada. Nombre vulgar de la seta: *Russula aurata.*

rúsula emética. Nombre vulgar de la seta: *Russula emetica.*

rúsula ennegrecida. Nombre vulgar de la seta: *Russula nigricans.*

rúsula entera. Nombre vulgar de la seta: *Russula integra.*

rúsula fétida. Nombre vulgar de la seta: *Russula foetens.*

rúsula graciosa. Nombre vulgar de la seta: *Russula lepida.*

rúsula maloliente. Nombre vulgar de la seta: *Russula foetens.*

rúsula sanguínea. Nombre vulgar de la seta: *Russula sanguinea*.

rúsula verde del abedul. Nombre vulgar de la seta: *Russula aeruginea*.

rusuláceas. Familia de hongo. Véase: *russulaceae*.

Ruta graveolens. Familia: rutáceas. Originaria del Sur de Europa, la ruda es una hermosa planta perenne de hojas tiernas color verde azulado y flores amarillo brillantes. Se trata de una hierba amarga, de aroma intenso y de sabor fuerte y picante. Usar con cautela, en grandes cantidades puede ser tóxica. Citamos 2 variedades: ruda disciplinada; ruda de hoja sencilla. En Italia donde se aprecian los sabores amargos, la ruda se emplea a menudo en ensaladas verdes mixtas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **ruda común**.

rutabaga. Nombre vulgar de la planta: *Brassica napus* var. *napobrassica*.

Rutaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; Plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: terebintales. Se distinguen por tener los estambres generalmente libres y hojas con puntaduras glandulares. Consideramos: angostura (*Galipea cusparia*), bergamota (*Citrus bergamia*), cidra (*Citrus medica* var. *vulgaris*), cidra de Calabria (*Citrus medica* var. *Macrocarpa*), cidra de Córcega (*Citrus medica* var. *Macrocarpa*), cidra de Grecia (*Citrus medica* var. *Macrocarpa*), clementina (*Citrus reticulata* X *Citrus aurantium*), hojas de lima kaffir (*Citrus hystrix*), limón (*Citrus medica* var. *limon*), limoncillo (*Cympogon citratus*), lima (*Citrus aurantifolia*), mandarina (*Citrus reticulata*), naranja agria (*Citrus aurantium*), naranja amarga (*Citrus aurantium*), naranja

china (*Fortunella margarita*), naranja de Valencia (*Citrus* sp.), naranja dulce (*Citrus sinensis*), naranja japonesa (*Fortunella japonica*), naranja Navel (*Citrus* sp.), naranja ombligona (*Citrus* sp.), naranja sanguina (*Citrus* sp.), naranjilla china (*Citrus aurantium* var. *myrtifolia*), pomelo (*Citrus paradisi*), ruda común (*Ruta graveolens*), tangelo (*Citrus paradisi* X *Citrus reticulata*), tangerina (*Citrus reticulata* X *Citrus aurantium*), toronja (*Citrus maxima*), toronja dulce (*Citrus paradisi*), ugli (*Citrus paradisi* X *Citrus reticulata*)

rutáceas. Véase: *Rutaceae*.

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

rutilo. Designación oficial española del pez: *Gardonus rutilus*; *Rutilus macrolepidotus*; *Rutilus rutilus*. Sinónimo oficial: Gardón.

rutilo común. Nombre vulgar del pez: *Rutilus arcasi*.

rutilo del Danubio. Nombre vulgar del pez: *Rutilus pigus*.

rutilo del mar Negro. Nombre vulgar del pez: *Rutilus frisii*.

rutilo del mar Negro perla. Nombre vulgar del pez: *Rutilus frisii meidingeri*.

rutilo Sureuropeo. Nombre vulgar del pez: *Rutilus rubilio*.

Rutilus alburnoides. Pez. Designación oficial: **calandino**.

Rutilus arcasi. Familia: ciprínidos. Cuerpo relativamente esbelto, con cabeza más bien corta, pues su longitud está contenida más de 5 veces en la total y es menor que la altura del cuerpo. Perfil superior de la cabeza convexo, descendiendo el del rostro bruscamente, para hacer un hocico redondeado.

Boca casi terminal, algo inclinada. Ojos de diámetro igual a la longitud preorbitaria. Dorso pardusco, con flancos plateados y vientre blanquecino, banda longitudinal azulada a lo largo de la línea media de los flancos y sobre ella otra de puntos dorados; base de las aletas pares vivamente enrojecidas, menos la de la anal, que es negruzca; caudal amarillenta, con la base algo rojiza y el borde posterior gris plomizo. Se alimenta de pequeños animales y plantas. Talla hasta 30 cm de longitud y 200 g de peso. Desarrolla una lista de subespecies, algunas sedentarias y otras migratorias. Muy abundante en casi todos los ríos españoles. Especial aceptación en el País Vasco. Nombre vulgar: **bermejuela**, chipa, coloradilla, rutilo común. Designación oficial: **bermejuela**.

Rutilus frisii. Familia: ciprínidos. Pariente de la bermejuela (*Rutilus rutilus*) Pez migratorio, habita en aguas fangosas de la zona noroccidental del mar Negro. Nombre vulgar: **rutilo del mar Negro**.

Rutilus frisii meidingeri. Familia: ciprínidos. Pariente de la bermejuela (*Rutilus rutilus*) Es un pez sedentario de los lagos de Baviera y Austria. Nombre vulgar: **rutilo del mar Negro perla**.

Rutilus lemmingii. Pez. Designación oficial: **pardilla**.

Rutilus macrolepidotus. Pez. Designación oficial: **rutilo**.

Rutilus pigus. Familia: ciprínidos. Pariente de la bermejuela (*Rutilus rutilus*) que habita en los lagos del Norte de Italia. Nombre vulgar: **pigo**, rutilo del Danubio.

Rutilus pigus virgo. Familia: ciprínidos. Pariente de la bermejuela (*Rutilus rutilus*) que

se extiende por la región del Danubio. Nombre vulgar: **pigo del Danubio**.

Rutilus rubilio. Familia: ciprínidos. Pariente de la bermejuela (*Rutilus rutilus*) Habita desde Dalmacia hasta Grecia. Nombre vulgar: **rutilo europeo**.

Rutilus rutilus. Pez. Designación oficial: **rutilo**.

Ruvettus pacificus. Pez. Designación oficial: **escolar**.

Ruvettus pretiosus. Familia: gempílidos. Cuerpo fusiforme. Abdomen con carena denticulada. Cavidad bucal negruzca. Morro normal. Dorso azul oscuro, con los flancos y vientre más claros. Escudos dérmicos blanquecinos. Talla hasta 2 m. Peso hasta 45 kg. Atlántico y Mediterráneo. Bastante común, carne oleosa, considerada purgante. Nombre vulgar: **escolar**. Designación oficial: **escolar**; escolar clavo. Sinónimo: *Ruvettus tydemani*.

Ruvettus temminkii. Pez. Designación oficial: **escolar**.

Ruvettus tydemani. Otro nombre del pez: *Ruvettus pretiosus*. Designación oficial: **escolar clavo**.

Ruvettus whakari. Otro nombre del pez: *Ruvettus pretiosus*. Designación oficial: **escolar clavo**.

Rypticus bicolor. Pez. Designación oficial: **jaboncillo**.

Rypticus nigripinnis. Pez. Designación oficial: **jabonero negro**.

Rypticus saponaceus. Pez. Designación oficial: **jabonero**.