

# J

**jabalí.** Nombre vulgar del mamífero: *Sus scrofa*. Véase: clasificación de mamíferos de caza. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Jabalí</b>	
Energía (kJ)	453,20
Potasio (mg)	375,00
Fósforo (mg)	120,00
Energía (kcal)	108,42
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	75,00
Magnesio (mg)	33,00
Proteína (g)	21,30
Calcio (mg)	12,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	12,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Hierro (mg)	6,30
Ácido fólico (µg)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,00
Cinc (mg)	3,90
Grasa (g)	2,70
Grasa moninsaturada (g)	1,00
Grasa saturada (g)	0,79
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,50
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,39
Grasa poliinsaturada (g)	0,38
Vitamina D (µg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,11
Vitamina E (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

**jabalí a la cazadora.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos, más el tiempo de adobo. **Ingredientes:** jabalí, patata, zanahoria, cebolleta, caldo de carne, cebolla, vino blanco, tomillo, laurel, aceite, sal, pimienta. **Picada:** almendras tostadas, ajo, perejil. Véase: caza en la cocina clásica.

**jabalí al vino tinto.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** jabalí, vino tinto, cebolla, tomate, zanahoria, patata, harina, aceite, tomillo, orégano, sal, pimienta. Véase: caza en la cocina clásica.

**jabalí con castañas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “caza”. Cocina de Galicia. El jabalí, hermano salvaje del cerdo, no goza de las simpatías que tiene su familiar. Tal vez sea por su aspecto, entre fiero y atormentado. Posiblemente porque sus carnes, al vivir en libertad y hacer un ejercicio mucho mayor, son más duras. Pese a todo, con la carne de jabalí se logran algunos platos excelentes, sobre todo muy bien considerados en Galicia y Cataluña. **Ingredientes:** jabalí, castañas, panceta, cebollas, zanahorias, vino tinto, ajo, laurel, romero, tomillo, pimienta negra, cayena, aceite, sal.

**jabalí en salsa agri dulce.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Véase: venado en salsa agri dulce.

**jabalí estofado.** Plato de la cocina de Cantabria (Arredondo) perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** jabalí, cebolla, zanahoria, vino blanco, hoja de laurel, sal, pimienta negra, aceite de oliva. Véase: cocina de Cantabria

**jabalina.** Hembra del jabalí.

**jabata.** Véase: aceituna jabata.

**jargo estofado al tomillo.** Plato de la cocina de Cantabria “Miengo” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** jargo, patata, cebolla, pimienta, tomate, vino blanco, ajo, aceite de oliva, tomillo, sal. Véase: cocina de Cantabria

**jabillo amarillo.** Nombre vulgar de la planta: *Spondias mombin*.

**jabón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaboncillo, jabonero negro; jabonero.

**jabón.** Sal alcalina de ácidos grasos, soluble en agua, usualmente producida en la saponificación de las grasas. Estos mismos ácidos forman sales con metales pesados, que reciben el nombre de jabones metálicos. Véase: detergente.

**jabón para la barba.** Véase: jabón de afeitar.

**jaboncillo.** Designación oficial española del pez: *Rypticus bicolor*. Sinónimo oficial: Cherna; Guavina babosa; Jabonero; Jabón; Pez jabón.

**jaboncillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jabonero negro, jabonero.

**jabonera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jabonero negro; jabonero.

**jabonero.** Designación oficial española del pez: *Rypticus saponaceus*. Sinónimo ofi-

cial: Jaboncillo; Jabonera; Jabón; Pez jabonero; Pez jabón; Sabao; Savon.

**jabonero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaboncillo; jabonero negro.

**jabonero negro.** Designación oficial española del pez: *Rypticus nigripinnis*. Sinónimo oficial: Jaboncillo; Jabonera; Jabonero; Jabón; Negrillo.

**jabones.** Véase: prohibiciones de artículos higiénicos y de uso doméstico; prohibiciones de jabones, detergentes y sustancias limpiadoras.

**jabones de afeitar.** Según el Código Alimentario, 5.38.12. Tanto en barra o en polvo deberán responder a las siguientes exigencias: Alcalinidad libre en óxido de sodio, máximo, 0,01%; Acidez libre en ácido oleico, como máximo, 1%, salvo si esta acidez es debida a ácidos palmítico o esteárico, cuyo límite será entonces del 10%. Sinónimo: jabones para la barba. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de almendra.** Según el Código Alimentario, 5.38.09. Estarán elaborados exclusivamente con aceite de almendra, debiendo responder a las exigencias del jabón de tocador sólido. Véase: jabón de tocador. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de Castilla.** Véase: jabones de oliva.

**jabones de coco.** Según el Código Alimentario, 5.38.08. Estarán elaborados exclusivamente con manteca de coco, debiendo responder a las exigencias contenidas en el artículo 5.38.06 (jabones de tocador sólidos) Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de glicerina.** Según el Código Alimentario, 5.38.11. Deberán responder, además de a las exigencias señaladas para el jabón de tocador sólido a las siguientes: Glicerina, mínimo 5%; Azúcar, máximo, 12%.

Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de lavar.** Según el Código Alimentario, 5.38.15. Los productos técnicos denominados jabones para uso doméstico reunirán las siguientes condiciones: a) No tendrán olor desagradable ni en solución acuosa calentada a 50 °C ni residual perceptible en los tejidos y objetos lavados con él. b) No dañarán los objetos en que se emplean ni las manos del usuario. Deberán responder a las siguientes exigencias. Alcalinidad libre en óxido de sodio, máximo 0,2%; Carbonato sódico, máximo 4%. En el jabón blando o en pasta se tolerará hasta el 0,8% de alcalinidad libre en óxido de sodio. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de oliva.** Según el Código Alimentario, 5.38.10. Estarán elaborados exclusivamente con aceite de oliva, debiendo responder a las exigencias del jabón de tocador sólido y ser de color blanco o blanquecino, duros, olor tenue y especial, sin enranciaamiento. Sinónimo: jabón de Castilla. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de tocador líquidos.** Según el Código Alimentario, 5.38.07. Deberán responder a las siguientes exigencias: Alcalinidad libre en óxido de sodio, máximo, 0,15%; Acidez libre en ácido oleico, como máximo, 0,5% Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones de tocador sólidos.** Según el Código Alimentario, 5.38.06. Los jabones de tocador, en cualquier forma que se presenten, deberán responder a las siguientes exigencias: Alcalinidad libre en óxido de sodio, máximo, 0,05%; Acidez libre en ácido oleico, como máximo, 0,25%; Productos resínicos, máximo, 3%; Carga tolerada, máximo 3%. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**jabones para la barba.** Véase: jabones de afeitarse.

**jabonoso.** (Quemado) (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva que recuerda al jabón verde. Véase: cata del aceite de oliva.

**jaboticaba.** Nombre vulgar de la planta: *Myrciaria cauliflora*.

**jabuguito.** Véase: chorizo de la sierra de Aracena.

**jaca.** Nombre vulgar de la planta: *Artocarpus communis forst.*

**jacinto de penacho.** Nombre vulgar de la planta: *Muscari comosum*.

**jack crevalle.** Nombre vulgar del pez: *Caranx hippos*.

**jack de aletas oscuras.** Nombre vulgar del pez: *Atropus atropus*.

**jacoba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache bereche; bombache boqui-tuerta; bombache cajeta; bombache ñato; bombache cajeta.

**jacquin.** Véase: manzana jacquin.

**Jacquiniotia edwardsii.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla neocelandesa**.

**jaén.** Véase: uva jaén.

**jaén blanco.** Variedad de uva blanca. Sinónimo: uva baladi.

**jaén prieto.** Variedad de uva blanca. Sinónimo: uva baladi.

**jaerla.** Véase: patata jaerla.

**jagannatha puri channe ki dhal.** Nombre hindú del plato: dhal dulce

**Jahnius polycladiscus.** Pez. Designación oficial: **roncos**.

**jaiba.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: cangrejo azul; cangrejo violado; jaiba arenera; jaiba cuata; jaiba gigante; jaiba guerrera; jaiba mola roqueña; jaiba roma; jaiba rugosa; jaiba sirí; panchote talicuno.

**jaiba araña.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: araña de mar, panchote araña.

**jaiba arenera.** Designación oficial española del crustáceo: *Araneus mexicanus*. Sinónimo: Cangrejo; Cangrejo de arena; Cangrejo plano; Jaiba.

**jaiba arenera.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba remadora**.

**jaiba azul.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes sapidus*. Sinónimo oficial: Cangrejo azul; Cyrique; Sirí.

**jaiba azul.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo azul**.

**jaiba azul menor.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes similis*.

**jaiba blanca.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba remadora**.

**jaiba botón.** Designación oficial española del crustáceo: *Pseudocorystes sicarius*. Sinónimo oficial: Cangrejo ovalado.

**jaiba chilota.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba mola roqueña**.

**jaiba coina.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba mora de piedra**.

**jaiba colorada.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba limón**.

**jaiba corredora.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **araña corredora**.

**jaiba cuata.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes arcuatus*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Jaiba; Jaiva.

**jaiba de Maracaibo.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes maracai-boensis*.

**jaiba de máscara.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes marginatus*. Sinónimo oficial; Cyrique. Sirí.

**jaiba de puntas.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes rathbunae*.

**jaiba de roca amarilla.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer irroratus*.

**jaiba de roca jonás.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer borealis*.

**jaiba gigante.** Designación oficial española del crustáceo: *Gallinectes toxotes*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Jaiba.

**jaiba gris.** Designación oficial española del crustáceo: *Gallinectes ornatus*. Sinónimo oficial: Cyrique.

**jaiba guerrera.** Designación oficial española del crustáceo: *Gallinectes bellicosus*. Sinónimo oficial: Jaiba.

**jaiba limón.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer porteri*. Sinónimo oficial: Boco; Cangrejo; Jaiba colorada; Jaiva; Jaiva limón.

**jaiba marciana.** Designación oficial española del crustáceo: *Euphylax dovii*. Sinónimo oficial: Cangrejo nadador; Cucaracha de mar; Invasor; Jaiba mora; Marciano.

**jaiba mola roqueña.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer edwardsii*. Sinónimo oficial: Buey de mar chileno; Cancrejo; Jaiba; Jaiba chilota; Jaiba tonta; Marmola.

**jaiba mora.** Designación oficial española del crustáceo: *Portunus spinimanus*.

**jaiba mora.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial española: **jaiba marciala**.

**jaiba mora de piedra.** Designación oficial española del crustáceo: *Homalaspis plana*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Cangrejo de fango; Jaiba coina.

**jaiba nadadora.** Designación oficial española del crustáceo: *Ovalipes punctatus*. Sinónimo oficial: Cangrejo nadador.

**jaiba nadadora.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba remadora**.

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

**jaiba paco.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cajeta paco**.

**jaiba pancora.** Designación oficial española del crustáceo: *Gaudichaudia gaudichaudia*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Cangrejo de fango.

**jaiba peluda.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer polyodon*; *Cancer setosus*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Cangrejo peludo.

**jaiba pintada.** Designación oficial española del crustáceo: *Arenaeus cribrarius*.

**jaiba puñeta.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cajeta puñete**.

**jaiba reina.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer coronatus*; *Cancer plebejus*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Jaiva.

**jaiba remadora.** Designación oficial española del crustáceo: *Ovalipes catharus*; *Ovalipes punctatus*; *Ovalipes trimaculatus*. Sinónimo oficial: Jaiba arenera; Jaiba blanca; Jaiba nadadora.

**jaiba roma.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes bocourti*. Sinónimo oficial: Chancre; Cyrique; Jaiba; Sirí.

**jaiba rugosa.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes exasceratus*. Sinónimo oficial: Cyrique; Jaiba; Sirí.

**jaiba sirí.** Designación oficial española del crustáceo: *Callinectes danae*. Sinónimo oficial: Cangrejo sirí; Cyrique; Jaiba; Sirí.

**jaiba talicuna.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: panchote cachamba; panchote talicuno.

**jaiba tonta.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba mola roqueña**.

**jaima.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: cangrejo real; santiaguino.

**jaiphal.** Nombre hindú del condimento: nuez moscada.

**jaiva.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: jaiba cuata; jaiba limón; jaiba reina; panchote cachamba.

**jaiva limón.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba limón**.

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

**jalapeño.** Véase: chile chipotle.

**jalea.** La jalea se elabora a partir de una mezcla de azúcar y zumo de frutas que se calienta hasta hervir. A veces se añade pectina si las frutas utilizadas no contienen esta sustancia en cantidad suficiente. Las grosellas, las moras, los arándanos, las manzanas y los membrillos se suelen emplear para fabricar este producto. Se puede untar en pan, pero también sirve para elaborar bizcochos y pasteles. Según el Código Alimentario, 3.22.28.5°. Es el producto elaborado a partir de zumos de frutas y azúcares hasta consistencia semisólida o gelatinosa. Al elaborarlo pueden incluirse algunos trozos de frutas. La cantidad de azúcar no será a una vez y me-

dia el peso del zumo natural. Véase: confecciones de frutas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Jaleas</b>	
Energía (kJ)	1022,22
Energía (kcal)	244,55
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	70,00
Carbohidratos (g)	65,00
Calcio (mg)	10,00
Sodio (mg)	10,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Ácido fólico (µg)	2,00
Hierro (mg)	0,20
Proteína (g)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Magnesio (mg)	
Yodo (mg)	

**jalea de fresas.** Es una gelatina dulce y transparente elaborada con azúcar, concentrado de fresas, jarabe de glucosa, pectina y ácido cítrico. Especialmente buena en los bocadillos para niños, ya que no contiene pepitas o grumos. Véase: miel, mermelada y confitura.

**jalea de grosellas.** Es una gelatina transparente preparada con zumo de grosellas, jarabe de glucosa, pectina y ácido cítrico.

Combina bien con el venado y las aves. También se usa para untar sobre croisantes. Véase: miel, mermelada y confitura.

**jalea de mariscos.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** caracoles, machas, conchas de abanico, calamares, choros, limones, yuca, harina de maíz, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**jalea de pescado.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado, yuca, limón, harina de maíz, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**jalea de pota.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pota, limón, cebolla, rocote, ají mirasol, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**jalema.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salema**.

**jallao.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco blanco**.

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

**jama dorada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dentón**.

**jamaica.** Agua fresca de Méjico. **Ingredientes:** agua, flor de jamaica, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

**jambalaya.** Plato integrante de la cocina estadounidense con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** aceite, gambas, jamón, cebolla, pimiento dulce, ajo, sal, salsa inglesa, pimentón, pimienta, laurel, vino seco, vinagre, tomate, arroz, lata de ostras, hari-

na, caldo. Véase: arroz en platos internacionales.

**jambalaya criolla.** Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. La jambalaya varía según los gustos del cocinero y los ingredientes disponibles, pro por lo general es una mezcla de frutos de mar y carne.

**Ingredientes:** Manteca, aceite de girasol, pechuga de pollo, jamón, cebolla, apio, pimienta verde dulce, cebolleta, ajo, laurel, tomillo, orégano, salvia, perejil, tomate, caldo de pollo, pimienta negra, pimienta de Cayena, arroz de grano largo, langostinos.

**jamón.** Es el corte de la canal de porcino correspondiente al muslo del cerdo. El jamón que se prepara habitualmente en salazón, recibe el nombre de **jamón serrano** o curado. Si se trata por el calor es el **jamón cocido**. Véase: paletilla, salazón cárnico, despiece de la canal de porcino.

**jamón a la marinera.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** jamón fresco en un trozo, almejas a la marinera, ajo, perejil, limón, sal, tocino. Véase: cerdo en la cocina de Asturias.

**jamón braseado con miel.** jamón dulce y jugoso de sabor delicado, braseado con miel. Véase: jamón cocido.

**jamón cocido.** Es el pernil de cerdo tratado por el calor sumergido en agua. lo importante para obtener un buen producto es el tiempo de cocción que, no debe de ser muy rápido ni tampoco demasiado prolongado. Un buen sistema es en horno frío y paulatinamente ir subiendo la temperatura. En caldera al principio el agua no debe sobrepasar los 55°C, temperatura que se irá subiendo hasta un máximo de 80°C. Tanto en caldera como en horno la temperatura máxima debe ser la indicada. Cuando se cuecen jamones con ingredientes que les transmiten sabor laurel, zanahorias, cebolla, tomillo, etc., se debe de dejar enfriar la pieza en su misma agua de cocción, para que tome bien los sabores. En este caso la cocción se dará por terminada

cuando el interior de la pieza alcance 67-68°C. En el fiambre de jamón cocido se autoriza una incorporación de féculas hasta un 2,5% y concentrados de proteínas 1%. Consideramos: Jamón braseado con miel; Jamón de Champagne; Jamón de París; Jamón de pierna; Jamón de Praga; Jamón dulce de ahumado doble; Jamón gypsy nut; Jamón para bocadillos; Lomo cocido; Loncha de jamón; Loncha de jamón Virginia; Virutas de jamón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Jamón cocido</b>	
Sodio (mg)	970,00
Energía (kJ)	450,93
Potasio (mg)	270,00
Energía (kcal)	107,88
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	92,00
Colesterol (mg)	45,00
Proteína (g)	19,00
Magnesio (mg)	17,50
Yodo (mg)	10,90
Calcio (mg)	9,60
Niacina (mg eq. niacina)	3,20
Grasa (g)	3,00
Cinc (mg)	2,80
Hierro (mg)	2,10
Grasa poliinsaturada (g)	1,60
Grasa moninsaturada (g)	1,45
Carbohidratos (g)	1,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,46
Grasa saturada (g)	0,45
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,18
Vitamina E (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

**jamón curado.** Sinónimo: jamón serrano.

**jamón de Andalucía.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Otra especialidad andaluza de derivados cárnico. De Serón (Almería), de

Huelva, de las Alpujarras, de Córdoba. Véase: derivados cárnicos de Andalucía; Jamones de España; jamones caseros.

**jamón de Andorra.** Jamón serrano de cerdo blanco cuyas características son: Perfilado, corte al nivel del tarso y sin el hueso coxal (isquión, ilión y pubis, que componen el “hueso puente”) dejando al descubierto la cabeza del fémur. No tiene pie. Elaboración: Previo masaje con sal y azúcar, las piezas se apilan cubiertas de sal, durante 15-20 días a temperaturas de 4 °C y 75-80% de humedad relativa. A la mitad de la salazón se le da la vuelta a la pila. Desalado en agua corriente durante unas 12 horas. Curación: colgados en secaderos a temperaturas de 10-12 °C y hr, 80%, durante 3 meses. Véase: Jamones de España.

**jamón de Asturias.** Jamón serrano de cerdo blanco cuyas características son: Perfilado: cortado en su parte superior por la sínfisis isquio-pubiana y la parte inferior por la línea ósea inter-tarsiana o la articulación tibio-tarsiana. No tiene pie. Elaboración: Frotado de las piezas con sales nitrificantes y posterior salazón, en local frío 1 día por kg de la pieza. Curación: en ambiente natural durante 6-7 meses o con temperaturas controladas entre 10-12 °C y humedad relativa 75-80%, durante 3 meses y posterior oreo para que se desarrollen las características propias. Véase: Jamones de España.

**jamón de Ávila.** Jamón serrano de cerdo blanco. Este jamón hasta hace unos pocos años procedía del cerdo ibérico. Su perfilado es alargado y el centro redondeado, cortado a la altura de la sínfisis isquio-pubiana, con pie. Despojado de la corteza y recortada en V en el tercio superior. Elaboración: Las piezas son sometidas a temperaturas de alrededor de 0 °C, durante 36-42 horas. Posterior salazón en pilas cubiertas de sal y temperaturas de 2-4 °C, durante 9-12 días, lavado con agua templada y escurrido. Curación:

En ambiente controlado con temperaturas de 4-6 °C y humedad relativa de 75-90%. Posterior traslado de las piezas a secaderos naturales, durante 10-12 meses. Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla y León. Con pezuña, al estilo español o andaluz. Véase: derivados cárnicos de Castilla y León; Jamones de España.

**jamón de bellota.** Véase: jamón ibérico de bellota; jamones caseros.

**jamón de Campillo de Salvatierra.** Véase: jamones caseros.

**jamón de Canarias.** Jamón cocido de cerdo blanco. Otra especialidad en Tenerife (Islas Canarias) de derivados cárnicos. Llamado pata al horno. Exquisito y apreciado jamón cocido (entero, con hueso), típico de Nochebuena. Véase: derivados cárnicos de Canarias; Jamones de España.

**jamón de Candelario.** Véase: jamones caseros.

**jamón de Cantabria.** Jamón serrano de cerdo blanco. Otra especialidad cántabra de derivados cárnicos. Tradicional y típico de la zona. Véase: derivados cárnicos de Cantabria; Jamones de España.

**jamón de Castilla y León.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Otra especialidad de derivados cárnicos de Castilla y León. Véase: derivados cárnicos de Castilla y León; jamones de España.

**jamón de cebo.** Véase: jamón ibérico de pienso.

**jamón de Champagne.** Jamón de pierna, deshuesado y ahumado. Muy usado para bocadillos y ensaladas. Véase: jamón cocido.

**jamón de Cortegana.** Véase: jamones caseros.



**jamón de Cumbres Mayores.** Véase: jamones caseros.

**jamón de Extremadura.** Véase: jamones caseros.

**jamón de Galicia.** Jamón serrano de cerdo blanco cuyas características son: Perfilado, recortado de la parte superior por la sínfisis isquio-pubiana y la parte inferior por la línea ósea inter-tarsiana. No lleva pie, aunque en ocasiones lleva pata y pezuña estilo jamón acodado. Elaboración: Primeramente se frota con sal y se procede al apilado con sal gruesa, durante 8-15 días, según peso, normalmente 1 día por kg de la pieza. Curación: En ambiente natural, en zonas bajas en bodega y en las altas óreos o locales frescos y ventilados. El tiempo de curación es de tantos meses como kg de peso tenga la pieza. Una de las principales especialidades gallegas de derivados cárnicos. Particularmente apreciado es el de las sierras de Lugo. A veces se ahuma en el hogar de fuego o lareira. No acostumbra a tener pie, y se suele servir en cortes gruesos o en forma de tacos. Véase: derivados cárnicos de Galicia; jamones de España.

**Jamón de Guijuelo.** Denominación de Origen de jamón español. Ampara la elaboración de paletas y jamones curados exclusivamente en el Sureste de la provincia de Salamanca, en torno al término municipal de Guijuelo, con una altitud superior a 1.000 m, aunque como zona de producción del ganado porcino registrado se incluye también varias comarcas de Castilla y León, Andalucía, Extremadura y Castilla-La Mancha. El ganado porcino es mayoritariamente de raza Porcina Ibérica, aunque se admiten cruces con Duroc-Jersey los animales se alimentan de bellotas, en régimen extensivo dentro de las dehesas. Tras la matanza, los jamones y paletas pasan a secaderos naturales y posteriormente a bodegas para mantenerse en curación un mínimo de 2 años. Según la alimentación de los cerdos, las piezas se clasifican como, Ibérico de Bellota, Ibérico de Recebo e Ibérico de Pienso. Véase: jamones de España; jamones caseros.

**Jamón de Huelva.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Denominación de Origen de jamón español; Sierra de Huelva. Procedentes de cerdos ibéricos criados en las dehesas arboladas de encinas, alcornoques y quejigos de las provincias de Huelva, Córdoba, Sevilla, Cádiz, Málaga, Cáceres y Badajoz. Los cerdos productores de jamones y paletas son de raza ibérica, admitiéndose un máximo de un 25% de Duroc-Jersey. Las prácticas de explotación del ganado son las tradicionales de las dehesas. De acuerdo con la alimentación de los cerdos se distinguen las variedades siguientes: Cerdo de Bellota o Terminado en Montanera, Cerdo de Recebo y Cerdo de Pienso el secado o sudado, se realiza en secaderos naturales. La maduración se efectúa en bodega. La duración de este proceso va desde un mínimo de 5 meses para las paletillas más pequeñas –de 3,5 kg a 4 kg, hasta 16 meses para los jamones de mayor tamaño, con más de 7,5 kg. El peso mínimo es de 4,5 kg en los jamones y 3,5 kg en las paletas. Véase: jamones de España.

**jamón de jabalí en salsa agri dulce.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** jamón de jabalí, azúcar, harina, ciruelas secas, cerezas en vinagre, chocolate, rama de apio picada, coriandro, ajo, vino blanco, manteca de cerdo. Véase: platos con carne de caza.

**jamón de Lanzarote.** Jamón serrano de cerdo blanco. Otra especialidad en Lanzarote (Islas Canarias) de derivados cárnicos. Se hacen salados y ahumados. Después se untan con aceite y pimentón dulce, como en Andalucía. Véase: derivados cárnicos de Canarias; jamones de España.

**jamón de Lledrada.** Véase: jamones caseros.

**Jamón de Los Pedroches.** Denominación de Origen de jamón español; en la provincia de Córdoba. El ganado autorizado para la producción de perniles destinados a elaborar jamones y paletas protegidos únicamente podrán pertenecer a la raza ibérica, admitiéndose los cruces que tengan un mínimo

de un 75% de esta raza y un máximo del 25% de las razas Duroc, Duroc-Jersey y Large-Black. Los animales, según su alimentación, se clasifican en cerdos de bellota o de recebo. Una vez sacrificados los cerdos en los mataderos autorizados, se obtienen las extremidades posteriores, con un peso nunca inferior a 9 kg, y las extremidades anteriores, con un peso nunca inferior a 6 kg. Las piezas, tras el proceso de salazón, lavado, asentamiento, desecación y maduración, inician un largo proceso de curación y envejecimiento en bodega de hasta 18 meses en el caso de los jamones y de 12 meses en las paletas. El peso final no debe ser inferior a 6 kg en los jamones y 4 kg en las paletas. Véase: jamones de España.

**jamón de Montánchez.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Una de las principales especialidades extremeñas de derivados cárnicos. Es un jamón que actualmente no tiene tanta fama como los de Trévez o Jabugo, pero antiguamente decían que tenía un sabor muy especial debido a que los cerdos se alimentaban de víboras. Leyenda o no, hoy podemos comprobar que una de las sierras cercanas a este lugar es la Sierra de las Víboras. Excelente por su calidad y curación. Véase: derivados cárnicos de Extremadura; jamones de España; jamones caseros.

**jamón de Murcia.** Jamón serrano de cerdo blanco cuyas características son: Perfilado: la presentación es variable, desde el tipo redondeado al serrano, actualmente predomina el corte en V, sin corteza y con pezuña. Elaboración: salazón en locales con temperaturas de 3-5 °C y humedad relativa 80%, durante 10-12 días, posterior lavado y escurrido. Curación: En cámaras durante 20 días a temperaturas de 5 °C y humedad relativa alta, posteriormente pasan a locales con ambiente natural y ventilados durante 5-6 meses. En ambiente controlado se realiza oreo previo y maduración a temperaturas de 10-12 °C y humedad relativa 75-80%, durante

7-8 semanas. Posterior estufaje a temperatura de 30 °C y humedad relativa de 70%, durante 2-3 semanas. Una de las principales especialidades murcianas de derivados cárnicos. Con pie (al estilo andaluz) o sin pie (al estilo catalán) En algunas zonas se ahuma. Véanse: derivados cárnicos de Murcia; jamones de España.

**jamón de París.** Jamón de pierna deshuesado y con piel. De sabor intenso, es ideal para ensaladas. Véase: jamón cocido.

**jamón de Parma.** Se obtiene de la pata trasera del cerdo, salada y secada al aire durante 12-18 meses. Véase: jamón y carne curados. Sinónimo: prosciutto; prosciutto crudo.

**jamón de pata negra.** Jamón procedente del pernil del cerdo ibérico. Véase: cerdo ibérico; jamones caseros.

**jamón de pienso.** Véase: jamón ibérico de pienso; jamones caseros.

**jamón de pierna.** Cortado directamente de la pierna. Este producto de primera calidad se emplea para bocadillos y ensaladas. Véase: jamón cocido.

**jamón de Piornal.** Véase: jamones caseros.

**jamón de Praga.** Estilo europeo tradicional. Jamón ligeramente ahumado. Véase: jamón cocido.

**jamón de recebo.** Véase: jamón ibérico de recebo; jamones caseros.

**jamón de Teruel.** Jamón serrano de cerdo blanco cuyas características son: Perfilado, corte en su parte superior por la sínfisis isquio-pubiana y en su parte inferior por la línea ósea inter-tarsiana o la articulación tibio-tarsiana cuando no lleva pie. La presentación es con pie o sin él. Recubiertos de corteza y tocino. Elaboración: Salazón con 1

kg de sal por pieza, frotado y prensado durante 12.15 días. En pilas la salazón se reduce a 8-10 días. Desalado en agua. curación: En altitudes superiores a 900 m en las sierras de la provincia, durante 9-10 meses. El tiempo de maduración se reduce en ambiente controlado. Denominación de Origen de jamón español; provincia de Teruel. El ganado apto para la producción de perniles es el procedente de las razas Landrace, Large White y Duroc, con una edad mínima de 8 meses, un peso de unos 110 kg y la obligatoriedad de castrar los lechones. El proceso de curación se realiza a una altitud media superior a 800 m, con un clima seco y frío que ofrece unas condiciones excepcionales para la elaboración de jamones curados. La forma de los jamones es alargada, con corteza, manteniendo la pezuña. El peso es superior a 7 kg y el proceso de curado se prolonga durante un mínimo de 12 meses. El Jamón de Teruel se caracteriza por su índice de grasa infiltrada, debido a la raza de los cerdos y a su alimentación. Véase: jamones caseros; jamones de España; derivados cárnicos de Aragón; jamones de España.

**jamón de Trévez.** Jamón serrano de cerdo blanco cuyas características son: Perfilado, cortado en la parte superior por la sínfisis isquio-pubiana y en su parte inferior por la línea ósea intertarsiana o la articulación tibiotarsiana, no lleva pie. Es un jamón redondeado y con piel. elaboración: Frotado de las piezas con sal fina, salazón con sal gorda recubiertas las piezas, durante 10-12 días, normalmente 1 día por kg de la pieza. A la mitad de salazón se da la vuelta a la pila. Luego se cepillan y se cuelgan. Curación: En ambiente natural, en salas de oreo con grandes ventanas y temperaturas de 8-10 °C, durante 2-3 semanas. Traslado a locales más cerrados con temperaturas de 12-14 °C y humedad relativa del 75-80%. Curación total 6-10 meses, aunque se reduce mediante el secado controlado a 3-5 meses. Denominación específica de jamón español; ampara la zona de producción de cerdos constituida por el área geográfica de Comunidad Autónoma de Andalucía; y la zona de elabora-

ción de los jamones en los alrededores de Trévez en Granada, a una altitud de 1200 m. Los jamones se obtienen de cerdos de las razas Landrace, Large-White y Duroc-Jersey o sus cruces. Para la elaboración de jamones protegidos sólo se utilizan perniles procedentes de cerdos machos castrados antes de la entrada en cebadero y de hembras que no estén en celo en el momento del sacrificio. La fase de curación se inicia con la salazón. A continuación, los jamones pasan a los secaderos y, terminada la curación, se inicia el proceso de maduración, en ambiente natural, hasta completar un período de 14 meses. El jamón de Trévez tiene forma redondeada, conservando la corteza y la pezuña. El peso final es de unos 7 kg. Una de las principales especialidades andaluzas de derivados cárnicos. De Granada. Véase: jamones de España, derivados cárnicos de Andalucía; jamones de España.

**jamón de York.** Jamón cocido de cerdo blanco. Según el Código Alimentario, 3.10.27. Es el fiambre constituido por el pernil o brazuelo del cerdo deshuesado, descortezado o no, bien sazonado, nitrificado y cocido, moldeado y recubierto de envolturas autorizadas o enlatado. Véase: fiambres.

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

Jamón de York	
Sodio (mg)	1400
Energía (kcal)	352
Potasio (mg)	322
Fósforo (mg)	192
Porción comestible	100
Colesterol (mg)	70
Agua (mg)	48,5
Grasa (g)	29,2
Proteínas (g)	21,5
Calcio (mg)	13
Grasa poliinsaturada(g)	9,5
Ácido graso saturado (g)	7,1
Grasa poliinsaturada(g)	2,5
Ácido linoléico (g)	1,9
Hierro (mg)	1,8

Cianocobalamina (µg)	1
Carbohidratos (g)	0,8
Tiamina (mg)	0,62
Ácido linolénico (g)	0,2
Riboflavina (mg)	0,15
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

**jamón del país.** Véase: jamones caseros.

**jamón dulce de ahumado doble.** Jamón de pierna deshuesado, de sabor intenso. Véase: jamón cocido.

**jamón gypsy nut.** Jamón magro de sabor intenso. Bueno para bocadillos y ensaladas de verano. Véase: jamón cocido.

**jamón ibérico de bellota.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Es el jamón curado a partir de perniles de cerdos ibéricos alimentados exclusivamente en régimen de montanera durante el cebo (desde Junio hasta el sacrificio en Febrero). Presentan unas características organolépticas excelentes que lo conceptúan como de máxima calidad. Las motas o puntos blancos son cristales de tirosina, un aminoácido liberado por la acción de las enzimas que actúan en la curación del jamón y que no son, como erróneamente se piensa, defectos del mismo (picadurs de insectos, larvas, etc.) Todo lo contrario, son una garantía de la calidad del producto; la presencia de esos puntitos blancos “puntos de arroz”, indica un bajo contenido en sal y el proceso largo y lento de curación. Véase: perril de cerdo ibérico; jamón de recebo, jamón de pienso.

**jamón ibérico de cebo:** Véase: jamón ibérico de pienso. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Jamón serrano	ibérico	magro
---------------	---------	-------

Energía (kJ)	1564,99	910,82
Sodio (mg)	1110,90	
Energía (kcal)	374,40	217,90
Fósforo (mg)	157,50	190,00
Potasio (mg)	153,20	
Porción comestible	100,00	100,00
Proteína (g)	43,20	28,60
Calcio (mg)	27,08	23,00
Grasa (g)	22,40	11,50
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	15,68	
Ácido fólico (µg)	13,49	
Grasa moninsaturada (g)	13,21	4,50
Grasa saturada (g)	6,49	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,50	6,50
Hierro (mg)	3,35	2,20
Cinc (mg)	3,04	
Grasa poliinsaturada (g)	2,46	0,77
Magnesio (mg)	1,57	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,84	0,58
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,42	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20	0,25
Carbohidratos (g)	0,00	00,00
Fibra (g)	0,00	00,00
Ácido ascórbico (C) (mg)		0,00
Colesterol (mg)		
Vitamina A (µg eq. retinol)		0,00
Vitamina D (µg)		
Vitamina E (mg)		
Yodo (mg)		

**jamón ibérico de la Sierra de Huelva.** Véase: jamones caseros.

**jamón ibérico de pienso.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Es el jamón curado a partir de perniles de cerdos ibéricos alimentados exclusivamente con pienso. La calidad final de estos jamones es inferior a la de los de bellota y de recebo. Véase: perril de cerdo ibérico.

**jamón ibérico de recebo.** Jamón serrano de cerdo ibérico. Es el jamón curado a partir de perniles de cerdos ibéricos alimentados en régimen de montanera al principio del cebo y con pienso al término del mismo. La calidad de estos jamones es inferior a la de los de bellota. Véase: perril de cerdo ibérico.

**jamón ibérico de Salamanca.** Véase: jamones caseros.

**jamón para bocadillos.** Loncha de forma cuadrada para bocadillos, apropiada para meriendas y muy económicas. Véase: jamón cocido.

**jamón pata negra.** Sinónimo: jamón de pata negra.

**jamón Riojano.** Véase: Jamón y Chorizo Riojano.

**jamón Selva Negra.** Jamón de ahumado doble y sabor fuerte. Elaborado según una receta tradicional europea. Véase: jamón y carne curados.

**jamón serrano.** Es la pata de la canal de cerdo sometida a un proceso de conservación por salazón. Como elemento nutritivo, el jamón serrano es una excelente fuente no sólo de cinc y de magnesio sino también de hierro, y que este último, como todos los de origen cárnico, tiene una excelente biodisponibilidad, es decir que es mejor utilizado por el hombre que el hierro de origen vegetal. Es positivo señalar, aunque no esté bien explicado científicamente, la elevada proporción que, en relación con otros alimentos de origen animal, tienen las carnes de cerdo en general, y lógicamente el jamón no es una excepción, en vitamina B<sub>1</sub> o Tiamina. Consideramos: Dehesa de Extremadura, jamón andaluz, jamón asturiano, jamón canario, jamón cántabro, jamón de Ávila, jamón de Cantabria, jamón de Castilla y León, jamón de cerdo ibérico de Castilla y León, Jamón de Granada, jamón de Guijuelo, jamón de Huelva, jamón de Lanzarote, jamón de los Pedroches, jamón de Montánchez, jamón de Teruel, jamón de Trévelez, jamón gallego, jamón murciano, jamón sin pezuña de Castilla y León, jamón y Chorizo Riojano. Sinónimo: **jamón curado**. Véase: jamones caseros. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Jamón curado	con grasa	sin grasa
Sodio (mg)	2130,00	2280,00
Energía (kJ)	1337,60	798,38
Energía (kcal)	320,00	191,00

Potasio (mg)	250,00	250,00
Fósforo (mg)	167,00	233,00
Porción comestible	100,00	100,00
Colesterol (mg)	70,00	68,00
Proteína (g)	28,80	28,50
Grasa (g)	22,60	8,40
Magnesio (mg)	22,00	20,00
Grasa moninsaturada (g)	11,06	4,09
Calcio (mg)	9,00	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	8,00	7,70
Grasa saturada (g)	7,94	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,58	0,91
Cinc (mg)	2,10	2,20
Ácido fólico (µg)	2,00	1,00
Hierro (mg)	1,70	1,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,00	0,88
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,60	0,25
Vitamina D (µg)	0,60	0,60
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,50	0,60
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,25	0,28
Azúcares	0,20	0,30
Carbohidratos (g)	0,20	0,30
Vitamina E (mg)	0,20	0,14
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

**jamón serrano al estilo de Huelva.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** lonchas gruesas de jamón de Jabugo, vino de La Palma, hueso de jamón, cebolla, harina, aceite, manteca de cerdo, setas, ajo, almendras tostadas, sal, limón. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**jamón sin pezuña.** Jamón serrano de cerdo blanco. Otra especialidad de derivados cárnicos de Castilla y León. Véase: derivados cárnicos de Castilla y León; jamones de España.

**jamón y carne curados.** Consideramos: Bastourma; Jamón de Parma; Jamón Selva Negra; Kasseler; Lachsschinken; Panceta picante; Rohschinken; Speck. Véase: clasificación de ingredientes.

**Jamón y Chorizo Riojano.** Jamón serrano de cerdo blanco. Denominación de Calidad de jamón y embutido españoles; en La Rioja. Protege la producción el típico jamón curado y del clásico chorizo que tradicionalmente se elaboran en La Rioja. El jamón riojano,

a partir de una selección rigurosa de las piezas obtenidas del cerdo blanco, se caracteriza por llevar su parte exterior recubierta con un adobo de pimentón, ajo y especias, únicos condimentos, junto con la sal común, que se emplean en el proceso de elaboración. El resultado es una pieza de forma alargada, con los bordes redondeados, con un peso superior a 6,5 kg. El Chorizo Riojano se elabora exclusivamente con magros libres de nervios obtenidos del cerdo blanco castrado o de hembra, y panceta o magros de lardeo, utilizándose como únicos condimentos sal común, pimentón, ajo natural y especias. El chorizo se presenta en forma de sarta o herradura con un calibre de 30 a 35 mm, en tripa de cerdo de una longitud de 40 a 60 cm. Véase: jamones de España, embutidos españoles; jamones de España.

**jamones caseros.** Es necesario que el jamón de cerdo ibérico sea elaborado, madurado y secado a la manera tradicional, para que el resultado sea realmente excepcional, sin comparación posible. El **jamón ibérico de Salamanca** suele tener más volumen que el **jamón de Extremadura** y el **jamón de Andalucía**, aunque estos últimos suelen tener un aroma más intenso que aquellos. El **jamón de Guijuelo**, por ejemplo, lleva poca cantidad de sal y, en cambio, posee un gusto excepcional. Tradicionalmente, el jamón extraordinario se designa **jamón de pata negra** o **jamón de bellota**, cuando son curados por un tiempo cercano a los 2 años; y **jamón serrano**, de recebo o no, cuando no ha tenido ese tiempo de curación o maduración, por lo que es de menor calidad. \* El procedimiento para hacer el jamón serrano es el mismo que se lleva a cabo en casi todas las comarcas de España. La salazón se realiza en seco. Después del despiece, hace falta que los jamones reposen y se enfríen durante unos 2 días. Al cabo de este tiempo se descomprimen para hacer salir, desde los lados hacia el centro, toda la sangre que quede aún almacenada

en la carne. Se refriegan bien con sal y se dejan así, rodeados de ésta para que la vayan absorbiendo, entre 20 y 25 días. Después se lavan con agua fría para eliminar la sal, y se ponen a secar. En algunas partes se les trata con un ligero ahumado para que los jamones se conserven mejor y adquieran un especial sabor. \* Salamanca con su **jamón de Guijuelo**, es la cuna del jamón ibérico. Tiene denominación de origen, e incluso cuenta con jamones gran reserva. También son famosos el **jamón de Ledrada**, el **jamón de Candelario** y el **jamón de Campillo de Salvatierra**, en la provincia de Salamanca. En Extremadura están: el **jamón de Piornal**, en la Sierra de Gredos, y el **jamón de Montánchez**. En Andalucía, el más popular es el jamón de Huelva, que tiene denominación de origen **Jamón ibérico de la Sierra de Huelva**. El **jamón de Cortegana**, entre la Sierra de Aracena y los Picos de Aroche, tienen merecida fama, así como el **jamón de Cumbres Mayores**, otro pueblo de Huelva, a más de 700 m de altitud. \* Del cerdo blanco español se elaboran otros jamones, secos y bien curados, que ya no pueden denominarse serranos, pero que tienen también gran prestigio gastronómico; es el llamado **jamón del país**. Llega a tanto su fama que algunos tienen incluso denominación de origen, como el **jamón de Teruel**. Véase: embutidos caseros de España.

**jamones de España.** Los principales jamones producidos en España con Denominación de origen son: Jamón de Dehesa de Extramadura; Jamón de Guijuelo; Jamón de Huelva; Jamón de Teruel; Jamón de Trévelez; Jamón de los Pedroches; Jamón y Chorizo Riojano. Véase: alimentos de España. Independientemente de la Denominación de Origen, los jamones que se elaboran en España pueden dividirse en dos grupos: a) los procedentes del cerdo ibérico y b) los suministrados por otra raza de cerdos. Así consideramos: a) Procedentes de **cerdo ibérico** (jamón ibéri-

co): Jamón de Andalucía, Jamón de Castilla y León, Jamón de Dehesa de Extremadura, Jamón de Guijuelo, Jamón de Huelva, Jamón de Los Pedroches. Jamón de Montánchez, b) Procedentes de cerdos **no ibéricos**: Jamón de Andorra, Jamón de Asturias, Jamón de Ávila, Jamón de Canarias, Jamón de Cantabria, Jamón de Galicia, Jamón de Lanzarote, Jamón de Murcia, Jamón de Teruel, Jamón de Trévelez, Jamón sin pezuña, Jamón y Chorizo Riojano. Véase: pernil de cerdo ibérico; lacón; salazón cárnico; alimentos de España.

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

**janía**. Designación oficial española del pez: *Jania rubens*.

*Jania rubens*. Pez. Designación oficial: **janía**.

**janiquín**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cazón; tintorera.

*Japleion hirasei*. Familia: buccínidos. La delgada concha de unos 12 cm de altura tiene una espiral que se aplana hacia la parte de arriba. Este caracol de color amarillo marrón se encuentra especialmente en las frías aguas nórdicas. Nombre vulgar: **caracol de cuerno ondulado japonés grande**.

**japonesa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calafate negro**.

**japonicus**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino kuruma**.

**japuta**. Designación oficial española del pez: *Brama brama*; *Brama raii*; *Brama raji*; *Bramarall bloch*; *Lepodus sargus*. Sinónimo oficial: Castanyola; Castañeta; Castañola; Lanpu; Negra; Palometa; Palometa negra; Palomita; Papalardo; Papardo; Papardoa; Parpadas; Pez tostón; Pámpano; Saputa; Sereno de mar; Xaputa.

**japuta**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaqueta Acapulco; palometa roja.

**japuta antillana**. Designación oficial española del pez: *Brama caribbea*. Sinónimo oficial: Catalufa de lo alto.

**japuta del Atlántico**. Designación oficial española del pez: *Brama australis*; *Brama brama*; *Brama chilensis*; *Brama raji*; *Lepidotus australis*; *Lepidotus chilensis*. Sinónimo oficial: Hacha; Palometa; Pez hacha; Reineta.

**japuta del Pacífico**. Nombre vulgar del pez: *Brama japonica*.

**japuta plateada**. Nombre vulgar del pez: *Pterycombus brama*; *Stromateus cinereus*.

**japuta sicide**. Nombre vulgar del pez: *Taractichthys steindachen*.

**japutas**. Véase: *Bramidae*. Sinónimo: brámidos.

**japutas negras**. Véase: *Formionidae*. Sinónimo: formiónidos

**jaqueta**. Nombre vulgar del pez: *Mustelus mustelus*. Designación oficial: **musola**.

**jaqueta Acapulco**. Designación oficial española del pez: *Stegastes acapulcoensis*. Sinónimo oficial: Castañeta; Castañeta azulada; Castañuela; Japuta; Señorita; Tono; Zapata.

**jaqueta Garibaldi**. Designación oficial española del pez: *Hypsypops rubicundus*. Sinónimo oficial: Garibaldi.

**jaqueta gigante**. Designación oficial española del pez: *Microspathodon dorsalis*. Sinónimo oficial: Ayanque; Chopa.

**jaqueta parda**. Designación oficial española del pez: *Chromis marginata*; *Chromis multilineata*. Sinónimo oficial: Chromis.

**jaqueta rabo amarillo**. Designación oficial española del pez: *Microspathodon chrysurus*. Sinónimo oficial: Petaca.

**jaqueta vistosa.** Designación oficial española del pez: *Microspathodon bairdii*. Sinónimo oficial: Chopa.

**jaquetón.** Designación oficial española del pez: *Carcharodon carcharias*; *Carcharodon lamia*; *Carcharodon rodeletii*; *Carcharodon smithii*; *Squalus carcharis*. Sinónimo oficial: Amia; Arrainzuri; Camarí, Gato; Itsas-otso; Lamia; Lija; Marraco; Marraix; Melgacho; Porc; Requin; Salproix; Sarda; Slaproig; Solraig; Taburó; Tauró; Tiburó; Tiburón; Tiburón antropófago; Tiburón blanco; Velt marí.

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

**jaquetón blanco.** Designación oficial española del pez: *Carcharodon carcharias*. Sinónimo oficial: Africano; Anequín; Jaquetón; Tiburón blanco.

**jaquetón de ley.** Designación oficial española del pez: *Carcharhinus longimanus*; *Priodon longimanus*; *Squalus longimanus*.

**jaquetón del estrecho.** Designación oficial española del pez: *Carcharhinus acarenotus*.

**jaquetón sedoso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón jaquetón**.

**jarabe.** Véase: baklava.

**jarabe de ---** (la fruta correspondiente) Véase: envasado y rotulación de jarabes.

**jarabe de álamo limonero.** Jarabe de color amarillo pálido y sabor cítrico agridulce con toques de uva y lima. Se puede emplear para aromatizar postres o para glaseados de carnes. Se le puede añadir cilantro picado para obtener una salsa tailandesa para mojar. No lo combine con otros zumos cítricos. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**jarabe de arce.** Edulcorante que se obtiene por la reducción de la savia de los arces, que crecen exclusivamente en Quebec (Canadá) y en los estados de Nueva York y Vermont (EE.UU.) Es un jarabe bastante líquido, tiene un color marrón rojizo y un sabor dulce incomparable. Sustituye al azúcar y proporciona a los platos un sabor característico. Presenta menos calorías que la miel e incluye más minerales (calcio, hierro, fósforo y potasio) en estado más concentrado. Es un jarabe bastante líquido, tiene un color marrón rojizo y un sabor dulce incomparable. Es excelente para acompañar los crepes y como sustituto de la melaza en repostería.

**jarabe de arroz.** Es un extracto líquido obtenido del arroz. Se usa como edulcorante natural en guisos, repostería y postres fríos. Es ideal para los helados. Véase: jarabes y condimentos dulces.

**jarabe de azúcar.** Preparado con partes iguales de agua y azúcar, este jarabe se puede utilizar cuando una receta necesita una textura fina, sin grumos, como los helados y las golosinas. Véase: jarabe; jarabes y condimentos dulces.

**jarabe de caña.** Jarabe muy dulce de color amarillo dorado o claro, que se obtiene de la caña de azúcar y se usa, sobre todo, en la cocina antillana y en la repostería. Se halla disponible en los establecimientos especializados.

**jarabe de escaramujo.** Es un jarabe natural hecho con la pulpa del escaramujo. Puede usarlo como salsa en los postres, o diluirlo con agua para un refresco. Véase: jarabes y condimentos dulces; azúcar.

**jarabe de esencia --- (nombre de la fruta)**  
Véase: envasado y rotulación de jarabes.

**jarabe de fruta.** Véase: envasado y rotulación de jarabes.



**jarabe de glucosa.** Jarabe azucarado, de consistencia espesa, de color claro, preparado con harina de maíz, ácidos o enzimas. En Europa se elabora normalmente con fécula de patata o de trigo. Muy usado en repostería para la fabricación de caramelos; también se encuentra en diversas bebidas, frutas en conserva, helados, comida para niños pequeños, mermeladas y jaleas. Se puede adquirir en cualquier establecimiento especializado. Según el Código Alimentario, 3.23.17. Es el producto incoloro o ligeramente amarillento obtenido de cualquier clase de almidón comestible, por sacarificación con ácidos y eliminación de estos últimos. \* Su concentración mínima será de 41° Baumé y contendrá como máximo, el 1% de cenizas y 0,1% de acidez, expresada en ácido sulfúrico. Sinónimo: glucosa líquida; jarabe de maíz. Véase: otros azúcares; clasificación de azúcares y derivados del azúcar; jarabes y condimentos dulces.

**jarabe de grosellas negras.** Es un jarabe natural hecho con zumo de grosellas negras y azúcar. Ideal como salsa para postres, puede diluirlo con agua para un refresco. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

**jarabe de limón.** Véase: pastel de coco con jarabe.

**jarabe de maíz.** Véase: jarabe de glucosa.

**jarabe de maltosa.** Según el Código Alimentario, 3.23.20. Es el azúcar obtenido por tratamiento enzimático de productos feculentos, y ha de responder a las siguientes características: a) Líquido siruposo. b) Reacción neutra. c) Concentración mínima de 43° Baumé. d) Contenido mínimo de 45% de materias reductoras, calculado en maltosa. e) No dará reacciones de cloruros o sulfatos. Véase: otros azúcares; clasificación de azúcares y derivados del azúcar. Según 3.23.22. Está prohibido, en el jarabe de maltosa, la presencia de almidón, fructosa, sacarosa, de cloruros y de sulfatos.

**jarabe de rosella silvestre.** (*Anemone nemorosa*) Jarabe de color rojo intenso, con sua-

ve sabor a frambuesa y ruibarbo. Utilizado para aromatizar postres o para glaseados de carne. Para obtener una salsa dulce para mojar, se le añaden guindillas picadas, y para una salsa agridulce se le añade vinagre de vino blanco, guindillas y ajo. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**jarabe de sorbitol.** Véase: sorbitol.

**jarabe de zumo.** Según el Código Alimentario, 3.23.30. Esta denominación acompañada de la indicación de la especie o especies predominantes de frutas que entran en su fabricación, se aplicarán a los que tengan tales zumos, ya sean naturales, conservados o concentrados, con contenido mínimo de 30% expresado en términos de zumo de fuerza natural. Véase: jarabes.

**jarabe dorado.** Se elabora con los licores obtenidos del proceso de refinado de la caña de azúcar. Se mezclan, se invierten parcialmente y se evaporan para obtener un jarabe espeso que se usa para dar color o emborrachar pasteles. Es excelente para helados o crepés. Véase: jarabes y condimentos dulces.

**jarabe simple.** Véase: jarabes.

**jarabes.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXIII. Sección 3ª. Comprende: 3.23.30 **Jarabes.** 3.23.31 **Manipulaciones.** 3.23.32 **Prohibiciones.** 3.23.33 **Envasado y rotulación.** Véase: edulcorantes naturales y derivados.

**jarabes.** Según el Código Alimentario, 3.23.30. Son líquidos viscosos constituidos por solución de azúcar en agua, en zumos de frutas, en infusiones o decocciones vegetales, o bien por mezcla de éstas con sustancias extraídas de vegetales. \* El producto terminado tendrá una graduación mínima de 62° Brix. La denominación de jarabe, jarabe simple o jarabe de azúcar será exclusiva de las disoluciones de azúcar en agua potable con la graduación indicada. \* La denominación de jarabe de zumo, acompañada de la indicación de la especie predominantes de

frutas que entran en su fabricación, se aplicará a los que tengan tales zumos, ya sean naturales, conservados o concentrados, con contenido mínimo de 30% expresado en términos de zumo de fuerza natural. La denominación de almíbar se aplicará a la solución acuosa, de azúcar, en caliente, destinada a líquido de cobertura o a confecciones de confitería y repostería. Véase: jarabes.

**jarabes y condimentos dulces.** Chocolate fondant; Jarabe de arroz; Jarabe de azúcar; Jarabe de glucosa; Jarabe dorado; Mazapán; Melaza de caña; Melaza de granada; Melaza negra. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas.

**jarabugo.** Designación oficial española del pez: *Phoxinellus hispanicus*.

**jarabugo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calandino**.

**jardín de caracoles.** Véase: caracoles terrestres.

**jardinera.** Forma de cortar la verdura, consiste en una tira cortada por mitad a lo largo de 3 a 6 cm de largo y 0,5 cm de ancho. Véase: corte rectangular.

**jardón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **atún del Atlántico**.

**jareas de Lanzarote.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** jareas, aceite, vinagre, agua, ajo, tomillo, pimentón, pimienta picona.

**jargo.** Nombre vulgar del pez: *Diplodus sargus*. Designación oficial: mojarra; sargo picudo; sargo.

**jargo al horno. Ingredientes:** Sargo, cebolla, pimiento, tomate, vino blanco, perejil, ajo, limón, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**jargueta.** Nombre vulgar del pez: *Spondyliosoma cantharus*. Designación oficial: chopá; sargo.

**jarlsberg.** Véase: queso jarlsberg.

**jarna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherna**.

**jaro.** Se dice de animales de pelo rojizo, especialmente del cerdo y del jabalí.

**jarret.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel, chucla.

**jarret imperial.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**jarret mascle.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**jarrete de mano.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es la parte carnosa de la pata delantera, situada inmediatamente debajo de la corva.

**jarrete de pata.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es la parte carnosa de la pata, situada inmediatamente debajo de la corva.

**jarrete de ternera al horno con manzanas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 50 minutos. **Ingredientes:** jarrete de ternera, hueso de tuétano, cebolla, tomate, pimiento, ajo, manojo de hierbas, vino blanco, sal, pimienta. Guarnición: manzana, ciruela, piñones, aceite, brandy, azúcar. Véase: bovino en la cocina clásica.

**jarrete de ternera con nabos y zanahorias.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** jarrete de ternera, nabo, zanahoria, cebolla, vino blanco, harina, sal, laurel, ajo, tomate, aceite de oliva, agua.

**jarria.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas.  
**Ingredientes:** vinagre, aceite, tomates rojos, pimientos verdes, ajos, pan remojado y escurrido.

***Jasminum grandiflorum.*** Familia: oleáceas. Véase: *Jasminum officinalis*. Nombre vulgar: **jazmín real**.

***Jasminum humile.*** Familia: oleáceas. Véase: *Jasminum officinalis*. Nombre vulgar: **jazmín de España**, jazmín de la India.

***Jasminum odoratissimum.*** Familia: oleáceas. Véase: *Jasminum officinalis*. Nombre vulgar: **jazmín amarillo**

***Jasminum officinalis.*** Familia: oleáceas. Ord. Ligustales. Arbusto de origen persa, de tallos largos, algo trepadores, y flores blancas, muy olorosas, de cinco pétalos soldados por la parte inferior. jazmín amarillo (*Jasminum odoratissimum*) arbustillo semejante al anterior, con flores amarillas, olorosas, en grupos pequeños; jazmín de España (o jazmín real) (*Jasminum Grandiflorum*) especie cuyas flores, algo coloreadas por fuera, son más grandes y olorosas que las del jazmín común; jazmín de la India (*Jasminum humile*) gardenia; jazmín silvestre, variedad cuyas raíces contienen un alcaloide venenoso llamado gelsamina. Nombre vulgar: **jazmín común**. Véase: flores comestibles

***Jasus edwardsii.*** Familia: palinúridos. Langosta de roca de la costa sur de Australia, más pequeña que la langosta de la costa este (*Jasus verreauxi*) Su color puede variar desde amarillo pálido hasta naranja o granate. Tiene un excelente sabor. Véase: marisco. Nombre vulgar: **langosta real**; langosta de el sur; langosta de El Sahara; langosta verde; llagosta canaria. Designación oficial: **langosta real**.

***Jasus frontalis.*** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta de Juan Fernández**.

***Jasus lalandi.*** Familia: palinúridos. Esta clase de langosta, que se cría en toda la costa sudafricana, pero sobre todo en la costa Oeste de Sudáfrica, es para este país la más importante económicamente. La cota capturada anual asciende a unas 6.500 toneladas de las que un 90% son exportadas. Las langostas del Cabo se ofrecen principalmente frescas en los comercios (son almacenadas en cajas depositadas en el fondo marino); no obstante, también se hacen conservas con ellas. La langosta de El Cabo crece lentamente ya que alcanza su longitud máxima, unos 40 cm, sólo al cumplir de 30 a 40 años. Esto hace que sus existencias se vean en peligro. Nombre vulgar: **langosta de El Cabo**, langosta sudafricana, langosta roja. Designación oficial: **langosta sudafricana**.

***Jasus novaehollandiae.*** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta australiana**.

***Jasus verreauxi.*** Familia: palinúridos. Esta langosta la más grande del mundo (puede pesar más de 7,5 kg), se parece a la langosta de El Cabo. Se cría en las costas moderadamente calientes de la costa de Nueva Gales, al Sur de Australia y de Nueva Zelanda. La langosta viva es de color verde, y una vez cocida se vuelve roja. Excelente sabor, sobre todo el de la carne de sus patas. Véase: marisco. Nombre vulgar: **langosta neozelandesa**; langosta de El Este de Australia. Designación oficial: **langosta neozelandesa**.

**java malabar.** Té de hojas *orange pekoe* con sabor fuerte, casi de jarabe, por su dulzor. Ideal para desayunar. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**javares.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **saboga**.

**javo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ochavo**.

**jaxo.** Nombre vulgar de la planta: (*Passiflora mollissima*) Sinónimo: curuba.

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

**jazmín.** Nombre vulgar de la planta: *Jasminum officinalis*.

**jazmín amarillo.** Nombre vulgar de la planta: *Jasminum odoratissimum*.

**jazmín de España.** Nombre vulgar de la planta: *Jasminum Grandiflorum*.

**jazmín de la India.** Nombre vulgar de la planta: *Jasminum humile*.

**jazmín real.** Nombre vulgar de la planta: *Jasminum grandiflorum*.

**jazmín silvestre.** Variedad del género *Jasminum*, cuyas raíces contienen un alcaloide venenoso llamado gelsamina.

**jebanas.** Nombre vulgar de la planta: *Sinapis alba*.

**jeclet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; chucleto; pejerrey.

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

**jeldro.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

**jenabe.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica nigra*.

**jenable.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica nigra*.

**jenape.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica nigra*.

**jengibre.** Nombre vulgar de la planta: *Zingiber officinalis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Jengibre</b>	
Potasio (mg)	910,00
Energía (kJ)	254,98
Fósforo (mg)	140,00
Magnesio(mg)	130,00
Calcio (mg)	97,00
Agua (g)	81,00
Energía (kcal)	61,00
Sodio (mg)	34,00
Hierro (mg)	17,00
Carbohidratos (g)	11,00
Proteína (g)	2,50
Grasas totales (g)	0,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**jengibre en polvo.** El jengibre en polvo se usa sobre todo en mermeladas, pasteles y galletas o para aromatizar bebidas. También se utiliza en platos salados o, mezclas de *curry* y como condimento para el *ketchup*. Véase: *Zingiber officinalis*; especias y semillas.

**jengibre encurtido.** Jengibre picado y macerado en vinagre con eneldo, ajo y especias. Se emplea en bocadillos, ensaladas y con quesos. Véase: encurtidos y conservas.

**jengibre fresco** (*Zingiber officinale*) La cocina asiática no sería la misma sin el jengibre, cuya raíz picada o rallada junto con el ajo y la cebolla constituye la base de muchos salteados y curries. Elija las raíces fuertes y con brillo, evitando las nudosas. El jengibre fresco cortado en dados y confitado en jarabe de azúcar se conserva durante 12 meses. Se emplea en pasteles muy densos de frutas y frutos secos o de mante-

quilla. Combina bien con la pera. Véase: frutas y frutos secos; especias y semillas.

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

**jeníguano de lo alto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco listado**.

**jeniguaro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco manchado**.

*Jenkinsia lamprotaenia.* Pez. Designación oficial: **sardineta canalerita**.

*Jenkinsia stolifera.* Pez. Designación oficial: **canalera**.

*Jenkinsia viridis.* Pez. Designación oficial: **sardineta canalerita**.

**jerez.** Variedad de uva blanca. Véase: uva palomino.

**Jerez.** Véase: Vino de Jerez-Xerez-Sherry y Manzanilla de Sanlúcar de Barrameda.

**jerezana alban.** Variedad de uva blanca. Véase: uva palomino.

**jerguilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerguilla zamba**.

**jerguilla chuquisa.** Designación oficial española del pez: *Aplodactylus vermiculatus*. Sinónimo oficial; Chuquisa.

**jerguilla común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerguilla zamba**.

**jerguilla de Juan Fernández.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa jerguilla**.

**jerguilla zamba.** Designación oficial española del pez: *Aplodactylus punctatus*. Sinónimo oficial; Jerguilla; Jerguilla común; Leonora; Nonora; Noñora; Querguía; Reina de las jerguillas; Zamba.

**jerna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná**.

**jerre pedras.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto**.

**jerret.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel, jerret imperial.

**jerret bord.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**jerret d'ala groga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**jerret d'ala longa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**jerret de San Pere.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**jerret femelle.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**jerret imperial.** Designación oficial española del pez: *Centracanthus cirrus*; *Smaris insidiator*; *Smaris royeri*; *Spicara royeri*. Sinónimo oficial; Gerret inglés; Jerret; Jerret inglés; Madre de la boga.

**jerret inglés.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerret imperial**.

**jerret mascle.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**jerret pamfil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**jerret pamfil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**jerrón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**jersey.** Véase: vaca Jersey.

**jersey royal.** Véase: patata jersey royal.

**jesca.** Véase: melocotón jesca.

**jesuita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón de noche.**

**jeta.** Hocico del cerdo.

**jewfish.** Nombre vulgar del pez: *Epinephelus itajara*.

**jibia.** Designación oficial española del molusco: *Sepia filliouxii*; *Sepia fischeri*; *Sepia officinalis*; *Sepia rugosa*. Sinónimo oficial: Aluda; Bufo; Cachón; Chauca; Choco; Chocón; Choquiño; Chuvión; Coca; Jibión; Palomo; Pota; Rellena; Sepia; Sibia; Sipia; Txoko; Xiba; Xibón.

**jibia.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: chopito; jibia gigante.

**jibia africana.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **choco canario.**

**jibia antártica.** Designación oficial española del molusco: *Todarodes filippovae*.

**jibia bandaviola.** Designación oficial española del molusco: *Symplectoteuthis ouale-niensis*.

**jibia gigante.** Designación oficial española del molusco: *Dosidicus gigas*. Sinónimo oficial: Jibia; Pota; Potón del Pacífico.

**jibión.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: calamar, jibia.

**jibiona.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar veteado.**

**jícama.** Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus tuberosus*.

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

**jícara.** Utensilio básico de la cocina de México. Aztequismo derivado de la palabra nahuatl *xicalli* (calabazo) y como su nombre indica es una vasija natural hecha de cala-

bazas secas o de guajes. Muchas de ellas son trabajadas con lacas incrustadas de muy hermosos diseños y colores. Otras son labradas con punzón. Se acostumbra servir en ellas algunos platos tradicionales como son el pozol de Tabasco o el tazcalete de Chiapas. Por la redondez de su base se utilizan unos anillos tejidos de palma para poder asentarlas. Véase: Utensilios básicos de la cocina de México.

**jif.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **catalufa toro.**

**jifia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez espada.**

**jiguagua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharro ojón; jurel común.

**jiguajúa.** Pez. Véase: **jurel común.**

**jiguajuá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel común.**

**jiguegua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chula.**

**jijibre.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*.

**Jijona y Turrón de Alicante.** Denominación Específica (D.E.) de Turrón. Ampara la producción de turrón en el área de Jijona, en la provincia de Alicante, aunque las materias primas pueden proceder de toda la Comunidad Valenciana. El turrón de Jijona se elabora mezclando almendras, miel pura de abejas y azúcar. La masa se somete a una doble cocción: una primera de 30 minutos y otra segunda de 150 minutos. Por su parte, el Turrón de Alicante incluye, además de almendras, miel pura de abeja y azúcar, clara de huevo y oblea. La mezcla se somete a un único proceso de cocción de 45 minutos. En ambos casos, sólo se comercializan con Denominación Específica las categorías Su-

prema y Extra. Véase: turrón, mazapán y bollería de España.

**jilote.** Mazorca tierna de maíz que se come cocida o asada. Véase: *Zea mays* (maíz).

**jindi triple cream.** Véase: queso jindi triple cream.

**jingha kari.** Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: curry de langostinos.

**jitomate.** Nombre vulgar mejicano de la planta: *Solanum lycopersicum*. Ingrediente de la cocina de Méjico. Legumbre roja muy utilizada en los guisos y salsas mejicanas. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**jober.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja de piedra**.

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

**jobo amarillo.** Nombre vulgar de la planta: *Spondias mombin*.

**jobo francés.** Nombre vulgar de la planta: *Spondias mombin*.

**jocú.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo jocu**.

**joell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chucleto; pejerrey.

*Johnius amblycephalus*. Pez. Designación oficial: **corvina de dussumier**.

*Johnius aneus*. Pez. Designación oficial: **corvina ojona**.

*Johnius angolensis*. Pez. Designación oficial: **corvina angoleña**.

*Johnius aurata*. Pez. Designación oficial: **curbinata**.

*Johnius australis*. Pez. Designación oficial: **corvina austral**.

*Johnius batabanus*. Pez. Designación oficial: **corvineta azul**.

*Johnius bekangerii*. Pez. Designación oficial: **corvina austral**.

*Johnius cirrhosus*. Pez. Designación oficial: **verrugato**.

*Johnius deliciosa*. Pez. Designación oficial: **roncacho**.

*Johnius dussumieri*. Pez. Designación oficial: **corvina de dussumier**.

*Johnius fasciata*. Pez. Designación oficial: **arnillo**.

*Johnius fasciatus*. Pez. Designación oficial: **corvina austral**.

*Johnius gilberti*. Pez. Designación oficial: **corvina pampera**.

*Johnius hololepilotus*. Pez. Designación oficial: **corvina**.

*Johnius microlepis*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Johnius plagiotoma*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Johnius regius*. Pez. Designación oficial: **corvina**. Véase: *Argyrosomus regius*.

*Johnius soldado*. Familia: esciénidos. Pariente cercano del verrugato. Nombre vulgar: **pez tumbalo de dorso verde**.

*Johnius umbra*. Otro nombre del pez: *Sciaena umbra*. Designación oficial: **corvallo**.

*Johnius wieneri*. Pez. Designación oficial: **corvina lubina**.

**joiki arrunt**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria pistilaris*.

**joiki gozo**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria truncata*.

**jolthead porgy.** Nombre vulgar del pez: *Calamus bajonado*.

**jomolgoren.** Véase: vaca Jomolgoren.

**jonquet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chanquete**.

**jonquillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chanquete**.

**jopa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa**.

**jopatón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro corcovado; ronco jopatón.

**jora.** Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium album*.

**Jordanidia solandrii.** Pez. Designación oficial: **escolar neozelandés**.

**Jordanites richardi.** Pez. Designación oficial: **pez pelicano**.

**jorobadito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado espejo**.

**jorobadito del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corcovado**.

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

**jorobado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carita; corocoro corcovado; jorobado antena; jorobado carite; jorobado de penacho; jorobado espejo; jorobado lamparosa.

**jorobado antena.** Designación oficial española del pez: *Argyreiosus brevoortii*; *Argyreiosus pacificus*; *Selene brevoortii*; *Vomer brevoortii*. Sinónimo oficial: Adolfito; Antena; Arepita; Caballito; Caracaballo; Carita; Chabelita; Chancleta; Chapeta; Corcobajo; Corcovado; Jorobado; Jorobado de

aleta fina; Luna; Palometa; Pez luna; Radio; Reloj; Viejo.

**jorobado carite.** Designación oficial española del pez: *Selene oerstedii*; *Vomer oerstedii*. Sinónimo oficial: Caballito; Carita; Chancleta; Chapeta; Chavela; Chavelita; Espejo; Espejuelo; Jorobado; Jorobado del Pacífico; Palometa; Pez luna.

**jorobado de aleta fina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado antena**.

**jorobado de penacho.** Designación oficial española del pez: *Selene vomer*. Sinónimo oficial: Caracaballo; Corcobato; Galo de penacho; Jorobado; Jorobado del Atlántico; Palometa; Papelillo; Pez luna.

**jorobado del Atlántico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado de penacho**.

**jorobado del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado carite**.

**jorobado espejo.** Designación oficial española del pez: *Selene peruvianus*. Sinónimo oficial: Caballito; Caraja; Carita celosa; Catarnica; Chancleta; Chapeco; Chavelita; Espejo; Espejuelo; Jorobadito; Jorobado; Jorobado luna; Palometa; Pampanito; Papelillo; Pez luna; Plateado; Pámpano; Reloj; Tablete.

**jorobado lamparosa.** Designación oficial española del pez: *Argyreiosus setipinnis*; *Selene setapinnis*; *Vomer setapinnis*; *Zeus setapinnis*. Sinónimo oficial: Casabe; Corcobado; Galo verdadeiro; Jorobado; Lamparosa; Lune; Pez luna.

**jorobado luna.** Designación oficial española del pez: *Selene brownii*; *Selene spixii*; *Vomer brownii*.

**jorobado luna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado espejo**.



**josca.** Véase: vaca Tudanca.

**Josonia glutinosa.** Familia: compuestas. También llamado té de Aragón, forma una robusta aunque breve cepa leñosa que se va desarrollando cada año sin estirarse. Todos los años, al empezar la primavera, de esta cepa se forman los renuevos, que son vástagos viscosos de unos 30 cm de altura, generalmente numerosos en cada cepa. Se utiliza como estomacal y contra las indisposiciones de vientre. Nombre vulgar: **té de roca**. Según el Código Alimentario, 3.24.43. Tallos, hojas y flores de la (*Josonia glutinosa*), D.C., limpios y secos, con un contenido máximo de 45% de fibra bruta, 1% de sílice y 10% de humedad. Véase: clasificación de especias.

**Joturus pilchardi.** Pez. Designación oficial: **lisa bobo**.

**Joturus stipes.** Pez. Designación oficial: **lisa bobo**.

**jouba (joven).** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**jouba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boquerón**.

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

**jrilo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **santiaguño** (*Scyllarus arctus*).

**juan garcía.** Véase: uva juan garcía.

**juan ibáñez.** Véase: uva juan ibáñez.

**juanchito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda guachanche**.

**juanes de arroz.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pata y pechuga de gallina, arroz, manteca, cebolla, maní, aceitunas, huevo duro, yema de huevo, ajo, hoja de plátano, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**judia.** Nombre vulgar de la planta: (*Pachira aquatica*) Sinónimo: nuez del Brasil.

**juclet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; chucleto; pejerrey.

**judasen belarri.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Auricularia auricula-judae*.

**judía adzuki.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus angularis*.

**judía amarilla.** Véase: vainas y semillas.

**judía arándano.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus mungo*.

**judía blanca.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*, (seca) véase: judías blancas enlatadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Judía blanca	
Energía (kJ)	1273,23
Potasio (mg)	1160,00
Fósforo (mg)	400,00
Ácido fólico (µg)	316,00
Energía (kcal)	304,60
Magnesio (mg)	163,00
Calcio (mg)	126,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	54,80
Sodio (mg)	40,00
Proteína (g)	21,40
Fibra (g)	21,30
Hierro (mg)	6,20
Cinc (mg)	3,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,40
Niacina (mg eq. niacina)	2,40
Vitamina E (mg)	2,00
Yodo (mg)	1,60
Grasa (g)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,82
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,42
Grasa saturada (g)	0,21
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,17
Grasa moninsaturada (g)	0,08
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00

Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

**judía borlotti.** (*Phaseolus vulgaris*) Es una legumbre de color marrón con motas de color granate, que se difumina con la cocción. Sabor dulce. Tiempo de cocción aproximado: 40 minutos. Véase: legumbres. Sinónimo: judía romana.

**judía canellini.** (*Phaseolus vulgaris*) Judía muy popular en Italia, especialmente en la Toscana. Una vez cocida, su sabor es suave y su textura esponjosa. Tiempo de cocción aproximado: 40 minutos. Véase: legumbres.

**judía carilla.** Nombre vulgar de la planta: *Vigna sinensis*. Según el Código Alimentario, 3.18.01. Es la legumbre seca de la planta *Vigna sinensis*. Véase: legumbres secas.

**judía china.** Nombre vulgar de la planta: *Vigna unguiculata*.

**judía común** (seca) Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía de España.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus multiflorus*.

**judía de Lima.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus lunatus*.

**judía de ojos negros,** (seca) Nombre vulgar de la planta: *Vigna unguiculata*.

**judía de soja.** (*Soja hispida*) Difíciles de digerir enteras, han generado toda una industria de alimentos como la salsa de soja, shoyu, tamari, miso y tofu. Tiempo de cocción aproximado: 60 minutos. Véase: legumbres.

**judía de un metro de largo.** Sinónimo: judía serpiente.

**judía dorado.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía egipcia.** Nombre vulgar de la planta: *Delichos lablab*.

**judía escarlata.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus multiflorus*.

**judía española.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus multiflorus*.

**judía esparraguera.** Nombre vulgar de la planta: *Vigna sesquipedalis*.

**judía fina.** Sinónimo: judía redonda.

**judía francesa.** Véase: vainas y semillas.

**judía ganchillo.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía lablab.** Nombre vulgar de la planta: *Delichos lablab*.

**judía larga.** Sinónimo: judía serpiente.

**judía lima.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus limensis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Judía lima	
Potasio (mg)	1700,00
Energía (kJ)	1195,40
Fósforo (mg)	320,00
Energía (kcal)	286,00
Magnesio(mg)	201,00
Calcio (mg)	85,00
Carbohidratos (g)	50,00
Sodio (mg)	20,00
Proteína (g)	19,00
Agua (g)	11,00
Hierro (mg)	5,90
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	2,50
Grasas totales (g)	1,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,45
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	

Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**judía maravilla de Venecia.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía marconi.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía marina.** Nombre vulgar del alga: *Himanthalia elongata*.

**judía mungo.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus aureus*.

**judía mungo negra.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus mungo*.

**judía mungo negra.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus mungo*.

**judía mungo pelada.** (*Phaseolus mungo*) judía mungo descascarillada. Tiempo de cocción: 40-60 minutos. Véase: legumbres.

**judía navy.** (*Phaseolus vulgaris*) Judía típica del desayuno inglés. Variedad de judía blanca de tamaño pequeño y forma ovalada. Tiempo de cocción aproximado: 45-60 minutos. Véase: legumbres.

**judía negra.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus sp.* Esta judía tiene una forma arriñonada y es totalmente negra. No se suele encontrar fuera de Estados Unidos, Centroamérica y México, de donde procede. Se usa mucho en la cocina de México, sobre todo en los frijoles refritos, los burritos y las enchiladas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Judía negra seca remojada hervida	
Potasio (mg)	420,00
Energía (kJ)	376,20
Fósforo (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	90,00

Ácido fólico (µg)	74,00
Calcio (mg)	66,00
Magnesio (mg)	47,00
Grasa (g)	0,20
Carbohidratos (g)	13,70
Fibra (g)	8,70
Proteína bruta (g)	8,40
Sodio (mg)	3,00
Hierro (mg)	2,50
Cinc (mg)	2,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,50
Vitamina E (mg)	0,24
Grasa poliinsaturada (g)	0,17
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

**judía negra mejicana.** Otro nombre de la legumbre: fríjol negro; alubia negra. Véase: legumbres.

**judía negra salada.** Granos de soja fermentados, aderezados y salados, que se pueden adquirir secos o en conserva. La variedad seca necesita lavarse antes de triturlarla; las judías en conserva necesitan ser escurridas y trituradas antes de utilizarlas. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**judía ñame.** Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus erosum*.

**judía perona.** Véase: vainas y semillas.

**judía pinta.** (*Phaseolus vulgaris*) Pertenece a la familia de las judías rojas, con sabor a tierra y textura harinosa. Su piel moteada se vuelve rosada con la cocción. Tiempo de cocción aproximado: 45-60 minutos. Véase: legumbres.

**judía pocha.** (Verde) Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Es de color

verde pálido, delgada, plana y menos harinosa que la mayoría de las legumbres. Los franceses, que la usan como guarnición de la pierna de cordero, la aprecian mucho. Se pueden adquirir secas o en conserva. Sinónimo: alubia pocha.

**judía redonda.** Véase: vainas y semillas. Sinónimo: judía fina.

**judía rey de Bélgica.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía roja.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus* (seca). Leguminosa roja en forma de riñón, de textura y sabor suaves, muy usada en estofados. La judía roja es un ingrediente clave en el chile con carne, un plato muy nutritivo. Tiempo de cocción aproximado: 45-60 minutos. Véase: legumbres.

**judía romana.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus mungo*. Sinónimo: judía borlotti. Véase: legumbres.

**judía romana.** Sinónimo: judía borlotti. Véase: legumbres.

**judía serpiente.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus sp.* De la cocina de Asia. Esta legumbre crece silvestre en el África tropical, de donde es probablemente originaria. Puede superar los 38 cm de alto, tiene textura crujiente, es de gusto similar al de la judía verde y existen 2 variedades: verde claro, con pulpa fibrosa, y verde oscuro, con pulpa más firme. Deben utilizarse muy frescas; sólo se cortan los extremos con unas tijeras y trocear el resto. Sinónimo: judía larga, judía de un metro de largo.

**judía tendergreen.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judía verde.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Existen muchas variedades de judía verde. Su color varía desde verde pálido a amarillo y verde oscuro. La judía

se cuece y se come con su vaina. Evitar las piezas marchitas y mustias. Hoy en día las judías verdes no suelen tener hebras y sólo necesitan quitarles las puntas antes de cocer. Véase: vainas y semillas; judías verdes enlatadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Judía verde	cruda	congelada
Potasio (mg)	243,00	204,00
Energía (kJ)	112,86	121,22
Porción comestible	92,00	100,00
Ácido fólico (µg)	66,00	62,00
Calcio (mg)	39,00	47,00
Fósforo (mg)	38,00	33,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	31,00	47,00
Energía (kcal)	27,00	29,00
Magnesio (mg)	25,00	20,00
Sodio (mg)	4,00	4,00
Carbohidratos (g)	3,70	4,10
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	3,00	0,00
Fibra (g)	2,80	3,40
Proteína (g)	2,20	1,90
Hierro (mg)	1,00	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,85	0,53
Grasa (g)	0,40	0,60
Vitamina E (mg)	0,26	0,16
Cinc (mg)	0,20	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,20	0,22
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,18	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10	0,10
Grasa saturada (g)	0,09	1,16
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07	0,06
Grasa moninsaturada (g)	0,03	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	10,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

**judía wachs aurora.** Variedad de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

**judías a la crema.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** judías blancas remojadas, cebolla, zanahoria, perejil, laurel, tomillo, nata, sal, pimienta. Véase: verduras guisadas y estofadas.

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

<b>Judías blancas enlatadas</b>	
Sodio (mg)	6250
Potasio (mg)	200
Fósforo (mg)	110
Porción comestible	100
Energía (kcal)	99
Calcio (mg)	87
Retinol (mg)	87
Agua (mg)	72,9
Fibra vegetal (g)	20
Carbohidratos (g)	18,3
Ácido ascórbico (mg)	15
Proteínas (g)	7,6
Hierro (mg)	1,6
Grasa (g)	0,8
Tiamina (mg)	0,12
Riboflavina (mg)	0,11
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**judías con butifarra.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** judías blancas hervidas previamente butifarra cruda, manteca de cerdo. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**judías con langostinos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** judías, espalda o cuello de cerdo, langostinos, agua, ajo, cebolla, manteca, tomate, sal, pimienta. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**Judías de El Barco de Ávila.** Denominación Específica de legumbres españolas; Véase: legumbres de España.

**judías de la abuela.** Sinónimo: judía lima (grande) Véase: legumbres.

**judías verdes al gratín.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, mantequilla, harina, leche, queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: verduras al gratín.

**judías verdes con perejil picado.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, mantequilla, perejil picado, cebollino picado, sal, pimienta. Véase: verduras hervidas.

**judías verdes con pimientos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 55 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, pimiento morrón rojo, caldo, ajo, aceite, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**judías verdes con tomate.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, tomate muy maduro, aceite, azúcar, cebolla, ajo, perejil picado, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**judías verdes de Cantabria.** Plato de la cocina de Cantabria “Polanco” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** judías verdes, ajo, patata, aceite de oliva, pimentón, cebolla, perejil, sal. Véase: cocina de Cantabria

**judías verdes en salsa de harina de garbanzo.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. Aunque tradicionalmente se prepara con judías verdes, puede servir para cualquier clase de hortalizas. **Ingredientes:** judías verdes; agua; harina de garbanzo; yogur; ghee; mostaza negra; jengibre; pimienta de Cayena; asafétida; cúrcuma; azúcar; jugo de limón; sal; limón; tomates. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *phansi kadhi*.

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

<b>Judías verdes</b>
----------------------

enlatadas	
Sodio (mg)	340
Retinol (mg)	120
Potasio (mg)	110
Porción comestible	100
Agua (mg)	95
Calcio (mg)	38,6
Ácido fólico (µg)	30
Fósforo (mg)	17
Energía (kcal)	15
Ácido ascórbico (mg)	6
Carbohidratos (g)	3,2
Fibra vegetal (g)	2,3
Hierro (mg)	1,2
Proteínas (g)	1
Grasa (g)	0,1
Riboflavina (mg)	0,05
Tiamina (mg)	0,048
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**judías verdes picantes.** Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 15 minutos; tiempo de cocción 25-30 minutos.  
**Ingredientes:** judías verdes tiernas, aceite vegetal, ajo majado, cebolla roja picada fina, tomate maduro pelado y troceado, guindilla roja picada fina, agua caliente. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

**judío.** Nombre vulgar del pez: *Spicara smaris*. Designación oficial: caramel; chucla; comiza; melva.

**judión.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*, (seca)

**judiones del Barco.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** judiones del Barco de Ávila, pata de cerdo,

magro de la careta de cerdo, oreja de cerdo, morcillas, chorizos, laurel, patata, cebollas, ajo, pimentón, aceite, sal.

**Juglandaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: juglandales. Familia de dicotiledóneas. Poseen flores unisexuales, ovario ínfero unilocular con un primordio seminal solitario y basal, y hojas pinnaticompuestas, sin estípulas. Sinónimo: yuglandáceas. Consideramos: nuez (*Juglans regia*), nuez de Málaga (*Carya olivaeformis*), nuez de pacana (*Carya illinoillinoensis*)

**yuglandáceas.** Véase: *Juglandaceae*.

**Juglans neotropica.** Familia: juglandáceas. Planta americana, se encuentra silvestre en las selvas húmedas. Fruta ovoide con 2 corizas, verde cuando está inmadura y de color castaño y negro cuando madura, de 2 a 4 cm de largo y 2 a 4 semillas. En Colombia se conoce en la región de la Orinoquía la **nuez cacaí** (tacay, taque, inchi, tacay del Meta) Cada árbol puede producir unos 100 kg de frutos, ricos en aceites y muy nutritivos. Su valor nutritivo completo supera al de la carne de vaca con mucha diferencia. Nombre vulgar: nuez, **nogal de Barquisimero**, nogal, nuez de calderas, palo de nuez, taque, toqui.

**Juglans regia.** Familia: juglandáceas. Fruto del nogal. El nogal es un elegante árbol de porte majestuoso aclimatado en España hasta tal punto que en algunas partes se le considera autóctono. Su copa de un hermoso color verde suave, está formada por hojas compuestas imparinnadas, con abundantes taninos y sustancias aromáticas. La parte comestible está representada por las semillas, contenidas en un fruto drupáceo cuya parte car-

nosa se llama **nuezno**, que a su vez envuelve un endocarpo leñoso en cuyo interior se encuentra la semilla, formada por dos cotiledones bilobulados, con circunvalaciones, dividido por un surco mediano. En el comercio se encuentran numerosas variedades de nueces, diferenciables por su forma y tamaño, y por el grosor y dureza de la cáscara. Algunas variedades de nueces francesas (por ejemplo, Grenoble) son muy gruesas, y también es característica la nuez acorazonada del Japón. En América del Norte, se utilizan nueces producidas por especies distintas y que se llaman “black nut”, “butter nut” y “white walnut”. Las nueces frescas aparecen en el mercado después de septiembre, aunque se pueden encontrar todo el año. Son objeto de un amplio e importante comercio. Privadas de la piel externa, se lavan y se pulen, y a veces se blanquean mediante un tratamiento con anhídrido sulfuroso. La materia grasa de la nuez se compone de un 86% de ácidos insaturados; constituyen una fuente excelente de cobre y de magnesio. Nombre vulgar: **nuez**. Según el Código Alimentario, 3.22.07. Es la fruta seca o de cáscara procedente del *Juglans regia*, L. Véase: fruta seca.

**jugo de ortiga.** Véase: ortiga, jugo.

**jugo de vacuno.** Las salsas de los asados son los acompañantes ideales para las carnes poco hechas. Resultan enormemente prácticas, pues no hay que olvidar que el jugo que segrega el propio asado a menudo es insuficiente para elaborar una salsa. **Ingredientes:** Huesos, aceite vegetal, sofrito de verduras troceadas, cebolla, zanahoria, apio nabo, tomate muy concentrado, vino tinto. **Para sazonar:** Pimienta blanca, laurel, clavo, pimienta de Jamaica, tomillo, clavo.

**juguetes infantiles.** Véase: contenido de condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico a).

**jui jin jeun hai.** Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: cangrejos de caparazón blando fritos.

**juif.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **catalufa roca**.

**jujube.** Véase: dátil rojo seco.

**jujubondo.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Zizyphus jujuba*. Sinónimo: **azufai-fo**

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

**julia.** Designación oficial española del pez: *Coris giofredi*; *Coris julis*; *Julis festiva*; *Julis giofredi*; *Julis julis*; *Julis mediterranea*; *Julis melanura*; *Julis speciosa*; *Julis vulgaris*; *Labrus julis*; *Labrus paroticus*. Sinónimo oficial: Doncella; Doncelle; Donsella; Donshella; Donxella; Donzella; Donzellia; Duncella; Duncelle; Gallito de rey; Güiula; Hija; Julia de manto negro; Juliola; Juliola; Luia; Lula; Lulia; Luliá; Luya; Muchardiña; Palabeltxa; Palabeltza; Pucha; Roca muchurdiña; Rubiaca; Rubiaca; Senyora; Senyoreta; Señorita; Txilipiteru; Vit d'en gaona; Xulia.

**julia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: culebrita marina de arena; rubioca.

**julia de manto negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

**juliana.** Técnica de corte de verduras y hortalizas. Corte los ingredientes en rodajas finas y luego en tiras muy delgadas. Para cortar en juliana la col firme u otras hortalizas similares, córtelas en trozos y luego en tiras muy finas. Véase: técnicas de corte de verduras; corte rectangular.

**juliana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maruca**.

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

**juliola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondegá; bejel; julia.

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

*Julis festiva*. Pez. Designación oficial: **julia**.

*Julis giofredi*. Pez. Designación oficial: **julia**.

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

*Julis mediterranea*. Pez. Designación oficial: **julia**.

*Julis melanura*. Pez. Designación oficial: **julia**.

*Julis pavo*. Pez. Designación oficial: **fredi**.

*Julis speciosa*. Pez. Designación oficial: **julia**.

*Julis turcica*. Pez. Designación oficial: **fredi**.

*Julis unimaculata*. Pez. Designación oficial: **fredi**.

*Julis vulgaris*. Pez. Designación oficial: **julia**.

**julivert**. Nombre vulgar catalán de la planta:  
*Petroselinum crispum*. Sinónimo: **perejil**

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

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

**jume**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tollo negro jume.

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

**jumil**. Ingredientes de la cocina de Méjico. Insecto grisáceo de buen sabor que se utiliza en salsas. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

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

**juniche**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañeta común, castañeta conguito.

*Juniperus communis*. Familia: cupresáceas. Tribu: juniperoídeas. Arbusto de madera rojiza, fuerte y olorosa; tiene por fruto una gálbula blanda, de color negro azulado, que se emplea en la composición de la ginebra. El enebro es un arbusto conífero de la familia del ciprés. Tras la polinización, una envoltura pulposa se forma alrededor de las semillas para producir las bayas, en los arbustos femeninos. Las bayas maduras se recogen en otoño y se secan a una temperatura por debajo de 35° C para evitar la evaporación del aceite esencial. Su aroma agradable y penetrante recuerda inconfundiblemente a la ginebra. Las bayas saben dulce con una pizca de pino y trementina. Producen una ligera sensación ardiente en la boca. Se usan enteras o machacadas, especialmente con el venado y las marinadas, o para enriquecer el *choucrut*. Se utiliza también en la ginebra y en algunos brandis y aguardientes. Nombre vulgar: **enebriza**, enebro albar, enebro común, enebro espinoso, enebro morisquillo, enebro real, **enebro**, enebrosa, ginebro real, grojo, nebro. Según el Código Alimentario, 3.24.33. Son las arcéstides carnosas maduras y sanas, limpias y desecadas del *Juniperus communis*, L. No sobrepasará de las cifras siguientes: Humedad, máximo, 12%; sílice, máximo, 3%; fibra bruta, máximo, 20%; aceite esencial, mínimo, 2%. Véase: clasificación de especias.

*Juniperus sabina*. Familia: cupresáceas. Tribu: juniperoídeas. Nombre vulgar: **sabina rastrojera**.

**junquerella** (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: musola dentada, musola.

**junqueti** (cría). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**jurançon noir**. Véase: uva jurançon noir.



**jurel.** Designación oficial española del pez: *Caranx dentex*; *Caranx semispinosus*; *Caranx solea*; *Caranx trachurus*; *Scomber dentex*; *Scomber trachurus*; *Suareus furnestini*; *Trachurus cuvieri*; *Trachurus europeus*; *Trachurus fallax*; *Trachurus furnestini*; *Trachurus imperialis*; *Trachurus linnaei*; *Trachurus saurus*; *Trachurus trachurus*. Sinónimo oficial: Chicharri; Chicharro; Chicharrua; Chincho (joven); Escribano; Jurel blanco; Juvel; Moscón; Perrincho; Sardiñeiro; Saurel; Sorel; Sorell; Sorell moral; Sorelló; Surell; Surelló; Txixarro; Txixarro arrunta; Txixarrua; Xixarro; Xurel; Xurelo; Xurillo.

**jurel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe ñato; casabe orqueta; chicharro garretón; chicharro; cocinero de seis bandas; cocinero dorado; cocinero isleño; cocinero verde; cojinúa amarilla; espinosillo; jurel común; jurel del Pacífico sur; jurel ojón; macarena fina; macarena mexicana; zapatero raspa balsa; zapatero sierrita. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Jurel	
Energía (kJ)	530,86
Energía (kcal)	127,00
Porción comestible	71,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	36,00
Magnesio (mg)	31,00
Calcio (mg)	17,00
Vitamina D (µg)	16,00
Proteína (g)	15,70
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	10,00
Yodo (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	9,00
Grasa (g)	6,80
Hierro (mg)	1,00
Carbohidratos (g)	0,80
Cinc (mg)	0,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	

Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina E (mg)	

**jurel amarillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cojinúa amarilla**.

**jurel antártico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharro garretón**.

**jurel arenero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe ñato**.

**jurel azul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cocinero de aleta azul; cojinúa negra.

**jurel caballo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jurel común; jurel.

**jurel cola amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel común**.

**jurel común.** Designación oficial española del pez: *Caranx caninus*; *Caranx hippos caninus*. Sinónimo oficial: Aurel; Burel; Canche jurel; Chumbo; Cocinero; Coubali; Jiguagua; Jiguajuá; Jurel; Jurel caballo; Jurel cola amarilla; Jurel toro; Jurelito; Sargentillo; Sargento; Toro; Xareu.

**jurel de Alejandría.** Designación oficial española del pez: *Alectis alexandrinus*; *Caranx alexandrinus*; *Gallus alexandrinus*; *Hynnys goreensis*; *Scyris alexandrina*; *Scyris alexandrinus*.

**jurel de aleta amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: medregal del Cabo; medregal fortune.

**jurel de altura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharro**.

**jurel de Castilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe ñato; casabe orqueta; medregal del Cabo.

**jurel de Nueva Zelanda.** Nombre vulgar del pez: *Trachurus novaezelandiae*.

**jurel de ojo caballo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel ojón**.

**jurel de ojo grande.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharro ojón**.

**jurel de pluma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano de hebra**.

**jurel del Indo-Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Trachurus declivis*; *Trachurus novaezelandiae*; *Trachurus trachurus mccullochi*; *Trachurus mccullochi*.

**jurel del norte.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharro ojetón; jurel del Pacífico sur.

**jurel del Pacífico sur.** Designación oficial española del pez: *Trachurus murphyi*; *Trachurus symmetricus murphyi*; Sinónimo oficial: Cairel; Chicharro; Furel; Jurel; Jurel del norte; Jurel patagón; Jurelillo; Jurelito.

**jurel dentón.** Designación oficial española del pez: *Pseudocaranx dentex*. Sinónimo oficial: Jurel dorado.

**jurel dorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cocinero dorado; cocinero verde; jurel dentón.

**jurel fino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: macarena fina; macarena mejicana.

**jurel lengua blanca.** Designación oficial española del pez: *Caranx helvola*; *Scomber helvola*; *Uraspis helvola*.

**jurel mediterráneo.** Designación oficial española del pez: *Caranx trachurus mediterraneus*; *Trachurus mediterraneus mediterraneus*; *Trachurus trachurus lacerta*; *Trachurus trachurus mediterraneus*.

**jurel negro.** Designación oficial española del pez: *Caranx ascensionis*; *Caranx lugubris*; *Scomber ascensionis*. Sinónimo oficial: Carangue norie; Cojinúa; Jurel negrón; Tiñosa; Xareu preto.

**jurel negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharro; cojinúa carbonera.

**jurel negrón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel negro**.

**jurel nipón.** Designación oficial española del pez: *Trachurus japonicus*.

**jurel ojo gordo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jurel ojón; jurel ojón.

**jurel ojón.** Designación oficial española del pez: *Caranx latus*. Sinónimo oficial: Jurel; Jurel de ojo caballo; Jurel ojo gordo; Jurel ojo grande; Ojo gordo; Xurel

**jurel ojón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cocinero de aleta azul; cocinero de seis bandas.

**jurel patagón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel del Pacífico sur**.

**jurel pintado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharro**.

**jurel real.** Designación oficial española del pez: *Caranx angolensis*; *Caranx rhonchus*; *Caranx suareus*; *Decapterus rhonchus*. Sinónimo oficial: Carango ronco; Chicharro; Chincho (joven); Jurela; Sorell; Surella; Txitxarro; Xixarro; Xurelo.

**jurel toro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel común**.

**jurel verde.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cocinero verde**.

**jurel volatín.** Designación oficial española del pez: *Uraspis cadenati*; *Uraspis heidi*;

*Uraspis secunda*. Sinónimo oficial: Tiñosa blanca; Volantín.

**jurela**. Designación oficial española del pez: *Caranx sancta-helenae*; *Decapterus sanctahelenae*.

**jurela**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jurel real; surela.

**jurelillo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe ñato; jurel del Pacífico sur.

**jurelito**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe chumbo; casabe ñato; chicharro ojetón; cocinero de seis bandas; jurel común; jurel del Pacífico sur.

**juriola**. Designación oficial española del pez: *Cypselurus heterurus*; *Exocoetus maculipennis*; *Exocoetus procne*. Sinónimo oficial: Aranyola; Arrain-hagadun; Hega-arrain; Juriola voladora; Oranol; Oranyola; Pez volador; Verat volador; Volador; Xori-arrain.

**juriola**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; bejel; garneo; julia.

**juriola de cría**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**.

**juriola voladora**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharra; juriola; pez volador tropical.

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

**just plá**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

**Justitia longimanus**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langosta de muelas**.

**jutjo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **águila marina**.

**juvel**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel**.

**juvia**. Nombre vulgar de la planta: *Pachira aquatica*.