

H

H-4.381. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **almidones tratados por ácidos**

H-4.382. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **almidones tratados por álcalis.**

H-4.383. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **almidones blanqueados.**

H-4.384. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **adipato de dialmidón acetilado.**

H-4.385. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **éter glicérido de dialmidón.**

H-4.386. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **éter glicérido de dialmidón acetilado.**

H-4.387. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **éter glicérido de dialmidón hidroxipropilado.**

H-4.388. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el

aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón.**

H-4.389. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón acetilado.**

H-4.390. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón hidroxipropilado.**

H-4.391. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón fosfatado.**

H-4.392. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de monoalmidón.**

H-4.393. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **almidón oxidado.**

H-4.394. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **acetato de almidón.**

H-4.511. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **caseinato cálcico.**

H-4.512. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **caseinato sódico**.

haba. Nombre vulgar de la planta: *Vicia faba*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Haba	
Potasio (mg)	320,00
Energía (kJ)	226,77
Fósforo (mg)	84,00
Ácido fólico (µg)	78,00
Energía (kcal)	54,25
Porción comestible	30,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	28,33
Magnesio (mg)	28,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	24,00
Calcio (mg)	23,00
Sodio (mg)	20,00
Carbohidratos (g)	8,60
Proteína (g)	4,60
Fibra (g)	4,20
Niacina (mg eq. niacina)	4,10
Hierro (mg)	0,90
Cinc (mg)	0,70
Grasa (g)	0,40
Grasa moninsaturada (g)	0,19
Tiamina (B ₁) (mg)	0,17
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Grasa saturada (g)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Vitamina E (mg)	tr.

haba ganoush. Puré de berenjenas. Véase: *tahini*.

haba germinada. Véase: judía mungo (*Phaseolus aureus*)

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

Habas enlatadas	
Sodio (mg)	810
Potasio (mg)	398
Energía (kcal)	108
Calcio (mg)	103
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	86,5
Agua (mg)	70,5
Ácido fólico (µg)	60
Retinol (mg)	30
Carbohidratos (g)	20,6
Proteínas (g)	7,1
Fibra vegetal (g)	3
Grasa poliinsaturada(g)	1,95
Ácido linoléico (g)	1,5
Hierro (mg)	1,07
Grasa (g)	0,9
Ácido graso saturado (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,031
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Ácido linolénico (g)	

habas secas. (*Vicia faba*) Legumbre de forma ovalada y piel gruesa. Con sabor a nueces y textura cremosa, es especialmente apreciada en las cocinas mediterráneas y de Oriente Medio. Tiempo de cocción aproximado: 40 minutos. Véase: legumbres. Según el Código Alimentario, 3.18.02. e. Legumbre seca obtenida de *Vicia faba*, L. Véase: legumbre seca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Habas secas	
Potasio (mg)	1090,00
Energía (kJ)	1024,83
Fósforo (mg)	590,00
Energía (kcal)	245,18

Magnesio (mg)	190,00
Calcio (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	32,50
Fibra (g)	27,60
Proteína (g)	26,10
Niacina (mg eq. niacina)	26,00
Sodio (mg)	11,00
Hierro (mg)	5,50
Cinc (mg)	3,10
Grasa (g)	2,10
Grasa poliinsaturada (g)	1,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,37
Grasa moninsaturada (g)	0,30
Grasa saturada (g)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,26
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

habanero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **reloj**. Véase: chile habanero.

habano. Nombre vulgar de la planta: *Musa paradisiaca*.

habas a la catalana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Cataluña. Las habas, jugosas y sabrosas, merecen una mejor posición en nuestro recetario tradicional. Pitágoras decía que tenían poderes mágicos. **Ingredientes:** habas, tocino, butifarra, vino de Jerez, cebolla, ajo, perejil, laurel, tomillo, hierbabuena, menta, aceite, sal.

habas a la montañesa. Plato de la cocina de Cantabria “Santurde de Toranzo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** habas sin vaina, jamón, tocino, pimiento rojo, cebolla, harina, caldo de carne, aceite de oliva,

perejil, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

habas a la salmantina. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** habas, chorizo, jamón, huevos cocidos, pimentón, aceite, sal.

habas a las finas hierbas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** habas desgranadas, tocino entreverado, butifarra negra (especial para habas), cebolla, tomate, aceite, ajo, vino rancio, hierbas aromáticas (laurel, perejil, menta), sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

habas cocidas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. El desayuno egipcio tradicional, *ful medames*, es bastante fuerte como primer sabor de la mañana, debido a su gusto picante. Pero es un tentempié muy reconfortante en otros momentos del día. **Ingredientes:** Porotos egipcios oscuros, sal. **Guarnición:** Aceite de oliva, limón, ajo, comino molido, perejil fresco. Nombre original: *ful medames*.

habas cocidas con cerdo y pato. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Este plato campesino del Languedoc obtiene su sabor distintivo por el uso de ganso o pato conservado en su grasa. **Ingredientes:** Judías secas, recado de especias (laurel, perejil, romero, tomillo, hinojo frescos), cebolla, clavo, zanahoria, ajo, pimienta negra, tripa de cerdo, panceta, pato conservado en su grasa, aceite de oliva, salchicha de Toulouse, salchicha de ajo seca o chorizo, tomate, sal y pimienta negra. Nombre francés: *cassoulet*.

habas con alcachofas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** habas, alcachofas, ajo, cebolla, sal, pastilla de caldo, pan rallado.

habas con chorizo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes:** habas desgranadas, guisantes, cebolla, aceite, harina, chorizo, vino blanco, caldo, sal, pimienta, huevo. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

habas con guisantes y alcachofas. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “arroz, verdura y ensaladas”. Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocción 15 minutos. **Ingredientes:** cebolla, eneldo fresco, menta fresca, aceite de oliva, habas congeladas, agua, zumo de limón, guisantes congelados, corazones de alcachofas en lata, cebolletas picadas, sal y pimienta negra. Véase: cocina de Grecia; arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia.

habas con jamón. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “tapas en la cocina del Mediterráneo”. El jamón secado al aire de España rivaliza en calidad con su más famoso primo, el jamón de Parma. Tiene pocos acompañantes más deliciosos que las pequeñas y jugosas habas. Las habas se cocinan sin agua, lo que refleja el hecho de que en algunas partes de España, el agua es más valiosa que el aceite de oliva. **Ingredientes:** Habas en la vaina, aceite de oliva, jamón serrano, sal y pimienta negra, menta fresca, jugo de limón.

habas en estofado. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** habas desgranadas, cebolla, mantequilla, harina, caldo de carne, perejil picado, sal, pimienta. Véase: verduras guisadas y estofadas.

habas en salsa. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** habas, pimienta, nuez mos-

cada, comino, laurel, vino blanco, cebolla, aceite de oliva, ajo.

habas helás. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** habas, agua, sal, ajo, pimiento verde, pimentón, laurel, aceite, hierbabuena.

habas tiernas con tortilla. Plato de la cocina de Cantabria “Rasines” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** habas frescas, huevo, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

habi hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Crucibulum laeve*.

habi leun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cyathus olla*.

habia idaskatu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cyathus striatus*.

habichuela (verde) Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: judía verde.

habichuela de Lima, Véase: judía de Lima.

habijuela. Nombre vulgar de la planta: *Erythrina edulis*.

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

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

hacha de plata. Designación oficial española del pez: *Argyrolepecus olfersii*. Sinónimo oficial: Hachita.

hacha larga. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pina hacha larga**.

hacha luminoso. Designación oficial española del pez: *Sternoptyx diaphana*. Sinónimo oficial: Pez hacha luminoso.

hachita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hacha de plata**.

hachudo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa bocona**.

***Haemostodtereum rugosum*.** Otro nombre de la seta: *Stereum rugosum*.

***Haemulon album*.** Pez. Designación oficial: **ronco blanco**.

***Haemulon aurolineatum*.** Pez. Designación oficial: **ronco jeniguano**.

***Haemulon bonariense*.** Pez. Designación oficial: **ronco rayado**.

***Haemulon boschmae*.** Pez. Designación oficial: **ronco ruyi**.

***Haemulon brevirostrum*.** Pez. Designación oficial: **ronco bacoco**.

***Haemulon carbonarium*.** Pez. Designación oficial: **ronco carbonero**.

***Haemulon chrysargyrea*.** Pez. Designación oficial: **ronco boquilla**.

***Haemulon chrysargyreum*.** Pez. Designación oficial: **ronco boquilla**; **corocoro gris**.

***Haemulon flaviguttatus*.** Pez. Designación oficial: **ronco manchado**.

***Haemulon flavolineatum*.** Pez. Designación oficial: **ronco amarillo**.

***Haemulon macrostomus*.** Pez. Designación oficial: **ronco caco**.

***Haemulon maculicauda*.** Pez. Designación oficial: **ronco soldadito**.

***Haemulon melanurum*.** Pez. Designación oficial: **ronco mapurite**.

***Haemulon modestum*.** Pez. Designación oficial: **corocoro brin**.

***Haemulon multilineatum*.** Pez. Designación oficial: **ronco catire**.

***Haemulon obtusus*.** Pez. Designación oficial: **burro pompón**.

***Haemulon parrai*.** Pez. Designación oficial: **ronco plateado**; **ronco rayado**.

***Haemulon plumieri*.** Familia: pomadásidos. Como el pez gruñidor es uno de los peces más comunes de esta familia y es muy apreciado para asar a la parrilla. Nombre vulgar: **pez gruñidor blanco**. Designación oficial: **ronco margariteño**.

***Haemulon quadrilineatum*.** Pez. Designación oficial: **corocoro**.

***Haemulon schranki*.** Pez. Designación oficial: **ronco chere-chere**; **ronco mapurite**.

***Haemulon sciurus*.** Pez. Designación oficial: **ronco catire**.

***Haemulon scudderi*.** Pez. Designación oficial: **ronco bacoco**.

***Haemulon sexfasciatus*.** Pez. Designación oficial: **ronco almejero**.

***Haemulon steindachneri*.** Pez. Designación oficial: **ronco chere-chere**.

***Haemulon striatum*.** Pez. Designación oficial: **corocoro**; **ronco listado**.

***Haemulopsis axillaris*.** Pez. Designación oficial: **ronco callana**.

***Haemulopsis leuciscus*.** Pez. Designación oficial: **ronco ruco**.

***Haemulopsis nitidus*.** Pez. Designación oficial: **ronco brillante**.

haggis. Especialidad clásica escocesa, servida tradicionalmente en “la noche de Burns” (25 de enero), al son de una gaita. Elabora-

do con hígado, corazón y pulmones de oveja, grasa, copos de avena y carne de carnero o de buey, y embutido en estómago de cordero. Tradicionalmente se sirve con puré de nabos y patatas (*neeps y tatties*) Se calienta a fuego lento, unos 30 minutos, para que el calor penetre bien hasta el interior. Véase: especialidades.

hahng yahn dauh fuh. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: postre de almendras.

hai jo mah ji mee. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: fideos yifu con salsa de cangrejo.

haitzetako barbarina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de roca.**

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

hak tjin tjan nah hui. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: pato frito con pimienta negra.

Halaclurus canescens. Pez. Designación oficial: **pintarroja.**

Halaclurus chiliensis. Pez. Designación oficial: **tollo moteado.**

haldi. Nombre hindú del condimento: cúrcuma.

halecha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caballa; estornino.

haleche. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caballa, estornino.

halibut. Nombre vulgar del pez: *Hippoglossus hippoglossus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Halibut	
Energía (kJ)	430,96

Potasio (mg)	410,00
Fósforo (mg)	200,00
Energía (kcal)	103,10
Porción comestible	80,00
Sodio (mg)	60,00
Yodo (mg)	40,00
Colesterol (mg)	35,00
Calcio (mg)	29,00
Magnesio (mg)	25,00
Proteína (g)	21,50
Niacina (mg eq. niacina)	9,80
Ácido fólico (µg)	9,00
Grasa (g)	1,90
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,85
Grasa moninsaturada (g)	0,54
Hierro (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,38
Grasa poliinsaturada (g)	0,36
Grasa saturada (g)	0,27
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	

halibut del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Hippoglossus stenolepis*.

halibut japonés. Designación oficial española del pez: *Atheresthes evenmanni*.

halibut negro. Designación oficial española del pez: *Rheinhardtius hippoglossoides*.

halibut negro. Nombre vulgar del pez: *Rheinhardtius hippoglossoides*. Designación oficial española del pez: *Hippoglossus gigas*; *Hippoglossus hippoglossus*; *Hippoglossus vulgaris*. Sinónimo oficial: Fletán; Hipogloso.

Halichoeres chierchiae. Pez. Designación oficial: **doncella herida.**

Halichoeres dispilus. Pez. Designación oficial: **doncella de San Pedrano**.

Halichoeres nicholsi. Pez. Designación oficial: **doncella solterona**.

Halichoeres radiatus. Pez. Designación oficial: **doncella arco iris**.

Halichoeres semicinctus. Pez. Designación oficial: **señorita cocinera**.

halicorne. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cornuda común; cornuda de corona.

Halioporidae diomedae. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cuchilla**.

Haliotidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios. Ordenes: diotocardios. Suborden: pleurotomariados. A primera vista parecen conchas, pero sin embargo, pertenecen a los caracoles: orejas de mar o abalones. La concha es similar a una oreja humana. Las finas vueltas del vértice se hacen tan anchas en el borde, que el último medio giro es mayor que el resto de la valva plana. Los abalones, tienen un ambulacro grande y muy fuerte, cuya suela rellena toda la abertura de la concha. Con él se adhieren por succión a las piedras y a las rocas. La fuerza de succión del pie es tan grande, que resiste también las más violentas mareas. Puede soportar un peso 4.000 veces mayor que el suyo propio. Por eso es extremadamente difícil despegarlos de su fondo. * Es característico de todos los abalones una línea de agujeros en el borde de la concha, de los cuales, sin embargo, sólo los últimos están abiertos. Por estas aberturas se eliminan los excrementos, que si nó, tendrían que pasar por la cavidad del manto, pero también el agua que respira es expulsada a través de ellos. Aparte de esto, por los agujeros se extienden hacia fuera unos tentáculos adicionales. * Una particularidad más de las orejas de mar es que la lengua masticadora, típica en todos los caracoles,

la rádula, tiene, aparte de los dientes centrales y laterales pequeños dientes laterales dispuestos en forma de abanico. Por ello, la rádula es denominada también lengua de abanico. * Hay unas 100 especies distintas de abalones, de las cuales algunas pueden alcanzar un diámetro de 25 cm. Viven en las zonas de marea de los mares, donde “pastan” en los suelos de algas como si fueran herbívoros. Los abalones están extendidos por todos los mares cálidos. No son únicamente apreciados como delicia culinaria, sino también a causa de sus conchas especialmente hermosas, cuyo interior presenta una capa nacarada irisada. Según la especie tienen diversos colores brillantes: verde intenso, azul verdoso, rosa, negro o blanco. Los caracoles, muy apreciados en todo el mundo, han descendido considerablemente sus existencias. En California, por ejemplo, no se permite elaborar en conserva los abalones, tampoco pueden sacarse fuera de California, ya sean frescos o congelados. Las conservas que se venden en los mercados provienen, en su mayoría de Japón. En EE.UU. existen severas normas de protección. Sinónimo: abalones. Consideramos: abalón negro (*Haliotis cracherodi*), abalón Roe (*Haliotis roei*), oreja de mar (*Haliotis tuberculata*) oreja de mar de Kamtschatka (*Haliotis kamtschatkana*), oreja de mar del Mediterráneo (*Haliotis lamellosa*), oreja de mar de plata (*Haliotis australis*), oreja de mar lisa (*Haliotis laevigata*), oreja de mar roja (*Haliotis rufescens*), oreja de mar rosa (*Haliotis corrugata*), oreja de mar sudafricana (*Haliotis midae*), oreja de mar verde (*Haliotis fulgens*). Nombre vulgar: **haliótidos**.

haliótidos. Véase: *Haliotidae*.

Haliotis midae. Familia: haliótidos. Sobre su concha se puede alcanzar un diámetro de 12 a 18 cm, este gran abalón de color marrón rojizo a tonos terroso tiene estrías desiguales que terminan en forma de espiral. En el borde de la concha hay 9 agujeros abiertos y salientes. Las orejas de mar se alimentan de algas. Se cría en la costa sudafricana, entre Ciudad del Cabo y Puerto Alfredo. La parte

comestible es el músculo con el que se engancha a las rocas. Se corta en rodajas finas que se golpean para ablandarlas antes de cocerlas. Se pueden cocinar de manera muy rápida o se dejan hervir a fuego lento durante mucho tiempo, de lo contrario pueden resultar duras. Véase: marisco. Sinónimo: **oreja de mar**. Nombre vulgar: **oreja de mar sudafricana**.

Haliotis australis. Familia: haliótidos. La caparada del interior de la concha, que presenta 7 agujeros abiertos, tiene un brillo de color plata intenso; en la parte exterior de la valva, de tonos claros, que van del verde oliva a un color arena, se puede ver un dibujo de estrías radiado o axial. La oreja de mar, que tiene de 7 a 9 cm de longitud, se da en Nueva Zelanda, es, sin embargo, más escasa que la especie *Haliotis iris*, aún más grande, que también se cría allí y que al igual que ella, se comercializa. Nombre vulgar: **oreja de mar de plata**. Designación oficial: **oreja de mar australiana**.

Haliotis corrugata. Familia: haliótidos. La valva, relativamente redonda, tiene de 2 a 4 agujeros abiertos. La superficie tiene extrañas estrías considerablemente desiguales, y en su interior puede verse un brillo rosa. El diámetro de la concha es de 14 a 16 cm. El abalón rosa se da a profundidades de entre 5 y 40 m en la costa del Pacífico americana, principalmente desde la costa californiana hasta la Baja California. Nombre vulgar: **oreja de mar rosa**. Designación oficial: **abalón amarillo**.

Haliotis cracherodi. Familia: haliótidos. La concha ovalada, que llega a tener hasta unos 15 cm de longitud, es lisa en gran parte. En el borde se encuentran de 5 a 9 agujeros abiertos. Este abalón oscuro, casi negro, se cría en la zona del Pacífico, desde el Sur de Oregón hasta la Baja California, donde puede hallarse entre las piedras y las rocas de las zonas de marea más profundas. Nombre

vulgar: **abalón negro**. Designación oficial: **abalón negro**.

Haliotis discus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **oreja de mar**.

Haliotis discus hannai. Molusco. Designación oficial española: **abalón japonés**.

Haliotis fulgens. Familia: haliótidos. El color de este abalón oscila de un marrón rojizo hasta un verde ópalo con manchitas marrones. La parte interior de la valva es de un llamativo color verde oscuro hasta llegar a tonalidades de un brillo violeta. En la parte exterior la concha tiene de 30 a 40 líneas en forma de espiral y relativamente iguales, en el borde se encuentran unos 5 a 6 agujeros abiertos y algo salientes. La oreja de mar verde puede llegar a tener hasta 25 cm de longitud. En las costas de California y de la Baja California se cría por debajo de las zonas de marea a profundidades de hasta los 8 metros. Nombre vulgar: **oreja de mar verde**. Designación oficial: **abalón verde**.

Haliotis iris. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **abalón neocelandés**.

Haliotis kamtschatkana. Familia: haliótidos. La concha ovalada, de 10 a 15 cm de longitud, con una superficie irregular y áspera y una espiral elevada en comparación, tiene de 4 a 5 agujeros abiertos. Esta especie relativamente pequeña se encuentra en la costa del Pacífico de los EE.UU., desde California hasta el Sur de Alaska, donde se encuentra también entre las zonas de marea. No abunda mucho en California. Cuanto más al Norte, mayores son sus existencias. También se afirma que la oreja de mar de Kamtschatka está extendida en Japón. Nombre vulgar: **oreja de mar de kamtschatka**.

Haliotis kamtschatkana assimilis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **abalón perlado**.

Haliotis laevis. Familia: haliótidos. La concha de color blanco verdoso de este abalón que llega a tener de 15 a 20 cm de longitud, es ovalada, con lados proporcionadamente redondeados y una superficie relativamente lisa. Tiene unos 12 agujeros abiertos. La oreja de mar lisa vive en los suelos rocosos o en las paredes laterales de los peñascos por debajo de las zonas de marea. Está extendida en el Sur de Australia. Nombre vulgar: **oreja de mar lisa**.

Haliotis lamellosa. Familia: haliótidos. Nombre vulgar: **oreja de mar del Mediterráneo**. Véase: *Haliotis tuberculata*.

Haliotis refuscens. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **abalón colorado**.

Haliotis roei. Familia: haliótidos. La valva de este abalón es redonda y ovalada, similar a la de la oreja de mar verde, y tiene unas nervaduras cartilaginosas en forma de espiral muy pronunciadas. Su color es marrón verdoso, en el borde se encuentran 7 agujeros abiertos. Este abalón de hasta 12 cm de longitud está extendido en la costa australiana, especialmente al Sur y al Suroeste, con inclusión de la isla de Tasmania, donde se encuentra en los arrecifes de piedra calcárea de aguas agitadas y de poca profundidad. Nombre vulgar: **abalón Roe**.

Haliotis rufescens. Familia: haliótidos. Con una valva de hasta 30 cm de diámetro, es uno de los abalones mayores y la más numerosa de las especies que se crían en la costa del Pacífico americana. La superficie de la concha de tonos claros, terroso hasta llegar a un color marrón rojizo, tiene desniveles concéntricos exfoliados que se ven cruzados por pliegues radiales. La capa nacarada interior es clara e irisada, el cuerpo blando del caracol es de color negro. Este abalón que se cría en la costa californiana, donde es muy apreciado, está como otras orejas de mar, muy protegido debido al fuerte cultivo exhaustivo ejercido. Nombre vulgar: **oreja de mar roja**.

Haliotis sorenseni. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **abalón blanco**.

Haliotis tuberculata. Familia: haliótidos. Esta concha, muy plana y de 8 a 10 cm de longitud, está rayada en forma de espiral y salpicada con manchas de color marrón hasta rosa y algo jaspeado. En el borde de la concha se encuentran de 6 a 8 agujeros abiertos, la capa interior nacarada tiene un brillo muy intenso. La oreja de mar constituye, junto a una especie pequeña aparecida en el Mediterráneo (la *Haliotis lamellosa*), la única especie de abalón que se cría en la cálida costa del Atlántico Este. Se da desde el Sur de Inglaterra hasta el Senegal. Nombre vulgar: **oreja de mar**. Designación oficial: **oreja de mar**.

halita. Cloruro sódico nativo. Véase: cloruro sódico.

Halobatrachus didactylus. Pez. Designación oficial: **sapo**.

Halocypselus evolans. Pez. Designación oficial: **pez volador tropical**.

Halocypselus obtusirostris. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Halosaurus radiatus. Pez. Designación oficial: **angula radiante**.

haloumi. Véase: queso haloumi.

haltza-onddo. Nombre vulgar vasco de la seta: *Boletus lividus*.

hamantaschen. Postre judío, que contiene un relleno de semillas de adormidera. Véase: *Papaver somniferum*.

hamarratz. Nombre vulgar vasco del molusco: *Octopus vulgaris*. Sinónimo: **pulpo**

hamburgo. Véase: gallina de Hamburgo.

hamburguesa de buey. Se pueden adquirir preparadas. Véase: despiece de la canal de vaca.

hamburguesas. **Carnes:** muy frescas. Vacuno 80% y cerdo 20%. Otra, vacuno con el 25% al 50% de cerdo. La carne de cerdo debe ser magra. **Aderezo:** sal fina (500g), ácido ascórbico (25 g), pimienta blanca molida (100g), nuez moscada molida (25g), glutamato monosódico (25g), harina de arroz (250g) Se usa de 18 a 20 g por kg de carne picada. **Ingredientes:** avellanas molidas, vino blanco, agua muy fría, Véase: productos cárnicos de diferentes animales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Hamburguesa con queso	
Energía (kJ)	1103,52
Sodio (mg)	545,00
Energía (kcal)	264,00
Potasio (mg)	161,00
Fósforo (mg)	156,00
Calcio (mg)	118,00
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	46,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	42,00
Colesterol (mg)	34,00
Carbohidratos (g)	28,40
Magnesio (mg)	18,00
Ácido fólico (µg)	15,00
Grasa (g)	10,60
Grasa saturada (g)	5,20
Grasa moninsaturada (g)	4,10
Niacina (mg eq. niacina)	3,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	3,60
Cinc (mg)	2,20
Hierro (mg)	2,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Fibra (g)	2,00
Vitamina E (mg)	0,96
Azúcares	0,90
Grasa poliinsaturada (g)	0,84
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,83
Tiamina (B ₁) (mg)	0,22
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Vitamina D (µg)	0,06
Yodo (mg)	

hampshire. Véase: gallina Hampshire.

hampshire. Véase: oveja Hampshire.

hanco. Pez. Véase: **rabil**.

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

hapar. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Capparis spinosa*. Sinónimo: **alcaparra**

hara dhania. Nombre hindú del condimento: cilantro fresco.

harada cha soba. Fideos en forma de varillas de color oscuro. Véase: fideos asiáticos.

hareng. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machuelo hebra atlántico**.

Harengula clupeola. Pez. Designación oficial: **sardineta escamuda**.

Harengula humeralis. Pez. Designación oficial: **sardineta manzanillera**.

Harengula jaguana. Pez. Designación oficial: **sardineta jaguana**.

Harengula macrophtalma. Pez. Designación oficial: **sardineta escamuda**.

Harengula majorina. Pez. Designación oficial: **sardineta jaguana**.

Harengula pensacolatae. Pez. Designación oficial: **sardineta jaguana**.

Harengula peruana. Pez. Designación oficial: **sardineta peruana**.

Harengula thrissina. Pez. Designación oficial: **sardineta plumilla**.

harenke. Nombre vulgar vascuence del pez: *Clupea harengus*. Sinónimo: **arenque**

hari mirch. Nombre hindú del condimento: guindillas frescas.

harina. Véase: definición de harina.

harina acondicionada. Según el Código Alimentario, 3.20.08. Se comprende la harina cuyas características organolépticas y plásticas se modifiquen o complementen para mejorarlas mediante tratamientos físicos o adición de productos debidamente autorizados. * Se permite el acondicionamiento de las harinas con los productos y en las proporciones fijadas en las listas positivas complementarias del capítulo XXXIV de este Código. * Estas harinas se expendrán en envases apropiados, presentados con etiqueta en la que figure de manera clara y bien visible la leyenda “Harina acondicionada”, fecha de su envasado y referencia numérica de la autorización para realizar el acondicionamiento. Véase: molinería.

harina atta. Harina de trigo utilizada para elaborar *chapatis* y otros productos de panadería. Se encuentra en distintas variedades, blanca o integral. Véase: atta; granos, cereales y harinas.

harina blanca. Harina refinada con un porcentaje de trigo más bajo que la harina integral; se suele enriquecer con sustancias nutritivas. Es un tipo de harina común que contiene levadura y se usa en pasteles y masas. Véase: granos, cereales y harinas.

harina común. Esta harina procede de la molienda y la mezcla de diversas variedades de trigo duro y de trigo blando. Se puede usar de muchas formas. No obstante, para obtener mejores resultados, se utiliza para el pan, la de trigo duro; la de trigo blando, para productos de repostería. Véase: definición de harina.

harina de alforfón. Harina desprovista de gluten que no fermenta durante la cocción. Para elaborar pan o alimentos fermentados, se debe combinar con la harina de trigo. La harina de alforfón sirve para elaborar fideos, tortitas, polenta, pasteles y galletas. También se usa para preparar *blinis* (pequeñas crepes rusas) y los fideos de alforfón japoneses. Véase: granos, cereales y harinas. La canti-

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

Harina de alforfón	integral	blanca
Potasio (mg)	380,00	315,00
Energía (kcal)	340,00	350,00
Fósforo (mg)	189,00	88,00
Carbohidratos (g)	71,30	80,20
Magnesio(mg)	50,00	30,00
Calcio (mg)	33,00	11,00
Agua (g)	14,10	12,30
Proteína (g)	10,00	5,50
Fibra (g)	3,70	2,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,90	2,10
Vitamina E (mg)	2,10	0,60
Hierro (mg)	2,00	1,00
Grasas totales (g)	1,70	0,80
Grasa poliinsaturada (g)	1,10	0,30
Sodio (mg)	1,00	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,58	0,38
Tiamina (B ₁) (mg)	0,58	0,31
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15	0,08
Flúor (mg)	0,07	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00	0,00
Energía (kJ)		

harina de almendras. Almendras molidas, usada en la comida de India.

harina de arroz. Procede de moler arroz de grano corto, es de textura fina y ligera y se emplea para elaborar fideos, pasteles y dulces. Si se utiliza en un batido o un rebozado, los alimentos fritos resultan crujientes. Existen variedades obtenidas del arroz blanco e integral. Se adquiere principalmente en los supermercados, igual que la harina de arroz glutinoso. Al comprarla es importante leer bien la etiqueta, porque ambas son muy diferentes una vez cocidas. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de arroz	
Energía (kJ)	1392,67
Energía (kcal)	333,18
Potasio (mg)	240,00
Fósforo (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	80,10

Calcio (mg)	24,00
Magnesio (mg)	23,00
Proteína (g)	6,40
Sodio (mg)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,50
Fibra (g)	2,00
Hierro (mg)	1,90
Yodo (mg)	1,00
Grasa (g)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	

harina de avena. Harina desprovista de gluten que no fermenta durante la cocción. Se combina con la harina de trigo para elaborar panes y otros alimentos fermentados. Estos productos son más bien espesos y compactos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de avena	
Energía (kJ)	1564,08
Fósforo (mg)	405,00
Energía (kcal)	374,18
Potasio (mg)	268,00
Magnesio (mg)	131,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	67,87
Calcio (mg)	54,70
Proteína (g)	13,83
Fibra (g)	8,00
Grasa (g)	7,15
Sodio (mg)	6,00
Hierro (mg)	4,20
Yodo (mg)	4,00

Niacina (mg eq. niacina)	3,80
Grasa poliinsaturada (g)	2,71
Grasa moninsaturada (g)	2,36
Grasa saturada (g)	1,23
Tiamina (B ₁) (mg)	0,56
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	

harina de cebada. Cebada descascarillada y molida, baja en gluten. Se mezcla con otra harina más rica en gluten para elaborar productos de panadería o se utiliza como espesante. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de cebada	
Energía (kJ)	1201,54
Energía (kcal)	287,45
Potasio (mg)	190,00
Fósforo (mg)	189,00
Magnesio (mg)	125,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	62,20
Calcio (mg)	14,00
Fibra (g)	10,70
Proteína (g)	10,40
Sodio (mg)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,10
Hierro (mg)	2,00
Grasa (g)	1,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,22
Vitamina E (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Ácido fólico (µg)	

Cinc (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

harina de centeno. Harina fina de centeno que se puede encontrar en variedades integrales o ligeras. Harina cuyo gluten es menos elástico que el del trigo y retiene menos la humedad. Se mezcla con harinas ricas en gluten para elaborar panes y galletas *crackers*. La cantidad de germen y de salvado es alta. Esta harina no está muy triturada. Con ella se elabora el famoso pan *pumpernickel*. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de centeno	
Energía (kJ)	1402,05
Potasio (mg)	410,00
Fósforo (mg)	360,00
Energía (kcal)	335,43
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	92,00
Ácido fólico (µg)	78,00
Carbohidratos (g)	75,90
Calcio (mg)	32,00
Fibra (g)	11,70
Proteína (g)	8,20
Cinc (mg)	3,00
Hierro (mg)	2,70
Niacina (mg eq. niacina)	2,60
Grasa (g)	2,00
Vitamina E (mg)	1,60
Sodio (mg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Tiamina (B ₁) (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,35
Grasa saturada (g)	0,24
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,22
Grasa moninsaturada (g)	0,19
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

Yodo (mg)	
-----------	--

harina de chapatti. Harina integral de trigo, remolida, baja en gluten y de textura suave. Se emplea en India para elaborar pan ázimo (en especial, parathas y chapattis). Es sustituible por harina integral común (se criba antes y se desecha el salvado), pero puede resultar un pan más denso y áspero. Nombre hindú: **atta**.

harina de espelta La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de espelta	
Energía (kJ)	1504,80
Energía (kcal)	360,00
Potasio (mg)	349,00
Fósforo (mg)	300,00
Carbohidratos (g)	75,30
Magnesio(mg)	80,00
Calcio (mg)	20,00
Proteína (g)	10,40
Agua (g)	10,00
Hierro (mg)	3,00
Sodio (mg)	3,00
Grasas totales (g)	2,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	1,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Flúor (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Fibra (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	

harina de garbanzos. Se obtiene a partir de garbanzos secos. Se utiliza para elaborar buñuelos, productos de repostería, pan ácimo y tortitas. En algunas ocasiones se usa para espesar salsas y para preparar pasta para freír. Es barata y durante mucho tiempo se ha considerado una excelente fuente de proteínas y minerales en la cocina India. Huele y sabe a frutos secos. Como no lleva levadura posee una textura consistente, Sinónimo: **besan**. Véase: granos, cereales y harinas.

harina de gluten. Harina integral de trigo sin almidón. Se suele componer de 45% de gluten y un 55% de harina blanca. Se combina con harina integral de trigo o con harina con poco gluten (de centeno, cebada o avena).

harina de Graham. Esta harina debe su nombre a un especialista en nutrición que era un acérrimo defensor de las propiedades saludables del salvado. Suele contener copos de salvado molidos más o menos finos. El germen se suele retirar para que la harina se conserve durante más tiempo.

harina de granos de algarroba (E-410) Se encuentra en helados y productos de pastelería. No presenta toxicidad alguna. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 10.000 mg/kg. Sinónimo: goma garrofín. Véase: denominación específica de estabilizadores.

harina de granos de Guar (E-412) Se encuentra en helados y productos de pastelería. No presenta toxicidad alguna. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 5.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg. Sinónimo: goma Guar. Véase: denominación específica de estabilizadores.

harina de leguminosas. Según el Código Alimentario, 3.20.40. d. (soja, habas, guisantes, lentejas y judías), en proporción inferior al 3% del peso de la harina empleada y la de

soja hasta el 5%. Véase: 3.20.40. complemento panario.

harina de maíz. Este producto se obtiene de la molienda muy fina del grano de maíz. Se incorpora a crepés, pasteles, *muffins* y panes. Para obtener alimentos que fermenten, se combina con la harina de trigo. La harina de maíz de granos enteros es una fuente excelente de magnesio, potasio y fósforo. Más gruesa que la polenta, este tipo de harina se pone en remojo con agua y se utiliza para preparar gachas. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de maíz	
Energía (kJ)	1431,03
Energía (kcal)	342,35
Fósforo (mg)	256,00
Potasio (mg)	170,00
Porción comestible	100,00
Yodo (mg)	80,00
Carbohidratos (g)	75,71
Magnesio (mg)	47,00
Calcio (mg)	15,00
Vitamina E (mg)	13,00
Acido fólico (µg)	10,10
Proteína (g)	8,31
Grasa (g)	2,80
Hierro (mg)	2,40
Niacina (mg eq. niacina)	1,93
Grasa poliinsaturada (g)	0,84
Sodio (mg)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,44
Grasa saturada (g)	0,28
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Fibra (g)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Acido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Cinc (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	

harina de maíz amarillo. Harina obtenida a partir del maíz amarillo, utilizada en tortitas (mejicana) Véase: ingredientes de comida mejicana.

harina de maíz azul. Harina obtenida a partir del maíz azul, utilizada para tortitas. Véase: ingredientes de comida mejicana.

harina de malta. Según el Código Alimentario, 3.20.40. c. Véase: 3.20.40. complementos panarios.

harina de matzo. Harina que se obtiene de la molienda del matzo, unas hojas finas de pan ácimo elaboradas con harina de trigo, agua y sal que consumen las comunidades judías durante la Pascua. Esta harina, que sirve para espesar sopas y se añade a los platos típicos de esas fechas, se puede adquirir en los mercados judíos.

harina de mijo. Véase: mijo molido.

harina de pan. La harina de pan es una mezcla de trigos duros. Es un poco granulosa y contiene demasiadas proteínas (gluten) para el consumo doméstico. Sólo se usa en la industria panadera.

harina de patata. Según el Código Alimentario, 3.19.13. Es el producto obtenido a partir de “patatas frescas” mediante pelado, cocido, desecado, molido, tamizado y conservado adecuadamente en envases con cierre de ajuste adecuado. 3.19.18 Se prohíbe que tengan contenido de humedad superior al 7% (Prohibiciones de derivados de patatas). Véase: clasificación de derivados de patatas.

harina de repostería. Harina extraída básicamente del trigo blando, pero a veces, elaborada también con trigo duro. Contiene poco gluten y está molida muy fina, aunque no tanto como la harina pastelera. Sirve para preparar productos de repostería, galletas y pasteles. No sirve para elaborar pan fermentado.

harina de salvado. Harina obtenida de la pulverización del salvado, la vaina oscura que

cubre los granos de los cereales. Éste se separa del grano cuando se fabrica la harina. El salvado añade una buena cantidad de fibra a los platos a los que se añade.

harina de sangre. Obtenida a partir de glóbulos de sangre desecados. Véase: sangre.

harina de soja. Las semillas secas de soja se pueden someter a molienda con lo que se obtienen harinas de distinta molturación para la preparación de alimentos. Estas harinas requieren un trato especial porque, al carecer de gluten (proteína del trigo que lo hace panificable), se pueden quemar fácilmente en el proceso de cocinado. Contiene entre dos y tres veces más materia grasa que la harina de soja sin desengrasar. Contiene el doble de proteínas que la harina de trigo y es baja en hidratos de carbono, pero necesita mezclarse con otras harinas para elaborar productos de panadería. Utilizada en Japón para preparar aperitivos. Se usa para espesar salsas o para elaborar postres. Dado que no fermenta, no siempre puede sustituir a la harina de trigo. Véase harina de leguminosas; granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de soja	
Energía (kJ)	1867,73
Potasio (mg)	1660,00
Fósforo (mg)	600,00
Energía (kcal)	446,83
Ácido fólico (µg)	345,00
Magnesio (mg)	240,00
Calcio (mg)	210,00
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	36,80
Carbohidratos (g)	23,50
Grasa (g)	23,50
Fibra (g)	11,20
Niacina (mg eq. niacina)	10,60
Grasa poliinsaturada (g)	10,34
Sodio (mg)	9,00
Hierro (mg)	6,90
Grasa moninsaturada (g)	3,98
Cinc (mg)	3,90
Grasa saturada (g)	2,61

Vitamina E (mg)	1,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,75
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,46
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	

harina de soja desgrasada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de soja desgrasada	
Potasio (mg)	2025,00
Energía (kcal)	335,00
Magnesio(mg)	286,00
Fósforo (mg)	244,00
Energía (kJ)	140,03
Proteína (g)	43,40
Carbohidratos (g)	25,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	25,00
Fibra (g)	14,30
Hierro (mg)	9,10
Agua (g)	8,00
Grasas totales (g)	6,70
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,60
Tiamina (B ₁) (mg)	0,82
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,36
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Colesterol (mg)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina E (mg)	

harina de soja integral. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de soja integral	
Energía (kJ)	1893,54
Potasio (mg)	1870,00
Fósforo (mg)	553,00

Energía (kcal)	453,00
Magnesio(mg)	235,00
Calcio (mg)	195,00
Proteína (g)	36,80
Carbohidratos (g)	23,50
Grasas totales (g)	23,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	20,00
Grasa poliinsaturada (g)	12,10
Hierro (mg)	12,10
Fibra (g)	11,90
Agua (g)	7,00
Sodio (mg)	4,00
Vitamina E (mg)	3,30
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,77
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Flúor (mg)	0,11
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	

harina de tapioca. Se utiliza como espesante para sopas, rellenos de frutas para pasteles y tartas y glaseados. Se puede sustituir por fécula de maíz o arrurruz. Véase: granos, cereales y harinas. Sinónimo: **tapioca**, **fi-na**.

harina de tempura. Harina especial con que se frien algunos platos de la cocina de Japón. Está constituida por: harina de trigo; almidón; levadura y yema de huevo en polvo. Véase: tempura.

harina de trigo duro. Harina obtenida tras moler los granos de trigo duro. Es perfecta para elaborar pastas. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina de trigo	
Energía (kJ)	1454,64
Energía (kcal)	348,00
Potasio (mg)	135,00
Fósforo (mg)	120,00
Porción comestible	100,00

Carbohidratos (g)	80,00
Magnesio (mg)	20,00
Calcio (mg)	15,00
Ácido fólico (µg)	14,00
Proteína (g)	9,30
Fibra (g)	3,40
Sodio (mg)	3,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,30
Grasa (g)	1,20
Hierro (mg)	1,10
Yodo (mg)	1,00
Cinc (mg)	0,80
Grasa poliinsaturada (g)	0,46
Vitamina E (mg)	0,30
Grasa saturada (g)	0,14
Grasa moninsaturada (g)	0,12
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

harina de trigo integral. Harina que contiene todo el salvado, y el germen del trigo integral, por lo que puede volverse rancia fácilmente. Compre pequeñas cantidades y guardarla en la nevera. Harina con levadura. Véase: granos, cereales y harinas; harina integral. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Harina integral De trigo	
Energía (kJ)	1353,48
Potasio (mg)	350,00
Fósforo (mg)	330,00
Energía (kcal)	323,80
Magnesio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	68,80
Ácido fólico (µg)	53,00
Calcio (mg)	37,00
Proteína (g)	11,50
Fibra (g)	9,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,50
Sodio (mg)	4,00

Hierro (mg)	3,50
Grasa (g)	2,20
Cinc (mg)	1,90
Vitamina E (mg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,40
Grasa saturada (g)	0,32
Grasa moninsaturada (g)	0,25
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

harina de trigo sarraceno. Véase: harina de alforfón.

harina de yuca. Según el Código Alimentario, 3.20.21. Obtenida por molienda de la pulpa lavada y deshidratada de yuca (gen. *Manihot*) Véase: harinas especiales.

harina enriquecida. Según el Código Alimentario, 3.20.07. Bajo esta denominación se incluye la harina a la que se ha adicionado algún producto que eleve su valor nutritivo. * Se permite el enriquecimiento de las harinas con los productos y en las proporciones máximas fijadas en las listas positivas complementarias del capítulo XXXVI de este Código. las harinas enriquecidas deberán reunir las condiciones exigidas a las harinas ordinarias, haciéndose constar en la etiqueta de los envases el tipo o calidad y su condición de enriquecido. Véase: molinería.

harina fermentadora. Harina común con sal y agentes fermentadores. Elimina o reduce el contenido de fermento químico o bicarbonato de sodio y de sal. No es recomendable para el pan fermentado.

harina Graham. Véase: harina de Graham.

harina integral. Se obtiene con la moliendo del trigo entero. Puede sustituir a la harina blanca, pero en algunas ocasiones se debe aumentar un poco la cantidad. Los produc-

tos elaborados con la harina de trigo entero son más nutritivos, su color más oscuro, el sabor más pronunciado y presentan un volumen más reducido. Para obtener productos más ligeros, se tamiza la harina varias veces volviendo a colocar el salvado que se quede en el tamiz. Consérvese en el frigorífico. Según el Código Alimentario, 3.20.10. Es el producto resultante de la tritución del cereal, previa limpieza y acondicionamiento, sin separación de ninguna parte de él. * Los envases en que se expendan estas harinas deberán llevar en su etiqueta una leyenda en la que figuren las palabras “Harina integral”, seguidas de la denominación del cereal de que proceda. Véase: molinería.

harina masa. Harina para tortitas o tamales. Los granos de maíz se calientan en zumo de lima, lo que permite quitarles la piel. Estos granos se secan y se muelen para obtener un tipo de harina que puede ser blanca, amarilla o de otros colores según el tipo de maíz. Véase: ingredientes de comida mejicana.

harina matzo fina. Obtenida igual que la granulada, pero molida más fino. Se utiliza en albóndigas y *crêpes* de *matzo*, para espesar sopas y para rebozados. Véase: granos, cereales y harinas.

harina matzo granulada. Harina de pan ácimo (sin levadura) triturada, utilizada antes de la Pascua judía, cuando no se pueden consumir productos con levaduras. Se usa en lugar de harina para espesar salsas y guisos o en productos de panadería. Véase: granos, cereales y harinas.

harina mezclada. Según el Código Alimentario, 3.20.09. Es la resultante de la mezcla de harinas de diferentes cereales. Los envases en que se expendan estas harinas deberán llevar en su etiqueta la leyenda “Harina mezclada”, seguidamente, la especificación

cuantitativa y cualitativa de las harinas que los integran. Véase: molinería.

harina no blanqueada. Harina que no se ha blanqueado de forma artificial. Esta harina tiene un sabor natural, ya que no contiene aditivos. La presencia de agentes blanqueantes da lugar a un producto más ligero, de mayor tamaño, con el grano más fino y el color más claro.

harina para focaccia y pizza. Es un tipo de harina sin blanquear, con un porcentaje especial de proteína (11,5 a 12%) Es especialmente adecuada para la preparación de *focaccia* y *pizza*. Véase: Aditivos y productos para repostería.

harina para masa. Véase: harina masa.

harina pastelera. Harina blanca elaborada sólo con trigo blando molido muy fino. Es más rica en almidón y contiene menos proteínas, por lo que permite producir pasteles muy ligeros y no se puede usar para elaborar panes fermentados. Una cantidad de 250 ml de harina común puede sustituirse por 300 ml de harina pastelera.

harina sin blanquear. Harina que no se ha sometido al proceso de blanqueo. Véase: granos, cereales y harinas.

harina urad. Obtenida a partir de las judías urad negras, lavadas. Partidas y peladas. Muy utilizada en la cocina del sur de la India. Véase: granos, cereales y harinas.

harinas. Se emplean como aditivo en el grupo de soportes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Tratamiento en la superficie de los jamones y paletas para curar, después de la salazón BPF. Véase: harinas y derivados.

harinas alteradas. Según el Código Alimentario, 3.20.11. Se consideran como alteradas, averiadas y enfermas todas las que tengan

olor anormal, sabor ácido o en las que el gluten presenta propiedades anormales. Véase: molinería.

harinas de legumbres. Según el Código Alimentario, 3.18.07. Es el producto resultante de la molienda de las legumbres secas, despojadas de la pared cortical. Véase: clasificación de derivados de leguminosas.

harinas dextrinadas. Según el Código Alimentario, 3.20.18. Son aquellas que, por tratamiento térmico o por adición de una pequeña cantidad de ácido no perjudicial, contengan dextrina. Véase: harinas especiales. Dextrina.

harinas envasadas. Según el Código Alimentario, 3.20.12. Los envases que contengan harinas han de llevar obligatoriamente etiqueta en la que, además de los requisitos exigidos en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, se harán figurar los siguientes: a) Leyenda con la palabra “Harina” y la denominación del cereal del que proceda la misma. b) Denominación o tipo comercial de la harina, conforme a las características que establezca la reglamentación correspondiente. c) Peso neto del contenido. d) En el caso de harinas enriquecidas o acondicionadas, leyenda con el nombre comercial y denominación y dosis del aditivo utilizado. e) Fecha de elaboración. f) Cualquier característica técnica que el fabricante voluntariamente quiera garantizar, y que sea distinta a la correspondiente al tipo comercial reglamentado. * Las harinas destinadas para condimentación se expendrán envasadas. Véase: molinería.

harinas especiales. Según el Código Alimentario, 3.20.16. Son las obtenidas mediante procesos especiales de elaboración, distinguiéndose, a efectos de este Código, las siguientes: a) **Harinas malteadas**, b) **Harinas dextrinadas**, c) **Harinas preparadas**, d) **Harina de yuca y otras procedencias**. Deberán presentarse al consumo en envases con etiqueta en la que figurará denomina-

ción que recuerde el proceso especial seguido para la elaboración o alguna de las características distintivas de estas harinas. Véase: molinería.

harinas malteadas. Según el Código Alimentario, 3.20.17. Son las obtenidas a partir de cereales que hayan sufrido un malteado previo. Se clasificarán según el contenido en almidón soluble en agua. Véase: harinas especiales.

harinas preparadas. Según el Código Alimentario, 3.20.20. Son la mezcla de harinas especiales, con productos lácteos y otras sustancias nutritivas. Estas harinas se designarán añadiendo la palabra “**malteada**”, “**dextrinada**” precedidas del nombre “**preparada**” e indicando en los envases los elementos que entran en su composición. Véase: harinas especiales.

harinas y derivados. Según el Código Alimentario, Capítulo XX. 3.20.00. Consta de: Sección 1ª **Molinería**. Sección 2ª **Productos amiláceos**. Sección 3ª **Productos varios**. Sección 4ª **Productos de panadería**. Sección 5ª **Otros derivados de harinas**. Véase: Alimentos y bebidas.

harinas y derivados de España. Las principales harinas y derivados españoles protegidas con Denominación Específica (D.E.) son: Gofío Canario. Véase: alimentos de España.

harira. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sopa de Ramadán.

harisin. Nombre comercial de un producto, marca Sanavi; de alimento sin gluten. Véase: pastas italianas sin gluten; preparado panificable-repostería sin gluten.

harissa. Esta salsa de guindilla rabiosamente picante y típica de Túnez, se puede encontrar también en Argelia y Marruecos, y se utiliza en la cocina, particularmente con las verduras o las carnes en los *tagines* que acompañan al *couscous*. Es también un condimento de mesa, parecido al *sambal*

indonesio. Aumenta el sabor de las sopas, ensaladas, carnes, pescados, arroz, salsas y mahonesas, y se utiliza tal cual o diluido en caldo o aceite de oliva y limón. La salsa se puede comprar en pequeños botes, aunque es fácil de preparar en casa y se conserva más de seis semanas si se guarda en el frigorífico **Ingredientes:** guindillas rojas secas, dientes de ajo, sal, semillas de alcaravea, comino molido, semillas de cilantro, hojas secas de menta machacadas, aceite de oliva. Véase: especias wat; mezclas de especias; condimentos preparados, salsas y condimentos.

haritz ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Daedalea quercina*.

haritz-azal odoltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stereum rugosum*.

haritz-marasmio. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Collybia dryophila*.

harrepas. Ingredientes: Harina de maíz, agua, sal, leche, mantequilla. Véase: cocina de Cantabria.

harry pring. Véase: manzana harry pring.

havarti. Véase: queso havarti.

hay. Véase: ciruela hay.

hayuco. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Fagus silvatica*.

Hebeloma birrum. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: Sin anillo ni cortina en el pie (*Denudata*) Sin olor a azúcar quemado ni a flor de naranjo. Especies medianas con sombrero de 5 a 12 cm. Olor agradable que no es a rábanos. Sombrero muy carnoso y pie robusto. Carne densa, blanquecina, de olor agradable muy distinto al de rábano que tienen otras especies parecidas. Tiene gusto amargo y

es comestible sin valor o no comestible. Sinónimo: *Hebeloma edorum*

Hebeloma crustuliniforme. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: Sin anillo ni cortina en el pie (*Denudata*) Sin olor a azúcar quemado ni a flor de naranjo. Especies medianas con sombrero de 5 a 12 cm. Olor desagradable a rábanos. Ni sombrero muy carnoso ni pie robusto. Pie hueco sin una lengüeta como estalactita en la zona alta interna. Láminas con gotas en tiempo húmedo. Pie con copitos en la zona alta y sin escamas marrón rojizas. Seta con carne muy compacta y blanca, tiene un característico olor a nabo y un desagradable sabor amargo. No es comestible debido a su olor y sabor, pero además, está considerada como sospechosa de producir trastornos gastrointestinales. En catalán: **escarlet bord.** En vascuence: **arbiki argi.** Sinónimo: *Agaricus crustuliniformis*.

Hebeloma dunense. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: con cortina en el pie (*Indusiata*). Subcaracterísticas: sombrero de color uniforme. Pie muy alargado. Carne delgada y tenaz, de color blanco grisáceo en el sombrero y pardo en el pie. No es comestible.

Hebeloma edorum. Otro nombre de la seta: *Hebeloma birrum*.

Hebeloma mesophaeum. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: con cortina en el pie (*Indusiata*) Subcaracterísticas: sombrero bicolor con el centro más oscuro. Pie de tamaño medio, no muy alargado. Mucho contraste entre el color oscuro del disco y el claro de los bordes. Pie sin escamas. Seta con carne blanca en el sombrero y marronácea en la base del pie. No es apta para el consumo. Sinónimo: *Agaricus mesophaeus*.

hebeloma rábano. Nombre vulgar de la seta: *Hebeloma sipapizans*.

Hebeloma radicosum. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: con anillo (*Myxocybe*). Seta con carne de color blanco, inalterable, muy compacta, de olor a almendras y sabor dulce. Su valor culinario es bastante escaso, generalmente se usa en combinación con otras especies. En vascuence: **arbiki errodun**. Sinónimo: *Pholiota radicata*, *Myxocybe radicata*.

Hebeloma sacchariolens. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: Sin anillo ni cortina en el pie (*Denudata*) Olor a azúcar quemado o a flor de naranjo. Especies pequeñas con sombrero de 2 a 4 cm. Carne delgada de un color agradable que recuerda al del azúcar quemado o al azahar. Tiene sabor amargo de rábano y no es comestible. En vascuence: **arbiki azukrerre**.

Hebeloma sipapizans. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: Sin anillo ni cortina en el pie (*Denudata*) Sin olor a azúcar quemado ni a flor de naranjo. Especies medianas con sombrero de 5 a 12 cm. Olor desagradable a rábanos. Ni sombrero muy carnoso ni pie robusto. Pie hueco con una lengüeta como estalactita en la zona alta interna. Láminas sin gotas en tiempo húmedo. Pie sin copitos en la zona alta con escamas marrón rojizas. Seta con carne compacta y amarga. Se considera tóxica y se cree que puede causar alteraciones gastrointestinales. Nombre vulgar: **hebeloma rábano**. En vascuence: **arbiki falkadun**.

Hebeloma versipelle. Familia: naucariáceas. Género: hebeloma. Características: con cortina en el pie (*Indusiata*) Subcaracterísticas: sombrero bicolor con el centro más oscuro. Pie de tamaño medio, no muy alargado. Poco contraste entre el color oscuro del disco y el claro de los bordes. Pie con escamas. Carne blanquecina en el sombrero y marrón en el pie, algo más oscuro en la base. De olor suave y sabor algo acre, es comestible muy mediocre.

hecho un cuero. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

hedelfingen. Véase_ cereza hedelfingen.

hega-arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **juriola**.

hegaluzca. Pez. Véase: **atún blanco**.

hegaluzca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **atún blanco**.

hegaluze. Nombre vulgar vascuence del pez: *Rhunnus alalunga*. Sinónimo: **bonito del norte**

hegats hori. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rabil**.

heitzekabra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

helado. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en India; *kulfi*.

helado. Se trata de una preparación azucarada y azucarada de productos lácteos solidificados. Se suele consumir como postre o tentempié. Además presenta unos usos culinarios inusitados, como por ejemplo, en la tortilla noruega o en el pastel Alaska, en el que se hornea sin que se derrita. Según el Código Alimentario, 3.28.01. Es el producto resultante de batir y congelar una mezcla, debidamente pasteurizada y homogeneizada, de leche, derivados de leche y otros productos alimenticios. Véase: helados.

helado de crema. Según el Código Alimentario, 3.28.06. Es el preparado por un procedimiento especial de maduración y congelación final de la mezcla. El litro de este tipo de helado pesará como mínimo 450 g, y su composición será, en peso, la siguiente: Grasa de leche, 8% como mínimo. Extracto seco de magro de leche, 10% como mínimo. Sacarosa, 13% como mínimo. Estabilizadores y emulgentes, en total 1,5% como máximo. Véase: clasificación de

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

Helado cremoso vainilla	
Energía (kJ)	781,66
Energía (kcal)	187,00
Potasio (mg)	160,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	148,00
Calcio (mg)	130,00
Fósforo (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	69,00
Colesterol (mg)	31,00
Carbohidratos (g)	21,00
Magnesio (mg)	13,00
Grasa (g)	9,80
Ácido fólico (µg)	7,00
Grasa saturada (g)	6,40
Proteína bruta (g)	3,60
Grasa moninsaturada (g)	2,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,40
Cinc (mg)	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25
Vitamina E (mg)	0,21
Vitamina D (µg)	0,12
Hierro (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01
Fibra (g)	tr.
Yodo (mg)	

helado de fruta. Según el Código Alimentario, 3.28.08. Es la mezcla de cualquiera de los helados con un mínimo de un 10% de frutas o su equivalente en zumos naturales. Caso de emplearse extractos naturales de aquéllos, el equivalente a su grado de concentración. Véase: clasificación de helados.

helado de fruta y frutos secos. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “dulces”. Tiempo de preparación: 30 minutos más 2 horas en el refrigerador. **Ingredientes:** leche, azúcar, harina de maíz, ye-

mas de huevo poco batidas, nata líquida, agua de rosas, coco desecado tostado, frutos secos picados, pasas de Málaga picadas, guindas rojas picadas. Véase: cocina de India; dulces en la cocina de India.

helado de leche. Según el Código Alimentario, 3.28.07. El litro de este tipo de helado pesará como mínimo 500 g, y su composición, a base de leche entera, será, en peso, la siguientes: Grasa de leche, 2,5% como mínimo. Extracto seco magro de leche, 8% como mínimo. Sacarosa, 13% como mínimo. Estabilizadores y emulgentes, en total, 1,5% como máximo. Véase: clasificación de helados.

helado de nata. Según el Código Alimentario, 3.28.05. El litro de este tipo de helado pesará como mínimo 450 g, y su composición será, en peso, la siguiente: Nata helada o batida del 25% de materia grasa, 60 g por 100 como mínimo. Sacarosa, 15% como mínimo. Estabilizadores y emulgentes, 1,5% como máximo. Véase: clasificación de helados

helado mantecado. Según el Código Alimentario, 3.28.04. El litro de este tipo de helado pesará como mínimo 450 g, y su composición se ajustará, en peso, a los siguientes límites: Grasa de leche, 12% como mínimo. extracto seco magro de leche, 10% como mínimo. Sacarosa, 15% como mínimo. Yema de huevo, 1,5% como mínimo. Estabilizadores y emulgentes, en total, 1,5% como máximo. Véase: clasificación de helados.

helados. Según el Código Alimentario, Capítulo XXVIII 3.28.00. Comprende: 3.28.01 **Helado.** 3.28.02 **Sorbete.** 3.28.03 **Clasificación de helados.** 3.28.13 **Materias primas permitidas.** 3.28.14 **Polvos para helados.** 3.28.15 **Polvos para cremas heladas.** 3.28.16 **Condiciones microbiológicas.** 3.28.17 **Manipulaciones permitidas** 3.28.18 **Prohibiciones.** 3.28.19 **Conservación y transporte.** 3.28.20 **Envasa-**

do y etiquetado. Véase: alimentos y bebidas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Helados	
Energía (kJ)	770,58
Vitamina A (µg eq. retinol)	480,00
Energía (kcal)	184,35
Potasio (mg)	180,00
Calcio (mg)	150,00
Fósforo (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	64,00
Carbohidratos (g)	25,40
Colesterol (mg)	21,00
Magnesio (mg)	13,00
Grasa (g)	7,90
Proteína (g)	4,50
Ácido fólico (µg)	4,00
Grasa saturada (g)	4,00
Grasa moninsaturada (g)	2,90
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,70
Cinc (mg)	0,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,30
Hierro (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Fibra (g)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

helados especiales. Según el Código Alimentario, 3.28.09. Los que en su composición no corresponden a los señalados, siempre que su fórmula responda a la aprobada por las autoridades competentes. Véase: clasificación de helados.

helecho. Nombre vulgar de la planta: *Osmunda cinnamomea*. Véase: brotes de helecho.

helecho macho. Nombre vulgar de la planta: *Dryopteris filix-mas*.

helenio. Nombre vulgar de la planta: *Inula helenium*.

helford. Tipo de ostra de Inglaterra. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

***Helianthus annus*.** Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. La semilla del girasol es una de las semillas oleíferas más importantes. La planta se caracteriza por presentar unos capítulos grandes y muy vistosos. Se utilizan fundamentalmente las semillas, contenidas en aquenios de diversos colores, producidos por los frutos de las flores fértiles situadas en el disco central de la inflorescencia. Ésta, al llegar a la madurez, se inclina de un modo característico debido a su peso. Para que las semillas maduren, se requiere la difusión constante de energía solar. Motivo por el cual la inflorescencia sigue la trayectoria del Sol. Del girasol, además de las semillas, se utilizan las hojas y las partes terminales de los jóvenes peciolo. El aceite de semillas de girasol contiene más de 90% de ácidos grasos no saturados. Es muy recomendable para conservar pescados y legumbres en aceite. Las semillas enteras o descortezadas, se comen también solas, crudas o tostadas (las llamadas “pipas”) y son convenientes en las dietas vegetarianas. Nombre vulgar: **girasol**. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Es la fruta oleaginosa procedente del *Helianthus annus*, L. Véase: fruta y semilla oleaginosa.

***Helianthus tuberosus*.** Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. Planta de origen canadiense. Presenta raíces profundas, muy ramificadas, y tubérculos que constituyen la parte comestible de esta especie. la parte epigea está formada por tallos erguidos, tomentosos, provistos de hojas ovadas y flores de color amarillo dorado reunidas en elegantes corimbos terminales. Por ello, junto a su uso culinario, esta especie se emplea también como ornamental. Se trata de un pariente próximo del girasol, por lo que a veces se le conoce también con el nombre de “**girasol tuberoso**”. A causa de su aspecto externo y de color pardo rojizo de los tubérculos, en algunos sitios recibe la denominación de “**trufa bastarda**”. Los rizomas son ricos en inulina. Los tubérculos poseen un sabor ligeramente dulzón,

parecido al de la alcachofa, razón por la que en algunos países nórdicos lo llaman “**alcachofa de Jerusalén**” pero no guarda ninguna relación con las alcachofas ni con la ciudad. Al parecer su nombre viene del italiano girasole Su recogida se inicia hacia octubre, pero está presente en el mercado durante todo el invierno. Escoja los tubérculos menos nudosos ya que son difíciles de pelar. Cocínelos como las patatas. Se emplean en sopas, cocidos o gratinados. Se pueden usar en ensaladas, crudos y cortados en rodajas muy finas. Véase: tubérculos. Nombre vulgar: aguaturma; pataca; **tupinambo**.

Heliasis chromis. Pez. Designación oficial: **castañuela**.

Heliasis limbatus. Pez. Designación oficial: **castañuela**.

Heliasis marginatus. Pez. Designación oficial: **castañuela**.

Helicella andalucica. Familia: helícidos. Caracol terrestre común en: Huelva, centro-Sur y Sudoeste de España. Nombre vulgar: **cabrilla**.

Helicella itala. Familia: helícidos. Caracol terrestre de concha aplanada; a veces muy abundante en arbustos y matas. Puede llegar a construir plagas de numerosos cultivos, en los que han desaparecido sus depredadores habituales como lagartos, erizos o tordos. En algunas regiones es comestible; mientras que en otras es despreciado por su pequeño tamaño. Nombre vulgar: **caracoleta**, caracolillo.

Helicella pampelonensis. Familia: helícidos. Caracol terrestre que, como indica su nombre científico, fue descubierto en Pamplona en el año 1856.

Helichrysum italicum. Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. Esta decorativa

planta perenne, originaria del Sur de Europa, crece hasta los 60 cm al sol. Las hojas vello-sas de color verde y las brillantes flores amarillas se destacan entre las plantas verdes de un jardín de hierbas. Despide un cálido aroma picante cuando se la roza, lo que hace de esta planta un ingrediente aromático muy agradable para el jardín. Se usa para sazonar arroces, sopas, guisos y platos de ternera, y para rellenos de venado. Es importante destacar que la planta del curry no es un ingrediente del curry en polvo. En la cocina occidental sustituye a las hojas de curry (*Murrya koenigii*). Es ingrediente del té africano hot-tentot. Nombre vulgar: **tignamica**.

Helicidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: pulmonados. Orden: estilomatóforos. Molusco de concha espiraloide, esta familia, pertenece a los caracoles que tienen una cavidad en el manto con forma de pulmón. Sin embargo, algunas especies viven en aguas dulces o mixtas. Son hermafroditas y en el apareamiento se fecundan recíprocamente. Su concha enroscada y plana y generalmente redonda, puede ser cerrada con una tapa durante las estaciones del año desfavorables, a fin de protegerse del frío y la sequía. Son exclusivamente vegetarianos. Nombre vulgar: **helícidos**. Consideramos: *Helix memoralis*, caracol de jardín, caracol de los bosques, navarrico; *Eobania vermiculata*; *Helicella andalucica*; *Helicella itala*, caracoleta; *Helicella pampelonensis*; *Helix pisana*, caracola; *Helix aperta*, tapadata, caracol naticoide; *Helix aspersa*; caracol común, caracol de huerta, caracol granuloso; *Helix candidissima*, caracol judío; *Helix derogata*; *Helix hortensis*, caracol de huerta; *Helix lucorum*, caracol de los bosques; *Helix marmorata*, caracol serrano, caracol de monte; *Helix melanostoma*, caracol de boca negra; *Helix memoralis*, caracol de campo, caracol de los árboles; *Helix poma-*

tia, caracol de la viña; *Helix vermiculata*; *Helix virgata*; *Hellicella stolismena*; *Iberus alonensis*, caracol de monte, chapa, raqueta; *Iberus gualtierianus* var *minor*, Chapi-lla; *Iberus gualtierianus*, Chapa; *Otala lac-tea*; *Otala punctata*, hembra. Según el Có-digo Alimentario, 3.13.17. Se consideran aptos para el consumo humano los molus-cos gasterópodos de las especies: *Helix gualteriana*, *Helix alonensis*, (*Helix candi-dissima*, *Helix lactea*, *Helix adspersus*) y *Helix pomatia*. Véase: caracoles terrestres.

helicidos. Sinónimo: *Helicidae*.

helicoidales. Nombre castellano de la pasta: *elicoidali*.

***Helicolenus dactylopterus*.** Familia: escorpé-nidos. Pertenece a la misma familia que el cabracho (*Scorpaena scrofa*), pequeño pez que se encuentra en forma de bancos (car-dúmenes), de grandes profundidades, en to-do el Atlántico. Cuerpo algo comprimido lateralmente. Cabeza moderadamente gran-de y espinosa, sin fosita occipital; preopér-culo con 5 espinas, de las cuales la 2ª es la mayor y más aguda y las dos últimas poco visibles; ojos muy grandes, con una superfi-cie aproximadamente igual a 1/3 de la cabe-za. Color rojo amarillento o carmín sobre el dorso, generalmente jaspeado de blanco, con los flancos de color menos intenso y vientre rosa pálido; 5-6 bandas verticales oscuras y difusas, que no llegan al vientre, mancha negruzca sobre la parte posterior del opérculo; interior de la boca y peritoneo negros y azules. Talla hasta 45 cm. Peso hasta 1,5 kg. Atlántico y Mediterráneo. Muy común. Carne blanca, prieta, sabrosa y muy apreciada. Se consume a la plancha, asada al horno o a la parrilla, pochada o cocida al vapor. Muy apreciada para hacer sopas de pescado. Véase: pescados. Nom-bre vulgar: **gallineta**, boca negra, boca azul, cabra de altura, cabra de hondura, rubio co-lorado. Designación oficial: gallineta; ras-cacio rubio. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Helicolenus dactylopterus*, D. Véase pes-cado.

***Helicolenus dactylopterus dactylopterus*.** Pez. Designación oficial: **gallineta**.

***Helicolenus lengeriche*.** Pez. Designación oficial: **chancharro**.

***Helicolenus maderensis*.** Pez. Designación oficial: **gallineta**, **poyo**.

***Helicoletus madurensis*.** Pez. Designación oficial: **poyo**.

***Helix aperta*.** Familia: helicidos. Subfamilia: helicinos. De talla mediana y pequeña; mi-de lo mismo de altura que de diámetro, de 23 a 27 mm. La concha, de color más bien uniforme, del castaño al marrón rojizo o amarillento, al verde, tiene 3 o 4 giros de espiral, de los cuales, el último es muy amplio. La apertura, grande, tiene forma oblicua ovoide o casi elíptica. Produce un característico epifragma invernal liso, a menudo muy abombado. convexo, opaco de color blanco-cremoso. En verano es aplastado y membranoso. Vive preferen-temente en llanuras o en las proximidades de las costas. Su carne es muy delicada; se cree que la *Helix aperta* era la especie que tanto apreciaban los romanos. Nombre vulgar: caracol naticoide, **tapadata**.

***Helix arbustorum*.** Familia: helicidos. Presen-ta una concha de 18 mm de altura y 21 mm de ancho, con forma globosa. Es lisa, bri-llante y de color pardo castaño, con una franja pardo oscura en medio de las espiras y numerosas manchas amarillentas irregu-lares, dispuestas a veces en series transver-sales. Tiene 6 vueltas de espira, una abertu-ra semilunar y un peristoma de color que cubre el ombligo. El cuerpo es de color gris azulado o negro, con la parte inferior del pie parda. Vive en casi toda Europa, en sitios húmedos y, sobre todo en las regio-nes montañosas, a altitudes superiores a los 2.000 metros.

***Helix aspersa*.** Familia: helicidos. Subfamilia: helicinos. Esta es una especie Sureuropea de los *Helicidae*, color pardusco que pre-senta manchitas blancas y amarillas sobre

su concha. De talla media, mide normalmente de 20 a 40 mm de altura, y de 24 a 45 mm de diámetro. Forma conoide, globoso, panzudo, convexo hacia arriba y expandido oblicuamente hacia abajo; la abertura es oval oblicua, con bordes muy convergentes reunidos en una ligera callosidad blanquecina. Las espirales, en número de 4 o 5 tienen mucho relieve; la última es grande y redondeada. El color de fondo es gris o amarillento granulado con bandas oscuras, variables por número y por amplitud, con zonas, a veces más claras, del color de fondo. El cuerpo es de color leonado, marrón, amarillento o grisáceo, adornado con lengüetas más claras. Un caracol pone entre 70 y 90 huevos. Los huevos son blancos, redondos, blandos y gelatinosos. Calidad: muy apreciable. Véase: caracol terrestre. Nombre vulgar: **caracol común**, caracol granuloso, caracol común jaspeado, petit-gris. Designación oficial: **caracol común**.

Helix bidens. Familia: helícidos. Tienen una concha de 6 mm de altura y 11 mm de ancho, con forma cónico-globosa y umbilicada. Es traslúcida de color amarillento pálido con una zona blanquecina. Presenta de 6 a 8 espiras y una abertura sinuosa y semilunar. El peristoma es bidentado de color blanco-rojizo. El cuerpo del animal es gris negruzco o negro, con el pie gris blanquecino. Vive en el Norte de Europa en sitios muy húmedos.

Helix candidissima. Familia: helícidos. Su concha es pequeña, de 4 mm de altura y 6 mm de ancho con 4,5 a 5 vueltas de espira, globosa y muy blanca mate y presenta una franja pardo oscura. Es lisa y finamente estriada, umbilicada, con el peristoma muy estrecho. Tiene el pie de color gris ceniciento. Es frecuente en los brezales secos. Nombre vulgar: **caracol judío**.

Helix candidula. Familia helícidos. Caracol terrestre de concha pequeña, de 4 mm de altura y 6 mm de ancho con 4,5 a 5 vueltas de espira, globulosa y blanca mate y presenta una franja pardo oscura. Es lisa o finamente estriada, umbilicada, con el peristoma muy estrecho. Tiene el pie de color gris ceniciento. Es frecuente en los brezales secos.

Helix derogata. Familia: helícidos. Abundante en la región mediterránea.

Helix holosericea. Familia: helícidos. Su concha es de 5 mm de altura y 11 mm de ancho, muy aplanada. Es de color pardo rojizo, oscuro y opaco. El ombligo es muy ancho. La concha tiene 5 espiras y la abertura de la boca es muy sinuosa. El peristoma es de color violáceo o pardo-rojizo. El cuerpo del animal es gris con el manto blanco amarillento y con manchas negruzcas. Se encuentra en montañas altas entre los 700 y 2.000 m de altitud. Nombre vulgar: **caracol Bover**.

Helix hortensis. Familia: helícidos. Tamaño: 13-20 mm de altura y 14-20 mm de ancho. Color: amarillento con 4-5 franjas delegadas, continuas o discontinuas de color marrón. La concha tiene forma globosa, no umbilicada, convexa por la parte dorsal. La abertura de la boca es oblicua. El peristoma es de color blanco. La calidad de su carne es poco apreciada. Nombre vulgar: caracol de los jardines, **caracol de huerta**.

Helix lucorum. Familia: helícidos. Subfamilia: helícinos. Es el mayor de los *Helix*. La concha, ancha desde 30 a 45 mm de diámetro de 40 a 50 mm de ancho. Color: castaño o marrón, generalmente con 5 franjas de color más intenso. La concha tiene forma globosa, un poco deprimida con 5 espiras. La abertura de la boca es oblicua y ovalada, su peristoma es de color pardo. Es muy parecido al *Helix pomatia* pero su colume-

la es maciza y por tanto carece de ombligo. Ha dado buenos resultados en criadero de ciclo biológico parcial. Prefieren las zonas boscosas y húmedas, llanuras o colinas, los lugares cultivados; pero la encontramos también bajo las piedras y en troncos de árboles. La calidad de su carne es estimable. Nombre vulgar: caracol de los bosques, **caracol turco**.

Helix marmorata. Familia: helícidos. Caracol terrestre blancuzco, con listas negras a lo largo de la superficie de la concha. Áspera. Su carne es considerada mucho más sabrosa que la del caracol común (*Helix aspersa*). Nombre vulgar: **caracol serrano**, caracol de monte.

Helix melanostoma. Familia: helícidos. Subfamilia: helicinos. Tamaño: 25 a 30 mm de altura y 22 a 30 mm de ancho. Color pardo amarillento. Se reconoce fácilmente por una faja marrón, sobre fondo gris que acompaña los giros de la espiral de la concha (más alta que ancha) y bordea la embocadura. La concha es muy convexa y globosa, con 4 a 4,5 espiras. El peristoma es grueso de color púrpura intenso. El epifragma invernal es grueso, de color blanco opaco, convexo y escamoso. Se encuentra en tierras cultivadas, viñedos y olivares. Es muy apreciada en Provenza, donde se llama “terrasier” (cavador), pero como sucede con la *Helix aperta*, actualmente está prohibida su recogida y su venta. Nombre vulgar: caracol de boca negra, **caracol cavador**, terrasier.

Helix memoralis. Familia: helícidos. Subfamilia: helicinos. De pequeña talla, mide de 12 a 28 mm de altura y 18 a 32 mm de ancho. Color pardo amarillento con 1-5 franjas transversales y 5 estrías longitudinales de color oscuro. La concha es globosa no umbilicada. El peristoma es grueso de color púrpura oscuro. Presenta una gran variabilidad cromática, unas veces con franjas blancas y negras en la concha, otras amarillas y negras, tonos anaranjados, pardos, rojizos, blancos, etc. La abertura de la boca es oblicua. Presenta un epifragma

plano, delgado, amarillento en invierno. Es la especie que presenta mayor número de variedades en el color de la concha, con presencia de bandas, fajas, estrías y rayas muy diversas por su color, dirección y consistencia. Caracol de monte, es abundante en las matas de boj y genista formando racimos apiñados de cientos de individuos. Escaso en zonas muy secas, parece ser que no alcanza a Andalucía. Sinónimo: navarrico, caracol de los bosques. Por su pequeña talla es poco solicitado, aunque su carne sea exquisita. Muy apreciado en Vasconia. Nombre vulgar: **caracol de los árboles**, caracol de campo, caracol de jardín. Sinónimo: *Cepea memoralis*.

Helix personata. Familia: helícidos. Tiene una concha de 6 mm de altura y 11 mm de ancho, con forma globosa, de color pardusco mate. Presenta costillas abultadas. La abertura de la concha es sinuosa y estrecha por la presencia de 2 dientes en el labio externo y uno en el interno del peristoma. Presenta 5 vueltas de espira. El ombligo está oculto. El color del cuerpo del animal es gris. Vive en el centro y Sur de Europa.

Helix pisana. Familia: helícidos. Tamaño: 10 a 20 mm de altura y de 12 a 15 mm de ancho. Color: blanco-amarillento con estrías longitudinales finas. La concha es globosa, redondeada, ligeramente ovalar, la abertura de la boca es oblicua. Presenta de 5 a 6 espiras. El epifragma es opaco en invierno y delgado, irisado y transparente en verano. Vive en los jardines, en los campos, en grandes plantas herbáceas de las zonas secas y áridas, sobre todo en la áreas marítimas. El período reproductivo abarca desde junio a octubre, depositando unos 60 huevos debajo de piedras o raíces superficiales. En España abunda en la zona meridional y zona centro. También existe en Italia donde, como en España, es muy apreciado por la calidad de su carne. Nombre común: **caracola**.

Helix pomatia. Familia: helícidos. Subfamilia: helicinos. Este caracol terrestre, que

puede encontrarse en las zonas templadas de Europa, actualmente ha sido exterminado en las zonas vinícolas. Mide 30-50 mm de alto y 32-48 mm de ancho. Color: rojizo tirando a pardo o grisáceo con 3-5 franjas transversales. La concha tiene forma globosa con 5 a 6 espiras, columela hueca y presencia de ombligo. Presenta una abertura oblicua y redondeada con un peristoma muy arqueado de color violáceo-rojizo o amarillento. El epifragma invernal es calcáreo, grueso, plano o ligeramente convexo, de color blanco grisáceo. El epifragma estival es delgado, transparente y a veces irisado. Prefiere suelos ricos en cal y no demasiado secos. * Antes de comenzar el invierno, los caracoles se entierran en el suelo a unos 30 cm de profundidad. Con la primavera vuelven a hacer su aparición. Tan pronto como hayan equilibrado su pérdida de agua, comienzan con el apareamiento. Después de un periodo de 6 a 8 semanas colocan huevos de unos 3 mm, de los que al cabo de 25 a 28 días salen unos caracoles minúsculos con concha transparentes y blandas. Un caracol pone entre 50 y 60 huevos. Los huevos son blancos, redondos, blandos y gelatinosos. La carne de este caracol es muy apreciada. Nombre vulgar: **caracol de las viñas**, caracol de Borgoña, gross-blanc.

Helix pulchella. Familia: helícidos. Su concha tiene poco más de 1 mm de altura y 2,5 mm de ancho, es deprimida, de color blanco amarillento o grisáceo. Su superficie es lisa y poco brillante, con un ombligo muy ancho y 3,5 vueltas de espira. El peristoma es blanco y la abertura de la concha muy ancha. El cuerpo del animal es blanquecino. Es común en toda Europa.

Helix rotundata. Familia: helícidos. Tiene una concha de 2 mm de altura y 2 mm de ancho, con forma globosa y umbilicada. Presenta un color pardo-amarillento, con abultamientos a modo de costillas o espi-

nas y 4 vueltas de espira. El cuerpo del animal es gris azulado, con 2 líneas longitudinales negruzcas en el dorso y en los costados. La parte inferior del cuerpo es blanquecina. Vive en el centro de Europa.

Helix sericea. Familia: helícidos. Su concha es de unos 5 mm de altura y 7 mm de ancho. Es globosa y umbilicada. Presenta color amarillo pardusco o pardo rojizo y 6 vueltas de espira. El cuerpo es gris pizarroso claro, o blanco amarillento. Se encuentra en las montañas del Sur de Europa. Vive en el suelo, pero en días húmedos suele subir a los árboles colocándose en el envés de las hojas.

Helix strigella. Familia: helícidos. La concha tiene 10 mm de altura y 13 mm de ancho. Es globosa, deprimida y umbilicada. Su color es pardoamarillento, generalmente con una franja blanquecina en la parte media de sus 6 espiras. El cuerpo del animales gris pardusco o pardo amarillento, con manchas pardo-amarillentas en el manto. Es común en toda Europa.

Helix tehthomma. Familia: helícidos. Posee una concha aplanada y delgada de 8 mm de altura y 22 mm de ancho, con 5,5 espiras. De color amarillento brillante, y traslúcido, con una franja pardo-rojiza y debajo de ella presenta una zona blanquecina que coincide con un abultamiento aquillado. La abertura es ovalada y el peristoma ensanchado de color blanquecino. Es umbilicado y el cuerpo del animales de color gris amarillento o azulado, más oscuro por el dorso. Vive solamente en los Alpes.

Helix vermiculata. Familia: helícidos. Subfamilia: helicinos. Caracol terrestre de tamaño entre 15 y 27 mm de altura y 22-30 mm de ancho. Color blanco, grisáceo o amarillento con 4-5 franjas interrumpidas. La forma de la concha es globosa, deprimida en la región ventral, con espiras poco

aparentes. La abertura de la boca es muy oblicua y ovalada. El borde del peristoma es ancho y de color blanco. El epifragma es sólido y generalmente transparente en invierno. Se encuentra en campos y jardines. Hiberna normalmente en viñedos y no alcanza altitudes superiores a los 800 metros, distribuido por la región mediterránea. Su carne es estimada.

Helix virgata. Familia: helícidos. Es un pequeño caracol de color blanco con una franja marrón en el centro. No muy interesante como alimento.

Hellicella stolismena. Familia: helícidos. Caracol terrestre común en: Huelva, centro-Sur y Sudoeste de España.

Helotiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes. Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales inoperculados. Aparatos esporíferos libres desde el principio, en forma de embudo o de copa, provistos de un peridio y de consistencia crácea. Estructura fibrosa; pedunculados. Consta de los géneros: ***chlorosplenium***, ***helotium***. Consideramos: *Chlorosplenium aeruginosum*, *Helotium citrinum*.

Helotium citrinum. Familia: helotiaceae. Género: helotium. Características: Receptáculo primero cupuliforme, luego aplastado. Generalmente con pie. Sub-características: Receptáculos generalmente blanquecinos, cremas o amarillentos, pero que pueden tener colores más oscuros. Esporas de oblongas a fusiformes. La carne no tiene olor ni sabor apreciables y no es comestible. En vascuence: **egur-orin hori**. Sinónimo: *Calycella citrina*.

helvela blanquinegra acopada. Nombre vulgar de la seta: *Acetabula leucomelas*.

helvela de costillas gruesas. Nombre vulgar de la seta: *Helvella costifera*.

helvela de pie blanco. Nombre vulgar de la seta: *Helvella monachella*.

helvela de pie liso. Nombre vulgar de la seta: *Helvella monachella*.

helvela de Quelét. Nombre vulgar de la seta: *Helvella queletii*.

helvela elástica. Nombre vulgar de la seta: *Helvella elastica*.

helvela graciosa. Nombre vulgar de la seta: *Helvella elastica*.

helvela negra. Nombre vulgar de la seta: *Helvella helvellula*.

helvela plegada. Nombre vulgar de la seta: *Helvella costifera*.

helvela solitaria. Nombre vulgar de la seta: *Helvella solitaria*.

helveláceas. Familia de hongo. Véase: *Helvellaceae*.

Helvella acetabulum. Otro nombre de la seta: *Acetabula vulgaris*

Helvella costifera. Familia: pezizazea. Género: acetabula. La carne es consistente, blanquecina grisácea, elástica y con olor y sabor agradables, pero poco marcados. Se puede utilizar en alimentación, pero después de haberla hervido y eliminado las aguas de la cocción. Nombre vulgar: helvela de costillas gruesas, **helvela plegada**. Sinónimo: *Acetabula ancilis*, *Peziza ancilis*, *Peziza costata*, *Paxina costifera*.

Helvella crispa. Familia: helveláceas. Género: helvella. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos anchos que le dan forma de mitra o de silla de montar. Sub-características: Pie con relieves salientes y surcos profundos. Sombrero lobulado blanquecino crema. Tres o cuatro lóbulos.

Seta comestible, previa cocción, muy fácil de identificar por su color blanco. No se considera venenosa pero es desagradable e indigesta debido a la consistencia correosa de la carne. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en los Pirineos, Centro y Nordeste de España. *Helvella crispa*, Fr. Véase: setas comestibles. Nombre vulgar: **oreja de gato blanca**. En catalán: **barretet**; **barretó**; **orella de gat**. En vascuence: **mitra zuri**. Véase: setas comestibles.

Helvella elastica. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos anchos que le dan forma de mitra o de silla de montar. Sub-características: Pie sin relieves muy salientes ni surcos profundos. Sombrero con dos lóbulos blanco cremosos. Pie blanco cremoso, elástico con surco longitudinal. Seta de carne gomosa, elástica, de olor agradable y sabor muy escaso. Comestible pero poco apreciada por la poca consistencia de su carne, que al cocerla tiende a deshacerse. Como en los demás casos con *helvella*, hay que cocerlas antes y eliminar el agua de cocción. Nombre vulgar: **helvela graciosa**, **helvela elástica**, **oreja de gato de pie liso**, **silla de montar**. En catalán: **orella de gat de peu llis**. En vascuence: **mitra malgu**. Sinónimo: *Leptopodia elastica*.

Helvella esculenta. Otro nombre de la seta: *Gyromytra esculenta*.

Helvella fusca. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surca-

do. Sombrero con lóbulos anchos que le dan forma de mitra o de silla de montar. Sub-características: Pie con relieves salientes y surcos profundos. Sombrero lobulado marrón leonado. Dos o tres lóbulos pequeños. Carne comestible, pero con el pie muy duro y tóxica en crudo.

Helvella gelatinosa. Otro nombre de la seta: *Leotia lubrica*.

Helvella gigas. Otro nombre de la seta: *Gyromytra gigas*.

Helvella helvellula. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Seta comestible previa cocción y eliminación del agua empleada, siendo fácil distinguir de otras especies próximas. Nombre vulgar: **helvela negra**. Sinónimo: *Peziza helvellula*.

Helvella infula. Familia: helveláceas. Tiene el sombrerito pardo

Helvella lacunosa. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar. Sombrero lobulado pardo negruzco. Tres lóbulos. El pie, que es blanquecino, está recorrido por unas fuertes costillas que se ramifican y anastomosan formando lagunas. Muy polimorfa. Seta con carne comestible con pie excesivamente duro. Las *Helvellas* son tóxicas en crudo. En cualquier caso, se aconseja no consumirla cruda, sino someterla a una cocción prolongada. Nombre vulgar: **oreja de gato negra**. En catalán: **barretet**; **barretó**. En vascuence: **mitra beltz**.

Helvella leucomeleana. Otro nombre de la seta: *Acetabula leucomelas*.

Helvella leucopus. Otro nombre de la seta: *Helvella monachella*.

Helvella monachella. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos anchos que le dan forma de mitra o de silla de montar. Sub-características: Pie sin relieves muy salientes ni surcos profundos. Sombrero con más de dos lóbulos marrones oscuros. Pie muy blanco, un poco Surcado en la base. Seta buena comestible, quizás la mejor de las *Helvella*s, después de una cocción prolongada, porque en crudo es tóxica. Nombre vulgar: **helvela de pie liso**, crispilla, helvela de pie blanco. En catalán: **barretet**; **barretó**; **moraga**; **orella de gat negro**. En vascuence: **mitra hankazuria**. Sinónimo: *Helvella leucopus*.

Helvella queletii. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos anchos que le dan forma de mitra o de silla de montar. Sub-características: Pie con relieves salientes y surcos profundos. Sombrero en forma de copa, marrón después negruzco. Luego la copa se comprime y los bordes se elevan. Carne escasa y la del pie muy dura. Es comestible sin valor y tóxica en crudo. Nombre vulgar: **helvela de Quelét**.

Helvella ramosa. Otro nombre de la seta: *Sparassis crispa*.

Helvella solitaria. Familia: helveláceas. Género: *elvella*. Seta comestible, pero debe ser cocinada prolongadamente para eliminar las posibles toxinas de tipo hemolítico. Nombre vulgar: **helvela solitaria**. Sinónimo: *Peziza solitaria*.

Helvella sulcata. Familia: helveláceas. Género: *helvella*. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos.

El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos anchos que le dan forma de mitra o de silla de montar. Sub-características: Pie con relieves salientes y surcos profundos. Sombrero lobulado pardo negruzco. Tres lóbulos. Pie blanquecino. Seta con carne escasa, muy frágil y elástica, carente de olor y de sabor. Es comestible, si bien de mediocre calidad, sólo cuando es completamente inmadura. En las fases de crecimiento más avanzadas desarrolla una notable toxicidad. En cualquier caso, se aconseja no consumirla cruda, sino someterla a una cocción prolongada. Tiene el píleo de color claro, y el estípite con surcos longitudinales. En catalán: **orella de gat negro**.

Helvella tasmanica. Otro nombre de la seta: *Gyromytra tasmanica*.

Helvellaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes (hongos con asca) Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales operculados. Las helveláceas son pecizas perfeccionadas, ya que su receptáculo, en lugar de estar sobre el suelo, se halla sobre un pie. Este pie está formado por un manojo de fibras, que dejan largos espacios entre ellas. Aparatos esporíferos sin pedículo o estípite y con la parte fértil desarrollada a modo de píleo. Por lo general, hongos terrícolas. Son los hongos más voluminosos de este grupo, con un gran píleo cónico y con la superficie himeneal alveolada; viven en los suelos húmidos. Comprende los géneros: *helvella*, *gyromitra*, *verpa*. Algunas especies de los géneros *Helvella* y, sobre todo, de *Gyromitra*, son causa de envenenamientos, porque contienen ácido helvético, tóxico, aunque fácil de eliminar. Para volver inocuos estos hongos es suficiente con lavarlos en agua hirviente, que se tira después de lavados, ya que el ácido indicado es termo lábil y se destruye durante la cocción. Crudos serían venenosos, y hasta tal punto se considera peligroso su empleo que en algunos lugares está prohi-

bida su venta en el mercado. Consideramos. **Género *helvella*:** *Helvella crispa*, *Helvella elástica*, *Helvella fusca*, *Helvella helvellula*, *Helvella lacunosa*, *Helvella monachella*, *Helvella queletii*, *Helvella solitaria*, *Helvella sulcata*. **Género *gyromitra*:** *Gyromitra esculenta*, *Gyromitra gigas*, *Gyromitra infula*, *Gyromitra tasmanica*. **Género *verpa*:** *Verpa bohemica*, *Verpa digitaliformis*.

Hemanthias delsolari. Pez. Designación oficial: **serrano ravijunco**.

Hemanthias peruanus. Pez. Designación oficial: **tres colas ravijunco**.

Hemanthias vivanus. Pez. Designación oficial: **lubina roja**.

hembra. Nombre vulgar del caracol terrestre: *Otala punctata*.

Hemicaranx amblyrhynchus. Pez. Designación oficial: **casabe chicharra**.

Hemicaranx atrimanus. Pez. Designación oficial: **dama**.

Hemicaranx bicolor. Pez. Designación oficial: **casabe chicharra**.

Hemicaranx leucurus. Pez. Designación oficial: **casabe ñato**.

Hemicaranx rhomboides. Pez. Designación oficial: **cocinero ñato dorado**.

Hemicaranx sechurae. Pez. Designación oficial: **casabe chumbo**.

Hemicaranx zelotes. Pez. Designación oficial: **casabe chumbo**.

Hemiconiatus guttifer. Pez. Designación oficial: **tamboril de tierra**.

Hemilutjanus macrophthalmus. Pez. Designación oficial: **serrano ojo de uva**.

Hemipteronotus mundiceps. Pez. Designación oficial: **señorita reina**.

Hemipteronotus novacula. Pez. Designación oficial: **doncella cuchilla**.

Hemipteronotus taenicurus. Pez. Designación oficial: **señorita viejita**.

Hemipteronotus pavoninus. Pez. Designación oficial: **señorita pintada**.

Hemiramphus australis. Pez. Designación oficial: **agujilla australiana**.

Hemiramphus brasiliensis. Pez. Designación oficial: **agujeta brasileña**.

Hemiramphus calabaricus. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus commersonii. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus europaeus. Pez. Designación oficial: **aguja**.

Hemiramphus far. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus fasciatus. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus marginatus. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus microchirus. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus picarti. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus roberti. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus saltator. Pez. Designación oficial: **agujeta pajarito**.

Hemiramphus schlegeli. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus unifasciatus. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiramphus vittatus. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hemiranphus balau. Pez. Designación oficial: **agujeta balaju**.

Hemiranphus bermudensis. Pez. Designación oficial: **agujeta bermuda**.

Hemiranphus guineensis. Pez. Designación oficial: **agujeta balaju**.

Hemiranphus pleii. Pez. Designación oficial: **agujeta balaju**.

Hemiranphus vittatus. Pez. Designación oficial: **agujeta balaju**.

Hemisquilla ensigera. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **brujo quillón**.

Hemitripterus americanus. Pez. Designación oficial: **espinoso atlántico**.

hemolítico. Véase: envenenamiento hemolítico.

hena-ritra. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 3 horas. **Ingredientes**: carne, sal, agua, arroz cocido. Véase: carnes en recetas curiosas.

heno griego. Nombre vulgar de la planta: *Trigonella foenum-graecum*.

Heotranchias perlo. Pez. Designación oficial: **boquidulce**.

hepatina. Sinónimo: glucógeno.

hepatopáncreas. Glándula digestiva de gran tamaño, que ocupa la mayor parte de la masa visceral, de los moluscos.

Hepatus chiliensis. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cajeta puñete**.

Hepsetia mochon. Pez. Designación oficial: **pejerrey**.

heptosas (C₇H₁₄O₇). Véase: carbohidratos.

Hepttranchias cepedianus. Pez. Designación oficial: **cañabota gata**.

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

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

Hepttranchias perlo. Familia: hexánquidos. Tiburón que aparece en el Mediterráneo y en el Atlántico central y puede llegar a medir 3 m de largo. Véase: escualos. Nombre vulgar: **tiburón perlón**.

herba abelleira. Nombre vulgar gallego de la planta: *Melissa officinalis*.

herba abellera. Nombre vulgar catalán de la planta: *Melissa officinalis*.

herba arenera. Nombre vulgar catalán de la planta: *Lepidium latifolium*.

herba d'olives. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

herba de la fluxió. Nombre vulgar catalán de la planta: *Lepidium latifolium*.

herba de mal de queixal. Nombre vulgar catalán de la planta: *Lepidium latifolium*.

herbáceo. Véase: vino herbáceo.

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

Herbero de la Sierra de Mariola. Producto incluido en la Denominación Específica. Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante. Se elabora mediante destilación con alcohol de un mínimo de tres de las siguientes plantas: salvia, manzanilla, poleo, hierba

luisa, raíz de cardo santo, menta piperita, rabo de gato, hinojo, anís, melisa, agrimonia, ajedrea, zamarrilla, hierba de San Guillermo y cantueso. Véase: Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante.

herboso. Véase: vino herbáceo.

hereford. Véase: vaca Hereford.

Hericum coralloides. Familia: hidnáceas. Género: hericum. Características: Receptáculo en forma de coral o matorral blanco. Seta comestible buena en estado joven, aunque a veces ligeramente amarga. Fácil de identificar por su gran ramificación y bonito aspecto coralino. Nombre vulgar: **hongo coral.** Sinónimo: *Dryodon coralloides.*

Hericum erinaceus. Familia: hidnáceas. Género: hericum. Características: Receptáculo cubierto por largos pelos que semejan una barba blanca. Seta comestible buena en estado joven. La carne es blanca que pasa a ser amarillenta y está característicamente agujereada por pequeñas cavernas radiales que no se comunican entre sí. Tiene olor fúngico, sabor dulce y es comestible de joven. Nombre vulgar: **barba de cabra**, hidno erizado. En catalán: **bolet de cerner**; **pelutxo.** En vascuence: **ahuntz bizar.** Sinónimo: *Dryodon erinaceus.*

herman. Véase: ciruela herman.

Hermosilla azurea. Pez. Designación oficial: **chopa azul.**

herrera. Designación oficial española del pez: *Lithognathus mormyrus*; *Pagellus go-reensis*; *Pagellus mormyrus*; *Pagellus pernambucensis*; *Sparus mormyrus*. Sinónimo oficial: Erla; Ernai berla; Ernaibera; Errera; Esla; Mabra; Mabre; Mojarra; Moxarra; Pachell; Pagell; Perla; Pez herrera; Rayado.

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

herrera blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **herrera del Cabo.**

herrera del Cabo. Designación oficial española del pez: *Lithognathus lithognathus*. Sinónimo: Herrera blanca.

herrero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañeta conguito; castañuela herrera; corvinón gurrubato; corvinata rayada.

herventar. En esta técnica, el agua es la única fuente de calor. Si va a cocer carne, debe ponerla después de que el agua empiece a hervir a fin de cerrar los poros de la carne para conservar sus jugos. Por el contrario, los huesos o carne que se utilizan en la preparación de los caldos se ponen cuando el agua está fría. El sabor y los beneficios de los ingredientes se extraen con el hervor del agua. Las verduras, los huevos y el pescado también se hierven. Véase: Técnicas de cocción.

hervor de cangrejo y condimento para pescado. El hervor de cangrejo es popular en toda la costa de estados unidos, especialmente en Luisiana. Un preparado similar, con las especias molidas, se utiliza para aderezar el pescado. **Ingredientes:** pimienta negra en grano, semillas de mostaza, semillas de eneldo, semillas de cilantro, clavos, bayas de pimienta inglesa, jengibre seco, hojas secas de laurel. Véase: mezclas de especias.

hesola-ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lenzites sepiaria.*

Heterobasidion annosum. Familia: poliporáceas. Seta de carne corchosa o leñosa, desprende un intenso olor a moho. No es apta para el consumo. Nombre vulgar: **yesquero añoso.**

Heterobasidium annosum. Otro nombre de la seta: *Ungulina annosa*.

Heterocarpus hostilis. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón nailón panameño**.

Heterocarpus reedi. Familia: pandálidos. Es una clase de gamba localizada en el Indopacífico y en la parte Sur del Pacífico Oriental y que tiene una longitud de entre 6 y 12 cm. En el comercio se ofrece siempre con una indicación sobre su región de origen. Los camarones chilenos muy apreciados debido a su sabrosa carne, llegan cada vez más a los mercados europeos. Nombre vulgar: **gamba de Chile**, camarón de Chile. Designación oficial: **camarón nailón chileno** Véase: gambas de mar profundo.

Heterocarpus vicarius. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón nailón norteño**.

Heterodontus quoyi. Pez. Designación oficial: **gata**.

Heteroporus biennis. Otro nombre de la seta: *Daedalea biennis*.

Heterosquilla polytactyla. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nape brujo**.

Hexagrammidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterygios. Orden: escorpeniformes. Familia de peces que se diferencia de sus parientes, los cabrachos, por tener el cuerpo alargado, la cabeza pequeña y las espinas de los radios blandas y flexibles. Estos excelentes nadadores tienen dientes fuertes. Se alimentan de animales blandos. Aparecen en el Pacífico, tanto en la zona asiática como en la americana. Sinónimo: verderones. Consideramos: verderón de algas marinas (*Hexagrammus decagrammus*), verderón de roca (*Hexa-*

grammus lagocephalus), bacalao malva (*Ophiodon elongatus*), caballa Atka (*Pleurogrammus monopterygius*).

hexagrámidos. Véase: *Hexagrammidae*.

Hexagrammos decagrammus. Familia: hexagrámidos. Apreciado pescado de mesa de la familia de los verderones (*Hexagrammidae*) Habita en zonas próximas a la costa, sobre fondos arenosos y rocosos de hasta 40 m de profundidad. Su carne es ligeramente verdosa, pero este color desaparece al cocerlo. Al mismo género pertenece el verderón de roca (*Hexagrammos lagocephalus*) Véase: verderones. Nombre vulgar: **verderón de algas marinas**.

hexametilentretamina. (E-239) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,15 mg/kg. Conservante alimentario. Se transforma en formaldehído en alimentos ácidos. Se ha comprobado en experimentos con ratas que su ingestión en cantidades elevadas es capaz de inducir la aparición de ciertos tipos de cáncer. En humanos provocó trastornos gastrointestinales y urinarios. Se encuentra en conservas de pescado, caviar y cortezas de quesos provolone. Prohibido en Francia desde 1972. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Queso provolone 600 mg/kg. Se usa para evitar el hinchamiento del queso Provolone. Véase: agentes conservadores.

Hexanchidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condriictios. Subclase: elasmobranquios. Orden: Hexanquiformes (hexánquidos) La familia de los tiburones grises abarca desde los tiburones medianos hasta los muy grandes, con 6 a 7 hendiduras branquiales y con una sola aleta dorsal muy pospuesta y una aleta anal. Estos escualos son todos vivíparos, es decir, que los jóvenes están completamente desarrollados desde el momento de su nacimiento. Consideramos: cañabota (*Hexachus gri-seus*), tiburón perlón (*Hepttranchias perlo*)

Hexanchus griseus. Familia: hexánquidos. El cañabota posee seis pares de hendiduras branquiales y sus ojos están desprovistos de párpado nicitante. La nica aleta dorsal se encuentra en la parte posterior del cuerpo. Tiburón que aparece en todos los mares relativamente templados. Puede llegar a medir hasta 5 m de largo; generalmente alrededor de 2 m. Peso: 80-200 kg. Es un tiburón sin interés económico. En el mar del Norte, se captura generalmente durante el otoño y la carne se vende en los mercados. No tiene punto de comparación con la excelente carne del marrajo de Cornualles (*Lamna nasus*) Véase: escualos. Nombre vulgar: **cañabota**, tiburón gris, tiburón de peinetas. Designación oficial: cañabota gris; cañabota.

Hexanchus viyulus. Pez. Designación oficial: **cañabota gris**.

Hexanemichthys felis. Pez. Designación oficial: **bagre gato**.

Hexanemichthys rugispinis. Pez. Designación oficial: **bagre tumbelo**.

hexánquidos. Véase: *Hexanchidae*.

Hexaplex brassica. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano repollo**.

Hexaplex nigrinus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano negro**.

Hexaplex radix. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano pulludo**.

Hexaplex regius. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano radiante**.

hexosas (C₆H₁₂O₆). Véase: carbohidratos.

hiatélidos. Véase: *Hiatellidae*.

Hiatellidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas Tipo: moluscos.

Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: eulamelibránquios. Orden: miáceos. Las cuatro especies de esta familia viven, principalmente, en los mares fríos o muy fríos. Las valvas de estos moluscos que se entierran en la arena y en el lodo, están más o menos abiertas. Sinónimo: folade. Consideramos: geoduck (*Panopea generosa*).

Hibiscus sculentus. Familia: malváceas. Hortaliza originaria de África, es conocida como “dedo de señora”, y consiste en una vaina estrecha y de sección pentagonal, puntiaguda en un extremo y con pequeñas semillas blancas; se vuelve gelatinosa al cocerla. Se emplea mucho en los currys y salteados indios, ya sea rellena de especias y frita, o encurtida. Conocido también como quingombó, es una verdura que pertenece a la familia del hibisco. Es especialmente popular en la cocina criolla y cajún. La okra tiene textura glutinosa y es un espesante natural. Su viscosidad se puede reducir al dejarla en remojo en vinagre diluido con agua durante 30 minutos. Véase: vainas y semillas. Nombre vulgar: bandakka, bindhi, **gombo**, okra, quimbombó, quingombó.

hibricante. Nombre vulgar del crustáceo: *Homarus gammarus*.

hicaco. Nombre vulgar de la planta: *Chrysobalanus icaco*.

hickory herring. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alosa nogalina**.

hidnáceas. Familia de hongo. Véase: *Hydnaceae*.

hidno de las piñas. Nombre vulgar de la seta: *Auriscalpium vulgare*.

hidno erizado. Nombre vulgar de la seta: *Hericium erinaceus*.

hidno gelatinoso. Nombre vulgar de la seta:
Pseudohydnum gelatinosum.

hidno herrumbroso. Nombre vulgar de la seta: *Calodon ferruginum*.

hidno imbricado. Otro nombre de la seta:
Sarcodon imbricatum.

hidratos de carbono. Compuestos de carbono en grupos de seis átomos y de hidrógeno y oxígeno en la proporción para formar agua; representa una de las tres categorías de alimentos indispensables. Los hidratos de carbono comprenden los **monosacáridos**, $C_6H_{12}O_6$ [dextrosa (glucosa), levulosa (fructosa), galactosa, manosa, sorbita, talosa, idosa]; los **disacáridos** $C_{12}H_{22}O_{11}$ [(azúcar de caña (sacarosa), lactosa, maltosa, isomaltosa, micosa, agavosa, ciclamosa)]; los **trisacáridos** $C_{18}H_{32}O_{16}$ [melitosa, melicitosa, estaquiosa, gencianosa] y los **polisacáridos**, $(C_6H_{10}O_5)_n$ [almidón, glucógeno, dextrina, celulosa, liquenina, tunicina, etc. y gomas]. Véase: carbohidratos; alimentos ricos en carbohidratos.

hidrogenosulfito cálcico. Véase: sulfito ácido de calcio (E-227)

hidrogenosulfito sódico. Véase: sulfito ácido de sodio (E-222)

hidropónica. Ciencia agrícola que estudia el cultivo de plantas en ausencia de tierra, en la cual los nutrientes se hallan disueltos en el agua que circula de manera constante entre los espacios que quedan entre las piezas de gravilla o arena que constituye el lecho donde se asientan las plantas.

hidrosolubles. Véase: vitaminas.

hidroxicolina. Sinónimo: muscarina.

hidróxido amónico (E-527) Compuesto de fórmula $NH_4.OH$. Aditivo alimentario. Se encuentra en alimentos de destete, cacao, chocolate. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

hidróxido cálcico (E-526) Compuesto de fórmula $Ca(OH)_2$. Polvo cristalino blanco, poco soluble en agua, a la que confiere carácter alcalino. Absorbe dióxido de carbono del aire. Se obtiene por reacción del óxido cálcico con el agua. Aditivo alimentario. Se encuentra en quesos. No es tóxico. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

hidróxido magnésico (E-528) Compuesto de fórmula $Mg(OH)_2$. aditivo alimentario. Se encuentra en jamones, embutidos, quesos, cacao, chocolate. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

hidróxido potásico (E-525) Compuesto de fórmula KOH . Sólido blanco, delicuescente, que absorbe vapor de agua y dióxido de carbono en contacto con el aire. Es un álcali fuerte que, en disolución acuosa, se encuentra completamente dissociado. Se obtiene por electrólisis de disoluciones concentradas de cloruro potásico o por tratamiento de disoluciones de carbonato potásico con cal apagada. Aditivo alimentario. Se encuentra en alimentos de destete, cacao, chocolate, conservas vegetales, confituras de frutas y hortalizas, jamones y embutidos. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

hidróxido sódico (E-524) Compuesto de fórmula $NaOH$. Sólido blanco, delicuescente, que absorbe vapor de agua y dióxido de carbono en contacto con el aire. Es un álcali fuerte que, en disolución acuosa, se encuentra completamente dissociado. Se obtiene por electrólisis del cloruro sódico o por tratamiento de disoluciones de carbonato sódico con cal apagada. Aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Alimentos de destete, cacao, chocolate, conservas vegetales, confitura. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

hidróxido y óxido de hierro. (E-172) Colorante **amarillo** de superficie basado en hierro que puede presentar impurezas. Se encuentra como decoración externa en pro-

ductos de pastelería. No es tóxico. Véase: modificadores del color.

hidroxi-propil-celulosa (E-463) Producto químico basado en celulosa natural. Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. Se encuentra en alimentos de dietética. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

Hidroxi-propil dialmidón. (E-1440) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pastes, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

hidroxi-propil-celulosa. (E-463) Sustancia química producida a partir de celulosa natural. En cantidades elevadas puede disminuir la asimilación de ciertos componentes de la dieta. Puede producir perturbaciones digestivas. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, refrescos, salchichas, sopas, helados, embutidos, zumos, productos dietéticos, productos lácteos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

hidroxi-propil-metil-celulosa. (E-464) Sustancia química producida a partir de celulosa natural. En cantidades elevadas puede disminuir la asimilación de ciertos componentes de la dieta. Puede producir perturbaciones digestivas. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, refrescos, salchichas, sopas, helados, embutidos, zumos, productos dietéticos, productos lácteos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

hielo. Agua convertida en cuerpo sólido y cristalino por un descenso suficiente de temperatura. Según el Código Alimentario, Capítulo XXVII Sección 3ª. Consta de: 3.27.25 **Hielo alimenticio.** 3.27.26 **Clasificación.** 3.27.27 **Prohibición.** 3.27.28 **Hielo para usos especiales.** Véase: aguas y hielos.

hielo alimenticio. Según el Código Alimentario, 3.27.25. Es únicamente el artificial, fabricado a partir de agua potable, que ofrezca los siguientes caracteres: a) Ser inodoro, incoloro e insípido y estar exento de impurezas visibles. b) Dar por fusión un líquido que satisfaga las condiciones de pureza y potabilidad exigidas para las aguas. Véase: hielo.

hielo claro. Según el Código Alimentario, 3.27.26. b. Elaborado, por congelación, con agua potable, agitada mecánicamente durante el proceso. Transparente en todo su espesor, excepto el núcleo, que será opaco. Sinónimo: hielo semitransparente. Véase: hielo.

hielo cristalino. Según el Código Alimentario, 3.27.26. c. Preparado exclusivamente con agua destilada o desionizada y privada de aire. Debe ser transparente en toda su masa. Véase: hielo.

hielo mate. Según el Código Alimentario, 3.27.26. a. Elaborado, por congelación, con agua potable en reposo, Con aspecto lechoso. Sinónimo: hielo opaco. Véase: hielo.

hielo opaco. sinónimo: hielo mate.

hielo para usos especiales. Según el Código Alimentario, 3.27.28. La elaboración de hielo con agua de mar, con soluciones de sal o de otros productos deberá autorizarse exclusivamente con destino a fines específicos y con caracteres tales que no puedan confundirse en ningún caso con el hielo alimenticio. Véase: hielo.

hielo semitransparente. Sinónimo: hielo claro.

hierba. Véase: vino aroma hierba.

hierba cuajadera. Nombre vulgar de la planta: *Galium verum*.

hierba de cuajo. Nombre vulgar de la planta:
Cynara cardunculus.

hierba de limón. Nombre vulgar de la planta:
Cymbopogon citratus.

hierba de los canónigos. Nombre vulgar de la planta: *Valerianella lacusta*.

hierba de los gatos. Nombre vulgar de la planta: *Nepeta cataria*.

hierba de San Juan. Nombre vulgar de las plantas: *Lavandula stoechas*; *Lavandula pedunculata*.

hierba dulce. Nombre vulgar de la planta:
Pimpinella anisum.

hierba limonera. Nombre vulgar de la planta:
Cymbopogon citratus.

hierba luisa. Nombre vulgar de la planta: *Lippia triphylla*.

hierba luna. Nombre vulgar de la planta: *Thymus serpyllum*.

hierba mate. Nombre vulgar de la planta: *Ilex paraguariensis*. Véase: yerba mate.

hierba sanjuanera. Nombre vulgar de la planta: *Galium verum*.

hierbabuena. Nombre vulgar de la planta:
Mentha sativa.

hierbabuena camboyana. Sinónimo: hierbabuena vietnamita.

hierbabuena vietnamita. Se trata de una hierba trepadora, de hojas estrechas, puntiagudas y de sabor acre, que no pertenece a la familia de las mentas. Se come cruda en ensaladas, y su sabor, parecido al del cilantro, resulta más acre. Sinónimo: hojas de laka; hierbabuena camboyana

hierbas aromáticas. Son plantas herbáceas, con hojas verdes, que proceden de las regiones templadas y se cultivan por lo general en las huertas. Se utilizan para dar sabor a los

alimentos. No hay nada que iguale el sabor y el aroma de las hierbas frescas, que son fáciles de conseguir en cualquier supermercado, tanto en manojos como en macetas. O aún mejor, se pueden cultivar en el jardín de casa o en la maceta que adorna la ventana, donde se cortan y vuelven a salir, siempre frescas. Las hierbas secas son también una buena opción. Sin embargo suelen tener un sabor más intenso que las variedades frescas y, en consecuencia, se deben usar en cantidades que permitan mantener el equilibrio del plato. Consideramos: Consideramos: Acedera (*Rumex acetosa*); Ajedrea estival (*Satureja hortensis*); Ajedrea fina (*Satureja thymbra*); Ajedrea invernal (*Satureja montana*); Ajo (*Allium sativum*); Ajo puerro (*Allium fistulosum*); Ajo silvestre (*Allium sativum* var. *opioscordon*); Albahaca africana (*Ocimum african blue*); Albahaca alcanforada (*Ocimum kilimandscharicum*); Albahaca anís (*Ocimum basilicum* var. *anise*); Albahaca canela (*Ocimum basilicum* var. *cinnamom*); Albahaca cítrica (*Ocimum basilicum* var. *citriodorum*); Albahaca común; (*Ocimum basilicum*); Albahaca crespa (*Ocimum basilicum* var. *crispum*); Albahaca de hoja pequeña (*Ocimum basilicum* var. *minimum*); Albahaca de Tailandia (*Ocimum basilicum* var. *horapha*); Albahaca violeta (*Ocimum basilicum* var. *purpurascens*); Albahaca violeta crespa (*Ocimum basilicum* var. *purple ruffles*); Alcaravea (*Carum carvi*); Angélica (*Angelica officinalis*; *Angelica archangelica*); Anís de menta (*Agastache anethiodora*); Arrayán (*Myrtus communis*); Bergamota (*Monarda didyma*); Borraja (*Borago officinalis*); Bouquet-garni; Calamento común (*Calamintha officinalis*); Calamento de jardín (*Calamintha grandiflora*); Caléndula (*Calendula officinalis*); Cebollino chino (*Allium tuberosum*); Cebollita (*Allium schoenoprasum*); Cilantro (*Coriandrum sativum*); Coral (*Salvia elegans*); Eneldo (*Anethum graveolens*); Espliego (*Lavandula spica*); Estragón (*Artemisia dracunculus*); Finas hierbas; Gatera (*Nepeta cataria*); Heno griego (*Trigonella foenum-graecum*); Hierba de limón (*Cymbopogon citratus*); Hier-

babuena (*Mentha sativa*); Hierbas de Provenza; Hinojo (*Foeniculum vulgare*); Hisopo (*Hyssopus officinalis*); Hisopo anís (*Agastache foeniculum*); Hisopo mejicano (*Agastache mexicana*); Hojas de lima kaffir (*Citrus hystrix*); Laurel (*Laurus nobilis*); Lavanda (*Lavandula angustifolia*); Lengua de vaca (*Rumex scutatus*); Levístico (*Levisticum officinalis*); Manzanilla (*Chamaemelum nobile*); Maria luisa (*Aloysia triphylla*); Mastranzo nevado (*Monarda didyma*); Mejorana (*Origanum marjorana*); Mejorana áurea (*Origanum vulgare* “Aurea”); Mejorana común (*Origanum vulgare*); Mejorana de nudos (*Origanum majorana*); Mejorana picante (*Origanum onites*); Melisa (*Melissa officinalis*); Melisa de las avejas (*Monarda didyma*); Melisa disciplinada (*Melissa officinalis* “Aurea”); Melisa dorada (*Monarda didyma*); Menta (*Mentha* sp.); Menta bowlea (*Mentha X villosa alopecuroides*); Menta cítrica (*Mentha X piperita citrata*); Menta disciplinada (híbrida) (*Mentha X gracilis* “Variegata”); Menta disciplinada (*Mentha suaveolens* “Variegata”); Menta limón (*Mentha piperita citrata* “Lemon”); Menta manzana (*Mentha suaveolens*); Menta piperita (*Mentha X piperita* var. *piperita*); Menta romana (*Mentha viridis*); Menta verde “Tashkent” (*Mentha spicata* “Tashkent”); Menta verde crespita (*Mentha spicata* “Crispa”); Menta verde de Marruecos (*Mentha spicata* “Moroccan”); Milenrama (*Achillea millefolium*); Neguilla (*Nigella sativa*); Orégano (*Origanum vulgare*); Orégano áureo crespito (*Origanum vulgare* “Aureum crispum”); Orégano común sin especie (*Origanum vulgare* sp.); Orégano cubano (*Plectranthus* sp.); Orégano de creta (*Origanum dictamnus*); Orégano de hoja pequeña (*Origanum microphyllum*); Orégano mejicano (*Lippia graveolens*); Orégano siciliano (*Origanum onites*); *Pelargonium* “Attar de rosas”; *Pelargonium* “Graveolens”; *Pelargonium crispum* “Príncipe de Orange”; *Pelargonium crispum* “Variegatum”; Perejil (*Petroselinum crispum*); Pe-

rejil (*Petroselinum hortense*); Perejil de Nápoles (*Petroselinum crispum* “Italian”); Perejil japonés (*Criptotaenia japonica*); Perejil liso (*Petroselinum hortense filicinum*); Perejil tuberoso (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*); Perifollo (*Anthriscus cerefolium*); Pimpinela (*Poterium sanguisorba*); Pimpinela (*Sanguisorba minor*); Planta del curry (*Helichrysum angustifolium*); Poleo europeo (*Mentha pulegium*); Poligondo (*Polygonum odoratum*); Rábano picante (*Armoracia rusticana*); Romero (*Rosmarinus officinalis*); Ruda común (*Ruta graveolens*); Salvia común (*Salvia officinalis*); Salvia griega (*Salvia fruticosa*); Salvia púrpura (*Salvia officinalis* “Purpurea”); Salvia romana (*Salvia sclarea*); Sándalo de jardín (*Mentha aquatica*); Saúco (*Sambucus nigra*); Serpillo (*Thymus serpyllum*); Té de Oswego (*Monarda didyma*); Tomillo áureo (*Thymus citriodorus* “Aureus”); Tomillo cítrico (*Thymus pallasianus*); Tomillo cítrico de olor a naranja *Thymus citriodorus* “Fragrantissimus”; Tomillo cítrico limón (*Thymus citriodorus*); Tomillo común (*Thymus vulgaris*); Tomillo de hoja ancha (*Thymus pulegioides*); Tomillo de olor (*Thymus herba-barona*); Tomillo disciplinado (*Thymus* “Doone Valley”); Tomillo disciplinado de limón (*Thymus citriodorus* “Golden Queen”); Tomillo disciplinado plateado (*Thymus citriodorus* “Silver Poesie”); Tulsi (*Ocimum sanctum*). Véase: hierbas aromáticas, especias y semillas.

hierbas aromáticas, especias y semillas.

Hasta hace poco tiempo los condimentos más exóticos que se encontraban en una despensa eran la sal, la pimienta y posiblemente el curry en polvo. Las hierbas eran poco habituales, con excepción, quizás, de la menta o el perejil que crecían en el jardín. Gracias a la migración de diferentes grupos étnicos y al intercambio permanente entre las distintas poblaciones del mundo, nuestro espectro culinario se ha ampliado enormemente. Poco a poco nos

vamos acostumbrando una variedad de sabores y aromas hasta ahora casi desconocidos, y cocinamos con hierbas, especias y semillas provenientes de las cocinas italiana, griega, marroquí, española, libanesa, hindú, tailandesa, antillana, china o japonesa, entre otras muchas más. Consideramos: hierbas aromáticas; especias y semillas. Véase: clasificación de ingredientes.

hierbas de Provenza. Ramillete de hierbas aromáticas que crecen en el Sur de Francia, formado por orégano, ajedrea, tomillo, romero y mejorana. Perfuman los platos de la cocina mediterránea, en especial, los que llevan tomate, los guisos y la carne para asar. Aunque la mezcla puede prepararla uno mismo, también se vende en el mercado. Véase: hierbas aromáticas.

hierro. Elemento químico de símbolo Fe, número atómico 26, masa atómica $55,847 \pm 3$ y configuración electrónica $(Ar)3d^6 4s^2$, con 10 nucleidos, cuatro de los cuales son estables. Es muy característico su polimorfismo, por debajo de $910^\circ C$ es estable la estructura cúbica centrada en el espacio (Fe α) con propiedades ferromagnéticas paramagnéticas; hasta $1404^\circ C$, es estable la cúbica centrada en las caras (Fe γ), con propiedades paramagnéticas. Es el principal constituyente de los aceros y demás formas del hierro técnico. En el campo de la alimentación. El hierro es un nutriente esencial porque es una parte central de la hemoglobina que transporta el oxígeno en la sangre. La anemia o carencia de hierro es un problema de salud mundial especialmente común en mujeres jóvenes y niños. Las legumbres secas y los vegetales de hoja oscura son excelentes fuentes de hierro específicas y con una base calórica inferior a la carne. La absorción del hierro se aumenta considerablemente al comer alimentos que contengan vitamina C junto con alimentos que contienen hierro. Los vegetarianos no tienen una mayor incidencia de carencia de hierro que las personas que comen carne. El hierro que se encuentra en los alimentos es de dos tipos: hierro no hémico y hierro hémico. El hierro

hémico, que constituye hasta el 40% de hierro en la carne, aves de corral y pescado, se absorbe con facilidad. El hierro no hémico, que constituye el 60% del hierro en el tejido animal y todo el hierro en las plantas (frutas, vegetales, cereales, frutos secos), es más difícil de absorber. Hay quien piensa que por el hecho de que la dieta vegana contiene una forma de hierro que no se absorbe con facilidad, los veganos son propensos a desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Sin embargo, estudios recientes en veganos y vegetarianos han demostrado que la incidencia de anemia no es más común entre los vegetarianos que entre la población en general. En la tabla expresamos el contenido en hierro de algunos alimentos.

hierro (mg)	
Boga	573,00
Cereales integrales Kelloggs	340,00
Corazón de vaca cocido	230,00
Corazón de vaca crudo	210,00
Huevo de pava	99,00
Salsa de tomate	33,00
Cochayuyo deshidratado	30,59
Grosella	30,00
Berberechos al natural	25,60
Copos tostados de trigo integral	24,30
Almejas	24,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	24,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	24,00
Berberchos	24,00
Calamares y similares	24,00
Chirlas	24,00
Pimentón en polvo	23,60
Levadura seca	20,00
Pichón sin piel asado	20,00
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Salsa napolitana Gallo	18,40
Robezuelo seco	17,20
Jengibre	17,00
Morrillo de cerdo	17,00
Alioli	16,00
Pimienta blanca	14,30
Almeja cruda	14,00
Morcilla cruda	14,00
Yema de huevo desecada	13,80
Salsa siciliana picante Gallo	13,40
Hígado de cerdo	13,00
Vitadiab Sanavi	13,00
Yogurvi Sanavi	13,00

Sopa de vegetales Campbell	12,32
Harina de soja integral	12,10
Arame	12,00
Bígaro hervido	11,60
Pimienta negra	11,20
Tomate frito Orlando	10,90
Caracoles	10,60
Copos de arroz con miel Pascual	10,00
Hígado de cordero	10,00
Riñón de cerdo	10,00
Trigo inflado con miel Pascual	10,00
Salsa boloñesa Gallo	9,90
Soja seca	9,70
Menta (infusión)	9,50
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	9,37
Harina de soja desgrasada	9,10
Copos de salvado	9,00
Germen de centeno	9,00
Mijo en grano descascarillado	9,00
Semilla de sésamo	9,00
Acedera	8,50
Germen de trigo	8,50
Mejillón crudo	8,40
Piñones sin cáscara	8,40
Lentejas	8,20
Girasol, pepitas	8,10
Perejil hojas	8,00
Yema de huevo	8,00
Avellana sin cáscara	7,90
Copos de maíz tostado	7,90
Hígado de pollo	7,90
Fabada asturiana Litoral	7,80
Quinoa cruda	7,80
Codorniz	7,70
Altramuz sin pelar	7,60
Pulmones ternera	7,50
Riñón de cordero	7,50
Mejillón hervido	7,40
Hígado de vaca crudo	7,20
Pistacho	7,20
Lengua de vaca/buey	7,10
Carne de caballo	7,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	6,90
Harina de soja	6,90
Garbanzos	6,80
Gofio canario tostado	6,80
Melocotón seco	6,80
Callos a la madrileña La tila	6,70
Melaza	6,70
Sangre de cerdo	6,60
Ostra	6,50
Robezuelo fresco	6,50
Foie-gras	6,40
Pulmones cordero	6,40

Salchichas de hígado	6,40
Semilla de girasol sin sal	6,40
Maíz inflado con miel	6,34
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	6,30
Almendra sin cáscara	6,30
Jabalí	6,30
Judías blancas	6,20
Corazón de cordero	6,10
Cebada	6,00
Judía lima	5,90
Lentejas con chorizo Litoral	5,90
Avena	5,80
Avena en grano sin cascarilla	5,80
Gofio de trigo	5,73
Cocido español Litoral	5,70
Garbanzos con callos Litoral	5,60
Haba seca	5,50
Paté de hígado de cerdo	5,50
Guisante seco	5,30
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	5,30
Salchichas de hígado sin grasa	5,30
Trigo candeal	5,30
Alubia blanca cruda	5,20
Guisante amarillo	5,20
Castañas	5,10
Copos de avena integral	5,10
Hígado de ternera	5,00
Nuez sin cáscara	5,00
Pulmones cerdo	5,00
Solomillo de buey	5,00
Cacahuete sin cáscara	4,90
Pote gallego Litoral	4,90
Salavi Sanavi	4,90
Corazón de ternera	4,80
Barbo ahumado	4,70
Zanahoria seca	4,70
Centeno	4,60
Cacao en polvo azucarado	4,40
Corazón de cerdo	4,30
Maíz	4,30
Carne de ballena	4,22
Anchoas enlatadas en aceite	4,20
Harina de avena	4,20
Higo seco	4,20
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	4,17
Albaricoque seco	4,10
Espinacas natural	4,10
Copos de avena instantáneo	4,00
Copos de centeno	4,00
Riñón de ternera	4,00
Sémola de avena	3,90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Lomo embuchado	3,70
Mejillón escabeche	3,70
Oca sin piel asada	3,70
Patata seca	3,70
Tupinambo	3,70
Almendra cruda	3,60
Bacalao salado seco	3,60
Coco rallado	3,60
Col repollo seca	3,60
Salvado de trigo	3,60
Sesos de cerdo	3,60
Verdolaga	3,60
Falda de vaca cocida	3,50
Harina integral de trigo	3,50
Sardinas enlatadas	3,50
Trufa blanca	3,50
Trufa de Périgord	3,50
Nuez de Brasil	3,40
Jamón serrano ibérico	3,35
Carne de ciervo	3,30
Cebolla seca	3,30
Gamba roja cruda	3,30
Lengua de cerdo	3,30
Trigo, grano entero	3,30
Chufa	3,20
Morrillo de ternera	3,20
Pan integral tostado	3,20
Perejil raíz	3,20
Trigo sarraceno sin cascarilla	3,20
Pan de avena	3,15
Gallevit Sanavi	3,13
Almendras tostadas	3,10
Berro silvestre	3,10
Diente de león	3,10
Grelos	3,10
Lengua de cordero	3,10
Sardinas en salsa de tomate	3,10
Acelgas	3,00
Corzo espalda	3,00
Corzo pierna	3,00
Harina de espelta	3,00
Lengua de ternera	3,00
Lengua de ternera lechal	3,00
Pan integral de centeno	3,00
Berro de jardín	2,90
Huevo de pata crudo	2,90
Sardinas en aceite	2,90
Alubia blanca conserva	2,80
Anacardo	2,80
Costillas de ternera	2,80
Palomitas de maíz con aceite y sal	2,80
Pierna de cordero con grasa cruda	2,80
Soja fresca	2,80
Gofio de maíz	2,78
Chocolate negro	2,70
Costillas de cordero	2,70
Harina de centeno	2,70
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	2,70

Salchichas enlatadas	2,70
Sardina	2,70
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	2,70
Uva pasa	2,70
Chuletas de cordero cruda	2,60
Corazón de buey	2,60
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	2,60
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,60
Quisquilla congelada	2,60
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,56
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	2,52
Panecillo bocata Bimbo	2,51
Falda de vaca cruda	2,50
Higado de buey	2,50
Judía negra seca remojada hervida	2,50
Manitas de cerdo	2,50
Nuez cruda	2,50
Pan de centeno	2,50
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	2,50
Chuletas de cordero parrilla	2,40
Ciruelas secas	2,40
Harina de maíz	2,40
Liebre	2,40
Pan de molde sándwich Bimbo	2,40
Pan de trigo y centeno	2,40
Pan de Viena	2,40
Pasas crudas	2,40
Salsa de soja	2,40
Sepia cruda	2,40
Vieira	2,40
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	2,36
Cacahuete tostado	2,30
Galantinas fiambre	2,30
Patata frita chips	2,30
Pizza romana La cocinera	2,30
Cabeza de cerdo	2,20
Canelones de carne La cocinera	2,20
Chocolate	2,20
Espinacas hervidas	2,20
Hamburguesa con queso	2,20
Huevo de gallina	2,20
Jamón serrano magro	2,20
Mortadela común	2,20
Pan tostado de trigo	2,20
Picatostes	2,20
Pierna de cordero con grasa asada	2,20
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	2,20
Salami	2,20
Salchichas frescas	2,20
Butifarra cruda	2,10
Carne magra de ternera	2,10
Chorizo	2,10
Coco desecado	2,10

Coco fresco	2,10
Espaguetis	2,10
Espinacas congeladas	2,10
Espinacas en conserva	2,10
Jamón cocido	2,10
Pizza al atún claro La cocinera	2,10
Turrones	2,10
Aceitunas verdes	2,00
Butifarra cocida	2,00
Camarones	2,00
Cangrejo de río crudo	2,00
Carne de cabra	2,00
Chistorra cruda	2,00
Croissant	2,00
Galleta tipo María	2,00
Gambas	2,00
Gambas y camarones	2,00
Harina de alforfón integral	2,00
Harina de cebada	2,00
Langostinos	2,00
Leche de almendras	2,00
Mantequilla de cacahuete	2,00
Mazapán	2,00
Molleja de ternera asada	2,00
Muslo de pavo	2,00
Pan integral trigo	2,00
Pato	2,00
Pavo, muslo	2,00
Puerro hojas	2,00
Redondo de ternera (filete) cocido	2,00
Sal de mar	2,00
Salchicha de queso y carne	2,00
Sémola de alforfón	2,00
Sémola de cebada	2,00
Tortellini italiana Frudesa	2,00
Tortilla a la francesa (omelette)	2,00
Valerianela	2,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	1,98
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1,91
Almendrado	1,90
Azúcar moreno	1,90
Bizcocho de chocolate	1,90
Canelones de atún claro Frudesa	1,90
Col rizada fresca	1,90
Ganso	1,90
Guisante	1,90
Harina de arroz	1,90
Mostaza	1,90
Paletilla de cordero asada sin grasa	1,90
Pasta con huevo cruda	1,90
Pastas al huevo cruda	1,90
Patata frita	1,90
Sobrasada	1,90

galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,82
Almidón de patata	1,80
Arenque ahumado	1,80
Jamón curado sin grasa	1,80
Lasaña	1,80
Lomo de cerdo	1,80
Lomo de ternera	1,80
Mango	1,80
Paletilla de cordero asada con grasa	1,80
Pasta alimenticia cruda	1,80
Salchichas tipo Franhfurt	1,80
Tamarindo	1,80
Pan para diabéticos	1,78
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	1,74
Ají	1,70
Arroz integral crudo	1,70
Brécol	1,70
Calamares y similares (conserva)	1,70
Castaña seca	1,70
Corazón de pollo	1,70
Dátil	1,70
Empanadillas de carne	1,70
Fibacao Sanavi	1,70
Jamón curado con grasa	1,70
Jamón curado con grasa	1,70
Pan blanco de barra sin sal	1,70
Pulpo	1,70
Salchicha de ternera	1,70
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,70
Tofu	1,70
Cangrejo buey hervido	1,60
Chuletas de ternera	1,60
Col rizada hervida	1,60
Huevo fresca	1,60
Longaniza	1,60
Macarrones	1,60
Pan blanco de barra	1,60
Patata asada	1,60
Puré de tomate	1,60
Quisquilla cruda	1,60
Saúco	1,60
Crema de judías con bacón Campbell	1,58
Aceituna negra en salmuera	1,50
Aceitunas negras	1,50
Alcachofa cruda	1,50
Arroz vaporizado	1,50
Cardo	1,50
Col de Bruselas fresca	1,50
Conejo	1,50
Empanadillas de carne Findus	1,50
Espelta en grano	1,50
Espinacas en jugo	1,50
Frijol	1,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Higo	1,50
Magdalenas	1,50
Mejillón conserva	1,50
Pierna de cerdo	1,50
Pollo, muslo	1,50
Pollo, pechuga	1,50
Queso Torta del Casar	1,50
Sesos de ternera	1,50
Anchoa	1,40
Atún enlatado en agua	1,40
Berberecho crudo	1,40
Caprichos de fresa Sanavi	1,40
Caviar natural	1,40
Mastuerzo	1,40
Pan de molde blanco	1,40
Pan de payés	1,40
Pan rallado	1,40
Rollitos de primavera fritos	1,40
Sesos de cordero	1,40
Sopa de pollo	1,40
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,32
Delicias de jamón y queso Findus	1,31
Atún	1,30
Biscote	1,30
Boleto anillado	1,30
Bombones	1,30
Bonito del norte crudo	1,30
Caballa en aceite	1,30
Callos de ternera	1,30
Cangrejos	1,30
Cangrejos, nécoras y similares	1,30
Centolla	1,30
Empanadillas de bonito La cocinera	1,30
Escarola	1,30
Espárrago natural	1,30
Grosellas negras	1,30
Nécoras	1,30
Níscalo crudo	1,30
Pasta rellena hervida con carne	1,30
Pavo sin piel asado	1,30
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,30
Pizza tomate y queso	1,30
Pollo entero con piel asado	1,30
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Salmón ahumado	1,30
Solomillo de cerdo	1,30
Solomillo de ternera asado	1,30
Tallarines carbonara Frudesa	1,30
Crema de pollo Campbell	1,29
Filete de pescado McDonald	1,29
Sopa de guisantes verdes Campbell	1,27
Sopa de ostras cocidas Campbell	1,27
Barrita proteica Santiveri	1,24
Palitos de merluza Pescanova	1,24
Ajo	1,20
Alcachofa hervida	1,20

Atún en aceite	1,20
Bacón	1,20
Bonito del norte en aceite de soja	1,20
Carpa	1,20
Faisán	1,20
Frambuesas	1,20
Grosellas rojas	1,20
Guindilla verde	1,20
Mújol	1,20
Pizza de atún Findus	1,20
Rabanito	1,20
Puré de merluza besamel Sandoz	1,17
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,17
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	1,17
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,17
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	1,17
Croquetas de pollo La cocinera	1,13
Croquetas de merluza	1,11
Aceituna verde en salmuera	1,10
Ancas de rana	1,10
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,10
Coliflor fresca	1,10
Croquetas de jamón La cocinera	1,10
Dátil seco	1,10
Harina de trigo	1,10
Lubina	1,10
Masa de hojaldre Findus	1,10
Merluza	1,10
Paleta de cordero	1,10
Pasionaria pelada	1,10
Pasta rellena hervida con queso	1,10
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza americana romana Findus	1,10
Pizza margarita Findus	1,10
Pizza romana Findus	1,10
Puerro bulbo	1,10
Queso de cabra curado	1,10
Salmón en lata	1,10
Sémola de trigo cruda	1,10
Empanadillas de atún Findus	1,07
Pasta al gluten Santiveri	1,01
Almidón de tapioca	1,00
Anguila	1,00
Angula	1,00
Arenque	1,00
Arenque salado	1,00
Atún en escabeche	1,00
Bonito	1,00
Bonito en aceite	1,00
Bonito en escabeche	1,00
Boquerón	1,00
Caballa	1,00
Caballa en escabeche	1,00
Caviar sucedáneo	1,00
Caviar sustituto	1,00
Champiñón cultivado	1,00

Chanquete	1,00
Confitura de frutas baja en calorías	1,00
Costillas de cerdo	1,00
Ensalada de frutas enlatada	1,00
Fuet de primera	1,00
Gallina	1,00
Guindilla roja	1,00
Harina de alforfón blanca	1,00
Judía verde cruda	1,00
Jurel	1,00
Menestra de verduras conserva	1,00
Mora	1,00
Morralla	1,00
Paletilla de ternera cruda	1,00
Pepinillos en vinagre conserva	1,00
Perca	1,00
Pescados comidos enteros	1,00
Rape	1,00
Raya	1,00
Robezuelo en conserva	1,00
Rodaballo	1,00
Salchichón	1,00
Sargo	1,00
Sémola de maíz	1,00
Trucha	1,00
San jacobó Findus	0,97
Gallo	0,96
Endibia	0,94
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,94
Roscós glutinados con lactitol Sanavi	0,94
Arroz tres delicias Frudesa	0,93
Cabeza de medusa	0,90
Cabrito	0,90
Calamares a la romana Findus	0,90
Colinabo crudo	0,90
Colirrábano crudo	0,90
Dorada	0,90
Habas	0,90
Ketchup	0,90
Lija	0,90
Lucio al horno	0,90
Mero	0,90
Panceta de cerdo	0,90
Pez espada	0,90
Queso manchego fresco	0,90
Salmón marino ahumado	0,90
Salsa barbacoa	0,90
Sardinas en escabeche	0,90
Zarzamora	0,90
Zumo de zarzamora	0,90
Croquetas de bacalao La cocinera	0,89
Croquetas de calamar La cocinera	0,89
Paella marinera Frudesa	0,84
Flor de sal Marisol	0,82

Arroz pulido, sin cáscara	0,80
Besugo	0,80
Bizcocho	0,80
Bogavante hervido	0,80
Calabacín	0,80
Caviar de lumpo	0,80
Chuletas de cerdo	0,80
Col de Bruselas cocida	0,80
Crema de almendras, envasada, sin re-constituir	0,80
Delicias de queso Findus	0,80
Faneca	0,80
Gambas enlatadas	0,80
Leche de soja	0,80
Patata hervida	0,80
Queso Brie	0,80
Queso Emmental	0,80
Queso graso	0,80
Queso Roncal	0,80
Rábano	0,80
Sidra dulce	0,80
Sidra seca	0,80
Tenca	0,80
Volador	0,80
Calamares a la romana La cocinera	0,78
Patata	0,78
Pescadilla	0,77
Queso manchego curado	0,75
Paella de marisco Frudesa	0,73
Salsa mostaza caliente McDonald	0,73
Arroz blanco crudo	0,70
Bacón ahumado, a la parrilla	0,70
Batata	0,70
Boniato crudo	0,70
Calamares a la romana	0,70
Calamares fritos	0,70
Coliflor hervida	0,70
Congrio	0,70
Croquetas de pescado frito	0,70
Espárrago enlatado	0,70
Fresas	0,70
Judía verde congelada	0,70
Langosta	0,70
Lenguado	0,70
Palometa	0,70
Queso Cabrales	0,70
Queso de vaca y oveja fresco	0,70
Queso Parmesano	0,70
Remolacha roja	0,70
Salmonete	0,70
Salsa holandesa	0,70
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,70
Tocino de cerdo	0,70
Tomate	0,70

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Vermut negro dulce	0,70
Vino de mesa	0,70
Zanahoria en conserva	0,70
Pan de maíz	0,68
Queso manchego semicurado	0,64
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Minestrón Campbell	0,63
Sopa de buey Campbell	0,63
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Queso Burgos	0,62
Almeja blanda	0,60
Bogavante crudo	0,60
Breva	0,60
Buñuelos	0,60
Chirimoya	0,60
Chirivía	0,60
Col china	0,60
Col fermentada escurrida	0,60
Coliflor congelada	0,60
Croquetas de jamón Findus	0,60
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de pollo Findus	0,60
Granadas	0,60
Guayabas	0,60
Kivis	0,60
Leche desnatada en polvo	0,60
Lechuga	0,60
Maracuyá	0,60
Microcroquetas de pollo Fingus	0,60
Pasta alimenticia hervida	0,60
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,60
Pastinaca	0,60
Queso Arzúa	0,60
Queso Edam	0,60
Queso Ibores	0,60
Queso Majorero	0,60
Queso Zamorano	0,60
Soja germinada	0,60
Sopa de verduras	0,60
Uva espina	0,60
Zanahoria hervida	0,60
Plátano	0,59
Mermelada con fructosa de piña Santi-veri	0,58
Manzana tipo golden	0,56
Salsa agri dulce McDonald	0,53
Nata Puleva pasterizada	0,52
Nata Puleva UHT	0,52
Albaricoque	0,50
Almidón de maíz	0,50
Apio hojas	0,50
Apio pencas	0,50
Apionabo crudo	0,50
Arándano	0,50
Arroz integral hervido	0,50
Bocadillos de pescado Findus	0,50
Canelones Rosini La cocinera	0,50
Carambola sin piel cruda	0,50

Cava	0,50
Cebolla fresca	0,50
Chocolote con leche Nestlé	0,50
Cigala	0,50
Coliflor cogelada hervida	0,50
Colinabo hervido	0,50
Colinabo hervido	0,50
Colirrábano hervido	0,50
Confitura de frutas	0,50
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Croquetas de queso Findus	0,50
Fécula de maíz	0,50
Guinda	0,50
Halibut	0,50
Hinojo	0,50
Leche en polvo desnatada	0,50
Llantén crudo	0,50
Microcroquetas de bacalao Fingus	0,50
Microcroquetas de jamón Fingus	0,50
Mousse de chocolate	0,50
Nectarina	0,50
Pimiento	0,50
Queso bola	0,50
Queso gallego	0,50
Queso Idiazábal	0,50
Queso Roquefort	0,50
Remolacha roja cocida	0,50
Vermut	0,50
Vinagre	0,50
Zanahoria	0,50
Zumo de tomate envasado	0,50
Zumo de zanahoria envasado	0,50
Naranja	0,49
Leche en polvo entera	0,48
Horchata de chufa “che” Puleva	0,46
Bacalao fresco	0,44
Papaya	0,42
Achicoria	0,40
Apionabo hervido	0,40
Berenjena	0,40
Calabaza	0,40
Cebollino	0,40
Cereza	0,40
Ciruela	0,40
Col repollo	0,40
Crema de tomate	0,40
Fresón	0,40
Limón	0,40
Llantén cocido	0,40
Lombarda	0,40
Melocotón	0,40
Membrillo	0,40
Miel	0,40
Nabo	0,40
Nispero	0,40
Palmito conserva	0,40
Palosanto sin piel	0,40
Pasta al huevo hervida	0,40

Pasta con huevo hervida	0,40
Puré de patatas con leche	0,40
Queso Cheddar	0,40
Queso de cabra fresco	0,40
Queso fundido extragraso	0,40
Queso Gouda	0,40
Queso Mahón	0,40
Queso Munster	0,40
Salmón	0,40
Salsa Mornay	0,40
Salsifi conserva	0,40
Uva blanca	0,40
Vino dulce	0,40
Vino fino	0,40
Queso blanco semigraso 20% MG	0,37
Melón	0,35
Piña	0,35
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,33
Mostuva Santiveri	0,33
Crema de espárragos Campbell	0,32
Delicias de merluza Pescanova	0,32
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,32
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,32
Abadejo	0,30
Aguacate	0,30
Bacaladilla	0,30
Batido de cacao	0,30
Batido de cacao y leche descremada	0,30
Berenjena hervida	0,30
Canelones a la italiana Findus	0,30
Col repollo cocida	0,30
Feijoa cruda	0,30
Grasa de ternera	0,30
Higo chumbo	0,30
Leche de vaca desnatada	0,30
Leche de vaca entera	0,30
Leche en polvo semidesnatada	0,30
Lima	0,30
Litchis	0,30
Mahonesa baja en calorías	0,30
Mandarinas	0,30
Pan de cebada	0,30
Pasta de frutas	0,30
Pepino	0,30
Pera	0,30
Percebes	0,30
Platija	0,30
Queso Gorgonzola	0,30
Queso Gruyère	0,30
Queso San Simón	0,30
Ruibarbo	0,30
Sal común	0,30
Sandía	0,30

Solla	0,30
Sorbete	0,30
Surimi	0,30
Toronja	0,30
Uva espina en almibar	0,30
Uva negra	0,30
Zumo de manzana envasado	0,30
Zumo de uva envasado	0,30
Pomelo	0,25
Acerola	0,24
Caqui	0,24
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,24
Vino de Madeira botella llena	0,24
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,23
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,23
Néctar de albaricoque Santiveri	0,23
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,21
Arroz blanco hervido	0,20
Arroz con leche	0,20
Café (infusión)	0,20
Chocolate blanco	0,20
Compota	0,20
Cuajada	0,20
Helado	0,20
Jaleas	0,20
Leche concentrada	0,20
Leche condensada La Lechera	0,20
Leche evaporada entera	0,20
Mango, néctar envasado	0,20
Mantequilla	0,20
Mantequilla media sal	0,20
Margarina	0,20
Mostmanzana Santiveri	0,20
Nata	0,20
Nata líquida cocinar	0,20
Nata líquida montar	0,20
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Queso Raclette	0,20
Queso Tetilla	0,20
Regaliz	0,20
Salsa bearnesa	0,20
Salsa besamel	0,20
Salsa vinagreta	0,20
Sémola de trigo hervida	0,20
Sopa de cebolla	0,20
Té (infusión)	0,20
Zumo de lima envasado	0,20
Zumo de pomelo envasado	0,20
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,19
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,19

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Queso azul	0,19
Leche UHT desnatada	0,18
Néctar de melocotón Santiveri	0,17
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,16
Néctar de ciruela Santiveri	0,16
Mantequilla con sal Puleva	0,15
Mantequilla sin sal Puleva	0,15
Kéfir	0,13
Leche de cabra	0,12
Néctar de piña Santiveri	0,11
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Arroz a la marinera "Findus"	0,10
Arroz tres delicias Findus	0,10
Azúcar blanco	0,10
Bacalao ahumado	0,10
Clara de huevo	0,10
Crema de leche 10% grasa	0,10
Flan de vainilla	0,10
Grasa de cerdo	0,10
Helado cremoso Vainilla	0,10
Leche acidificada	0,10
Leche de coco	0,10
Leche de yegua	0,10
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,10
Leche desnatada con Ca A+D+E Leyma	0,10
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,10
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,10
Leche UHT entera	0,10
Licor de frutas	0,10
Mahonesa congelado comercial	0,10
Manteca de cerdo	0,10
Manzana granny smith	0,10
Manzana red delicious	0,10
Maracuyá néctar envasado	0,10
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,10
Naranja, néctar envasado	0,10
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,10
Pera néctar envasado	0,10
Queso blanco desnatado	0,10
Requesón	0,10
Ron	0,10
Satsu mas	0,10
Suero de queso endulzado	0,10
Yogur sabores	0,10
Zumo de frutas exóticas envasado	0,10
Zumo de limón envasado	0,10
Zumo de naranja envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Néctar de pera Santiveri	0,09
Yogur desnatado	0,09
Yogur líquido	0,09

Yogur natural	0,09
Leche de mujer (10 días postparto)	0,07
Licor de café	0,06
Queso fundido graso	0,06
Leche de oveja	0,05
Yogur enriquecido	0,05
Leche pasteurizada	0,04
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,03
Néctar de pomelo Santiveri	0,03
Leche de burra	0,01

hífoloma de color ladrillo. Nombre vulgar de la seta: *Naematoloma sublateralitium*.

hífoloma de láminas grises. Nombre vulgar de la seta: *Hypholoma capnoides*.

hífoloma de láminas verdes. Nombre vulgar de la seta: *Naematoloma fasciculare*.

hígado. Este despojo es de gran valor comercial y de mucha demanda en el mercado. Son comestibles los de todas las especies de matadero y alcanzan tan alto precio como el de la carne. Si procede de animales jóvenes, el hígado, se considera como carne de primera, su valor nutritivo es equiparable a ésta, e incluso tiene más glucógeno, que en ocasiones llega al 15% de sustancia seca; además su contenido en vitamina A y D es muy notable. Es buena fuente de extractos hepáticos medicinales, empleados como alimentación y reconstituyentes. Es muy empleado en la industria cárnica ya que es la base de los patés. Peso aproximado: vacuno 5,0 kg; ternera 2,3 kg; ovino 0,75 kg; porcino 1,6 kg. Composición centesimal: agua 71,5; proteínas 17,7; grasa 3,6; hidratos de carbono 3,33; sales 1,55; kilocalorías en 100 g 129; además es rico en vitaminas A y D. Después de lavarlo se le quita la membrana. El hígado de cerdo o de vaca se corta en filetes, que se dejan en remojo en leche para quitarles el sabor fuerte. El hígado de cerdo se consume asado o braseado; el hígado de buey se guisa o se fríe, y el hígado de cordero o de ternera se puede freír o asar. En general, el hígado se utiliza para patés y terrinas. Véase: despojos cárnicos; clasificación de despojos.

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

Hígado	
Retinol (mg)	13540
Colesterol (mg)	300
Fósforo (mg)	300
Potasio (mg)	300
Ácido fólico (µg)	192
Energía (kcal)	129
Porción comestible	100
Cianocobalamina (µg)	75
Agua (mg)	73,4
Sodio (mg)	60
Proteínas (g)	20,5
Ácido ascórbico (mg)	15
Calcio (mg)	10
Hierro (mg)	8
Grasa (g)	4,5
Riboflavina (mg)	2,6
Carbohidratos (g)	1,6
Ácido graso saturado (g)	1,5
Grasa poliinsaturada(g)	1,1
Grasa poliinsaturada(g)	0,6
Tiamina (mg)	0,37
Ácido linoléico (g)	0,06
Ácido linolénico (g)	0,02
Fibra vegetal (g)	0

hígado a la provenzal. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** filetes de hígado, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, romero en polvo, sal, pimienta. Véase: corazón y otros despojos en la cocina.

hígado de buey. Nombre vulgar de la seta: *Fistulina hepatica*.

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

Hígado de buey	
Energía (kJ)	465,21
Potasio (mg)	300,00
Fósforo (mg)	164,00

Energía (kcal)	111,30
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	60,00
Proteína (g)	20,40
Colesterol (mg)	20,00
Magnesio (mg)	20,00
Calcio (mg)	11,00
Ácido fólico (µg)	10,00
Cinc (mg)	4,30
Niacina (mg eq. niacina)	4,20
Grasa (g)	3,30
Hierro (mg)	2,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Grasa saturada (g)	1,45
Grasa moninsaturada (g)	1,37
Vitamina E (mg)	0,54
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,23
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

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

Hígado de cerdo	
Vitamina A (µg eq. retinol)	17595,00
Energía (kJ)	562,73
Colesterol (mg)	360,00
Fósforo (mg)	350,00
Potasio (mg)	330,00
Energía (kcal)	134,63
Ácido fólico (µg)	110,00
Sodio (mg)	87,00
Porción comestible	83,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	26,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	25,00
Magnesio (mg)	21,00
Proteína (g)	21,00
Niacina (mg eq. niacina)	15,00

Hierro (mg)	13,00
Yodo (mg)	10,00
Calcio (mg)	8,00
Cinc (mg)	6,90
Grasa (g)	5,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	3,00
Vitamina D (µg)	2,20
Grasa saturada (g)	1,85
Grasa poliinsaturada (g)	1,72
Carbohidratos (g)	1,50
Grasa moninsaturada (g)	0,93
Tiamina (B ₁) (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,17
Fibra (g)	0,00

hígado de cerdo en escabeche. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** hígado de cerdo, laurel, pimienta negra, comino, vino blanco, aceite de oliva, sal, cebolla, ajo, pimentón, orégano, perejil, vinagre.

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

Hígado de cordero	
Vitamina A (µg eq. retinol)	20000,00
Energía (kJ)	548,63
Fósforo (mg)	360,00
Colesterol (mg)	300,00
Potasio (mg)	280,00
Ácido fólico (µg)	220,00
Energía (kcal)	131,25
Porción comestible	100,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	84,00
Sodio (mg)	74,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Proteína (g)	21,00
Magnesio (mg)	18,00
Niacina (mg eq. niacina)	15,00
Hierro (mg)	10,00
Calcio (mg)	8,00
Grasa (g)	4,00
Cinc (mg)	3,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	3,00
Grasa saturada (g)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,47

Vitamina D (µg)	1,20
Carbohidratos (g)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,40
Vitamina E (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,35
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	0,00

hígado de pato. Hígado de alta calidad, excelente para patés finos, exclusivamente de pato o mezclados con hígado de cerdo. El hígado frito, con tostadas y pimieta negra, constituye un sabroso desayuno. Véase: oca y pato.

hígado de pollo. Aunque es la parte menos apreciada del pollo, es muy económico y resulta deliciosamente tierno y de sabor delicado. Se emplea en patés finos al brady o en salteados con vinagre balsámico. También se puede trocear y mezclar con jamón cocido para rellenar lasañas o para salsa de espaguetis. Véase: despiece de pollo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Hígado de pollo	
Vitamina A (µg eq. retinol)	12800,00
Ácido fólico (µg)	590,00
Energía (kJ)	514,04
Colesterol (mg)	300,00
Fósforo (mg)	240,00
Potasio (mg)	172,00
Energía (kcal)	122,98
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	70,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	56,00
Magnesio (mg)	21,00
Proteína (g)	19,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	17,00
Calcio (mg)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	10,80
Hierro (mg)	7,90
Grasa (g)	3,70
Cinc (mg)	3,40
Carbohidratos (g)	2,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,50
Grasa moninsaturada (g)	1,33

Grasa saturada (g)	1,21
Grasa poliinsaturada (g)	0,78
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,40
Vitamina E (mg)	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,19
Fibra (g)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

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

Hígado de ternera	
Vitamina A (µg eq. retinol)	1000,00
Energía (kJ)	543,71
Colesterol (mg)	300,00
Potasio (mg)	300,00
Fósforo (mg)	250,00
Ácido fólico (µg)	240,00
Sodio (mg)	136,00
Energía (kcal)	130,08
Porción comestible	100,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	100,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	30,00
Proteína (g)	19,00
Niacina (mg eq. niacina)	15,00
Magnesio (mg)	13,00
Calcio (mg)	8,00
Carbohidratos (g)	5,30
Hierro (mg)	5,00
Cinc (mg)	4,80
Grasa (g)	3,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	3,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	2,00
Grasa saturada (g)	1,79
Vitamina E (mg)	1,50
Vitamina D (µg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,97
Grasa moninsaturada (g)	0,65
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

hígado de ternera con cebollas y pimiento.

Plato integrante de la cocina con carne.

Tiempo de preparación 15 minutos. Coc-

ción: 15 minutos. **Ingredientes:** hígado de ternera, cebolla, pimiento morrón, sal, pimienta, harina, vinagre, aceite. Véase: corazón y otros despojos en la cocina.

hígado de ternera con setas frescas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. **Ingredientes:** hígado de ternera, grasa de cerdo, vino blanco seco, zanahoria, bouquet garni, setas, cebolla, cebollita, mantequilla, tripa de cerdo, caldo de ternera oscuro, mantequilla amasada. Para las **patatas duquesa:** patatas, pimienta, mantequilla, yemas, nuez moscada. Nombre en Francia: foie de veau a la bordelaise. Véase: ternera en la cocina de Francia.

hígado de ternera en salsa de tomate con alcaparras. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Muchos de los platos del Mediterráneo tienen un dejo rústico, pero éste es sin dudas un plato de lujo. Las delgadas rodajas de hígado de ternera apenas pasadas por la sartén, bañadas con salsa de tomate rojo profundo y moteada del verde de las alcaparras y el perejil conforman el plato favorito de Provenza. **Ingredientes:** Hígado de ternera, aceite de oliva, perejil, salsa de tomate con alcaparras (consúltase) Nombre francés: *foie de veau aux câpres*.

hígado de vaca. Despojo procedente del despiece del ganado vacuno. En las reses de vacuno es más firme, oscuro y de sabor más áspero que en otros animales. Para suavizarlo se deja a remojo en leche. Pesa hasta 8 kg. Es apropiado para asar o freír. Véase: despojos de vaca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Hígado de vaca crudo	
Vitamina A (µg eq. retinol)	10250,00
Energía (kJ)	564,30
Fósforo (mg)	358,00
Potasio (mg)	325,00

Colesterol (mg)	300,00
Ácido fólico (µg)	266,00
Proteína (g)	213,00
Energía (kcal)	135,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	96,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	81,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Magnesio (mg)	17,00
Niacina (mg eq. niacina)	14,00
Hierro (mg)	7,20
Calcio (mg)	7,00
Cinc (mg)	4,00
Grasa (g)	4,00
Carbohidratos (g)	3,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,90
Grasa saturada (g)	1,50
Vitamina D (µg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,84
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,80
Grasa moninsaturada (g)	0,64
Vitamina E (mg)	0,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,26
Azúcares	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

hígado salteado. Plato de la cocina asturiana.

Ingredientes: filete de hígado, mantequilla, vino blanco, pastilla de caldo, perejil, harina, limón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

hígados fritos. Plato de la cocina de Perú del

grupo de segundos platos. **Ingredientes:** hígado de res, vinagre, comino, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

Highland Cattle. Sinónimo: toro escocés.

hignin. Variedad de uva tinta. Véase: uva syrah.

higo. Nombre del segundo “falso fruto”, o el más tardío, de la higuera. *Ficus carica*. (El primer fruto se denomina breva) Es blando, de gusto dulce, por dentro de color más o menos encarnado o blanco, y lleno de semillas sumamente menudas; exterior-

mente está cubierto de una piel fina y ver-dosa, negra o morada, según las diversas castas de ellos. Se consume indistintamente frescos y secos. En el primer caso, de sabor agradablemente dulce, se sirven al natural sin piel; porque contiene sustancias que pueden irritar los labios y la boca. Los higos verdes pueden provocar flatulencia, dolores de vientre y diarreas. Solos o acompañados de crema de leche; cortados en forma de gajos sirven para la decoración de helados o se incluyen en algunas macedonias, jaleas, dulces y mermeladas. Acompañan también al jamón crudo en forma de entremés. Cocinados son de excelente calidad rellenos con nueces y almendras. Dada su . composición, tres o cuatro higos frescos rallados mezclados con algunos dátiles y pulpa de nuez dan lugar a una bebida reconstituyente. Son variedades: boñigar; bujarasol; doñegal; doñigal; melar; safari. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Ficus carica*, L. Es el segundo de los frutos anuales que da la higuera. Véase: frutas carnosas; otras frutas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Higo	
Energía (kJ)	334.40
Potasio (mg)	285,00
Porción comestible	90,00
Energía (kcal)	80,00
Calcio (mg)	38,00
Magnesio (mg)	21,00
Carbohidratos (g)	18,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Sodio (mg)	5,00
Fibra (g)	3,00
Hierro (mg)	1,50
Proteína (g)	1,00
Cinc (mg)	0,25
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Grasa (g)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00

Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Fósforo (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

higo chumbo. Nombre vulgar de la planta: *Opuntia ficus indica*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Higo chumbo	
Energía (kJ)	177,55
Potasio (mg)	150,00
Magnesio (mg)	57,00
Porción comestible	55,00
Energía (kcal)	42,48
Calcio (mg)	40,50
Fósforo (mg)	27,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	23,00
Carbohidratos (g)	9,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,50
Sodio (mg)	4,00
Proteína (g)	1,00
Cinc (mg)	0,60
Grasa (g)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,18
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

higo doñegal. Sinónimo: higo doñigal.

higo doñigal. Variedad de higo, de buen tamaño y color

higo melar. Variedad de higo, pequeño, redondo, blanco y muy dulce y tierno.

higo pasa. Véase: higo seco.

higo safari. Variedad de higo, muy dulce.

higo seco. Los higos secos son muy nutritivos y constituyen una fuente excelente de potasio. Puede sustituir a la ciruela-pasa en la mayoría de las recetas culinarias. Se conserva durante 12 meses. Cocidos en agua durante 20 minutos para ablandarlos, se sirven para desayunar o con queso o vino dulce como postre. Macerados en vino constituyen un buen postre. Véase: frutas y frutos secos. Sinónimo: **higo pasa**. Según el Código Alimentario, 3.22.11.6. Según el color de su epidermis pueden ser blancos y negros. Se pueden presentar en forma redondeada, aplanada, prensados en huleras compactas y adicionados o no de sustancias autorizadas. Véase: fruta desecada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Higo seco	
Potasio (mg)	970,00
Energía (kJ)	949,59
Calcio (mg)	250,00
Energía (kcal)	227,18
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	89,00
Magnesio (mg)	80,00
Sodio (mg)	62,00
Carbohidratos (g)	52,00
Fibra (g)	12,40
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,60
Ácido fólico (µg)	9,00
Hierro (mg)	4,20
Proteína (g)	3,60
Grasa (g)	1,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,80

Cinc (mg)	0,70
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,25
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

higos al horno. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. Los higos frescos son una de las mayores exquisiteces que la región mediterránea tiene para ofrecer, en especial, si se comen recién cogidas de la higuera en la cual han madurado a la perfección. En Grecia los higos que no están del todo maduros se hornean con un poco de miel aromatizada del monte sagrado de Hymettus para extraer todo su sabor. **Ingredientes:** Higo, jugo de naranja, vino dulce, miel clara, agua de azahar, yogur griego. Nombre griego: *sika sto forno*

higos-pasa Según el Código Alimentario, 3.22.11.6. Según el color de su epidermis pueden ser blancos y negros. Se pueden presentar en forma redondeada, aplanada, prensados en hileras compactas y adicionados o no de sustancias autorizadas. Véase: fruta desecada.

higroforáceas. Familia de hongo. Véase: *Hygrophoraceae*.

higróforo amarillo. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus chlorophanus*.

higróforo blanquinegro. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus camarophyllus*.

higróforo cónico. Nombre vulgar de la seta: *Hygrocybe conica*.

higróforo de dientes dorados. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus crysodon*.

higróforo de los poetas. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus poetarum*.

higróforo de los prados. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus pratensis*.

higróforo de olor a almendras amargas. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus agathosmus*.

higróforo de olor a rancio. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus cossus*.

higróforo dorado. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus aureus*.

higróforo escarlata. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus russula*.

higróforo maloliente. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus cossus*.

higróforo marfileño. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus eburneus*.

higróforo níveo. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus niveus*.

higróforo oliváceo y alba. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus olivaceo-albus*.

higróforo pudibundo. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus pudorinus*.

higróforo rojo. Nombre vulgar de la seta: *Hygrocybe punicea*.

higróforo rúsula. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus russula*.

higróforo verde. Nombre vulgar de la seta: *Hygrocybe psittacina*.

higrómetro. Nombre vulgar de la seta: *Astraeus hygrometricus*.

higuera. Nombre vulgar de la planta: *Ficus carica*.

higuera común. Nombre de la planta: *Ficus carica*.

higuera de las Indias. Nombre vulgar de la planta: *Carica papaya*).

hija. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

hijiki. Nombre vulgar del alga: *Hizikia fusiforme*. Las minúsculas ramitas del hijiki deshidratado, aumentan cinco veces su tamaño cuando se ponen en remojo, momento en que adquieren aspecto de fideos negros. El hijiki se suele cocer al vapor durante 20 minutos y después se saltea o se cuece a fuego lento. Se suele añadir a sopas, bocadillos, ensaladas y crêpes. Se sirve como verdura o en infusión. Véase: algas.

hilsa. Designación oficial española del pez: *Clupea ilisha*.

hiltzaile. Nombre vulgar vasco de la seta: *Amanita phalloides*.

hiltzaile goiztiarra. Nombre vulgar vasco de la seta: *Amanita verna*.

hiltzaile kokordun. Nombre vulgar vasco de la seta: *Amanita virosa*.

hiltzaile-berde. Nombre vulgar vasco de la seta: *Amanita phalloides*.

himakhara. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: congriadejo colorado; congriadejo rosado.

Himanthalia elongata. División: *Phaeophyta* (algas pardas), clase *Fucophyceae*. Alga cuya forma alargada (2 m de largo o más) y estrecha dan el nombre a esta exuberante alga parda muy sabrosa y frecuente en litorales profundos y aguas movidas. Tiene un altísimo contenido en hierro (61,2 mg/100g materia seca) y un gusto que recuerda a la sepia. Base del talo en forma de copa, que luego se extiende ramificada dicotónicamente. Alga de textura parecida a las judías verdes. Se utiliza para dar sabor a *risotto*

o como base para pescados al horno. Escaldada y frita, se emplea como ingrediente crujiente en ensaladas. Se ha llegado a fermentar como chucrut. Es una de las algas con más personalidad en la cocina y con más éxito entre las variedades atlánticas. Nombre vulgar: espagueti de mar; judía marina. Véase: verduras del mar; algas.

Himantolophus azurluceus. Pez. Designación oficial: **pescador turquesa**.

Himantura schmardae. Pez. Designación oficial: **chupare**.

Himenochaete rubiginosa. Familia: thelephoraceae o Corticiaceae. Género: hymenochaete. Características: Receptáculo marrón ferruginoso. Himenio marrón rojizo. Carne dura. La carne o trama es cerrada y dura. No comestible.

Himenochaete tabacina. Familia: thelephoraceae o Corticiaceae. Género: hymenochaete. Características: Receptáculo de color tabaco. Himenio gris marrón. Carne más o menos blanda. La carne blanda y floja es de color leonado. No es comestible.

hing. Nombre hindú del condimento: asafétida.

Hinia reticulata. Designación oficial: **mugarida reticulada**.

Hinnites multirugosus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **osti6n gigante de roca**.

hinojo (semillas). Véase: semillas de hinojo.

hinojo. Nombre vulgar de la planta: *Foeniculum vulgare*. Nombre hindú: *sauf*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Hinojo	
Potasio (mg)	473,00
Porción comestible	80,00
Energía (kJ)	58,52
Ácido fólico (µg)	55,00
Fósforo (mg)	38,00
Calcio (mg)	37,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	32,00
Sodio (mg)	15,00
Energía (kcal)	14,00
Magnesio (mg)	12,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00
Fibra (g)	3,30
Carbohidratos (g)	2,30
Proteína bruta (g)	1,10
Vitamina E (mg)	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,68
Cinc (mg)	0,50
Hierro (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

hinojo bronce. Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Foeniculum vulgare*.

hinojo gigante. Nombre vulgar de la planta: *Ferula asafoetida*.

hinojo gratinado. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. El hinojo fresco es una verdura muy popular en Italia y resulta fantástico cocido o crudo. este plato es muy buen acompañamiento para el cerdo, la gallina y las carnes de animales silvestres. **Ingredientes:** Bulbo de hinojo, sal, manteca, Parmesano, fontina. Nombre en italiano: *finocchi gratinati*.

hinojo verde. Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Foeniculum vulgare*.

hipogloso. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **halibut**.

hipogloso negro. Designación oficial española del pez: *Hippoglossus groenlandicus*; *Reinhardtius hippoglossoides*; *Reinhardtius matsuurae*. Sinónimo: Fletán negro.

Hippoglossoides elassodon. Familia: pleuro-néctidos. Delgada que mira a la derecha y con grandes dientes. La zona de los ojos es marrón, por lo general cubierta de puntos más oscuros. Se halla, sobre todo, en el Pacífico Norte, desde el mar de Japón hasta más allá de California, pasando por el mar de Bering. Nombre vulgar: **solla halibut**.

hipoglucemia. Aumento anormal de la cantidad de glucosa en la sangre. véase: diabetes mellitus.

Hipophthalmus edentatus. Pez. Designación oficial: **bagre ojicaído**.

Hippoglossina montemaris. Pez. Designación oficial: **lenguado de montemar**.

Hippoglossus citharus. Pez. Designación oficial: **solleta**.

Hippocampus antiquorum. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus antiquus. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus brevirrostris. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus europeus. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus guttulatus. Familia: Syngnathidae. Constituyen un género interesante de peces marinos desprovistos de aleta caudal que presentan una cara dorsal enrollada hacia la cara central. La cabeza es perpendicular al eje del cuerpo de manera que el pez hace pensar en el caballo del juego de ajedrez. El cuerpo y la cola están protegidos por anillos óseos. Se conocen en total 25 especies de *Hippocampus* que

habitan los mares tropicales y subtropicales. Sólo tres especies viven en aguas europeas, sólo raramente son capturados en alta mar. A veces se muestran en acuarios, donde se crían en base a su interesante morfología y al hecho de que emiten un sonido muy grave, con una frecuencia de 300 a 4000 Hz, que hace pensar en un chasquido de dedos. Estos sonidos son emitidos principalmente durante el periodo reproductor. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus heptagonus. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus hippocampus. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus hudsonius. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus ingens. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus ramulosus. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocampus rosaceus. Pez. Designación oficial: **caballito de mar**.

Hippocrepis multisilicuosa. Familia: papilionáceas. Planta anual de 10 a 30 cm; glabrescente; hojas de 3 a 5 pares de foliolas; flores amarillas, pequeñas, colgantes, de 2 a 5 sobre los pedúnculos bastante más largos que la hoja; lóbulo superior del cáliz de dientes divaricados; Pétalos de uñas salientes fuera del cáliz; su longitud es de 2 a 3 cm. Nombre vulgar: **ferradura de más de una bajoca**.

Hippocrepis unisiliquosa. Familia: papilionáceas. Planta anual de 6 a 2º cm, glabra, con hojas de 4 a 7 pares de foliolas; Flores amarillas, pequeñas, erectas, solitarias y prácticamente sexiles en las axilas de las hojas, lbro superior del cáliz de dientes divarica-

dos, pétalos sin uñas. Nombre vulgar: **ferradura de una bajoca**.

Hippocrepis valentina. Familia: papilionáceas. Planta que sólo vive en las tierras meridionales de la provincia de Valencia y Norte de Alicante; es una planta de 30 a 60 cm, leñosa en la base, con ramitas numerosas; de 4 a 8 pares de foliolas bien separadas, aovadas o acorazadas al revés, con glabras; estipuladas, agudas, muy pequeñas; Umbela de 8 a 10 flores; Legumbres curvas y con pico alesnado; Semillas pardas, semicirculares. Florece en primavera. Vive en las grietas de las roquedades y lugares montañosos o cercanos al litoral del Norte de la provincia de Alicante.

Hippoglossina bollmani. Pez. Designación oficial: **lenguado pintado**.

Hippoglossina macrops. Pez. Designación oficial: **lenguado de ojo grande**.

Hippoglossina mystacium. Pez. Designación oficial: **lenguado nebuloso**.

Hippoglossina stomata. Pez. Designación oficial: **lenguado manchado**.

Hippoglossina tetraphtalmus. Pez. Designación oficial: **lenguado cuatroojos**.

Hippoglossoides elassodon. Pez. Designación oficial: **mendo japonés**.

Hippoglossoides platessoides. Familia: pleuronéctidos. Aparece principalmente a ambos lados del Atlántico Norte. Su cuerpo, alargado y ovalado, es de color gris o pardo rojizo con zonas punteadas y débiles dibujos veteados por el lado de los ojos. Las escamas tienen bordes ásperos dentados, de donde le viene su nombre. La platija americana tiene poca carne, pero tierna y de muy buena calidad. Nombre vulgar: **platija americana**. Designación oficial: **fletán enano**.

Hippoglossoides platessoides limandoides.
Pez. Designación oficial: **platija americana**.

Hippoglossoides platessoides platessoides.
Pez. Designación oficial: **fletán enano**.

Hippoglossus boschii. Pez. Designación oficial:
gallo.

Hippoglossus gigas. Pez. Designación oficial:
halibut.

Hippoglossus groenlandicus. Pez. Designación oficial: **hipogloso negro**.

Hippoglossus groenlandiens. Otro nombre del pez: *Reinhardtius hippoglossoides*.

Hippoglossus hippoglossus. Familia: pleuronéctidos. Este largo pez, ovalado y carnoso, aparece en el Atlántico oriental, desde el golfo de Vizcaya hasta el mar Blanco, pasando por el mar del Norte, en el Atlántico noroccidental, desde Groenlandia hasta los bancos de Terranova. Habita en fondos arenosos, de gravilla y de cantos rodados a profundidades de entre 50 y 2.000 m. Este voraz pez, muy glotón, se alimenta de todo tipo de peces, calamares y crustáceos. El halibut es el mayor de los peces planos. Puede llegar a medir hasta 4 m de longitud y pesar 300 kg. Sin embargo, para uso culinario, se prefieren tamaños mucho más pequeños, ya que su carne es de mejor calidad. Su carne tiene un sabor muy fino, parecido al del rodaballo (*Scophthalmus maximus*), aunque no tan jugoso. El fletán pequeño de menos de 1,5 kg se puede cocinar y servir entero. Las supremas, los filetes y las rodajas de piezas mayores se pueden asar a la parrilla, al horno, freír o pochar. Disponible todo el año. Véase: pescados. Nombre vulgar y designación oficial: halibut, **fletán**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, pleuronectiforme. *Hippoglossus hippoglossus*, Linneo. Sinónimo: fletán. Véase pescado.

Hippoglossus hippoglossus stenolepis. Familia: pleuronéctidos. Es muy parecido al

halibut atlántico (*Hippoglossus hippoglossus*) Aparece en el Pacífico Norte, desde el mar del Japón hasta California Sur, pasando por el mar de Bering y Alaska. De gran importancia comercial. Nombre vulgar: **halibut del Pacífico**.

Hippoglossus stenolepis. Pez. Designación oficial: **halibut del Pacífico**.

Hippoglossus vulgaris. Pez. Designación oficial: **halibut**.

Hippopomus procelanus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja gigante china**.

Hippospongia communis. Metazoo radiado. Designación oficial: **esponja**.

Hirneola auricula-judae. Otro nombre de la seta: *Auricularia auricula-judae*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en toda la península ibérica. *Helvella lacunosa*, Ajz. Véase: setas comestibles.

Hirundichthys affinis. Pez. Designación oficial: **volador golondrina**.

Hirundichthys marginatus. Pez. Designación oficial: **volador aleta blanca**.

Hirundichthys rondeletii. Pez. Designación oficial: golondrina de mar; volador aleta negra.

Hirundichthys speculiger. Pez. Designación oficial: volador espejo; pez volador.

hisopet. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

hisopeta. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

hisopillo. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

hisopo. Nombre vulgar de la planta: *Hyssopus officinalis*.

hisopo anís. Nombre vulgar de la planta: *Agastache foeniculum*.

hisopo mejicano. Nombre vulgar de la planta: *Agastache mexicana*.

hissar. Véase: oveja Hissar.

histidina. Aminoácido ampliamente distribuido en las proteínas. La histidina se encuentra presente en grandes cantidades en la hemoglobina. Los derivados de la histidina incluyen los dipéptidos carnosina y auserina, abundantes en el músculo y ergotioneina, abundante en los eritrocitos y en el líquido seminal; sin embargo, la función de estos compuestos se desconoce. La descarboxilación de la histidina produce la histamina. Véase: aminoácidos.

***Histiophorus albicans*.** Pez. Designación oficial: **pez vela del Pacífico**.

***Histiophorus americanus*.** Pez. Designación oficial: pez vela del Atlántico; pez vela del Pacífico.

***Histiophorus greyi*.** Pez. Designación oficial: **pez vela del Pacífico**.

***Histiophorus typus*.** Pez. Designación oficial: **ochavo**.

***Histiophorus belone*.** Pez. Designación oficial: **marlin**.

***Histiophorus gladius*.** Pez. Designación oficial: **pez vela del Pacífico**.

***Histiophorus orientalis*.** Pez. Designación oficial: **pez vela del Pacífico**.

***Histrio histrio*.** Pez. Designación oficial: **pez de sargazo**.

***Hizikia fusiforme*.** Alga de la que se extrae el hijiki.

hizkar. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Cucumis sativus*. Sinónimo: **pepino**

hizkartxo. Nombre vulgar vascuence de la planta: **pepinillo**

ho fen. Nombre asiático de la pasta: fideos chinos de trigo. Véase: fideos asiáticos.

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

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

hocicudo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dragón negro del Pacífico; dragón negro.

hogaza. Pieza rústica de gran tamaño, generalmente redonda, de pan bregado, a veces mezcla de trigo y centeno. Se elabora en toda la Península con pequeñas diferencias formales. Su denominación varía según las regiones. Véase: panes de España.

***Hohenbuelia geogenius*.** Otro nombre de la seta: *Geopetallum geogenium*.

***Hohenbuelis petaloides*.** Otro nombre de la seta: *Geopetallum petaloides*.

hoja de grosella. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. El Sauvignon Blanc. Véase: cata del vino.

hoja de limón. Nombre vulgar de la planta: *Melissa officinalis*.

hojaldre. Masa de pastelería que, al cocerse en el horno, forma muchas hojas delgadas superpuestas unas a otras. Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Postres y repostería. Véase: canapés, empanadas y hojaldres en la cocina clásica.

hojaldre de carne. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 mi-

nutos. **Ingredientes:** hojaldre, pechuga de pollo, carne de ternera, carne de cerdo, vino blanco, huevo, perejil, cebolla, sal, pimienta. Véase: canapés, empanadas y hojaldres en la cocina clásica.

hojaldre de puerros y membrillo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** láminas de hojaldre congelado, puerros, membrillo, leche, aceite de oliva, harina, sal.

hojaldres en la cocina clásica. Véase: canapés, empanadas y hojaldres en la cocina clásica.

hojan hsin taiji. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: vieiras salteadas con salsa de ostras.

hojarán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: medregal del Cabo; medregal fortunó; medregal limón.

hojarasca. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **concha hojarasca del Pacífico.**

hojas. Véase: hojas y tallos tiernos.

hojas de abrótno. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Artemisia abrotanus*. Condimento cítrico de refinado sabor amargo, es bueno para carnes rojas, de cerdo, salmón, anguila y caballa. Combine con tomillo cítrico limón o con melisa/toronjil a fin de realzar el elemento cítrico.

hojas de achicoria amarga. Hojas de la planta: *Taraxacum officinale*. Véase: hojas de diente de león.

hojas de aholva. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Trigonella foenum-graecum*. Véase: hojas de heno griego.

hojas de ajedrea fina. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Satureja thymbra*. La ajedrea fina puede usarse de la misma forma que la ajedrea invernal o el tomillo, en sopas y guisos de cocción lenta, en especial con carne o presas de caza.

hojas de ajedrea invernal. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Satureja montana*. Planta perenne de hojas algo rústicas. Use las ramitas y retire antes de servir.

hojas de alcaravea. Hojas de la planta: *Carum carvi*. Se usan frescas o blenqueadas en ensaladas y salsas, rellenos y guisos. Pueden secarse, pero adquieren un intenso sabor a levadura.

hojas de angélica. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Angelica officinalis*. Las hojas se pueden secar y usar para hornear y preparar infusiones de hierbas, pero pierden el aroma y sabor característicos de la angélica fresca.

hojas de anís. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *oimpinella anisum*. El anís tiene hojas finas y plumosas, con ramilletes de flores blancas que abren a finales del verano. Puede cultivarse fácilmente de semilla y las plantas a veces se consiguen en los viveros de hierbas.

hojas de artemisa. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Artemisia vulgaris*. El aroma que se desarrolla con la cocción, es similar al del enebro y pimienta, con una nota a menta suavemente amarga. Los brotes de flores de artemisa mantienen su sabor y aroma cuando se secan.

hojas de aspérula olorosa. Nombre vulgar de la planta: *Galium odoratum*. Véase: hojas de raspilla.

hojas de bambú rellenas con arroz. Plato típico de la cocina de Oriente. **Ingredientes:** Arroz, dátiles confitados, hojas de bambú, azúcar fino o en polvo.

hojas de banano. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Musa sapientium*.

hojas de borago. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Borago officinalis*. Véase: hojas de borraja.

hojas de borraja. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Borago officinalis*. Desmenuce las rústicas hojas espinosas, a menos que desee usarlas como guarnición aromática.

hojas de cambronera. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Lycium barbarum*. La cambronera se usa como hierba aromática en sopas y tradicionalmente con carne o hígado de cerdo. Pruebe agregar hojas a las sopas y estofados occidentales, pero su cocción debe ser breve.

hojas de capuchina. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Tropaeolum maius*. Añada las hojas tiernas, desmenuzadas o enteras, a una ensalada de champiñones y porotos, y unas gotas de pastis en el aderezo.

hojas de carda. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eryngium foetidum*. Véase: hojas de eringio.

hojas de cedrón. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Lippia triphylla*. Véase: hojas de hierba luisa.

hojas de cilantro. Hojas de la planta: *Coriandrum sativum*. tienen aspecto de abanico y son más redondeadas que las de perejil de hoja lisa, aunque se las suele confundir. El aroma disipa pronto tal confusión.

hojas de cilantrón. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eryngium foetidum*. Véase: hojas de eringio.

hojas de cilentro. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eryngium foetidum*. Véase: hojas de eringio.

hojas de ciliandro. Hojas de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: hojas de cilantro.

hojas de col rellenas de arroz. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 mi-

nutos. **Ingredientes:** carne de ternera picada, cebolla, perejil, arroz, zumo de limón, puré de tomates, sal, pimienta, hojas grandes de col blanca, nata agria, mantequilla. Véase: arroz en platos únicos.

hojas de colendro. Hojas de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: hojas de cilantro.

hojas de coriandro de Vietnam. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Polygonum odoratum*. Véase: hojas de poligondo.

hojas de coriantro. Hojas de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: hojas de cilantro.

hojas de crisantemo. Hojas de la planta: *Tanacetum vulgare*.

hojas de culantro. Hojas de la planta: *Coriandrum sativum*. Véase: hojas de cilantro.

hojas de curry. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Murraya koenigii*. En la India y en Sri Lanka, al curry le añaden hojas de curry para intensificar su sabor, y con este objetivo se cultiva en toda Asia. Allí resulta fácil adquirir hojas de curry. Proceden de un pequeño árbol (*Murraya koenigii*) ornamental que crece al pie del Himalaya. En Occidente sólo se comercializan hojas secas y cuando llegan ya han perdido parte de su sabor, o incluso todo. No obstante hay un equivalente occidental, aunque procede de una planta muy distinta, la *Helichrysum angustifolium*, que también es el ingrediente de un té africano; el *hottentot*. Las hojas de curry sirven para formar parte de currys y platos picantes de carne. Se parecen a las hojas de laurel. Añada una ramita de hojas en los platos occidentales para conseguir una leve nota a curry. Antes de servir el plato debe retirarlas. Son el ingrediente esencial del curry de Madrás en plvo; le proporcionan su sabor y aroma únicos. Las hojas secas tienen poco

sabor; se necesita usar de 2 a 3 veces más para lograr el aroma y sabor dados por una rama fresca. Se compran frescas o deshidratadas en los comercios indios; su sabor no admite sustitutos. Nombre hindú: *kari patti*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

hojas de diente de león. Hojas de la planta: *Taraxacum officinale*. Si desea que sean más tiernas puede blanquearlas debajo de un florero. El diente de león blanqueado tiene un aspecto muy similar al de las endibias crespas.

hojas de eneldo. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Anthum graveolens*. El eneldo pierde su delicado aroma en la cocción, de modo que es mejor añadirlo en el último momento. Corte las hojas a mano en vez de picarlas.

hojas de epazote. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Chenopodium ambrosioides*. Véase: hojas de pasote.

hojas de eringio. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eryngium foetidum*. Las largas hojas aserradas son espinosas y duras; se considera que las hojas secas mantienen mejor el sabor en la cocción prolongada.

hojas de estragón. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Artemisia dracunculus*. El aroma del estragón se desarrolla con la cocción, pero puede fácilmente destruir otros sabores; usado con cautela realzará el sabor de otras hierbas.

hojas de fenogreco. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Trigonella foenum-graecum*. Véase: hojas de heno griego.

hojas de gelatina. Véase: gelatina.

hojas de heno griego. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Trigonella foenum-graecum*. Esta robusta planta anual es fácil de cultivar en climas suaves y es una buena incorporación para un jardín de hierbas.

Córtelas frescas ya que saben excelentes en ensaladas.

hojas de hierba luisa. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Lippia triphylla*. Las hojas estrechas y de textura áspera son duras para masticar, de modo que píquelas bien fino o retirelas antes de servir. Las hojas secas sólo son buenas para preparar infusiones; frescas resultan mucho mejores.

hojas de higuera. Se usan como condimento. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

hojas de hisopo. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Hyssopus officinalis*. Es una planta atractiva y un buen agregado al repertorio culinario. Las hojas secas o frescas se usan para hacer infusiones.

hojas de laksa. (*Polygonum odoratum*) Sinónimo: hierbabuena vietnamita.

hojas de laurel frescas. Hojas verdes de la planta: *Laurus nobilis*. Más usada en marinadas y conservas de encurtidos. Recién recogidas, el gusto es un tanto amargo, pero se suaviza con el correr de los días.

hojas de laurel secas. Hojas secas de la planta: *Laurus nobilis*. Es el modo más común de emplearlo en la cocina, aunque el aroma es menos fuerte que el de las hojas frescas. Úselas enteras o en grandes trozos grandes, para poder retirarlas al servir. También puede machacarlas.

hojas de lima kaffir. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Citrus hystrix*. Crecen de dos a dos en un mismo peciolo; use las hojas frescas cuando sea posible, las secas sólo como sustituto, ya que son menos perfumadas. Muy fragantes, se utilizan enteras picadas o en pasta. Se pueden adquirir en las casas de alimentos tailandeses. Véase: hierbas aromáticas.

hojas de limero. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Citrus hystrix*.

hojas de malvavisco. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Althaea officinalis*. Use en ensaladas; acompañan bien al hinojo y anís.

hojas de menta. Nombre hindú: *pudina ki patti*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

hojas de menta de Vietnam. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Polygonum odoratum*. Véase: hojas de poligondo.

hojas de menta del monte. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Pycnanthemum pilosum*. Use los brotes y hojas tiernos de la menta del monte como sustituto de la menta, pero hágalo con cautela. Tiene un distintivo aroma a menta, con un fuerte componente de mentol. El sabor es mentolado, pero con un dejo amargo.

hojas de mirto anisado. Con su sabor delicado a anís y un dejo dulzón, esta hoja versátil se emplea como guarnición, para aromatizar vinagres y aceites o de la misma manera que las hojas de limero *kaffir*. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

hojas de mirto anisado, molidas. Se emplea para aromatizar galletas, pasteles, aceites, carnes blancas, rellenos, caldos, helados, cremas de queso o diversos tipos de pan. Ideal para aderezar el queso feta. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

hojas de mirto de limón. Hojas de color verde oscuro, con sabor a hierba de limón y a aceites de lima y limón. Las hojas frescas enteras se utilizan en lugar de las hojas del limero *kaffir*, para adornar, para aromatizar vinagres y aceites o para aromatizar el pescado asado al horno. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

hojas de mirto de limón, molidas. Se puede añadir a panes, crêpes, bollos, pasteles y pasteles de queso. Se espolvorean sobre

arroz y platos de pollo o pescado. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

hojas de mitsuba. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Cryptotaenia japonica*. El sabor de la mitsuba es parecido al del perejil y la angélica, con undejo a clavo de olor y algo del sabor penetrante de la acedera/vinagreta; es un sabor distintivo, moderado y agradable.

hojas de mostaza. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Brassica juncea*. La planta de mostaza tiene hojas verde oscuro, las mayores con forma de diente. Las vainas de semillas que siguen a la floración de las pequeñas flores amarillas pueden ser lisas o pilosas, según la variedad.

hojas de ngó gai. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eryngium foetidum*. Véase: hojas de eringio.

hojas de oruga de huerta. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eruca vesicaria* sub. *sativa*. Véase: hojas de rúcula.

hojas de paico macho. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Chenopodium ambrosioides*. Véase: hojas de pasote.

hojas de pandano. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Pandanus odoratissimus*. Combinado con coco, el sabor del pandano resulta delicioso. Las hojas se agregan a los platos de arroz. Utilizada para envolver comida en complicados paquetitos para cocinarla; se suele servir en los mismos envoltorios. Un trzo de la hoja se puede añadir al arroz o al *curry* durante la cocción para darle pronunciado sabor agridulce. Véase: ingredientes de la comida asiática.

hojas de parra. Nombre vulgar de las hojas de la planta: parra (*Vitis vinifera*) En cocina se utilizan hojas frescas y verdes, que se venden en paquetes en supermercados y tiendas especializadas. Antes de prepararlas es

preciso ponerlas a remojar en agua caliente y enjuagarlas bien para quitarles el exceso de sal.

hojas de parra en salmuera. Típicas de Grecia y Oriente Medio para preparar los *dolmas* (rollitos de hojas de parra rellenos de arroz o carne picada) Deben lavarse para quitarles el sabor salado. Si se usan las hojas de parra frescas, se deben escaldar en agua caliente para ablandarlas un poco. Véase: encurtidos y conservas.

hojas de pasote. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Chenopodium ambrosioides*. El paico macho crece fácilmente y a menudo se encuentra con hierba silvestre en Norteamérica, pero en condiciones climáticas más frías es menos aromático.

hojas de pazote. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Chenopodium ambrosioides*. Véase: hojas de pasote.

hojas de perejil. Véase: perejil hojas.

hojas de perejil de Vietnam. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Polygonum odoratum*. Véase: hojas de poligondo.

hojas de perifollo. Hojas de la planta: *Anthriscus cerefolium*. El perifollo es fácil de cultivar de semilla en un jardín. Corte primero las hojas exteriores, ya que las interiores seguirán creciendo. Estas hojas parecidas a un encaje cambian su color a crema pálido y rosado cuando la planta se marchita.

hojas de pimentero silvestre. Con un suave sabor a pimienta y guindilla, las hojas enteras sustituyen el laurel en panes, mantequillas, salsas y postres. Al cocerlas desprenden un particular aroma a bosque. Si pierde su perfume durante la cocción, añada más hojas justo antes de servir. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

hojas de pimpinela. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Poterium sanguisorba*. Raramente se encuentra la pimpinela cortada para la venta. Es una atractiva planta para

el jardín, que dura hasta bien entrado el invierno. Use siempre las hojas frescas.

hojas de poligondo. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Polygonum odoratum*. Tiene hojas onduladas con marcas violáceas; otra variedad cercana a ésta, el *Polygonum foetidum*, es de hoja más larga y verdes sin matices, tiene desagradable aroma y sabor, razón ésta por la cual su uso debe evitarse.

hojas de portulaca estival. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Portulaca oleracea*. Véase: hojas de verdolaga.

hojas de pozote. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Chenopodium ambrosioides*. Véase: hojas de pasote.

hojas de puerro. Véase: Puerro hojas.

hojas de rábano picante. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Armoracia rusticana*. Las hojas adquieren un sabor penetrante al ser pisadas. Aunque lo normal es comer la raíz, unas pocas hojas tiernas pueden usarse para dar sabor fuerte a una ensalada.

hojas de raspilla. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Galium odoratum*. La aspérula tiene afinidad con el melón, las peras y las manzanas. Añada a un jugo de uvas o de manzana. El almíbar se usa para dar sabor a postres, cremas, totas y pasteles. La infusión se usa en marinadas y aderezos.

hojas de repollo rellenas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** ghee; canela; comino molido; tomates; pasas; jugo de limón; cúrcuma; sal; harina de garbanzo; pimienta molida; repollo verde; almendras; jengibre fresco; guindillas secas; panir escurrido; hojas de cilantro; páprika. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *bandgobbi kofta*.

hojas de rúcula. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eruca vesicaria* sub. *sativa*. La rúcula tiene hojas de bordes dentados y pe-

queñas flores blancas y amarillas. Es fácil de cultivar, en especial a media sombra.

hojas de ruqueta. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Eruca vesicaria* sub. *sativa*. Véase: hojas de rúcula.

hojas de sansho. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Zanthoxylum piperitum*. Triture apenas las hojas que despidan su aroma; pruebe en sopas livianas y con ensaladas.

hojas de santa maría. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Mentha sativa*.

hojas de screwpine. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Pandanus odoratissimus*. Véase: hojas de pandano.

hojas de sello de Salomón. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Polygonum odoratum*. Véase: hojas de poligondo.

hojas de tignamica. Hojas de la planta: *Helichrysum italicum*. Las hojas con forma de aguja de la tignamica y su tendencia a formar un arbusto hacen de ella una hermosa planta, ideal para los borde de su jardín formal.

hojas de vap ca. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Houttuynia cordata*. Use las hojas picadas para condimentar platos de pescados o carne de cerdo cocidos a fuego lento o en estofados. Agregue hojas desmenuzadas en una sopa estilo oriental. Algunas variedades tienen perfume rancio; pruebe el aroma antes de comprarlas.

hojas de verdolaga. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Portulaca oleracea*. Produce varias cosechas si se cortan los brotes con frecuencia. A menudo se pueden conseguir atados de portulacas en las tiendas de Medio oriente y Grecia.

hojas de vid. Hojas de la planta: *Vitis vinifera*. Se utilizan, sobre todo, para envolver los

alimentos antes de cocerlos (*dolmas*) y para decorar los platos de frutas frescas y ensaladas. Aunque, por lo general, sólo se pueden adquirir en conserva, también se pueden encontrar frescas. En este caso, se deben blanquear en agua o al vapor y limpiarlas bien antes de consumirlas.

hojas de vid rellenas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “meze en la cocina del Mediterráneo”. Los cocineros mediterráneos hacen uso de todos los ingredientes que tienen a disposición. La vid se cultiva para hacer vino, pero no se puede permitir que sus hojas se desperdicien. Rellenas con una mezcla salada de arroz, son un bocadillo delicioso por derecho propio. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** Hojas de vid (parra) en salmuera, aceite de oliva, cebolleta, caldo de pollo, sal, arroz blanco, canela, piñones, pasas de uva, jugo de limón, laurel, perejil, eneldo, menta, limón. Nombre original: *dolmathes*; *dolmas*. Véase: hojas de parra en salmuera; platos internacionales con verduras.

hojas de warrigal. Las hojas fresca se parecen a las espinacas, pero se deben escaldar antes de consumir. Se pueden adquirir frescas o escaldadas y congeladas. Las hojas congeladas se pueden emplear para *pesto* o en *quiches* y rellenos. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

hojas de yerbanís. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Tagetes lucida*. Tanto las hojas como las flores doradas del final del verano son perfumadas. Se usan mucho en el sudeste de Estados Unidos.

hojas de zarza picante. Nombre vulgar de las hojas de la planta: *Elscholtzia stauntonii*. Mezcle las hojas picadas en un puré de patatas, en purés de verduras o en una salsa de crema para carne de caza; puede también añadirse a las ensaladas de hojas.

hojas verdes. (Amargo) (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva obtenido de aceitunas muy verdes, o que han sido molturadas con hojas y tallos. Véase: cata del aceite de oliva.

hojas y tallos tiernos. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Se distinguen, entre otras las siguiente especies y variedades botánicas para el consumo: **Acedera** (*Rumex acetosa*), **Acelga** (*Beta vulgaris* var. *cycla*), **Achicoria** (*Cychorium intybus*), **Berro** (*Naturtium officinalis*), **Borraja** (*Borrigo officinalis*), **Cardo** (*Cynara cardunculus*), **Endivis** (*Cychorium intybus*), **Escarola** (*Cychorium endivia*), **Espinaca** (*Spinacia oleracea*), **Grelos** (*Brassica napus* var. *sculenta*), **Lechuga** (*Lactuca sativa*), **Mastuerzo** (*Lepidium sativum*); Véase: clasificación de hortalizas.

hojiblanca. Véase: aceituna hojiblanca.

hojita. Designación oficial española del pez: *Symphurus melanurus*; *Symphurus sechurae*. Sinónimo: Lenguado.

hojita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta blanca; casabe orqueta; lengua de perra.

hojuelas de harina de garbanzo. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de panes y tortas. Véase: panes de India. Nombre hindú: *pudla*.

hojuelas de harina integral. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de panes y tortas. Pan de India en forma de torta circular de unos 13 cm de diámetro. **Ingredientes:** harina de chapatti, sal, ghee, agua fría. Nombre indú: paratha. Véase: panes de India. Véase: panes de India. Nombre hindú: *paratha*.

hokkien. Nombre asiático de la pasta: fideos amarillos frescos, al huevo. Véase: fideos asiáticos. Sinónimo: fideos de Singapur.

Holacanthus bermudensis. Pez. Designación oficial: **isabelita azul**.

Holacanthus ciliaris. Pez. Designación oficial: **isabelita patale**.

Holacanthus isabelita. Pez. Designación oficial: **isabelita azul**.

Holacanthus passer. Pez. Designación oficial: **isabelita machín**.

Holacanthus tricolor. Pez. Designación oficial: **isabelita medioluto**.

holandas. Según el Código Alimentario, 3.20.20. a. Son los aguardientes simples. Obtenidos por destilación de vinos sanos en limpio o con sus heces o bajos que conserven los productos secundarios propios del vino. Sinónimo: aguardientes de vino. Véase: aguardientes simples.

holandesa de copete blanco. Véase: gallina Holandesa de copete blanco.

Holocentrus ascensionis. Pez. Designación oficial: **candil gallito**.

Holocentrus bullisi. Pez. Designación oficial: **candil amarillo**; **candil**.

Holocentrus rufus. Pez. Designación oficial: **candil soldado**.

Holocentrus siagonotus. Pez. Designación oficial: **merillo**.

Holocentrus striatus. Pez. Designación oficial: **merillo**.

Holocentrus suborbitales. Pez. Designación oficial: **candil sol**.

Holocentrus surinamensis. Pez. Designación oficial: **tres colitas**.

Holopagrus g  ntheri. Pez. Designación oficial: **pargo rayado**.

Holorhinus aquila. Pez. Designación oficial: **  guila marina**.

***Holothuria argus*, *Holothuria scabra*, *Holothuria bohadschia*.** Familia: holotúridos. Esta es una holoturia de vientre liso y lomo muy abultado. Tiene un color básico claro o marrón castaña, que se ve interrumpido por superficies de color rojo hasta naranja y manchas negras esparcidas, así como papilas blancas que se parecen a las cicatrices de la viruela. Esta holoturia, que llega a medir hasta 40 cm de longitud, vive como su nombre indica, en todo el área del Indopacífico. Se pesca en grandes cantidades y luego se elabora con el nombre de “trepang”. Nombre vulgar: **holoturia del Indopacífico**.

***Holothuria bohadschia*.** Véase: *Holothuria argus*.

***Holothuria nobilis*, *Microthele nobilis*.** Familia: holotúridos. Es una holoturia grande, ovalada y ancha, de lomo oscuro y con manchas amarillas. Sobre su espalda se encuentran de 5 a 6 protuberancias anchas con papilas cónicas. Esta holoturia está extendida en el Indopacífico desde Suez hasta Samoa. Véase: holoturoideos. Nombre vulgar: **holoturia pezón**.

***Holothuria scabra*.** Véase: *Holothuria argus*

***Holothuria tubulosa*.** Familia: holotúridos. Esta especie de holoturia, extendida en las aguas europeas, tiene unos 30 cm de longitud y unos 6 cm de diámetro. Es de color marrón claro y tiene sobre el lomo numerosas púas más o menos grandes o patitas en forma de papilas. La parte inferior suele ser más clara. Su hábitat son los suelos arenosos o lodosos, así como las zonas de vegetación sobre suelos firmes a unos 40 m de profundidad. En el Mediterráneo, la holoturia tubular es frecuente, no así en el Atlántico y en el Indopacífico. Véase: holoturoideos. Nombre vulgar: **holoturia tubular**.

***Holothuria vititensis*.** Familia: holotúridos. La holoturia delgada tiene forma de gusano alargado. Su superficie es de color amarillo

hasta marrón y está impregnada de puntos oscuros muy pequeños. Los pies están rodeados de anillos de color marrón rojizo dibujados desigualmente. Esta holoturia de 40 cm de longitud, pero que sólo alcanza de 6 a 8 cm de diámetro, está extendida en las aguas en torno a Indonesia, Filipinas y Polinesia. Nombre vulgar: **holoturia delgada del Indopacífico**.

***Holothuriidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: equinodermos. Subtipo: equinozoos. Clase: holoturoideos. Orden: aspiroquidotas. Por lo general veinte tentáculos (15 a 30), cada uno ramificado (peltado) a partir del pedúnculo central; numerosos pies ambulacrales; árboles respiratorios presentes. Consideramos: holoturia californiana (*Paratichopus californicus*), holoturia del Indopacífico (*Holothuria argus*, *H. Scabra*, *Bohadschia*), holoturia del Indopacífico (*Holothuria argus*), holoturia delgada del indopacífico (*Holothuria vititensis*), holoturia japonesa (*Stichopus japonicus*), holoturia marrón (*Leucospilota*), holoturia Norteamericana (*Cucumaria sp.*), holoturia pezón (*Holothuria nobilis*, *Microthele nobilis*), holoturia tubular (*Holothuria tubulosa*).

***Holothuroidea*.** clase zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: equinodermos. Subtipo: equinozoos. Son, como el erizo de mar, una clase de los equinodermos. Las escasas especies comestibles pertenecen en su mayoría a la familia de los holotúridos (*Holothuridae*), de los esticopódidos (*Stichopodidae*) y de los cucumáridos (*Cucumaridae*) Estos animales alargados, con forma de cilindro, tienen una piel coriácea aterciopelada o viscosa, atravesada en parte por incisiones transversales. El esqueleto se limita a pequeños cuerpos calcáreos en la piel y a un anillo calcáreo que rodea la garganta. La

pieza de succión de la boca, situada en el extremo delantero, está rodeada por 10 a 20 tentáculos, colocados normalmente en forma de corona y que recuerdan a una flor. Son llamativos sus delgados pies que parecen gusanos o púas y que se extienden hasta el lomo o hasta el extremo inferior, con cuya ayuda estos animales pueden desplazarse lentamente. Las holoturias se utilizan como alimento principalmente en el este asiático, en especial en China, pero también en Japón tienen la consideración de un manjar. Los isleños de Polinesia, Micronesia, Nueva Guinea, así como los del archipiélago malayo los pescan, los secan y los exportan con el nombre de “Trepang”. Los isleños del Caribe también se han encargado de la demanda que existe en China exportando allí los animales secos. Son muy apropiadas para ser desecadas, sobre todo, las holoturias con antenas en forma de hoja o de placa. Después de su captura, las holoturias se conservan vivas en grandes recipientes con agua de mar, a continuación se cuecen. Los ejemplares encozidos se ponen a secar al sol y entre tanto son regados con agua fresca. Finalmente, son ahumados. Después de este largo proceso, las holoturias se ponen a la venta clasificadas según especies, cuyo valor también varía. Únicamente cuando van a cocinarse se limpian poniéndolas en remojo y extra-yéndoles las tripas. Hay otro método que consiste en rajar primero al animal, extraerle las tripas, exprimirle luego fuertemente, untarle de cal por dentro y por fuera y, por último, ponerle a secar al sol. Adicionalmente puede también ahumarse. Las holoturias, así elaboradas resultan de menor calidad. Sinónimo: cohombros de mar, holoturias. Véase: otros mariscos.

Holotrachys lima. Pez. Designación oficial: **candil coco.**

holoturia californiana. Nombre vulgar del equinodermo: *Paratichopus californicus*.

holoturia del indopacífico. Nombre vulgar del equinodermo: *Holothuria argus*.

holoturia delgada del Indopacífico. Nombre vulgar del equinodermo: *Holothuria vititensis*.

holoturia japonesa. Nombre vulgar del equinodermo: *Stichopus japonicus*.

holoturia marrón. Nombre vulgar del equinodermo: *Leucospilota*.

holoturia Norteamericana. Nombre vulgar del equinodermo: *Cucumaria* sp.

holoturia pezón. Nombre vulgar del equinodermo: *Holothuria nobilis*.

holoturia tubular. Nombre vulgar del equinodermo: *Holothuria tubulosa*.

holoturias. Véase: *Holothuroidea*.

holotúridos. Véase: *Holothuridae*.

holoturoideos. Véase: *Holothuroidea*.

holstein. Véase: vaca Holstein.

Holtbyrnis melanpcephala. Pez. Designación oficial: **cabeza lustrosa.**

Homalaspis plana. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba mora de piedra.**

homard blanc. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta común.**

homard et poireaux tiendes a la badiane. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Nombre español: **langosta caliente y ensalada de puerros con anís estrellado.** Véase: Pescados y mariscos en la cocina de Francia.

homard indien. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta verde.**

Homaridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden:

eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. El bogavante se parece en su forma exterior a los cangrejos nobles. Por regla general, la pinza derecha es también más gruesa y está más desarrollada, ya que sirve para agarrar a los enemigos o la comida y para partir. La otra es más delgada y tiene la tarea de desmenuzar la captura y llevarla a la boca. * Sin embargo, también se encuentran bogavantes en los que la pinza más fuerte está situada en la parte izquierda. Estos son o bien zurdos o animales que, perdieron su pinza derecha, con lo que la izquierda se ha desarrollado para sustituir a la otra como pinza. En tales casos a los animales mayores les suele volver a crecer, después de la muda, la pinza con la forma originaria. * El bogavante prefiere aguas frías con fondos rocosos. Según el fondo, el color de estos animales presenta variaciones regionales. El lomo puede ser de un azul mármol intenso, pasando por un verde azulado hasta llegar a negro violeta. Los lados y las partes inferiores son amarillentas con manchas rojas. Los bogavantes viejos, especialmente los de aguas americanas, pueden alcanzar longitudes de hasta 70 cm, con un peso de más de 9 kg. * El crecimiento del bogavante está acompañado de mudas regulares que son más frecuentes en los animales jóvenes (en el 1º año de vida, 9 veces; en el 3º, sólo 4; en edad adulta, cada 2 años) una vez que estos glotones animales han engordado, se forma bajo su caparazón una especie de piel de cuero, mientras que el creciente volumen del cuerpo hace agrietarse la dura cáscara. En el plazo de 1/2 hora se arquea el lomo, se fracciona, y el animal se desliza fuera de su envoltura. Tras la pérdida de su protección natural, el bogavante, ahora expuesto al peligro, se retira a una cavidad. En un espacio de unas 3 semanas, la piel se estira y se solidifica, convirtiéndose en un nuevo caparazón hecho a medida. * El bogavante es un animal cuidadoso que durante el día se esconde en cuevas y debajo de las piedras y

que sólo sale por las noches en busca de captura. Durante el verano vive en las proximidades de la costa; durante el invierno en profundidades de más de 50 m. * Dado que estos animales crecen muy despacio, alcanzan la madurez sexual alrededor de los 6 años. Los machos miden unos 18 cm, las hembras son algo mayores. El peso oscila alrededor de los 350 g. Las hembras del bogavante sólo desovan cada 2 años, pero entonces ponen un número inmenso de huevos (algunas, hasta los 100.000) debajo de su cola. A partir de que las larvas han salido del huevo, todavía han de pasar de 2 a 3 semanas hasta que estén desarrollados los pequeños cangrejos. En los animales de agua fría, el desarrollo tiene una duración considerablemente más larga. * Cuando más carne tienen, los bogavantes es poco antes de la muda del caparazón y 2 o 3 meses después. Las pinzas de los machos son muy apreciadas, ya que contienen que las de las hembras. Por el contrario, el abdomen de las hembras es algo más ancho (y carnososo) que el de los machos. En muchas regiones, la carne de la cola de la hembra está considerada como un manjar. Para su captura se colocan en el agua cestas especiales con cebos o con redes de arrastre. Actualmente hay desarrollo técnico suficiente para trasladar bogavantes vivos a grandes distancias, incluso de Canadá a Australia. Véase: cangrejos de caparazón, cangrejos de cola larga. Sinónimo: bogavantes. Consideramos: bogavante (*Homarus gammarus*), bogavante americano (*Homarus americanus*).

homáridos. Véase: *Homaridae*.

***Homarus americanus*.** Familia: homáridos. Este bogavante, que se extiende por la costa de los EE.UU. y de Canadá, del Labrador a Carolina del Norte. Se utiliza como especie alternativa del bogavante europeo (*Homarus gammarus*) del que se diferencia muy poco. Es un poco mayor que éste; su color varía de azul verdoso a marrón rojizo; el

caparazón está salpicado de color verde negro. La robustez y tamaño de sus pinzas hace posible su diferenciación en vivo. Una vez cocidos es fácil distinguirlos por la diferente textura de la carne. Para compensar la gran demanda se hacen esfuerzos por criar a los bogavantes artificialmente con la ayuda de técnicas avanzadas, está por ver el resultado debido al crecimiento relativamente lento de los bogavantes. Nombre vulgar y designación oficial: **bogavante americano**.

Homarus gammarus. Familia: homáridos. Se distingue de la langosta por las enormes pinzas de las primeras patas locomotoras, que son disimétricas y aplanadas. Caparazón muy resistente, casi cilíndrico. Rostro caparazón y pinzas sin carenas o crestas longitudinales. Color ventral del rostro lisa. Color oscuro, azul negruzco, sobre fondo anaranjado. Talla hasta 60 cm Mediterráneo y Atlántico. Menos fino que la langosta para algunos; para otros superior. El hábitat de este bogavante, el mayor de los mares europeos (puede tener una longitud de 60 cm y alcanzar un peso de 5 a 6 kg), va desde las costas noruegas, suecas y danesas hasta las francesas. La mayor parte se pesca en torno a Gran Bretaña. También las aguas que rodean la Península Ibérica y el Mediterráneo forman parte del hábitat del bogavante. En las aguas nórdicas es de 5°C el límite de temperatura bajo el que pueden vivir. La carne de estos crustáceos es muy apreciada desde antaño. En el mercado se presenta habitualmente vivo, lo que se complementa con el bogavante cocido: fresco o congelado. Se aconseja cocerlo vivo. Se pueden servir con una salsa o con mantequilla, en ensaladas o a la brasa. Durante los meses más cálidos su presencia en el mercado es más notoria supliéndose el aumento de demanda de la época navideña con las importaciones de bogavante americano (*Homarus americanus*) procedentes de países como Canadá y EE.UU. Nombre vulgar: **bogavante europeo**, abacanto, hibricante, cabrajo, abacanto, llocántaro. Designación oficial: **bogavante** Según el Código Ali-

mentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, (*Homarus vulgaris*, M. H. Edwards) Véase: marisco. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 20 cm de longitud total y de 240 mm; 85 mm cefalotórax en el Mediterráneo (Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones).

Homarus vulgaris. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

hombre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boquerón**.

hombrecillo barbudo. Nombre vulgar del pez: *Ophidion barbatum*.

homenaje a la matanza del cerdo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes**: perejil, carne de violín, nabos, caldo, laurel, tomillo, sal, almendras, pimienta blanca, harina, setas, vino blanco, ajo, yemas de huevo.

Homestes caulopus. Pez. Designación oficial: **trambollito**.

homok talay. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: mariscos con leche de coco.

Homolidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. Sinónimo: cangrejos de patas dorsales. Consideramos: cangrejo grande de patas dorsales (*Paramola cuvieri*).

homólidos. Véase: *Homolidae*.

hondarrabi beltza. Véase: uva hondarrabi beltza.

hondarrabi zuri. Véase: uva hondarrabi zuri.

hondoeteco kprrokoia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

honey egg milk shake. Plato integrante de la cocina estadounidense con huevo. Tiempo de preparación 2 minutos. **Ingredientes:** huevo bien batido, miel, hielo picado. Véase: huevos en los platos internacionales.

hongo. Nombre vulgar de la seta: *Boletus edulis*. Véase: setas.

hongo amargo. Nombre vulgar de la seta: *Boletus felleus*.

hongo amarillo. Nombre vulgar de la seta: *Boletus flavidus*.

hongo anillado. Nombre vulgar de la seta: *Boletus luteus*.

hongo anisado. Nombre vulgar de la seta: *Calodon suaveolens*.

hongo bayo. Nombre vulgar de la seta: *Boletus badius*.

hongo coral. Nombre vulgar de la seta: *Hericium coralloides*.

hongo de castañar. Nombre vulgar de la seta: *Polyporus frondosus*.

hongo de la inmortalidad. Nombre vulgar de la seta: *Ganoderma lucidum*.

hongo de Satán. Nombre vulgar de la seta: *Boletus satanas*.

hongo de vaca. Nombre vulgar de la seta: *Boletus luridus*.

hongo elegante. Nombre vulgar de la seta: *Boletus elegans*.

hongo imperial. Nombre vulgar de la seta: *Grifola frondosa*.

hongo negro. Es un hongo que crece en los árboles; su variante seca, de color negro y forma ondulada, necesita ponerse en remojo para recobrar su volumen. Se deben lavar bien. Añaden textura crujiente a los platos chinos. Se venden sobre todo secos. Véase: ingredientes de la comida asiática.

hongo picante. Nombre vulgar de la seta: *Chalciporus piperatus*.

hongo pimentero. Nombre vulgar de la seta: *Lactarius piperatus*.

hongo rojo amargo. Nombre vulgar de la seta: *Boletus calopus*.

hongo yesquero. Nombre vulgar de la seta: *Fomes fomentarius*.

hongos. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Los hongos son seres vivos considerados como vegetales que están situados en una zona muy inferior en el reino vegetal y que no son capaces de elaborar sus propios alimentos. Están constituidos por dos regiones bien diferenciadas; una porción superior más ensanchada, a manera de cabeza o casquete, que se puede ver a simple vista porque se encuentra sobre la tierra, corteza de los árboles, excrementos de animales o en la superficie de distintas zonas vegetales o animales, y otra que no se suele ver a simple vista porque es subterránea o se encuentra en el interior de la corteza de los árboles, de los excrementos de animales o de distintas zonas de vegetales o animales. La primera región es la que se conoce vulgarmente por *seta* y botánicamente por *carpóforo*, viene a ser el aparato reproductor del hongo y lleva en su interior a las esporas que al madurar y desprenderse pueden dar lugar a nuevos ejemplares de aquella especie. El sombrero está revestido parcialmente por unas *escamas*

que son residuos del *velo universal* o envoltura que cubría a la primitiva seta embrionaria y debajo de las escamas está la piel o epidermis del sombrero o *cutícula*; en la parte inferior del sombrero está el *himenóforo* que lleva el *himenio*, o parte fértil, portador de las esporas, y un vástago o *pedicelio* que sirve de sostén al sombrero, llamado *pie*. El pie puede llevar en la parte superior un resto de membrana anular, llamado *anillo*, que es un residuo de una cubierta protectora del *himenio* antes de la maduración, el velo interno, y por último, en la base puede existir una especie de dedal llamado *volva*, que es la parte residual del velo universal. La segunda región constituye el llamado *micelio*, que es el aparato vegetativo de la planta, formado por el entrelazamiento de las hifas. Aunque sueñe referirse a la parte subterránea del hongo, en realidad el micelio es el hongo entero, el que realiza la función vegetativa. que nace, crece, se reproduce y muere. Existen setas comestibles, de sabor agradable y las hay venenosas. Consideramos: setas comestibles, setas venenosas. Véase: setas; condiciones especiales de setas; cultivo de setas; envenenamiento por setas; setas comestibles; setas venenosas; prohibiciones de seta; setas desecadas y deshidratadas; setas desintoxicadas; setas negras; setas perfumadas; setas secas. Según el Código Alimentario, Capítulo XVIII. Sección 2ª. Comprende: 3.21.19. **Hongos o setas comestibles.** 3.21.20 **Condiciones especiales para setas.** 3.21.21 **Setas venenosas.** 3.21.22 **Setas desintoxicadas.** 3.21.23 **Setas desecadas y deshidratadas.** Véase: hortalizas y verduras; setas..

hongos comestibles. Véase: setas comestibles.

hongos con amanitotoxina. La amanitotoxina, aislada por Ford, es extraordinariamente venenosa para el hombre y conserva este carácter incluso después de sometida a elevadas temperaturas. Este principio se halla en la *Amanita phalloides*, *Amanita verna*, *Amanita virosa* y *Amanita porphyria*. La primera de éstas es la más frecuente y abundante de todas en España y Europa, causando el 90% de las muertes que se producen por ingestión

de setas. Durante el proceso, que en total comprende de 8 a 10 días, se verifica una hipoglucemia, hepatomegalia con destrucción de los glóbulos rojos y alteración de la función renal. La lucidez mental se conserva hasta el final. La *Amanita virosa* es mucho más rara y afortunadamente la *Amanita verna* es casi desconocidas por su aparición en primavera y por su gran rareza en general. Los primeros síntomas de envenenamiento no empiezan hasta pasadas de 8 a 24 horas después de comidos los hongos, y se manifiestan con violentos dolores abdominales, náuseas y vómitos; después se presentan lesiones graves en el hígado y los riñones. La **orellanina**, contenida en la *Cortinarius orellanus*, también tiene un efecto retardado. Véase: setas venenosas.

hongos con muscarina. Los hongos que contienen principios exclusivamente muscarínicos pertenecen al género *Inocybe* y a algunas especies de *Clitocybe*. Los envenenamientos producidos por estas especies producen bradicardias y miosis. Las *Amanitas muscaria* y *Amanita pantherina*, que se tenían por exclusivamente muscarínicas, se ha visto que junto con una pequeña cantidad de muscarina contienen una gran proporción de **micetotropina**. En este caso, los envenenamientos se caracterizan las más veces por una excitación psíquica y se curan con tónicos cardíacos y por lavados gástricos. Los síntomas ya aparecen de 1 a 3 horas después de haber comido los hongos. Véase: setas venenosas.

hongos con principios acres. Los envenenamientos por principios acres son muy frecuentes, a causa de que muchos hongos los contienen. Entre los que hemos citado se encuentran: *Lactarius vellereus*, *Russula foetens*, *Pleurotus olearius*, *Boletus satanas*. Cuando los envenenamientos han sido producidos por estos hongos, los primeros síntomas se presentan también al cabo de 1 o 2 horas de haberlos comido, y producen dolores abdominales, vómitos, diarreas; pero sólo raras veces la muerte. Véase: setas venenosas.

hongos con principios hemolíticos. Los hongos que contienen principios hemolíticos son muy numerosos, pero en casi todos ellos queda destruido este principio por la cocción. Incluso el *Boletus edulis* contendría pequeña cantidad de dicho principio. Los envenenamientos de este tipo son muy raros. Los primeros síntomas se presentan de 5 a 7 horas después de comidos los hongos. La sangre a veces se presenta con ictericia y hemoglobinuria. La mortalidad se calcula próxima al 5%. Los envenenamientos de este tipo son producidos casi siempre por la *Gyromitra esculenta* no bien cocida. Las *Amanita phalloides* y *Amanita verna*, además del principio amanitotoxínico, también tienen otros de naturaleza hemolítica, or lo cual, cuando estos hongos se comen crudos, producen cuadros clínicos con los efectos combinados de ambos principios tóxicos. En estos casos, la intervención médica exige el empleo de la colestestina. Véase: setas venenosas.

hongos en la cocina. Véase: champiñones en la cocina.

hongos en la cocina oriental. Véase: champiñones en la cocina oriental.

hongos venenosos. Véase: setas venenosas.

***Hoplostethus güntheri*.** Pez. Designación oficial: **pargo coconaco**.

***Hoplostethus atlanticus*.** Familia: traquínidos. Su característica más notable son las seis espinas ante la aleta dorsal. Tonalidad naranja, tirando a rojo; longitud media de 30 a 40 cm (1,5 kg de peso) Habita en profundidades de hasta 1100 m. Es uno de los pescados más importantes de explotación en Nueva Zelanda. Su carne, de un tono blanco perlado es muy delicada. Al quitarle la piel hay que tener mucho cuidado para quitar también la gruesa capa de grasa que se encuentra debajo de ésta. Su carne blanca y consistente suele comercializarse en forma de filetes conge-

lados. Se puede cocer al horno o a la cazuela, en rodajas fritas, asado a la parrilla o preparado de la misma forma que el bacalao. Nombre vulgar: vientre de sierra, **perca emperador**, pez reloj, orange roughy. Designación oficial: **reloj**.

***Hoplostethus mediterraneus*.** Pez. Designación oficial: **reloj mediterráneo**.

***Hoplostethus mento*.** Pez. Designación oficial: **guadaña común**.

***Hoplostethus pacificus*.** Pez. Designación oficial: **guadaña común**.

***Hoplunnis pacifica*.** Pez. Designación oficial: **morenocio plata**.

horchata. Según el Código Alimentario, 3.29.08. El producto elaborado, dispuesto para la venta, responderá fundamentalmente a las siguientes características. a) Tubérculos o semillas disgregados en proporción adecuada para su emulsión (10% de chufa o 5% de almendra, en peso. b) 10% en peso, como mínimo, de azúcares totales. Se permitirá la presencia o utilización de las sustancias y en las proporciones indicadas en los párrafos d), e) y j) del artículo 3.29.12 (Adiciones) de este Código; es decir: d) Ácido ascórbico en la proporción. e) Glucosa, fructosa o azúcar invertido, en cantidad no superior al 10% de la sacarosa añadida. j) Conservadores químicos, incluidos en las listas positivas de este Código. Véase: bebidas de disgregados en frutas, de tubérculos y semillas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Horchata de chufa "CHE" Puleva	
Energía (kJ)	291,56
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	69,75
Carbohidratos (g)	12,20
Calcio (mg)	11,30
Magnesio (mg)	10,50

Grasa (g)	2,40
Fibra (g)	0,90
Proteína (g)	0,60
Grasa saturada (g)	0,50
Hierro (mg)	0,46
Fósforo (mg)	0,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,03
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

horchata de arroz. Agua fresca de Méjico.

Ingredientes: agua, arroz, canela, limón, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

horchata de pepita de melón. Agua fresca de Méjico. **Ingredientes:** agua, pepita de melón, almendra, limón. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

Hordeum vulgare. Familia: gramíneas. Género: hordeum. Parece que la cebada fue la primera planta cultivada por el hombre. Pronto se descubrió su fermentación y la elaboración de cervezas y whiskis. Es una planta anual, de 60 cm de altura, parecida al trigo, que produce una cariósida que, dispuesto en espigas en 2, 4 y 6 hileras, permite la clasificación de las variedades cultivadas en “dísticas”, “tetrásticas” y “hexásticas”. Según se conserven o no las glumelas al fin de la trilla, se distingue entre las variedades “vestidas” y “desnudas”. En el comercio se encuentran cebada perlada, sémola, harina y crema. La cebada

perlada es muy recomendable para la preparación de menestras. La harina de cebada espesa las salsas y endulza los alimentos. La cebada perlada requiere unos 30 minutos de cocción y, no necesita ponerse en remojo. La cebada es muy rica en fibra soluble. Nombre vulgar: **cebada**. Según el Código Alimentario, 3.17.14. Son los frutos sanos y secos procedentes de las diferentes especies de *Hordeum*. Las características tipo serán las que para cada campaña se fijen oficialmente, detallándose la tolerancia en cuanto se refiera a humedad, cuerpos extraños, granos de otros cereales, etc. Véase: cereal.

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

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

horqueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe orqueta**.

hortaliza. Véase: productos hortícolas.

hortalizas. Véase: hortalizas y verduras, Véase: hortalizas, verduras y legumbres, productos hortícolas.

hortalizas agrídulces. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** tamarindo; ghee; comino en grano; jengibre; guindillas verdes; pimienta negra molida; asafétida; suero; azúcar moreno; piña; zanahorias; mango en polvo; páprika; cilantro molido; panir prensado; calabacines; tomates; tallos de apio; sal; patatas; plátanos verdes. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *khathi mithi sabji*.

hortalizas cocidas en su propio jugo. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. El sak puede hacerse con espinacas o también con otras verduras, como hojas de rábano o brécol. **Ingredientes:** hojas verdes tiernas; ghee; hinojo en grano;

jengibre; guindillas; cúrcuma; asafétida; patatas; sal; zumo de limón. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *sak*.

hortalizas congeladas. Véase: hortalizas y verduras congeladas.

hortalizas de España. Las principales hortalizas españolas protegidas con Denominación Específica (D.E.) son: Berenjena de Almagro, Espárragos de Huétor-Tájar, Espárragos de Navarra. Con Denominación de Origen (D.O.) son: Chufa de Valencia, Pimiento del Piquillo de Lodosa. Con Denominación de Calidad (D.C.) son: Alcachofa de Benicarló, Alcachofa de Tudela, Arabako Patata, Calçot de Valls, Euskal Baserri, Gernikako Piperra, Patata de Galicia. Véase: alimentos de España.

hortalizas de hoja y lechugas: Acelga (*Beta vulgaris*); Acelga de tallo rojo (*Beta vulgaris* spp.); Achicoria (*Cichorium intybus*); Berro (*Nasturtium officinale*); Bok choy var. rosette (*Brassica chinensis* var. *rosularis*); Brotes de mostaza (*Brassica alba*); Escarola (*Cichorium endivia*); Espinaca (*Spinacia oleracea*); Lechuga (*Lactuca sativa*); Mesclun; Radicchio (*Cichorium intybus*); Rúcula (*Eruca sativa*) Véase: frutas, verduras y setas.

hortalizas desecadas. Según el Código Alimentario, 3.21.14. Son las privadas de parte del agua de constitución, por exposición al aire y radiación solar. Véase: condiciones generales de productos hortícolas.

hortalizas deshidratadas. Según el Código Alimentario, 3.21.15. Son las desecadas por procedimientos tecnológicos apropiados. Véase: condiciones generales de productos hortícolas.

hortalizas en la cocina de España. Véase: verduras y hortalizas en la cocina de España.

hortalizas en la cocina de India. Véase: legumbres y hortalizas en la cocina de India.

hortalizas en la cocina de Marruecos. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

hortalizas rebozadas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. Pueden hacerse pakoras con cualquier tipo de verdura, sea cual sea; corte los trozos aproximadamente del mismo tamaño para que tarden lo mínimo en cocerse. Las berenjenas, el calabacín, las patatas, la calabaza y las zanahorias pueden cortarse en rodajas, la coliflor y el brécol en brotes, y los pimientos en anillos o tiras. Las coles de Bruselas, espárragos y hojas dobladas de espinaca pueden emplearse enteras. Las *pakoras* son bien recibidas en toda comida o banquete, además son muy fáciles de hacer. Quedan muy bien servidas como aperitivo con un *chatni*. **Ingredientes:** harina de garbanzo; kalinji; canela; pimienta de Cayena; asafétida cilantro molido; comino molido; sal; levadura en polvo; agua fría; hortalizas cortadas; ghee para freír. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *pakora*;

hortalizas y garbanzos. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** garbanzos; ghee; comino; cilantro molido; cúrcuma; guindillas frescas; berenjenas peladas; tomates; espinacas; agua; sal; mantequilla. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *palak baingan aur channa*.

hortalizas y verduras. Según el Código Alimentario, Capítulo XXI. 3.21.00. Consta de: Sección 1ª **Hortalizas, verduras y legumbres.** Sección 2ª **Hongos o setas.** Sección 3ª **Derivados de hortalizas y verduras.** Véase: Alimentos y bebidas.

hortalizas y verduras congeladas. Según el Código Alimentario, 3.21.18. Son las some-

tidas a procesos tecnológicos adecuados con disminución de temperatura hasta grados inferiores al de congelación. Las hortalizas y verduras congeladas habrán de cumplir las normas generales del artículo 3.21.12 (productos hortícolas frescos. Condiciones generales) y las específicas que se señalen en las reglamentaciones correspondientes. Véase: condiciones generales de productos hortícolas.

hortalizas, verduras y legumbres. Según el Código Alimentario, Capítulo XVIII. Sección 1ª. Comprende: 3.21.01. **Productos hortícolas.** 3.21.02 **Clasificación de las hortalizas.** 3.21.12 **Condiciones generales.** 3.21.13 **Almacenamiento y transporte.** Véase: hortalizas y verduras.

hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos. Las combinaciones de hortalizas, tan llenas de colorido, saben tan bien como su aspecto sugiere. Sírvalas solas como acompañamiento de platos principales. Consideramos los siguientes platos: Cuscús de hortalizas; Ensalada de arroz y lentejas calientes; Ensalada de pepinos a la menta; Ensalada de tomates y pimientos; Ensalada de zanahoria; Ensalada naranja; Judías verdes picantes; Khobz (pan de harina integral plano); Tagine de hortalizas variadas. Véase: cocina de Marruecos

hortzandi betandia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachucho**.

hortzandi titaurdina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

hosca. Véase: vaca Tudanca.

hottentot. Té africano cuyo ingrediente principal es la planta: *Helichrysum angustifolium*.

Houttuynia cordata. Es una planta perenne que prefiere el agua y se usa mucho en las fuentes de hierbas que se sirven en Vietnam y en los países vecinos. Las hojas trituradas tienen un difuso aroma a limón y su gusto es agradablemente agrio. Nombre vulgar: **vap ca**.

hoi lai nam prik phao. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: almejas guisadas con albahaca.

huacatay. Nombre vulgar peruano de la planta: *Tagetes minuta*.

huachinanga. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo gringo**.

huachinango. Designación oficial española del pez: *Lutjanus jordanii*. Sinónimo: Pargo; Pargo colorado; Pargo de seda; Pargo rojo; Parvo rojo; Saltona.

huachinango. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo amarillo; pargo azul; pargo lunarejo; pargo negro; pargo rojo.

huachinango a la veracruzana. Plato de la cocina de Veracruz en México. **Ingredientes:** huachinango, cebolla, jitomate, alcaparra, aceitunas, chile largo en vinagre, aceite de oliva, sal, pimienta. Véase: mariscos y pescados en la cocina de México.

huahuancho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda picua**.

huaica. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza de cola**.

huaiquil. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco chileno**.

huaquilla. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón huaquilla**.

huarache. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lengua de perra; lenguado alón; lenguado bocado de Dios; lenguado dentón; lenguado huarache; lenguado pega-pega; lenguado pintado; lenguado ribete; lenguado tapadero; suela arepita; suela listada; suela rayada.

huavina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto chile; lagarto garrobo; lagarto huavina; lagarto iguana; lagarto liguisa.

huayaípe. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: medregal del Cabo; medregal fortune; medregal limón.

huayapa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal fortune.**

huaycuya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza maltona**(peruana).

huaype. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal fortune.**

Hubbesia gilberti. Pez. Designación oficial: **pejerrey landia.**

Hubbsiella sardina. Pez. Designación oficial: **pejerrey sardina.**

hucho. Nombre vulgar del pez: *Hucho hucho*.

Hucho hucho. Familia: salmónidos. Cuerpo alargado, de sección casi redonda, con una alargada cabeza aplanada y ancha boca. Aleta adiposa grande. Color pardo o gris verdoso en el dorso. Laterales más claros, con brillo rojizo metálico, salpicado de múltiples manchitas negras. Aparece en zonas del Danubio, Rin y Ródano. El hucho prefiere las aguas frías y rápidas con fondos de guijarros. Es el típico pez solitario y sedentario que defiende su territorio. Se alimenta de peces de todo tipo y puede llegar a medir 1,5 m de largo. Desgraciadamente han disminuido fuertemente las reservas de este apreciado pescado de mesa. Nombre vulgar: **hucho**, salmón del Danubio. Designación oficial: **salmón del Danubio.**

Hucho taimen. Familia: salmónidos. Pariente del hucho (*Hucho hucho*), es un pez de gran importancia económica en Rusia. Vive en las zonas de corriente del Volga superior, en los Urales en las desembocaduras del Obi y el Lena, en el Mar Blanco y, sobre todo, en las zonas de aprovechamiento del Amur. Alcanza 1,60 m de largo. Nombre vulgar: **taimen.**

hueco. Véase: vino hueco.

huelca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza de cola.**

huelva. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zapatero sietecueros** (Pacífico).

huepo. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja grande argentina.**

huepos. Nombre vulgar del molusco: *Ensis macha.*

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

huesito. Nombre vulgar de la planta: *Prunus avium* ó *Malpighia puniceifolia.*

huesos. Una de las preparaciones chacineras extremeñas sin embutir. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

huesos de bacón. Utilizados para dar sabor a caldos, sopas y estofados. Véase: bacón.

huesos de caña de vaca. Despojo procedente del despiece del ganado vacuno. La parte inferior de los de las patas contienen una médula blanda y grasienta. La médula se puede extraer partiéndolos o cociéndolos. Es una perfecta guarnición sopera. Véase: despojos de vaca.

huesos de la rodilla de la vaca. Despojo procedente del despiece del ganado vacuno. Estos huesos tienen en el bovino un tamaño suficiente para aprovechar la médula que contienen en lo interior. En los animales jóvenes la médula es roja. Véase: despojos de vaca.

huesos para caldos. Despojo de ternera y vaca. Para preparar un caldo o una sopa adquiera los huesos troceados. Una cocción lenta y alargada es el secreto para obtener

el máximo de sabor. Véase: despojos cárnicos.

huevas. Masa que forman los huevecillos de ciertos pescados, encerrada en una bolsa oval. Véase: huevas comestibles.

huevas comestibles. Son comestibles las huevas de los siguientes: **abadejo** (*Pollachius pollachius*); **abadejo de Alaska** (*Theragra chalcogramma*); **amorraguete** (*Liza ramada*); **arbitán** (*Molva macrophtalma*); **bacaladilla** (*Micromesistius poutassou*); **bacaladilla del Sur** (*Micromesistius australis*); **bacalao** (*Gadidae*); **bacalao** (*Gadus callarias*; *Gadus morhua*; *Morhua punctata*; *Morhua vulgaris*); **bacalao ártico** (*Arctogadus glacialis*; *Eleginus gracilis*; *Eleginus navaga*; *Gadus glacialis*; *Gadus gracialis*; *Gadus navaga*; *Phocaegadus megalops*); **bacalao del Pacífico** (*Gadus macrocephalus*); **bacalao polar** (*Boreogadus saida*); **bertorella** (*Gaidropsarus mediterraneus*); **brosmio** (*Brosme brosme*); **capellán** (*Trisopterus minutus capelanus*); **carbonero** (*Pollachius virens*); **esturión beluga** (*Huso huso*); **trucha**; **caviar dorado**. *Coregonus*; **esturión keta**. (*Oncorhynchus keta*); **esturión osietra**. (*Acipenser güldenstädti*); **esturión sevruga**. (*Acipenser stellatus*); **cherna de Juan Fernández** (*Polyprion oxigenios*); **ciclóptero** (*Cyclopterus lumpus*); **concha de peregrino** (*Pecten jacobaeus*); **doncella** (*Lota lota*); **eglefino** (*Melenogrammus aeglefinus*); **erizos** (*Heliocidaris* spp.); **esterlete** (*Acipenser ruthenus*); **esturión** (*Acipenser sturio*); **faneca** (*Trisopterus luscus*); **lota** (*Gadus mustella*; *Gadus trircirrat*; *Gaidropsarus ensis*; *Gaidropsarus trircirrat*; *Gaidropsarus vulgaris*; *Motella vulgaris*; *Onos trircirrat*; *Onos vulgaris*); **lumpo** (*Cyclopterus lumpus*); **maloto** (*Trisopterus minutus*); **maruca** (*Molva molva*); **maruca azul** (*Molva dipterygia dipterygia*); **merlán** (*Merlangius merlangus*); **merluza**. (*Gadus merluccius*; *Gadus ruber*; *Merluccius ambiguus*; *Merluccius argentatus*; *Merluccius lanatus*; *Merluccius linnei*; *Merluccius merluccius*; *Merluccius merluccius*; *Merluccius merluccius*; *Merluccius succulentus*; *Merluccius sinuatus*; *Merluccius smiridus*);

Merluccius vulgaris; *Onus guttatus*; *Onus riali*; *Trachinoides maroccanus*); **mielga** (*Squalus acanthias*); **mollera** (*Trisopterus minutus*); **mújol** (*Mugil cephalus*); **mújol**. (*Mugil cephalus*); **sábalo americano** (*Alosa sapidissima*); **salmón keta** (*Oncorhynchus keta*); **salmón plateado** (*Oncorhynchus kisutch*); **salmón real** (*Oncorhynchus tshawytscha*); **salmón rosado** (*Oncorhynchus gorbuscha*); **siluro** (*Silurus glanis*); **tomcod** (*Microgadus proximus*). La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Huevas frescas	
Colesterol (mg)	500,00
Energía (kJ)	474,01
Vitamina A (µg eq. retinol)	140,00
Energía (kcal)	113,40
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	24,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	20,00
Calcio (mg)	17,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Vitamina D (µg)	2,00
Grasa (g)	1,80
Hierro (mg)	1,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,20
Tiamina (B ₁) (mg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,51
Grasa moninsaturada (g)	0,32
Grasa saturada (g)	0,29
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

huevas de lumpo. Las huevas de lumpo (*Cyclopterus lumpus*), que en su estado primitivo son de un color entre el rosa y el amarillo y más tarde toman la coloración roja o negra, en realidad no tienen ningún

valor culinario, pero se utilizan grandes cantidades en la cocina fría como motivo ornamental. El más barato entre todos los tipos de caviar, se comercializa bajo distintas denominaciones. Por ejemplo: como **caviar alemán**. Las huevas de lumpo son granos finos y compactos. Proceden de Islandia, Noruega o Dinamarca, donde son intensamente salados. Después son coloreados en negro o rojo y especiados. Véase: huevas de lumpo; sucedáneos de caviar. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Caviar de lumpo	
Sodio (mg)	2070,00
Energía (kJ)	489,06
Fósforo (mg)	330,00
Colesterol (mg)	200,00
Energía (kcal)	117,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	78,00
Calcio (mg)	35,00
Ácido fólico (µg)	30,00
Proteína bruta (g)	13,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	8,00
Grasa (g)	6,00
Vitamina E (mg)	5,00
Magnesio (mg)	3,00
Carbohidratos (g)	2,70
Grasa poliinsaturada (g)	2,60
Vitamina D (µg)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,40
Grasa saturada (g)	1,00
Hierro (mg)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,09
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Yodo (mg)	

huevas de lumpo negras. Huevas de lumpo teñidas, que no merecen el nombre de caviar. De sabor salado, se utilizan como sustituto del caviar verdadero. Se emplean como aperitivo y, una vez abierta la lata, se conservan en la nevera durante 8 semanas. Véase: pescados y mariscos en conserva. Sinónimo: caviar de lumpo negro

huevas de lumpo rojas. Igual que las rojas son huevas de lumpo teñidas. De sabor salado, se suelen utilizar como sustituto del caviar verdadero. Se emplean como aperitivo y, una vez abierta la lata, se conservan en la nevera durante 8 semanas. Véase: pescados y mariscos en conserva. Sinónimo: caviar de lumpo rojo.

huevas de merluza. Las huevas de merluza, o de otros peces, como el besugo, son llamadas el caviar del Cantábrico. Después de cocidas con agua, sal y un poco de vinagre, o en tortilla, encebolladas, fritas a la romana, etc. Las huevas también se llaman tumbas, en Cantabria.

huevas de mújol. (*Mugil cephalus*) Huevas de mújol saladas y secadas. Tienen sabor a pescado, suave y no muy salado, y su textura es granulada. Se les quita la piel, se cortan en rodajas finas y se sirven con pan o se emplean para preparar la **taramasalata**, un aperitivo griego. Véase: marisco.

huevas de salmón. Estas huevas son mucho mayores que las de lumpo y tienen un color naranja brillante y un sabor marino fresco. Una vez abierta la lata, se guardan en la nevera y se conservan hasta 2 semanas. Se sirven como aperitivo, con nata ácida o en salsas para pastas. Véase: pescados y mariscos en conserva.

huevas de trucha. Es cada vez más apreciado; tiene un sabor agradablemente intenso y un aspecto muy apetitoso. Las huevas preparadas de trucha, sobre todo las de los grandes ejemplares, tienen un gusto muy similar al

caviar de salmón. Se pueden utilizar como tal. Como en el caso del auténtico caviar, el de trucha como sabe mejor es bien fresco, ligeramente salado y no en conserva. Véase: huevas de trucha; sucedáneos de caviar. Sinónimo: caviar de trucha.

huevas venenosas. Resultan tóxicas las siguientes huevas de: **barbo**. (*Barbus barbus bocagei*); **espinoso pacífico** (*Scorpaenicht-hys marmoratus*); **fugu** (*Lagocephalus lunaris*); **lucio** (*Esox lucius*); **tamboril** (*Lagocephalus lagocephalus*); **tamboril monde-que** (*Lagocephalus laevigatus*; *Lagocephalus pachycephalus*) Consultar: envenenamiento por peces.

huevas, al alioli con coliflor. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** coliflor, huevas de merluza, dientes de ajo, huevos, zumo de limón, sal fina, aceite de oliva y girasol, pimientos morrones en lata, huevo duro, agua, sal gorda.

huevas, borrachas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** huevas, cebolla, pimiento, tomate, huevos duros, aceite, vinagre, sal, mosto del Aljarafe.

huevas, en adobo rebozadas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** huevas, ajo, pimentón molido, orégano, laurel, vino blanco, vinagre, sal, aceite, harina, huevos.

huevo. Cuerpo esferoidal formado por el óvulo y sus envolturas de albúmina o gelatina, membranas, cáscara, etc (se dice comúnmente de los que ponen las hembras de los peces, reptiles y aves principalmente las de corral) La mayoría de los huevos se incuban después de puestos, aunque hay ciertas culebras, lagartos, peces e insectos que los incuban dentro del cuerpo, de manera que los hijuelos parecen nacer vivos; los huevos de ave, cocodrilo y cierta clase de tortuga tienen cáscara firme; los de los reptiles están cubiertos de una membrana fuerte y flexible;

los de los peces, sapos, salamandras, están envueltos en una sustancia gelatinosa que los conserva unidos. El huevo no solo contiene el germen del embrión, sino también su alimento. El huevo se considera una fuente excelente de proteínas de alta calidad. El color de la cáscara depende de la raza de las gallinas; es un factor genético que no afecta al valor nutritivo o al sabor de los huevos. Los elementos nutritivos se reparten de manera desigual entre la clara y la yema. La primera supone algo más de la mitad de las proteínas y la mayor parte del potasio y la riboflavina; la segunda contiene vitaminas A y D, la mayoría de las otras vitaminas y minerales, las $\frac{3}{4}$ partes de las calorías y la totalidad de las materias grasas.

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

Huevo	
Colesterol (mg)	512
Fósforo (mg)	190
Retinol (mg)	160
Energía (kcal)	150
Potasio (mg)	124
Sodio (mg)	97
Porción comestible	88
Agua (mg)	76,4
Calcio (mg)	51
Ácido fólico (µg)	25
Proteínas (g)	12,5
Grasa (g)	11,1
Grasa poliinsaturada(g)	3,8
Ácido graso saturado (g)	2,8
Hierro (mg)	2,2
Cianocobalamina (µg)	1,7
Grasa poliinsaturada(g)	1,2
Ácido linoléico (g)	1,04
Riboflavina (mg)	0,33
Tiamina (mg)	0,1
Ácido linolénico (g)	0,025
Ácido ascórbico (mg)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0

huevo. Nombre vulgar del molusco: *Macra corallina*.

huevo de 100 años. Véase: huevo de cien años.

huevo de 1000 años. Véase: huevo de cien años.

huevo de avestruz. De tamaño mayor que el huevo de emú, con una cáscara muy gruesa. Se utiliza igual que los huevos de gallina, para preparar revueltos y en repostería. Véase: mantequilla y huevos.

huevo de cien años. Es un huevo de pata cubierto con una pasta de hojas, cenizas de madera, lodo, cortezas de arroz, vino, sal y agua, y curado durante 15 días dentro de un recipiente cerrado herméticamente en un lugar oscuro y fresco, para después dejarlo reposar 1 mes más. Se sirven como aperitivo, cortado en laminitas. Véase: mantequilla y huevos. Sinónimo: huevo de 1.000 años.

huevo de codorniz. Más o menos la tercera parte de un huevo de gallina, de cáscara beige verdosa muy fina con manchas pardas. Los huevos de codorniz son muy populares en la cocina de China y japonesa. Se suelen hervir durante 3 minutos y luego pelar. Se pueden usar en ensaladas, gelatinas, macerados en vinagre suave, fritos para canapés de huevos con bacón, incluso, en ensalada o en platos fríos con gelatina. Véase: mantequilla y huevos.

huevo de emú. Aproximadamente 10-12 veces el tamaño de un huevo de gallina, con un contenido nutritivo parecido. Es bueno para preparar tortillas. Véase: mantequilla y huevos.

huevo de gallina. Los huevos blancos y rubios son idénticos desde el punto de vista nutritivo; el color de la cáscara sólo indica la clase de gallina que los ha puesto. El color de la yema puede ser más intenso en el caso de las gallinas de corral que en las de granja, según su alimentación. Se pueden hervir, escalfar, cocer, freír, encurtir, o preparar revueltos. Las principales razas de gallinas que ponen los huevos comerciales son: gallina sicilian buttercup; gallina shaver; gallina brahma;

gallina orpington; gallina wellsummer; gallinita bantam; gallina maran; gallina lavender arcana. También se comercializan los huevos de: pintada; pata indian runner; pata campbell; pata azul. Véase: mantequilla y huevos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Huevo de gallina	
Energía (kJ)	558,17
Colesterol (mg)	410,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	227,00
Fósforo (mg)	200,00
Energía (kcal)	189,85
Potasio (mg)	140,00
Sodio (mg)	140,00
Porción comestible	88,00
Calcio (mg)	56,20
Ácido fólico (µg)	51,20
Yodo (mg)	20,00
Grasa (g)	12,10
Proteína (g)	12,10
Magnesio (mg)	12,00
Grasa moninsaturada (g)	4,90
Grasa saturada (g)	3,30
Hierro (mg)	2,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,10
Grasa poliinsaturada (g)	1,80
Vitamina D (µg)	1,75
Vitamina E (mg)	1,60
Cinc (mg)	1,50
Carbohidratos (g)	0,68
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,33
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00

huevo de gallo. Nombre vulgar de la planta: *Centropogon lehmannii*.

huevo de oca. Véase: prohibiciones en los huevos.

huevo de pata. Muy apreciado en Asia, es de mayor tamaño y posee un sabor más intenso

que el de gallina y ligeramente oleoso. Los huevos de pata presentan un peligro, suelen ser fáciles de contaminar. La contaminación se produce antes de que se forme la cáscara en el organismo del ave; la yema o la clara no protegidas aún por la cáscara se contamina con microbios de las fiebres paratíficas. Por esta razón, se aconseja no comer nunca crudos los huevos de pata, ni pasados por agua, porque, en este caso, el tiempo de cocción no habría alcanzado para neutralizar la acción de los microbios patógenos. Deben haber hervido al menos 15 minutos antes de su ingestión. Pero es muy bueno para emplear en repostería. Se distinguen las siguientes clases: de pato azul; de pato *campbell*; de pato *indian runner*. Este tipo de contaminación se produce muy raramente en huevos de gallina. Véase: huevo de cien años; huevo de pata conservado; huevo de pata fresco; mantequilla y huevos; prohibiciones en los huevos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Huevo de pata crudo	
Energía (kJ)	681,34
Colesterol (mg)	680,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	560,00
Fósforo (mg)	200,00
Potasio (mg)	190,00
Energía (kcal)	163,00
Sodio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	80,00
Calcio (mg)	63,00
Magnesio (mg)	16,00
Proteína bruta (g)	14,30
Grasa (g)	11,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,04
Vitamina D (µg)	5,00
Grasa moninsaturada (g)	4,90
Vitamina E (mg)	4,00
Grasa saturada (g)	2,90
Hierro (mg)	2,90
Grasa poliinsaturada (g)	2,00
Cinc (mg)	1,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,47
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,25

Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,16
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

huevo de pata conservado. Su yema es espesa, rica en grasa y de color amarillo naranja. Se utiliza en la cocina china para preparar masas; hervido, su textura adquiere una consistencia harinosa como la de las alubias cocidas. se puede conservar en la nevera durante meses, pero a la mínima grieta en su cáscara se debe consumir enseguida. Véase: mantequilla y huevos.

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

Huevo de pava	
Energía (kJ)	688,03
Carbohidratos (g)	68,00
Fósforo (mg)	170,00
Energía (kcal)	164,60
Porción comestible	100,00
Hierro (mg)	99,00
Proteína (g)	13,70
Grasa (g)	12,20
Grasa moninsaturada (g)	4,23
Yodo (mg)	4,10
Grasa saturada (g)	3,33
Grasa poliinsaturada (g)	1,26
Niacina (mg eq. niacina)	1,05
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,47
Tiamina (B ₁) (mg)	0,11
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	tr.
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)	
-----------------	--

huevo en polvo. Según el Código Alimentario, 3.14.12. Es un derivado seco obtenido por evaporación del agua de constitución del huevo mediante procedimientos tecnológicos autorizados. Tendrá la misma composición que el residuo seco del huevo fresco; no contendrá más de 150.000 gérmenes por gramo, y ninguno patógeno, ni sustancia alguna extraña a la composición natural del huevo, ni más de un 5% de humedad. Véase: derivados de huevos.

huevos. Según el Código Alimentario, Capítulo XIV. Sección 1ª. Comprende: 3.14.01 **Denominación**. 3.14.02 **Clasificación**. 3.14.03 **Huevos frescos**. 3.14.04 **Huevos refrigerados**. 3.14.05 **Huevos conservados**. 3.14.06 **Huevos defectuosos**. 3.14.07 **Huevos averiados**. 3.14.08 **Prohibiciones**. Véase: huevos y derivados.

Huevos (Aragón). Denominación de Calidad (D.C.) de Huevos. Ampara y protege la producción de huevos frescos en explotaciones avícolas localizadas en todo el territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón. El Reglamento regula todos los aspectos fundamentales para su producción, que van desde la raza y edad de las gallinas, temperatura y ventilación natural de los gallineros, controles sanitarios, alimentación, recogida y almacenamiento del producto. la alimentación de las gallinas tiene que ser principalmente a base de cereales y está prohibido el uso de harinas de procedencia animal y los colorantes artificiales. Véase: huevos de España.

huevos en los platos internacionales. Describimos un conjunto de platos que, sobre la base de huevos, suelen prepararse en diversos países. Lo sutil y delicado de estos platos, marca también un jalón de civilización y de cultura, pues el hombre no solo come para alimentarse, sino que encuentra en la preparación de su comida una oportu-

nidad para expresar inquietudes estéticas. Consideramos: Flan de café de moka. Brasil; Honey egg milk shake. Estados Unidos; Huevos a la ecuatoriana. Ecuador; Huevos a la trippe. Francia; Huevos a la vasca. España; Huevos revueltos con patatas argentina; Piperade. Francia; Quero mais. Brasil. Véase: huevos.

huevos en vinagre. Huevo fresco de gallina hervido y macerado en una mezcla de vinagre y sal. Para darle más sabor se pueden añadir aros de cebolla cruda. Se sirve como aperitivo o como guarnición para carnes frías. Véase: mantequilla y huevos.

huevos a la alemana. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo, yema, clara, jamón serrano, harina, sal, pimienta, guisantes, aceite, tomate, cebolla, azúcar, leche, sal, pimienta. Véase: huevos duros.

huevos a la besamel. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** huevos, cebolla, caldo de carne, leche, pan rallado, harina, sal.

huevos a la bretona. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo, cebolla, mantequilla, caldo, nata, champiñones, queso rallado, perejil, sal, pimienta. Véase: huevos duros.

huevos a la ecuatoriana. Plato integrante de la cocina ecuatoriana con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** plátano, loncha de tocino ahumado, huevo, mantequilla, sal, pimienta, ramita de perejil o berro. Véase: huevos en los platos internacionales.

huevos a la escocesa. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingred-**

dientes: huevos duros, carne picada, salchicha, vinagre, ajo, sal, pimienta, huevo crudo, pan rallado, cebolla, tomate, perejil, laurel, harina, vino blanco, sal, aceite, pan frito. Véase: huevos duros.

huevos a la flamenca. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** guisantes, jamón, huevos, pan frito, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva, pimienta negra, azafrán, sal, caldo.

huevos a la francesa. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, cebolla, mantequilla, nata, harina, caldo. Véase: huevos duros.

huevos a la giralda. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** huevos, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, aceite de oliva, sal, vinagre. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos a la gitana. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo entero, harina, mantequilla, extracto de carne, salsa de tomate, sal, pimienta, perejil picado, jamón de Cork, costurón de pan frito, guisantes cocidos y salteados en mantequilla. Véase: huevos pochés.

huevos a la mostaza. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** huevo, mantequilla, cebolla, caldo, harina, mostaza, perejil picado. Véase: huevos duros.

huevos a la rococó. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, nata, perejil picado, anchos, mantequilla, sal, queso rallado. Véase: huevos en preparaciones varias.

huevos a la trippe. Plato integrante de la cocina francesa con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, aceite, cebolla, mantequilla, rebanadas de pan tostadas, leche, harina, sal, pimienta. Véase: huevos en los platos internacionales.

huevos a la vasca. Plato integrante de la cocina de España con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** jamón en dulce, pimiento morrón verde, toamte, tocino, pan duro desmenuzado, sal, pimienta. Véase: huevos en los platos internacionales.

huevos ahogados. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** huevo fresco, chile poblano, jitomate, ajo, cebolla, tomillo, laurel, sal, aceite. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

huevos al curry. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, leche evaporada, tomate, curry en polvo, lechuga, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos al gruyére. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** huevo, pan, salsa blanca, queso gruyere, polvo curry. Véase: huevos pasados por agua y mollets.

huevos al ñeru. Plato de la cocina asturiana. son los clásicos huevos al nido de la cocina internacional. En Asturias se suelen acompañar con una guarnición de marisco. Sobre una tartaleta de hojaldre se coloca una guarnición de riñones salteados, o hígado encebollado, incluso carne guisada, o distintos mariscos cocidos y partidos en trozos pequeños: gambas al ajillo, trozos de langostinos, etc. O pescado blanco cocido con una salsa verde o rubia; sobre la guarnición se ponen uno o dos huevos escalfados por persona. Se sorven templados. Véase: cocina de Asturias. Nombre original: huevos al nido.

huevos al plato. Untar ligeramente con mantequilla una cazuela de barro o de otra materia resistente al fuego, colocar en su interior el huevo y ponerlo en el horno moderadamente caliente hasta que la clara se haya coagulado. Luego echar sobre el huevo una cucharada de mantequilla previamente dorada en otro recipiente. Consideramos: Huevos al plato, Receta tipo; Huevos al plato a baño María; Huevos al plato con berro; Huevos al plato con champiñones; Huevos al plato con judías blancas; Huevos al plato con judías verdes; Huevos al plato con verduras. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Madrid. El huevo es un alimento muy completo, capaz de sustituir a un plato de carne. La tradición ha hecho del huevo origen de vida y su presencia en la mesa tiene algo de mágico. **Ingredientes:** huevos, ajo, pan, almendras, azafrán, canela, aceite, vinagre, agua, sal. Véase: huevos; cocina de España.

huevos al plato a baño maría. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 3 minutos. Cocción: 8 minutos. **Ingredientes:** huevo, leche, sal, pimienta, perejil picado. Véase: huevos al plato.

huevos al plato con berro. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 8 minutos. **Ingredientes:** huevo, manojo de berro, mantequilla, nata, queso parmesano rallado, sal, pimienta. Véase: huevos al plato.

huevos al plato con champiñones. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** champiñones, huevo, ajo, mantequilla, sal, pimienta. Véase: huevos al plato.

huevos al plato con chorizo y jamón. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo, chorizo, loncha de jamón, mantequilla. Véase: cocina de Asturias.

huevos al plato con judías blancas. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 1 hora 30 minutos. **Ingredientes:** judías blancas remojadas, huevo, mantequilla, sal, pimienta. Véase: huevos al plato.

huevos al plato con judías verdes. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** huevo, judías verdes, nata, perejil picado, sal, pimienta. Véase: huevos al plato.

huevos al plato con verduras. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** huevo, jamón, queso rallado, verdura hervi y picada, sal, pimienta, mantequilla. Véase: huevos al plato.

huevos al queso de Menorca. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** huevos, queso de Mahón rallado, mantequilla, cebolla, perejil, nuez moscada, vino blanco seco, leche, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos al roquefort. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** huevo, aceite, vinagre, cebolla, queso roquefort, nata líquida, sal, perejil. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos andaluces. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** huevos, tomate en macedonia, berenjena, ajo, perejil, albahaca fresca, aceite de oliva, sal.

huevos astures. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** loncha de jamón, leche, huevo, salsa de tomate, aceite, sal, costrones de pan frito, harina. Véase: cocina de Asturias.

huevos aurora. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** huevo, tomate maduro, queso rallado, mantequilla, perejil trinchado, aceite, sal, pimienta, harina, leche, nuez moscada. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos averiados. Según el Código Alimentario, 3.14.07. Son los procedentes de gallináceas o palmípedas, impropios para el consumo humano por concurrir en ellos alguna de las siguientes circunstancias: a) Tener mal olor o sabor, b) Estar contaminados por bacterias u hongos, c) Estar podridos, d) Tener la clara de color verdoso, e) Ser sanguíneos o incubados, f) Tener cámara de aire superior a 20 mm de altura y muy movable, g) Haber sido conservados por procedimientos no autorizados. Véase: clasificación de huevos.

huevos blandos. Poner los huevos en agua hirviendo y hacerlos cocer durante 5 minutos exactos, manteniendo el hervor vivo y constante. Luego, pasarlos rápidamente bajo el chorro del agua fría. La yema quedará blanda y cremosa. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos carlistas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** huevos, mantequilla, harina, leche, miga de pan, limón, perejil, nuez moscada, sal, pimienta, aceite para freír. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos chilindrón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** huevo, jamón serrano, aceite, pimiento, tomate, cebolla, ajo, sal. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos con bacalao. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 55

minutos. **Ingredientes:** huevo, bacalao desmenuzado, leche, mantequilla, cebolla, harina, tomate frito, queso gruyere rallado, sal, pimienta, nuez moscada, perejil. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos con ensaladilla. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** huevo, cebolla, sal, mantequilla, tomate, patata cocida, calabacín, pimiento verde, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos con espinacas a la crema. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, espinacas, mantequilla, nata, perejil, sal, pimienta. Véase: huevos duros.

huevos con gelatina. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 45 minutos. **Ingredientes:** caldo, gelatina, huevo cocido, mahonesa con mostaza. Véase: huevos duros.

huevos con migas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** huevo, miga de pan duro rallado, perejil, mantequilla, anchoa en aceite, cebolla, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos con nueces. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, cebolla picada, nueces peladas, perejil picado, salsa blanca, sal, harina, huevos, aceite para freír, ketchup. Véase: huevos duros.

huevos con patatas. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** patata, aceite para freír, huevo pasado por agua, nata, queso rallado. Véase: huevos pasados por agua y mollets.

huevos con riñones al jerez. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 1 hora. Cocción: 15 minutos. **In-**

gredientes: huevo, riñones de cordero, cebolla, perejil, sal, pimienta, mantequilla, queso rallado, jerez. Véase: huevos moldeados.

huevos con salmón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** huevo, salmón en lata, mantequilla, nata espesa, zumo de limón, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos con salsa bearnesa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** huevo, tomate, sal, pimienta, cebolla picada, perejil trinchado, tomate, laurel, vinagre, vino blanco, yema de huevo, mantequilla, estragón en rama. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos con tomate. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo cocido, mantequilla, salsa de tomate, pan molido, perejil. Véase: cocina de Asturias.

huevos con verduras. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** huevo, cebolla, aceite, tomate, pimienta verde, queso rallado, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos congelados. Según el Código Alimentario, 3.14.11. Son derivados primarios, procedentes de huevos frescos, refrigerados o defectuosos, constituidos por huevo homogeneizado y colado. * Estos huevos, previa pasteurización en estado líquido, se congelarán a temperaturas de -35 a -40 °C, y su conservación deberá hacerse a temperaturas continuas de -18 o -23 °C. * El huevo entero, batido y congelado, contendrá un mínimo de 25% de extracto seco, y la yema congelada, un mínimo de 43%. Se podrá añadir a la yema sal o azúcares, hasta un máximo total del 10% de la materia seca. Véase: derivados de huevos.

huevos conservados. Según el Código Alimentario, 3.14.05. Son los que han permanecido en cámara frigorífica, a 0 °C, por un periodo superior a treinta días e inferior a seis meses. Véase: clasificación de huevos.

huevos chinos. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** huevos duros, mahonesa, aceitunas, papas, perejil.

huevos cholita. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, mantequilla, gambas cocidas y peladas, nata, sal, pimienta, rebanada gruesa de pan sin corteza. Véase: huevos duros.

huevos de España. Los principales huevos españoles protegidos con Denominación de Calidad (D.C.) son: Huevos (Aragón). Véase: alimentos de España.

huevos de verano. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** huevos, tomates, perejil, pimienta verde, vinagre, sal, aceite.

huevos defectuosos. Según el Código Alimentario, 3.14.06. Son los rotos, incluso parcialmente, pero con las membranas intactas; los que, sin estar alterados presentan un olor y sabor que no son los característicos; los que al ovoscopio aparecen con una sombra oscura, y los que tienen una cámara de aire superior a 12 mm de altura. Véase: clasificación de los huevos.

huevos delikatessen. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevos duros, mahonesa, cebolla picada, sal, mostaza, aceitunas verdes picadas, guisantes de lata, salsa blanca, queso rallado. Véase: huevos duros.

huevos duros. Sumergir los huevos en agua hirviendo y calcular 8 ó 9 minutos de cocción de manera que tanto la clara como la

yema se solidifiquen. Consideramos: Huevos a la alemana; Huevos a la bretona; Huevos a la escocesa; Huevos a la francesa; Huevos a la mostaza; Huevos cholita; Huevos con espinacas a la crema; Huevos con gelatina; Huevos con nueces; Huevos delikatessen; Huevos duros Paulette; Huevos rellenos al gratin; Huevos rellenos con ensalada de berro; Tarta de huevos. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos duros Poulette. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** champiñones picados, mantequilla, salsa blanca, caldo de carne, nata, queso rallado, carne de ave cocida y picada, huevos duros cortados por el medio. Véase: huevos duros.

huevos en aspic. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con huevo”. Esta receta clásica francesa sigue siendo muy popular. Los huevos pueden decorarse con una variedad de ingredientes, pero tradicionalmente llevan trufas. Aquí, el plato parece muy sofisticado y moderno por su simple pero efectiva decoración con pimientos de diferentes colores. **Ingredientes:** apio, zanahoria, puerro, perejil, ramita de estragón, pimienta, clara de huevo, caldo de pollo, gelatina, oporto, sal, pimienta, huevos, pimiento rojo, pimiento amarillo, pimiento verde, jamón. Se sirve con ensalada de lechuga silvestre. Nombre en Francia: oeufs en gelée. Véase: platos con huevo en la cocina de Francia.

huevos en barco. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo frito, tomate, calabacín, aceite, mantequilla, sal, pimienta, perejil, ajo, pan rallado. Véase: huevos fritos.

huevos en cazuela. Untar de mantequilla las cazuelas de porcelana resistentes al fuego con capacidad para 1 ó 2 huevos (cocotte) y colocar, encima, el huevo; añadir un pedacito de mantequilla y un pellizco de sal. Acto seguido sumergir las cocottes en un

recipiente lleno de agua hirviente que llegue hasta la mitad de la altura de las cazuelas; y dejar cocer al baño María durante 6 minutos, para que la clara se coagule completamente y la yema quede blanda. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos en cocotera. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** huevo, nata espesa, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos en la cocina. En la antigüedad el huevo tenía un valor místico, generador de la vida que encerraba en su interior el símbolo de la Tierra y sus cuatro elementos. La cáscara representaba a la tierra, la clara, al agua, la yema, al fuego, y el aire se hallaba entre la cáscara y la clara. * El huevo siempre ha sido para el hombre un alimento que podía obtenerse sin mayores riesgos. Las tribus nómadas los hallaban en los bosques dentro de los nidos de las aves salvajes. Se sabe que los egipcios eran aficionados a los huevos de avestruz y de grulla, y los romanos, siempre exquisitos en sus gustos, preferían los de codorniz que, por su tamaño pequeño, ingerían en grandes cantidades. * La civilización actual ha reducido estas variedades a tal punto que cuando se habla de huevos comestibles se da por sentado que son los de gallina. Desde el punto de vista culinario el huevo hace los manjares más finos, corrige, anima, liga y da vida a todas las preparaciones en las que interviene como alimento indispensable. Clasificamos en los siguientes grupos las preparaciones culinarias de huevos: Huevos al plato; Huevos duros; Huevos fritos; Huevos moldeados; Huevos pasados por agua y mollets; Huevos pochés; Huevos revueltos; Platos internacionales de huevo; Preparaciones varias; Soufflés; Tortillas y omelettes. Consideramos los siguientes platos de huevo: Huevos a la giralda; Huevos al queso de Menorca; Huevos carlistas; Huevos escalfados dentro de tomates; Huevos moldeados; Tortilla de harina; Tortilla de merluza y cebollinos; Tortillas de las meigas; Tortilla palentina.

Véase: cocina clásica. Según el Código Alimentario, Capítulo XIV. Sección 1ª. Comprende: 3.14.01 **Denominación**. 3.14.02 **Clasificación**. 3.14.08 **Prohibiciones**. Véase: huevos y derivados.

huevos en la cocina clásica. Consideramos: Huevos a la giralda; Huevos al curry; Huevos al queso de Menorca; Huevos al roquefort; Huevos aurora; Huevos blandos; Huevos carlistas; Huevos chilindrón; Huevos con bacalao; Huevos con ensaladilla; Huevos con migas; Huevos con salmón; Huevos con salsa bearnesa; Huevos con verduras; Huevos duros; Huevos en cazuela; Huevos en cocotera; Huevos en nido; Huevos en panecillo; Huevos en preparaciones varias; Huevos escalfados dentro de tomates; Huevos escalfados; Huevos estrellados; Huevos moldeados; Huevos mollet; Huevos mornay; Huevos pasados por agua; Huevos pochés; Huevos rellenos; Huevos revueltos con ajetes; Huevos revueltos con carne; Huevos revueltos con jamón; Huevos revueltos con setas; Huevos revueltos con tomate; Huevos revueltos. Pastel de jamón y huevo; Soufflés; Tortillas y omelettes. Véase: cocina clásica.

huevos en la cocina de España. Véase: huevos, empanadas, pastas, migas y pistos en la cocina de España.

huevos en la cocina de Méjico. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

huevos en la cocina de Sevilla. Véase: huevos y frituras en la cocina de Sevilla.

huevos en nido. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, carne picada, cebolla picada, queso rallado, sal, pimienta, aceite. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos en nido de tallarines. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos.

Ingredientes: tallarines, champiñones, mantequilla, sal, pimienta, huevo poché, perejil picado. Véase: huevos pochés.

huevos en nidos de arroz. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 7 minutos. **Ingredientes:** arroz cocido, mantequilla, crema de leche, mantequilla, queso rallado, sal, pimienta, pan, manteca, huevo. Véase: huevos moldeados.

huevos en panecillo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** huevo, lechuga, mantequilla, cebolleta, bacon, panecillo, nata líquida, sal, pimienta negra. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos en preparaciones varias. Consideramos: Croquetas de huevo; Huevos a la rococó; Huevos Lorraine; Salsa golf; Salsa mahonesa; Sopa de ajo; Sopa paviana; Timbales de huevos. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos en salsa. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo cocido, cebolla, ajo, mantequilla, caldo o agua, maicena, perejil, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

huevos en salsa de vino. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** huevo poché, vino blanco, zanahoria, cebolla, harina, laurel, sal, pimienta. Véase: huevos pochés.

huevos escalfados. Poner al fuego un cazo con poco agua en la que se habrá echado sal y una cucharada de vinagre. En cuanto se inicia el hervor retirar el recipiente a un lado del fogón y dejar caer el huevo (previamente roto en un platillo) en el momento en que el agua esté todavía hirviendo, dejarlo cocer exactamente 3 minutos con un hervor casi imperceptible, teniendo cui-

dado de ir recogiendo con una cucharilla la clara que se irá solidificando sobre la yema que de este modo quedará completamente tapada. Seguidamente, extraer el huevo del agua con una pequeña espumadera. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos escalfados dentro de tomates. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** huevos, tomates, yemas, mantequilla, salsa de tomate, trufa, estragón, sal, pimienta, vinagre. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos escalfados en triángulos de masa con salsa bordelesa. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con masa”. **Ingredientes:** masa de hojaldre, huevo, cebolla, pimienta, azúcar, mantequilla, apio nabo, limón, champiñón, tocino, huevo, salsa bordelesa, hojas de estragón para decorar. Nombre en Francia: feuilletée d’œufs pochés. Véase: platos con masa en la cocina de Francia.

huevos estrellados. Las personas de edad noven por este nombre a los que corrientemente se llaman huevos fritos. Romper el huevo en un plato, salarlo ligeramente y hacerlo resbalar con cuidado en una sartén donde previamente habremos calentado una cucharada de aceite. Con una cuchara de madera se recoge la clara alrededor de la yema de manera que ésta quede encerrada por una especie de envoltorio. En cuanto el huevo haya tomado consistencia y color, se retira de la sartén con una espumadera. Para que los huevos no se peguen a la sartén se les puede añadir más aceite. Tiempo de preparación 3 minutos. Cocción: 3 a 5 minutos. Consideramos: Huevos en barco; Huevos fritos al jamón; Huevos fritos con choucrouts; Huevos fritos con guisantes; Huevos fritos con riñones; Huevos fritos con verdura; Huevos fritos en pan; Huevos fritos en tomate. Véase: huevos en la cocina clásica; huevos fritos.

huevos Fou Yung. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “huevos”. **Ingredientes:** Carne de cerdo, cebolleta,

apio, germen de soja, aceite, azúcar, salsa de soja, huevo, fécula de maíz, caldo, sal, pimienta.

huevos frescos. Según el Código Alimentario, 3.14.03. Son aquellos que, presentando un olor y sabor característicos, no han sufrido más manipulaciones que una limpieza en seco. Observados al ovoscopio, aparecerán completamente claros, sin sombra alguna, con yema apenas perceptible y cámara de aire pequeña, de no más de 7 milímetros de altura. La cáscara será fuerte, homogénea y limpia; la clara firme, transparente, sin enturbiamiento, y la yema, de color uniforme, pudiendo oscilar del amarillo claro al anaranjado rojizo, sin adherencias con la cáscara y conservándose centrada y entera. Véase: clasificación de huevos.

huevos fritos. En la actualidad se llaman huevos fritos a los estrellados. En una cazuela con aceite o grasa de vaca o de cerdo bien caliente, se ponen los huevos, se tapa la cazuela y se dejan 2 ó 3 minutos en el líquido; después se retiran. Son algo así como huevos escalfados en grasa. Véase: huevos; huevos estrellados.

huevos fritos al jamón. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 4 minutos. Cocción: 3 a 5 minutos. **Ingredientes:** huevos fritos, jamón de york, sal, pimienta. Véase: huevos fritos.

huevos fritos con choucrouts. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** huevo frito, choucrout, jamón serrano, sal, pimienta. Véase: huevos fritos.

huevos fritos con guisantes. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** guisantes, cebolla, lechuga en juliana, tocino ahumado, mantequilla, harina, caldo, sal, pimienta, huevo frito. Véase: huevos fritos.

huevos fritos con jamón. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Andalucía. **Ingredientes:** huevos, jamón, puré de tomate, leche, manteca, azúcar, sal.

huevos fritos con riñones. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** huevos fritos, rebanadas de pan, riñones de ternera, jerez seco, foie-gras, ajo, perejil, pimientos morrones dulces de lata. Véase: huevos fritos.

huevos fritos con riñones y setas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con huevo”. **Ingredientes:** riñón de ternera, tocino, setas, cebolleta, mantequilla, sal, pimienta, crema, aceite vegetal, perejil. Nombre en Francia: oeufs frits pastorelle. Véase: platos con huevo en la cocina de Francia.

huevos fritos con tomate. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “huevos”. **Ingredientes:** Carne de cerdo, ajo, salsa de soja, azúcar, fécula de maíz, tomate, aceite, huevo. **Salsa:** Salsa de soja, azúcar, aceite de sésamo.

huevos fritos con verdura. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** puerro, zanahoria, apio, huevo frito, salsa de tomate, aceite de oliva. Véase: huevos fritos.

huevos fritos en pan. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** huevo, rebanada gruesa de pan, aceite, sal, pimienta. Véase: huevos fritos.

huevos fritos en tomate. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** tomate, huevo frito, cebolla,

patata, aceite, pan rallado. Véase: huevos fritos.

huevos gratinados. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** huevos duros, huevos crudos, queso parmesano rallado, leche, guisantes, bacón, salsa besamel, sal, pimienta.

huevos jalapeños. Plato de la cocina de Veracruz en Méjico. **Ingredientes:** huevo fresco, chile jalapeño, queso fresco, cebolla, sal, pimienta, aceite. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

huevos lorraine. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, loncha de tocino ahumado, loncha de queso gruyere, nata, sal, pimienta blanca. Véase: huevos en preparaciones varias.

huevos María Estuardo. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** huevo, nata fresca, salsa blanca, queso rayado, extracto de carne, sal. Véase: huevos moldeados.

huevos moldeados. Plato integrante de la cocina clásica. Enmantecar moldecitos individuales. Romper los huevos uno por uno en una taza y deslizarlos cuidadosamente dentro de cada molde. Cocinar en horno moderado hasta que la clara esté cuajada. Consideramos; Huevos con riñones al jerez; Huevos en nidos de arroz; Huevos María Estuardo; Huevos moldeados (receta tipo); Huevos moldeados con champiñones; Huevos moldeados con nata. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos moldeados (receta tipo). Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** huevos, jamón, salsa de tomate, mantequilla. **Salsa:**

mantequilla, harina, leche, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: huevos moldeados.

huevos moldeados con champiñones. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** huevo, pan duro, mantequilla, yema, perejil, cebolla, champiñones, jamón, filetes de anchoas. Véase: huevos moldeados.

huevos moldeados con nata. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, sal, pimienta, tomate, perejil, jamón, queso, nata. Véase: huevos moldeados.

huevos mollet. Es una versión de los huevos escalfados, pero se tienen más tiempo en el agua. Se ponen en un colador muy fino, ya cascados, y se meten en un recipiente con agua hirviendo durante 5 ó 6 minutos; después se pasan por agua fría y se sirven. Véase: Huevos en la cocina clásica,

huevos mollets con ensalada de berro. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** huevos mollets, tomate, costrones de pan frito, mahonesa, jamón de Cork, manojito de berros. Véase: huevos pasados por agua y mollets.

huevos mornay. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** huevo, mantequilla, queso rallado, leche, harina, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos motuleños. Plato de la cocina de Yucatán en Méjico. **Ingredientes:** huevos frescos, tortillas, frijoles refritos, chícharos, jitomate, ajo, chile verde serrano en vinagre, laurel, cebolla, aguacate, queso fresco, chorizo. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

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

huevos Nicolás. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 6 minutos. **Ingredientes:** huevo poché frío, mahonesa, ketchup, anchoas en aceite, ensalada de berro. Véase: huevos pochés.

huevos pasados por agua. Hay tres modos de prepararlos: **Primero:** Sumergir el huevo en agua hirviendo y a partir del momento en que el agua vuelve a hervir, calcular 3 minutos exactos e cocción. **Segundo:** Poner el huevo en agua hirviendo y hacerlo cocer durante 1 minuto. Luego retirarlo de fuego y dejarlo dentro del agua durante otros 3 minutos. **Tercero:** Poner a cocer el huevo en agua fría y retirarlo del fuego en cuanto el agua empieza a hervir. Para evitar que la cáscara se rompa durante la cocción es útil hacerle, en un extremo, un pequeño agujero con un alfiler. Consideramos: Huevos al Gruyere; Huevos con patatas; Huevos mollets con ensalada de berro; Huevos rebozados. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos pobres. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo, rebanada de pan, mantequilla o aceite. Véase: cocina de Asturias.

huevos pochés. Llenar hasta la mitad una sartén con agua, añadir sal media cucharadita de vinagre y hacer hervir. Romper los huevos primero en un plato, luego dejarlos deslizar rápidamente dentro del agua hirviendo. Tapar la sartén, reducir el fuego, dejar así de 3 a 5 minutos, o hasta que la clara se cuaje. Retirar los huevos con una espumadera y colocarlos sobre tostadas enmantecadas calientes. Tiempo de preparación 4 minutos. Cocción: 5 minutos. Consideramos: Huevos a la gitana; Huevos en nido de tallarines; Huevos en salsa de vino; Huevos Nicolás; Huevos pochés a la mantequilla; Huevos pochés al vino tinto; Huevos pochés Anchovey; Huevos pochés Bruxelles; Huevos pochés con berenjenas; Huevos pochés con espinacas; Huevos pochés con salsa de queso; Huevos pochés en

tarta; Huevos pochés jardinera. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos pochés a la mantequilla. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 3 minutos. **Ingredientes:** huevo poché, mantequilla, sal, vinagre. Véase: huevos pochés.

huevos pochés al vino tinto. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 6 minutos. **Ingredientes:** huevo poché, vino tinto, laurel, ajo, perejil, sal, pimienta. Véase: huevos pochés.

huevos pochés anchovey. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 6 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, vinagre, anchoas, mantequilla, ajo, huevo duro, patatas, sal, pimienta, nuez moscada, costrones de pan tostado. Véase: huevos pochés.

huevos pochés bruxelles. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** huevo poché, ajo, cebolla, puerro, champiñones, tomate, sal, pimienta. Véase: huevos pochés.

huevos pochés con berenjenas. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 13 minutos. **Ingredientes:** huevo poché, cebolla, berenjena, ajo, perejil picado. Véase: huevos pochés.

huevos pochés con espinacas. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** atado de espinacas hervidas, huevo poché, salsa blanca, queso cremoso en daditos, sal, nuez moscada. Véase: huevos pochés.

huevos pochés con salsa de queso. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo

de preparación 15 minutos. Cocción: 7 minutos. **Ingredientes:** tostada, tomate, huevo poché, queso gruyere, leche, vino blanco. Véase: huevos pochés.

huevos pochés en tarta. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** Masa: harina, mantequilla, huevo, yema, leche fría. **Relleno:** atado de espinacas, ajo, huevo poché, salsa blanca, queso rallado. Véase: huevos pochés.

huevos pochés jardinera. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, zanahoria, jamón serrano, queso rallado, salsa blanca, sal, pimienta, nuez moscada, huevo, atado de acelgas, mantequilla. Véase: huevos pochés.

huevos rancheros. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** huevos frescos, jitomate, ajo, cebolla, chile verde serranotomillo, tortillas, aceite, sal. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

huevos rebozados. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo, harina, mantequilla, leche, yemas, queso rallado, pan rallado, tostadas, sal, pimienta. Véase: huevos pasados por agua y mollets, cocina de Asturias.

huevos refrigerados. Según el Código Alimentario, 3.14.04. Son aquellos enteros que se mantienen durante un tiempo superior a quince días, sin exceder de treinta días, desde su puesta, aislados del medio ambiente, en cámaras frigoríficas o en locales con temperaturas que no excedan de 4 °C. Véase: clasificación de huevos.

huevos rellenos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** huevo, latón en aceite, nata

líquida, sal, pimienta, hoja de lechuga. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos rellenos al gratín. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, mantequilla, salsa inglesa, mostaza, puerros, perejil, jamón, queso rallado, nata. Véase: huevos duros.

huevos rellenos con ensalada de berro. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** huevo duro, mantequilla, anchoas, pepinillos en vinagre, perejil picado, mostaza, atado de berro, mahonesa. Véase: huevos duros.

huevos rellenos estilo Mieres. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo cocido, salsa besamel, pan molido, huevo crudo, jamón, salsa rubia, aceite. Véase: cocina de Asturias.

huevos revueltos. Para preparar huevos revueltos debe tener en cuenta: 1) el secreto de los huevos revueltos, es cocinarlos a baño maría y no a fuego directo. 2) si se cocina a fuego directo es conveniente colocar un difusor en la llama. 3) es importante batirlos bien. 4) hay que evitar la formación de espumas. 5) utilizar abundante aceite, 6) por cada huevo se puede agregar una cucharada de agua o de leche. Consideramos: Bocadillos de huevo con tomate; Huevos revueltos, receta tipo; Huevos revueltos a la americana; Huevos revueltos a la diablo; Huevos revueltos al gruyère; Huevos revueltos al jamón; Huevos revueltos con cebolla; Huevos revueltos con champiñones; Huevos revueltos primavera. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos revueltos. Receta típica. Plato integrante de la cocina con huevo. En una sartén con aceite caliente echar los huevos previamente batidos y apenas comiencen a cuajar, remover el fondo con un tenedor; añadir la nata; mezclar y sazonar con sal y pimienta. Retirar la sartén del calor, revolver y servir los huevos revueltos, decora-

dos con dados de pan fritos. Tiempo de preparación 3 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** aceite, huevos batidos, nata, sal, pimienta. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos a la americana. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** huevos, tocino ahumado, ketchup. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos a la diablo. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo, puré de tomate, jamón serrano, nata, sal, pimienta, mantequilla. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos a la mexicana. Plato de la cocina de México. **Ingredientes:** huevos frescos, jitomate, cebolla, chile verde serrano, cilantro, aceite de oliva, sal, pimienta. Véase: aves y huevos en la cocina de México.

huevos revueltos al gruyère. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 7 minutos. **Ingredientes:** huevo, gruyere en dados, mantequilla, perejil picado, sal, pimienta, leche. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos al jamón. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** huevo, jamón de york, mantequilla, sal, pimienta. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos con ajetes. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, ajete, mantequilla, aceite, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos revueltos con almejas. **Ingredientes:** Huevos, almejas, limón, mantequilla, perejil, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Cantabria.

huevos revueltos con cangrejo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “huevos”. **Ingredientes:** Cebolla, jengibre, setas perfumadas, harina, agua, aguardiente de arroz, huevo, carne de cangrejo, aceite, sal. **Salsa:** Salsa de soja, vinagre, fécula de maíz, azúcar, caldo.

huevos revueltos con carne. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** huevo, carne picada, requesón o queso fresco, cebolla picada, mantequilla. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos revueltos con cebolla. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo, cebolla, tomate, sal, pimienta, ajo picado, aceite para freír. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos con champiñones. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** huevo, nata, champiñones, ajo picado, mantequilla, sal. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos con espárragos. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Es difícil imaginar una cena más gratificante que este plato español. Tradicionalmente se hace con espárragos silvestres; busque los más delgados. **Ingredientes:** Espárragos, huevo, páprika dulce, comino, sal y pimienta negra, aceite de oliva, mantequilla.

huevos revueltos con gambas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo, gambas, puntas de espárrago, champiñones, mantequilla, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

huevos revueltos con jamón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realiza-

ción 50 minutos. **Ingredientes:** huevo, harina, levadura en polvo, leche, sal, salsa, Worcestershire, sal de ajo, pimentón, calabacín, tomate, cebolla, jamón de York, queso rallado. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos revueltos con patatas. Plato integrante de la cocina argentina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** patata, mantequilla, yema, nuez moscada, sal, cebolla, jamón picado, huevo batido, leche. Véase: huevos en los platos internacionales.

huevos revueltos primavera. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, pimienta verde, tomate, ajo, jamón serrano, sal, pimienta, aceite. Véase: huevos revueltos.

huevos revueltos con setas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** huevo, setas de primavera, aceite, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos revueltos con tomate. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** huevo, tomate maduro, leche evaporada, queso rallado, aceitunas negras, cebolla, ajo, hoja de laurel, mantequilla, azúcar, aceite, tomillo, sal, pimienta. Véase: huevos en la cocina clásica.

huevos vindaloo. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “legumbres y hortalizas”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 29 minutos. **Ingredientes:** huevos, cebolla, ajo, jengibre rallado, guindilla verde, pasta de vindaloo u otro tipo de pasta de curry picante, crema de coco, aceite vegetal, hojas de cilantro o menta picadas, zumo de limón.

Véase: cocina de India; legumbres y hortalizas en la cocina de India.

huevos y arbeyos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** huevo, guisantes tiernos, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

huevos y derivados. Según el Código Alimentario, Capítulo XIV. 3.14.00. Consta: Sección 1ª **Huevos.** Sección 2ª **Derivados.** Sección 3ª **Disposiciones comunes.** Véase: alimentos y bebidas.

huevos zacatlantecos. Plato de la cocina de Puebla en Méjico. **Ingredientes:** huevo fresco, manzana, mantequilla, perejil, sal, pimienta. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

huevos, empanadas, pastas, migas y pistos en la cocina de España. La llegada del huevo a la cocina no fue sencilla. La inicial repugnancia que podía significar la presencia de un embrión de ave en su interior, fue dando paso a una aceptación cada vez más amplia, hasta llegar a nuestros días en que este sencillo alimento, blanco y amarillo, es básico en miles de recetas. Además de indispensable para elaborar postres y dulces. La empanada es, con las filloas, el alimento más emblemático de la cocina de Galicia. Las migas y pistos son platos de pastor que han sabido llegar, pese a su sencillez, hasta nuestros días. Las principales recetas de la cocina de España son: Andrajos de Jaén, Buñuelos de bacalao, Canelones, Duelos y quebrantos, Empanada de bonito, Empanada de carne, Empanada de vieiras, Fideuá, Huevos al plato, Huevos fritos con jamón, Migas con chorizo, Migas de Teruel, Migas extremeñas, Pisto bilbaíno, Pisto manchego, Porrusalda, Pringada, Revoltillo de ajos tiernos y langostinos, Revoltillo de setas, Revuelto de huevos y gambas, Tiznao, Tortilla de Canarias, Tortilla de bacalao, Tortilla de patatas, Tortilla paisana, Tortilla Sacramonte. Véase: cocina de España.

huevos y frituras en la cocina de Sevilla.

Huevos andaluces, Huevos a la flamenca, Huevos a la besamel, Huevos gratinados, Huevos de verano, Revuelto de bacalao, Revuelto de espárragos, Revuelto de gurrumelos con ajetes, Tortillas en caldo, Tortilla de cebolletas y hierbabuena, Tortilla de patatas en salsa, Tortilla de patatas variada, Tortillas en tecnicolor, Buñuelos de bacalao, Cebollas rebozadas, Croquetas de carne de puchero, Croquetas de pescado, Empanado de carne picada de cerdo, Frituras de pan rallado, Frituras de patatas, Globitos de patatas, Globitos de pescada, Huevas en adobo rebozadas, Pavías de bacalao, Repapalillas, Tortilla de camarones, Tortillitas de bacalao con papas, Tortillitas de bacalao. Véase: cocina de Sevilla.

Hüferscherzel. Corte austríaco de la canal de vacuno. Es la parte más baja de la cadera y su carne es jugosa y magra, aunque de fibras algo bastas. Véase: cortes de la canal, escuela de Viena.

Hüferschwanzl. Corte austríaco de la canal de vacuno. Músculo triangular de la parte inferior de la cadera. Se corta en la parte delantera de la pierna, justo debajo de la cadera. Marca el límite entre la babilla de la pierna y el pecho. Algunos consideran este corte ya como parte de la cadera, pero no es una carne tan suave. Su carne es magra, succulenta y jugosa, de fibras algo bastas, idóneo para cocer o preparar al vapor. Esta pieza es poco conocida. Véase: cortes de la canal, escuela de Viena.

huhng siu ngauh. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: carne cocida en “rojo” con brócoli.

huitres en sabayon au vin blanc. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Nombre español: **ostras con salsa de vino blanco.** Véase: Pescados y mariscos en la cocina de Francia.

Humaria hemisphaerica. Familia: humariaceae. Es un hongo sin interés comestible

debido a su pequeñez. Nombre vulgar: **pe-ciza hemisférica**.

Humariaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes (hongos con asca) Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales operculados. Las setas son dimensiones generalmente muy reducidas, sin pedúnculo, planas o en forma de copa, a menudo de intensos colores rojizos o anaranjados. A veces presentan un vello característico. Un número muy reducido de especies es comestible, pero de poca calidad. Consideramos: *Ciliaria scutellata*, *Melastiza chateri*, *Scutellinia scutellata*.

humariáceas. Véase: *Humariaceae*.

humedad. (a moho) (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 de los aceites de oliva obtenidos de aceitunas marcadas fuertemente por mohos y levaduras. Esto se debe sobre todo al almacenamiento en pilas, durante varios días, en condiciones húmedas. Véase: cata del aceite de oliva.

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

humita. Pasta compuesta de maíz tierno rallado, mezclado con ají y otros condimentos que, dividida en partes, y envuelta cada una en sendas pancas u hojas de mazorca, se cuece en agua y luego se tuesta al rescoldo.

humitas saladas. Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes**: choclo, cebolla, tomate, manteca, azúcar, ají, canela en polvo, ajo, pancas de choclo, sal, pimienta. Para el **relleno**: carne de cerdo,

aceitunas negras, huevo duro, maní. Véase: entradas en la cocina de Perú.

humitas verdes. Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes**: choclo, cebolla, manteca, cilantro, ají, ajo, sal, pimienta. Para el **relleno**: carne de cerdo, aceitunas, huevo duro, ají verde, pancas de choclo. Véase: entradas en la cocina de Perú.

hummus. Nombre libanés de: pasta de garbanzos.

hummus bi tahini. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: dip de garbanzos y sésamo.

humo. Véase: vino aroma humo.

humo natural (extracto). Aerosol de partículas sólidas o líquidas, originado por combustión, descomposición o evaporación de productos naturales. Se emplea 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. Panceta doble o enrollada BPF. Panceta salada BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: ahumado.

Humulus lupulus. Familia: urticáceas. Se trata de una planta sarmentosa espontánea en las regiones templadas de Europa, Asia y Norteamérica. Se cultiva porque los brotes tiernos son comestibles en el momento en que emergen del suelo y también porque las inflorescencias se emplean para la producción de cerveza. En España el lúpulo crece espontáneo en setos y lugares incultos del Norte. Los brotes tiernos del lúpulo se utilizan como sustituto de los espárragos, y por ello se tratan exactamente del mismo modo. Con ellos se preparan gusto-

sas tortillas y ensaladas de arroz. Se aconseja su ebullición previa, con el fin de eliminar el sabor excesivamente áspero y amargo que los caracteriza. La especia (que está presente sobre todo en las inflorescencias) posee propiedades estrógenas, sedantes y anafrodisíacas. Las flores femeninas del lúpulo, se utilizan para la elaboración de la cerveza, ya que son las que contienen la lupulina, la cual es la que da a la cerveza su típico amargor, la hace más ligera de digerir y actúa como conservante natural. Existen muchas variedades de lúpulo, dependiendo de la zona en la que se cultive, y que aportan la cerveza más o menos amargor y más o menos aroma. La variedad de Bohemia se utiliza para elaborar las mejores cervezas Pilsen, mientras que la variedad Hallertau-Mittelfrüh de Baviera se usa para las cervezas Munich. Nombre vulgar: lúpulo.

humus. Nombre libanés de pasta de garbanzos.

húngaro. Véase: toro húngaro.

hur. Nombre vulgar vasco de la planta:
Corylus avellana. Sinónimo: **avellana**

hurta. Nombre vulgar del pez: *Sparus auriga*. Designación oficial española del pez: *Chrysophrys caeruleostictus*; *Pagrus auriga*; *Pagrus bertheloti*; *Pagrus bocagei*; *Pagrus caeruleostictus*; *Pagrus hurta*; *Pagrus urta*; *Sparus caeruleostictus*; *Sparus urta*. Sinónimo oficial: Arraingerri; Aurada; Auradella; Auradeta; Burta; Catalineta; Catalinete (joven); Dourada; Erroburu; Fusta; Goraz; Hartzandi titaurdina; Lauriana; Lota; Lutra; Mazote; Moxarra; Orada; Pagre; Pargo; Pausa; Roquera; Saltamiko; Sama; Sama con moño; Sama roquera; Sargo; Sargo de soldado; Urraburu; Urrearrain; Urreburu; Urta; Zamba.

hurta a la roteña. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. La hurta es un pescado casi desconocido fuera del litoral andaluz pero que, so-

bre todo en la provincia de Cádiz, tiene un gran prestigio, en general lo escriben: urta.

huso. Nombre vulgar del pez: *Huso huso*.

Huso huso. Familia: acipenséridos. Es la especie de mayor tamaño de toda la familia. El esturión gigante se distingue de los verdaderos esturiones (*Acipenser* sp.) por la forma y la disposición de la región bucal. Es el esturión más conocido por ser el que produce el caviar más caro. Al mismo tiempo es el esturión mayor, con una longitud media de 4 – 7 m, y máxima de 9 m. Aparece en los mares Negro, de Azov y Caspio. Para desovar remonta los ríos; desde el mar Caspio remonta por los brazos del delta del Volga. Antes también partía del mar Negro remontando el Danubio hacia Baviera. El esturión huso es actualmente escaso. Nombre vulgar: esturión beluga, esturión gigante, **huso**. Designación oficial: **esturión beluga**.

Huso ichyocolla. Pez. Designación oficial: **esturión beluga**.

hutspot. Plato integrante de la cocina con carne. (Holanda) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** chuletas, cebolla, zanahoria, patata, sal, pimienta, laurel, tomillo, perejil. Véase: platos internacionales de carne.

Hydnaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: aphyllophorales. A esta familia pertenecen las especies que presentan la clásica distinción entre pie y sombrero. La superficie himenial está formada por acúleos granulados que se extraen con facilidad. La carne es suave y poco compacta. A menudo tiene un olor fuerte y agradable. Las esporas son blancas, de forma elíptica o redondeada. Algunas especies huelen aún más cuando se secan y resultan muy indicadas para la preparación de polvos aromáticos, útiles para potenciar el sabor de la comida. Puede decirse que las especies carnosas de toda esta

familia, en estado joven, son comestibles. Comprende los generos: auriscalpium, hydnum, sarcodon, calodon, hericium, dryodon. Consideramos. **Género auriscalpium:** *Auriscalpium vulgare*. **Género calodon:** *Calodon aurantium*, *Calodon caeruleum*, *Calodon ferrugineum*, *Calodon nigrum*, *Calodon suaveolens*, *Calodon zonatum*. **Género dryodon:** *Dryodon cirrhatum*. **Género hericium:** *Hericium coralloides*, *Hericium erinaceus*. **Género hydnum:** *Hydnum repandum*, *Hydnum rufescens*. **Género sarcodon:** *Sarcodon imbricatum*, *Sarcodon laevigatum*.

***Hydnellum aurantium*.** Otro nombre de la seta: *Calodon aurantium*.

***Hydnellum caeruleum*.** Otro nombre de la seta: *Calodon caeruleum*.

***Hydnellum ferrugineum*.** Otro nombre de la seta: *Calodon ferrugineum*.

***Hydnellum suaveolens*.** Otro nombre de la seta: *Calodon suaveolens*.

***Hydnellum zonatum*.** Otro nombre de la seta: *Calodon zonatum*.

***Hydnotria tulasnei*.** Familia: tuberáceas. Género: hydnotria. Características: Gleba no pulverulenta en la madurez. La corteza no tiene más de una capa. Sub-características: Receptáculos de 3 a 6 cm, lobulados, con bordes cerebriiformes. Gleba grisácea, luego pardo rojiza. Esporas blanquecinas redondas y luego pardas. Verrugosas. La gleba es blanquecina grisácea al principio, y luego parda rojiza. Es comestible.

***Hydnum auriscalpium*.** Otro nombre de la seta: *Auriscalpium vulgare*.

***Hydnum imbricatum*.** Otro nombre de la seta: *Sarcodon imbricatum*.

***Hydnum repandum*.** Familia: hidnáceas. Género: hydnum. Características: Conjunto color gamuza más o menos pálido. Aguijones cortos y cercanos. Seta con el sombrerito de superficie lisa y de color blanco rosáceo. Es una excelente seta comestible sobre todo cuando es joven, pues con la madurez va haciéndose amarga. Su carne es muy fina y exhala un olor afrutado. Resiste muy bien la desecación. Para eliminar el sabor amargo y ablandar la consistencia coriácea de la carne, de los ejemplares maduros o viejos que nunca se agusanan, es preciso cocer largamente los ejemplares y tirar el agua, después se prepararán de forma diversa según el gusto de cada uno. Nombre vulgar: **gamuza**, lengua de gato, lengua de vaca, seta de invierno, seta de serrín. En catalán: **agulletes**; **llémena**; **llengua de bou**. En vascuence: **tripaki argi**; **tripakia**; **zizauri**.

***Hydnum rufescens*.** Familia: hidnáceas. Género: hydnum. Características: Conjunto color gamuza más o menos rojizo. Aguijones largos algo distantes. Carne frágil, pálida, inodora y de sabor algo amargo. Es más tierna que la del *Hydnum repandum* y también comestible, pero de menos calidad por ser algo más amarga. Nombre vulgar: **lengua de vaca rojiza**. En catalán: **agulletes**; **llémena**; **llengua de bou**; **picornell aspi**. En vascuence: **tripaki gorria**; **tripaki gorriska**.

***Hydrargyra hispanica*.** Familia: ciprinodóntidos. Pez. Designación oficial: **samarugo**.

***Hydrolagus colliei*.** Pez. Designación oficial: **ratazana americana**.

***Hydrolagus novaezelandiae*.** Pez. Designación oficial: **quimera**.

***Hygophum proximum*.** Pez. Designación oficial: **pez linterna cabezón**.

***Hygrocybe coccinea*.** Otro nombre de la seta:
Hygrophorus coccineus.

***Hygrocybe conica*.** Otro nombre de la seta:
Hygrophorus conicus.

***Hygrocybe laeta*.** Otro nombre de la seta: *Hygrophorus laetus*.

***Hygrocybe miniata*.** Otro nombre de la seta:
Hygrophorus miniatus.

***Hygrocybe nigrescens*.** Familia: higofo-
ráceas. Seta no comestible, propia de las zonas de
herbosas.

***Hygrocybe psittacina*.** Otro nombre de la seta:
Hygrophorus psittacinus.

***Hygrocybe punicea*.** Otro nombre de la seta:
Hygrophorus puniceus.

***Hygrocybe turunda*.** Otro nombre de la seta:
Hygrophorus turundus.

***Hygrophoraceae*.** Familia botánica. Reino:
plantae. Subreino: thallobionta (talofitas)
División: eumycetes (fungi) Clase:
basidiomycetes. Subclase:
utobasidiomycetes o holobasidiomycetes
(basidios no tabicados normales) Orden:
agaricales. Son setas de tamaño mediano,
con pie cilíndrico, sin volva ni anillo. La
superficie del sombrero es lisa, en muchos
casos muy viscosa o glutinosa. Las láminas
son. Por lo general, poco tupidas, de aspecto
ceroso, libres y decurrentes. Las esporas son
blancas y elípticas. Viven casi
exclusivamente en zonas herbosas y son en
su mayor parte comestibles, algunas de
buena calidad. Esta familia comprende los
géneros: *Hygrophorus*, *Hygrocybe* y
Camarophyllus. Consideramos. **Género**
hygrophorus: **Sub-género *camarophyllus***:
Hygrophorus pratensis, *Hygrophorus*
niveus, *Hygrophorus virginus*. **Sub-género**
hygrocybe: *Hygrophorus calyptraeformis*,
Hygrophorus chlorophanus, *Hygrophorus*
coccineus, *Hygrophorus conicus*,
Hygrophorus laetus, *Hygrophorus miniatus*,
Hygrophorus nigrescens, *Hygrophorus*

psittacinus, *Hygrophorus puniceus*,
Hygrophorus sciophanus, *Hygrophorus*
turundus. **Sub-género *limacium***:
Hygrophorus agathosmus, *Hygrophorus*
aureus, *Hygrophorus camarophyllus*,
Hygrophorus chrysodon, *Hygrophorus*
cossus, *Hygrophorus dichrous*,
Hygrophorus eburneus, *Hygrophorus*
erubescens, *Hygrophorus gliocyclus*,
Hygrophorus hypothejus, *Hygrophorus*
leucophaeus, *Hygrophorus limacinus*,
Hygrophorus marzuolus, *Hygrophorus*
nemoreus, *Hygrophorus olivaceo albus*,
Hygrophorus penarius, *Hygrophorus*
poëtarum, *Hygrophorus pudorinus*,
Hygrophorus russula.

***Hygrophoropsis aurantiaca*.** Familia:
tricolomáceas. Género: *hygrophoropsis*.
Características: Sombrero de 3 a 8 cm, al
principio convexo, luego algo embudado
con bordes delgados y enrollados que están
más o menos ondulados. Carne delgada,
blanda, jugosa, de color blanco amarillento,
olor débil y sabor algo amargo. Comestible
mediocre y algo indigesta. Habita a fin de
verano y en otoño en grupos numerosos en
los suelos de los bosques de coníferas
formando grupos muy numerosos. Nombre
vulgar: **rebozuelo anaranjado**. En catalán:
fals roisynol; pixacá toronja. En
vascuence: **ziza-hori faltsu**. Sinónimo:
Clitocybe aurantiaca, *Cantharellus*
aurantiacus.

***Hygrophorus agathosmus*.** Familia: higofo-
ráceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género:
limacium. Características: sombrero y pie
más o menos viscosos. Sub-características:
Sombrero gris marrón oscuro. Láminas
blanquecinas. Pie longitud normal. Sin es-
trangulamiento en el alto del pie. Olor ca-
racterístico de almendras amargas. Seta.
Buen comestible, pero con el inconvenien-
te de que a causa de su intenso olor no se
puede comer sólo, siendo preciso utilizarlo
como condimento o mezclado con otras se-
tas. Se reconoce bien por su morfología y
por su intenso olor de almendras amargas.
Nombre vulgar: **higróforo de olor a al-
mendras amargas**. En catalán: **llenega**

perfumada; mocosa perfumada. En vascuence: **ezko almendra-usain**.

Hygrophorus aureus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero amarillo dorado. Carne delgada y elástica, blanquecina, algo amarillenta bajo la cutícula, de olor suave a frutas y sabor dulce que lo hacen comestible. Nombre vulgar: **higróforo dorado**.

Hygrophorus calyptraeformis. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero rosa lila. Carne delgada, algo rosada en el sombrero y blanquecina en el pie, de olor suave y sabor dulce. Es comestible sin valor, y además muy escasa. En vascuence: **ezko-arrosa-ubel**.

Hygrophorus camarophyllus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie no viscosos como en el Sub-género *Camarophyllus*. Sub-características: Sombrero marrón negruzco. Carne casi inodora. Otoñal. Seta comestible de buena calidad, fácil de reconocer por su sombrerillo negruzco y brillante, su piel del mismo color y las láminas blancas. Nombre vulgar: **higróforo blanqui-negro**. Sinónimo: *Hygrophorus caprinus*.

Hygrophorus caprinus. Otro nombre de la seta: *Hygrophorus camarophyllus*.

Hygrophorus chlorophanus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero amarillento verdoso o amarillento con pie verdoso. Sombrero amarillento. Ni el sombrero ni el pie tienen una capa viscosa verde. Sombrero no mamelonado amarillo limón sin margen estriado. Láminas normales amarillo limón claro. Carne delgada y frágil de color amarillento, sin

olor ni sabor señalados y comestible pero sin valor. Nombre vulgar: **higóforo amarillo**. En vascuence: **ezko ori**.

Hygrophorus chrysodon. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero blanquecino más o menos amarillento. Manchas doradas en pie, láminas y sombrero. Seta con carne blanca, blanda y acuosa, de olor imperceptible o ligeramente terroso e insípida. Comestible de buena calidad, que se presta a ser incluido en un revoltillo de setas. Nombre vulgar: **higróforo de dientes dorados**. En vascuence: **ezko horizuri**. Sinónimo: *Limacium chrysodon*.

Hygrophorus coccineus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero rojizo. Sombrero poco cónico, convexo o aplanado rojo escarlata o rojo sangre, no vira a negro. Sombrero liso o poco viscoso, de más de 2 cm de diámetro. Se encuentra en prados y pastizales. Láminas rojo anaranjadas. Carne rojiza. Carne acuosa, frágil y delgada, es rojiza, de olor suave agradable y sabor dulce, pero resulta comestible mediocre. Nombre vulgar: **higóforo purpúreo**. En vascuence: **ezko gorri-txiki**. Sinónimo: *Hygrocybe coccinea*. Véase: setas venenosas.

Hygrophorus conicus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero rojizo. Sombrero muy cónico rojizo anaranjado que vira a negro totalmente o por zonas. Seta comestible de poco valor por su fragilidad y carencia de carne. Nombre vulgar: **higróforo cónico**. En catalán: **pisa conill**. En vascuence: **ezko gorri-koniko**. Sinónimo: *Hygrocybe conica*.

Hygrophorus cossus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero blanquecino más o menos amarillento. Sin centro del sombrero oscuro, ni estrangulación en el pie, ni manchas doradas características. Talla mediana. Cutícula muy viscosa. Color fuerte y desagradable. Seta comestible mediocre, debido a su sabor algo desagradable. Nombre vulgar: higróforo de olor a rancio, **higróforo maloliente**. En catalán: **mocosa blanca pudent**. En vascuence: **ezko herdozuri**.

Hygrophorus dichrous. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero gris marrón oscuro. Láminas blanquecinas. Pie longitud normal. Estrangulamiento en el alto del pie, donde se estrecha bruscamente. Sombrero con tonos oliváceos. Viven en bosques de hojas. Carne blanca, de olor y sabor poco marcados, es muy apreciado en algunas regiones. En catalán: **bromosa; llenega negra; mocosa negra**. En vascuence: **ezko kolrebiko**.

Hygrophorus eburneus. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero blanquecino más o menos amarillento. Sin centro del sombrero oscuro, ni estrangulación en el pie, ni manchas doradas características. Talla mediana. Cutícula muy viscosa. Casi inodoro. Seta comestible, pero no aconsejable, de mejor calidad que el *Hygrophorus cossus*, pues al carecer de olor desagradable a rancio se tolera mejor y es más apreciado. De todas formas, en el campo se confunden mucho, siendo lo único que les separa el distinto olor que presentan. Nombre vulgar: **higróforo marfileño**. En catalán: **llenega blanc; mocosa blanc**. En vascuence: **ezko-zuri lingirdatsu**.

Hygrophorus eberneus* var. *cossus. Otro nombre de la seta: *Hygrophorus cossus*.

Hygrophorus erubescens. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero rojizo. Láminas muy decurrentes, anchas y espaciadas. Viven en bosque de coníferas. Carne blanquecina con manchas rojizas que se hacen amarillentas. Sin olor marcado y sabor amargo, resulta comestible muy mediocre.

Hygrophorus gliocyclus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero blanquecino más o menos amarillento. Pie con estrangulación en el alto. Carne blanca de olor suave pero no agradable y de sabor un poco rancio, lo que hace que esta especie sea comestible mediocre. En catalán: **llenega blanca; llenega grega; mocosa grega**.

Hygrophorus hypothejus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero gris marrón oscuro. Láminas amarillas. Seta con carne de color blanco amarillento, adquiere un tono amarillo anaranjado al tocarla y es inodora. Es una especie extendida y frecuente, que se encuentra en pequeños grupos en bosques de coníferas hasta entrado el otoño. Es comestible pero poco apreciada. En vascuence: **negu- ezko**.

Hygrophorus laetus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero anaranjado amarillento. Sombrero muy viscoso y estriado. Láminas rosa salmón. Pie muy viscoso. Vive en prados y pastizales. Carne escasa, algo dura, amarillenta, sin olor ni sabor. Comestible sin valor. En vascuence: **ezko orriarrosa**. Sinónimo: *Hygrocybe laeta*.

Hygrophorus leucophaeus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie

más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero blanquecino más o menos amarillento. Centro del sombrero marcadamente oscuro. Seta con carne muy tierna y compacta, de color blanco rosado, sin olor y con un sabor agradable. Se considera comestible pero es muy poco buscada debido a sus reducidas dimensiones y a su escasa consistencia.

Hygrophorus limacinus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero gris marrón oscuro. Láminas blanquecinas. Pie longitud normal. Estrangulamiento en el alto del pie, donde se estrecha bruscamente. Sombrero sin tonos oliváceos. Viven en bosques de coníferas. Carne blanca, densa, de olor y sabor poco marcados; buena comestible. En catalán: **bavosa; llenega gris; mocosa**.

Hygrophorus marzuolus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie no viscosos como en el Sub-género *Camarophyllus*. Sub-características: Sombrero gris pizarra. Carne casi inodora. primavera. Seta cuya carne es compacta pero bastante tierna, de olor y sabor apenas perceptible. Está considerada una de las mejores setas comestibles, reputación a la que contribuye su precoz aparición. Es muy buena como guarnición de carnes asadas y a la brasa. Nombre vulgar: **seta de marzo**, seta de ardillas. En vascuence: **elur ezko; martxoko ezko**. Sinónimo: *Limacium marzuolus*.

Hygrophorus miniatus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero rojizo. Sombrero poco cónico, convexo o aplanado rojo escarlata o rojo sangre, no vira a negro. Sombrero finamente vellosos, de 1 a 2 cm de diámetro. Se encuentra en

turberas. Familia: higofoforáceas. Seta con escasa carne, acuosa, de olor y sabor casi imperceptibles. En vascuence: **ezkotxo**. Sinónimo: *Hygrocybe miniata*.

Hygrophorus nemoreus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie no viscosos como en el Sub-género *Camarophyllus*. Sub-características: Sombrero amarillo ocre. Carne de olor a harina. Otoñal. Carne blanquecina algo anaranjada, tierna, de olor a harina y sabor dulce. En vascuence: **baso-ezko**. Comestible mediocre.

Hygrophorus nigrescens. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero rojizo. Sombrero muy cónico rojizo anaranjado que vira a negro totalmente o por zonas. Carne delgada y frágil, blanquecina amarillenta con tendencia a ennegrecerse. No tiene olor ni sabor muy señalados y no se suele consumir por estar considerada como sospechosa como su variedad *Hygrophorus conicus*.

Hygrophorus niveus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *camarophyllus*. Características: sombrero blanquecino. Sombrero delgado. Bordes estriados por transparencia. Carne delgada, frágil, inodora o de un olor débil y agradable. Es comestible. Nombre vulgar: **higróforo níveo**. En catalán: **mocosa blanca petita**. En vascuence: **ezko elur-zuri**.

Hygrophorus olivaceo albus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero gris marrón oscuro. Láminas blanquecinas. Pie muy largo. Seta con carne blanca, poco compacta, de olor débil pero agradable y sabor dulce. Es una seta de mediana calidad pero poco

buscada a causa de sus reducidas dimensiones. Nombre vulgar: **higróforo oliváceo y alba**. En catalán: **llenega negre**; **mocosa**. En vascuence: **ezko olibazuri**. Sinónimo: *Agaricus olivaceoalbus*.

Hygrophorus penarius. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero blanquecino más o menos amarillento. Sin centro del sombrero oscuro, ni estrangulación en el pie, ni manchas doradas características. Talla robusta. Cutícula satinada poco viscosa. Carne muy dura, blanquecina con un ligero tono rosado, de olor suave a frutas y sabor dulce como a nueces, pero luego amargo. Muy buena comestible. En catalán: **carlet blanc**; **es-carlet blanc**. En vascuence: **pagadi-ezko zuriska**.

Hygrophorus poëtarum. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero rosado o alutáceo. Tonos rosados. Pie sin copos en alto. Carne blanca bajo cutícula de olor agradable. Viven en bosque de hojas. Seta de carne blanca, compacta, de olor afrutado, que a veces recuerda al jazmín, y sabor agradable. Se presta a diversas elaboraciones. También puede desecarse o conservarse en aceite. Nombre vulgar: **higróforo de los poetas**. En catalán: **mocosa de garric**. En vascuence: **olerkari ezko**.

Hygrophorus pratensis. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *camarophyllus*. Características: sombrero color amarillo o anaranjado o albaricoque. Esta seta es una especie “muy interesante” para el recolector por su respetable tamaño, su ausencia de viscosidad y su excelente calidad como comestible. Su sombrero es acampanado de 5 a 8 cm de diámetro, abollado, adelgazado por el borde y, a menudo, provisto de un gran mamelón central. Es de color amarillo pálido o marrón café con leche, húmedo al tacto y que se agrieta

con la sequedad. La carne es firme y frágil, blanca cremosa u ocre y exhala un olor muy delicado. Es un comestible muy apreciado. Nombre vulgar: **higróforo de los prados**. En vascuence: **belardi ezko**. Sinónimo: *Camarophyllus pratensis*.

Hygrophorus pssittacinus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero amarillento verdoso o amarillento con pie verdoso. Sombrero amarillo verdoso. Tanto el sombrero como el pie tienen una capa viscosa verde sobre fondo amarillo. Seta con carne frágil y fibrosa, desprende olor a tierra de humus y tiene un sabor casi imperceptible. Sin interés culinario. Nombre vulgar: higróforo verde. En catalán: **pixacá**. En vascuence: **ezko berdeska**. Sinónimo: *Hygrophorus psittacina*

Hygrophorus pudorinus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero rosado o alutáceo. Tonos alutáceos o cuero. Pie con copos en alto. Carne coloreada bajo cutícula, de olor a resina. Viven en bosque de coníferas. Seta de carne blanca, compacta, con un característico olor a resina y sabor acre, casi de trementina. Comestible de mediocre calidad debido a su olor y sabor poco agradables. Es aceptable previa desecación o conservación en aceite o vinagre. Nombre vulgar: **higróforo pudibundo**. Sinónimo: *Linacium glutiniferum*, *Agaricus purpurascens*.

Hygrophorus puniceus. Familia: higofoforáceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero rojizo. Sombrero poco cónico, convexo o aplanado rojo escarlata o rojo sangre, no vira a negro. Sombrero liso o poco viscoso, de más de 2 cm de diámetro. Se encuentra en prados y pastizales. Láminas blanquecinas amarillentas. Carne blanquecina amarillenta. Seta con carne bastante compacta, con olor y sabor poco perceptible. Está considerada como de excelente calidad. Se puede freír con ajo o conservarse en aceite.

Nombre vulgar: **higróforo rojo**. En catalán: **pixadina vermella**. En vascuence: **ezko gorri-handi**. Sinónimo: *Hygrocybe punicea*.

Hygrophorus russula. Familia: higofo-ráceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *limacium*. Características: sombrero y pie más o menos viscosos. Sub-características: Sombrero rojizo. Láminas poco decurrentes, delgadas y cerradas. Viven en bosque de hojas Seta comestible de excelente calidad, muy apreciada en Cataluña, donde abunda. De todas formas, es conveniente eliminar la cutícula del sombrero, por ser amarga, con lo que se quitará este sabor. Nombre vulgar: **higróforo escarlata**, higróforo rúsula. En catalán: **carlet vermell**; **escarlet vinassa**; **vinossa**. En vascuence: **ezko gibelgorri**.

Hygrophorus sciophanus. Familia: higofo-ráceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero amarillento verdoso o amarillento con pie verdoso. Sombrero amarillento. Ni el sombrero ni el pie tienen una capa viscosa verde. Sombrero mamelonado amarillo marrón con margen estriado. Láminas triangulares amarillo-verdosas. Carne frágil y delgada de color blanco amarillento y sin valor comestible.

Hygrophorus turundus. Familia: higofo-ráceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *hygrocybe*. Características: Sombrero anaranjado amarillento. Sombrero no viscoso con fibrillas oscuras. Láminas blanquecinas, luego anaranjadas. Pie no viscoso. Vive en turberas. Carne delgada sin olor ni sabor muy señalados que resulta comestible mediocre. En vascuence: **ezketxo gorri**. Sinónimo: *Hygrocybe turunda*.

Hygrophorus virgineus. Familia: higofo-ráceas. Género: *hygrophorus*. Sub-género: *camarophyllus*. Características: sombrero

blanquecino. Sombrero carnoso. Bordes no estriados. Seta de carne blanca, poco compacta y húmeda, absolutamente inodora y de sabor agradable, no obstante, es poco apreciada.

Hylocereus triangularis. Familia: cactáceas. El fruto es ovoide, de 5 a 13 cm de largo, corteza con escamas, de color amarillo y pulpa blanca, con semillas negras. Pertenece al grupo de las frutas dulces. Es la fruta de la digestión. Se consume sola, fresca o en jugos. No se debe combinar con otras frutas ni con lácteos. Al comerla debe evitarse masticar las semillas, a menos que se la quiera utilizar como un purgante energético. Una de las frutas empleadas en frutoterapia para bajar de peso. Se utiliza igual que el higo chumbo (*Opuntia ficus indica*) Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **pitahaya**, cardón azul, pitajón, reina de la noche, warakko, yaurero.

Hymenochaete rubiginosa. Familia: thelephoraceae. Género: *hymenochaete*. Seta de carne fina y frágil, sin olor ni sabor particulares. La carne o trama es cerrada y dura. No es apta para el consumo. En vascuence: **azal-ilun iraunkor**.

Hymenochaete tabacina. Familia: thelephoraceae. Género: *hymenochaete*. Himenio gris marrón color tabaco bayo. Está erizada de unos cortos pelos de parecido color al resto. La carne, blanda y floja es de color leonado. No es comestible. En vascuence: **azal-ilun urtereko**.

Hymenopenaeus diomedae. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cuchilla**.

Hymenopenaeus muelleri. Familia: peneidos. Especie parecida a los langostinos presente en el mercado español. De color rojizo, oriundo de las costas del Atlántico Sur occidental. Nombre vulgar: **gambón argenti-**

co. Designación oficial: **camarón langostín argentino**.

Hymenopeneus robustus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rojo real**.

Hynnys cubensis. Pez. Designación oficial: **pámpano de hebra**.

Hynnys goreensis. Pez. Designación oficial: **jurel de Alejandría**.

Hypacantus amia. Pez. Designación oficial: **palometón**.

Hyperoglyphe perciformis. Pez. Designación oficial: **chocho de mar**.

Hyperoglyphe antarctica. Familia: centráquidos. Habitante de las aguas situadas al este y Sur de Australia, Nueva Zelanda y las islas del Pacífico Suroccidental. Es un pescado de mesa muy apreciado. Se vende en filetes, rodajas o supremas, pero las piezas pequeñas se encuentran enteras. Es importante marcar su carne densa y jugosa con un cuchillo (cortes transversales) para que se cueza mejor. Véase: pescados. Nombre vulgar: **nariz azul**; palometa plateada. Designación oficial: **cojinoba neocelandesa**.

Hyperoglyphe bythites. Pez. Designación oficial: **cojinoba neocelandesa**.

Hyperoodon rostratus. Cetáceo. Designación oficial: **ballena hocico de botella**.

Hyperoplus lancea. Pez. Designación oficial: **aguacioso**.

Hyperoplus lanceolatus. Familia: ammodítidos. Este estrecho pez de hasta 32 cm de largo, aparece en las costas alemanas y en el canal de la Mancha hasta Islandia. Carece de una mandíbula superior móvil. La mandíbula inferior es más larga que la aleta pectoral. El vómer presenta dos fuertes excrescencias semejantes a dientes. El extremo de la pectoral alcanza como máximo el nacimiento de la dorsal. Relativamente poco abundante, carece de importancia culinaria. Longitud: 20-

30 cm, máximo: 35 cm. Peso máximo: 120 g. Nombre vulgar: **lanzón**, pión. Designación oficial: **pión**.

Hyperopus immaculatus. Pez. Designación oficial: **pión**.

Hyphalonedrus chalybeius. Pez. Designación oficial: **ojiverde**.

Hypholoma. Otro nombre de la seta: *Naematoloma sublateralitium*.

Hypholoma capnoides. Familia: naucariáceas. Género: *hypholoma*. Características: sombrero de color rojo ladrillo o de color ocre. Zona superior del pie no tiene color amarillo azufre. Láminas no amarillo azufre ni de jóvenes. Carne dulce o poco amarga. Sub características: sombrero ocre leonado. Láminas grises sin tonos amarillos ni verdosos carne dulce. Esta seta se tomaría fácilmente, al primer contacto, por un *Hypholoma fasciculare*. Su sombrero plano convexo, de 4 a 8 cm de diámetro, carnoso, desnudo, a menudo un poco arrugado, es de color blanco amarillo, pasando al ocráceo con la edad. Es por lo tanto de un color y un tamaño muy semejantes a los de la *Hypholoma fasciculare*; y como aparece igualmente en grandes masas sobre los tocones muertos, la ilusión resulta corriente. Pero es suficiente observar las laminillas para estar seguro. Pero el carácter que no debía confundir es su carne, pues delgada y blanca, y absolutamente dulce; este hecho hace del hongo un comestible agradable, además se ha observado que esta especie tiene virtudes hipoglucémicas; es decir, que su consumo disminuye la cantidad de azúcar en la sangre, sin que se conozca la naturaleza de este fenómeno. Se recomienda a los diabéticos, al igual que la seta de San Jorge (*Tricholoma gambosum*), que comparte con ella tan curiosa propiedad. Es mejor evitarla, sobre todo por la facilidad con que se confunde con especies tóxicas. Se aconseja, no obstante, someterla a cocción antes de cocinarla. Nombre vulgar: **hifoloma de láminas grises**. En vasculencia: **suge-ziza gozo**.

Hypholoma fascicularis, Hunds. Familia: naucariáceas. Género: *hypholoma*. Características: sombrero amarillo azufre con disco leonado. Zona superior del pie de color amarillo azufre. Láminas de jóvenes amarillo azufre, luego oliváceas. Carne muy amarga. El sombrero de esta seta es delgado, amarillo limón o algo ocráceo, luego rojizo, convexo, de centro mamelonado, de 2 a 5 cm de diámetro. Cuando se arranca un árbol en un huerto, a veces resulta sorprendente ver aparecer este hifoloma sobre la hierba. En efecto, coloniza las raíces muertas de los árboles que afloran en superficie, y puede seguirse su trayecto en el suelo mediante los brotes de setas. En este sentido son provechosas, ya que digieren rápidamente los residuos leñosos; y al cabo de 2 o 3 años las setas desaparecen al haber agotado su substrato. La carne resulta amarilla pálida y fibrosa, de olor desagradable y sabor extremadamente amargo. Es una especie tóxica, que de todos modos suele desecharse por su sabor amargo. Muy peligrosa para personas ancianas o debilitadas. Nombre vulgar: **hifoloma de láminas verdes**. En catalán: **bolet d'alzina; bolet de pi; suge-ziza mingotsa**. Sinónimo: *Agaricus fasciculare*, *Nematoloma fasciculare*, *Geophila fascicularis*, *Nematoloma fascicularis*. Véase: setas venenosas.

Hypholoma hydrophilum. Otro nombre de la seta: *Psathyrella hydrophila*.

Hypholoma sublateritium. Familia: naucariáceas. Género: *hypholoma*. Características: sombrero de color rojo ladrillo o de color ocre. Zona superior del pie no tiene color amarillo azufre. Láminas no amarillo azufre ni de jóvenes. Carne dulce o poco amarga. Sub-características: sombrero rojo ladrillo. Láminas amarillo olivas, luego más oscuras. Carne un poco amarga a veces dulce. Seta de carne amarillenta con tonalidades rojizas en la base y debajo de la cutícula del sombrero,

inodora y sabor ligeramente amargo. No comestible por su intenso sabor amargo; además es un hongo tóxico que ha dado lugar en varios países a intoxicaciones mortales y con peculiaridades semejantes a *Hypholoma fasciculare*. Nombre vulgar: **hifoloma de color ladrillo**. En catalán: **bolet de pi roger; mare del rovelló**. En vascuence: **suge-ziza teilakolore**. Sinónimo: *Nematoloma sublateritium*, *Agaricus sublateritium*.

Hypholoma velutinum. Otro nombre de la seta: *Lacrymaria velutina*.

Hypocanthius amia. Pez. Designación oficial: **palometón**.

Hypocreaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: pirenomycetes. Orden: hypocreales.

Hypodryas hepaticus. Otro nombre de la seta: *Fistulina hepatica*.

Hypomesus olidus. Pez. Designación oficial: **eperlán japonés**.

Hypomesus pretiosus. Familia: osméricidos. Pez de hasta 25 cm de largo, se extiende desde Alaska hasta el Sur de California y en la costa asiática hasta Corea. Designación oficial: **eperlán del Pacífico**. Véase: eperlano.

Hypomyces lateritius. Familia: nectryaceae. Género: *hypomyces*. Especies que viven parásitas del *Lactarius deliciosus* y otras parecidas como el *Lactarius sanguifluus* y el *Lactarius semisanguifluus*. Forma un moho blanco sobre el himenio de estas setas y al parasitarlas destruye sus láminas y sus esporas. La seta queda castrada al perder sus órganos reproductores y entonces toma formas muy diversas al mismo tiempo que su carne se hace más compacta y alcanza el ejemplar un peso y tamaño ma-

yores. Parece ser que ese ejemplar parasitado es más sabroso que los que no han sufrido el ataque del *Hypomyces lateritius*. En catalán: **mare del rovelló**; **rovelló se-gales**; **rovellona**. En vascuence: **esneki minbizia**.

Hypophthalmichthys molitrix. Familia: ciprínidos. Cuerpo fuerte, alargado, con dorso algo elevado y laterales aplanados; cabeza ancha, pero terminada en punta. Es de color gris oscuro en el dorso y plateado en laterales y vientre. Aparece en aguas fluviales profundas y en lagos de China y región del Amur. Se ha extendido debido a las reservas, por Taiwán y Siam, y también por la Europa central y oriental. Gusta del calor y se alimenta de plancton vegetal. Su carne es de calidad media, pero los especímenes muertos deben ser cocidos inmediatamente, ya que la carne adquiere muy pronto un gusto amargo. Puede llegar a medir 1 m. Nombre vulgar: **carpa plateada**.

Hypophthalmichthys nobilis. Su alargado cuerpo, con dorso ligeramente elevado y de laterales aplanados, tiene la cabeza grande, los ojos muy desviados hacia atrás, y la boca oblicua, dirigida hacia arriba. Color plateado con dibujos marmóreos más oscuros y pardos. Procede de ríos y lagos cálidos del Sur de China. Actualmente se ha extendido por la Europa central y oriental. Se alimenta de Plancton animal, animales blandos, pequeños crustáceos y peces. Puede llegar a medir 1,80 m de largo. Nombre vulgar: **carpa orgullosa**.

Hypophyllum pellitum. Otro nombre de la seta: *Amanita solitaria*.

Hypoplectrus lamprusus. Pez. Designación oficial: **mero amarillo**.

Hypoplectrus unicolor. Pez. Designación oficial: **mantequero**.

Hypoprion bigelowi. Pez. Designación oficial: **tiburón de noche**.

Hypoprion brevirostris. Pez. Designación oficial: **galano**.

Hypoprion signatus. Pez. Designación oficial: **tiburón de noche**.

Hyporhamphus gilli. Pez. Designación oficial: **agujeta choelo**.

Hyporhamphus ihi. Pez. Designación oficial: **agujeta choelo**.

Hyporhamphus picarti. Pez. Designación oficial: **saltón**.

Hyporhamphus roberti. Pez. Designación oficial: **agujeta de lago**.

Hyporhamphus rosae. Pez. Designación oficial: **agujeta californica**.

Hyporhamphus sajori. Pez. Designación oficial: **agujeta japonesa**.

Hyporhamphus snyderi. Pez. Designación oficial: **agujeta choca**.

Hyporhamphus unifasciatus. Pez. Designación oficial: **agujeta blanca**; **saltón**.

Hypoxylon fragiforme. Familia: xilariaceae. Género: hypoxylon. Características: En forma de numerosas verrugas globosas de color marrón rojizo más o menos vivo que luego pasa a ser marrón negruzco. El nombre de fragiforme viene a decir forma de fresa. El interior es como un carbón de color marrón negruzco. No tiene valor comestible. En vascuence: **garatxo morroi**.

Hypsoblennius paytensis. Pez. Designación oficial: **trambollito curiche**.

Hypsoblennius sordidus. Pez. Designación oficial: **trambollito**.

Hypsosetta guttulata. Pez. Designación oficial: **soya diamante**.

Hypsypops rubicundus. Pez. Designación oficial: **jaqueta Garibaldi**.

Hyssopus officinalis. Familia: labiadas. Esta hierba, utilizada desde tiempos remotos y originaria del Mediterráneo, decora ensaladas, sopas, guisos, pescados grasos, rellenos, embutidos y fuentes con frutas. Sus hojas picadas se usan en platos de cerdo, en rellenos para ocas y patos, en salsas de carne y en sopas. Las flores se pueden utilizar en ensaladas. Las hojas del hisopo, tan aromáticas, es uno de los componentes del agua de colonia y de los perfumes de tipo oriental, también se emplean en la fabricación de los licores Chartreuse y Benedictine. Véanse: hierbas aromáticas; flores comestibles. Nombre vulgar: **hisopo**.

Hysterangium clatrroides. Familia: licoperdáceas. Género: geaster. Seta que crece en grupos en los bosques de coníferas, y tiene preferencias por el abeto rojo en

cualquier tipo de suelo. Cada carpóforo no supera los 2 o 3 cm de diámetro y sus hifas micelares invaden el suelo y afloran del mismo, manifestando así su presencia. La carne es esponjosa y de color blancuzco en los ejemplares jóvenes, siendo marrón en los adultos. No tiene valor comestible, debido a su carne gelatinosa y pequeñas dimensiones. Es una especie bastante escasa.

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

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