

B

baak ging ap. Nombre del plato de la cocina e China. Nombre español: pato de Pekín con panqueques y salsa hoisin.

baba ghanoush. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: Puré libanés de berenjenas asadas.

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

babalore. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Vicia faba*. Sinónimo: **haba**

babarrum. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: **alubia**

babarrun. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: **judía**

babiane. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal listado**.

babilla con su tapa. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es una pieza compacta de carne tierna. Puede asarse en una sola pieza o trocearse. Véase: pierna.

babilla sin tapa. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Se presenta sin la tapa de grasa y cortada en discos. Esta pieza es muy apropiada para asar entera o para hacerla filetes. Véase: pierna.

babirusa. Nombre vulgar del mamífero: *Byrrhus babyrussa*.

babosa. Designación oficial española del pez: *Blennius laevis*; *Blennius pholis*; *Lipophrys pholis*; *Pholis carolinus*; *Pholis laevis*. Sinónimo oficial: Buruzco; Gorroti; Kabuxa; Putita.

babosa. Nombre vulgar. Designación oficial: **almeja babosa**; cabruza; chanque abulón; dormilega de roca; futarra; gallerbu; lagartina; rabosa; torillo; vieja.

babosa con cresta. Designación oficial española del pez: *Blennius crinitus*; *Blennius cristatus*; *Salaria crinitus*; *Salaria cristatus*.

babosa de banda oscura. Designación oficial española del pez: *Blennius juloides*; *Blennius rouxi*; *Salaria rouxi*. Sinónimo oficial: Bavosa de banda bruma.

babosa de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mixina**.

baboso. Nombre vulgar. Designación oficial: almendra de mar; cabruza; tiburón baboso; torillo.

baboso blanco. Véase: uva baboso blanco.

baboso negro. Véase: uva baboso negro.

babunco. Designación oficial española del pez: *Doydoxon laevifrons*. Sinónimo oficial: Bauco; Baunco; Gallinazo; Mero.

babygold. Véase: melocotón babygold.

Babylonia formosae. Familia: buccínidos. La concha de delgadas paredes es blanca y está provista de varios círculos en espiral de pintitas de color marrón, casi rectangulares. Alcanza una longitud de unos 7 cm. Este caracol vive en las zonas costeras de arena fina, hasta 20 m y está localizado en el Pacífico tropical, desde Taiwan hasta Vietnam y Malasia. Nombre vulgar: **caracol espiral de Babilonia**.

Babylonia japonica. Familia: buccínidos. Tiene una forma similar a la bocina pero, sin embargo, los círculos igualmente provistos de pintas de color marrón desiguales, son algo más abombados. La concha llega a tener hasta 8 cm de altura. El hábitat principal lo constituyen las aguas del Japón, donde los caracoles se crían en profundidades de hasta 20 m. Nombre vulgar: **caracol babilónico japonés**.

Babyrousa babyrussa. Familia: suidos. Cerdo salvaje de Asia, mayor que el jabalí. Colmillos muy desarrollados, semejan cuernos.

baça. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tembladera; Tremielga.

baça comuna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tembladera; tremielga negra; tremielga.

baça morena. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tembladera; tremielga negra; tremielga.

baça tremoladora. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tembladera**.

bacabadat bru. Nombre vulgar catalán de la seta: *Acetabula vulgaris*.

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

bacaladilla. Designación oficial española del pez: *Boreagadus poutassou*; *Gadus melanostomus*; *Gadus merlangus*; *Gadus poutassou*; *Merlangus albus*; *Merlangus communis*; *Merlangus pertessus*; *Merlangus vernalis*; *Micromesistius poutassou*. Sinónimo oficial: Abaejet; Abril; Bacalada; Bacaladillo; Bacalao; Bakalada; Lirio; Lluça; Llúsera; Maire; Mare del lluch; Mexete; Máira; Peix de fonera; Pix rey; Perlita; Pex rey; Pez lirio; Tabanc. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bacaladilla	
Energía (kJ)	317,26
Energía (kcal)	75,90
Porción comestible	64,00
Yodo (mg)	30,00
Magnesio (mg)	23,00
Proteína (g)	17,40
Calcio (mg)	16,00
Ácido fólico (µg)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,90
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Grasa (g)	0,70
Cinc (mg)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	

bacaladilla del Sur. Nombre vulgar del pez: *Micromesistius australis*.

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

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

bacalao. Designación oficial española del pez: *Gadus callarias*; *Gadus morhua*; *Morhua punctata*; *Morhua vulgaris*. Sinónimo oficial: Abalaio; Bacallá; Bakailo; Bakallua; Curubelo (joven); Geli; Gibeli; Izpitzeko; Macallau; Tankarta.

bacalao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abadejo; bacaladilla; camote; cherna chilena; cobia; cuna amarilla; eglefino. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bacalao	fresco	ahumado
Energía (kJ)	310,99	309,74
Potasio (mg)	274,00	190,00
Fósforo (mg)	180,00	190,00
Sodio (mg)	89,00	1170,00
Porción comestible	75,00	99,00
Energía (kcal)	74,40	74,10
Colesterol (mg)	50,00	46,00
Calcio (mg)	24,00	9,00
Magnesio (mg)	20,00	25,00
Proteína (g)	17,70	18,30
Ácido fólico (µg)	13,00	5,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00	2,00
Ácido ascórbico (C)mg	2,00	tr.
Niacina(mgeq. niacina)	2,00	2,00
Vitamina D (µg)	1,30	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,52	1,00
Hierro (mg)	0,44	0,10
Cinc (mg)	0,40	0,40
Grasa (g)	0,40	0,10
Grasa poliinsaturada(g)	0,40	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,33	0,17
Vitamina E (mg)	0,26	0,44
Grasa saturada (g)	0,20	0,10
Grasa moninsaturada(g)	0,10	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08	0,04
Carbohidratos (g)	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Yodo (mg)	0,00	11,00

bacalao a la criolla. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** bacalao, cebolla, aceite, vinagre. Véase: bacalao en la cocina.

bacalao a la marinera. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** bacalao, vino blanco, aceite, ajo, perejil picado, sal, pimienta. Véase: bacalao en la cocina.

bacalao a la mexicana. Plato de la cocina de Tampico en Méjico. **Ingredientes:** bacalao, chile pasilla, chile guajillo, chile ancho, ajo, cebolla. Véase: mariscos y pescados en la cocina de Méjico.

bacalao a la trianera. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bacalao, cabrillas (o caracoles grandes previamente cocidos), chorizo serrano, jamón, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo, harina, comino molido, guindilla, vino fino de Jerez, hierbabuena, laurel, perejil, pimentón, sal común.

bacalao a la vinagreta con aroma de romero. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bacalao, romero, vinagre, zanahoria, penca de apio, sal, perejil, pepinillos en vinagre, granos de granada.

bacalao a la vizcaína. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Típico de la cocina de Vascongadas. Tiempo de preparación 1 hora. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** bacalao seco (de la parte del morro), cebolla, tomate, pimiento morrón, ajo, pimientos choriceros, harina, laurel, pan rallado, perejil, aceite, sal. Véase: bacalao en la cocina; cocina de España.

bacalao al ajoarriero. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** bacalao seco, tomate, pimiento de piquillo en lata, patata, pimiento verde, aceite, manteca de cerdo, perejil, pimiento choricero, guindilla, sal, ajo, cebolla, azúcar. Véase: pescados y mariscos; bacalao en la cocina.

bacalao al alioli. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”.

Típico de la cocina de Cataluña. **Ingredientes:** bacalao, huevos, naranja agria, patata, zanahoria, coliflor, judías verdes, salsa alioli, aceite sal. Véase: cocina de España.

bacalao al estilo de Cantabria. Plato de la cocina de Cantabria “Entrambasaguas” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** bacalao desalado, cebolla, ajo, laurel, perejil, limón, harina, vino blanco, aceite. Véase: cocina de Cantabria.

bacalao al pil pil. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Típico de la cocina de Vascongadas. El bacalao ha sido, durante mucho tiempo, la base del plato diario, tanto en las ciudades como en los pueblos del interior. Un alimento barato y que se presta a mil y una formas de elaboración. Un pescado, además, que era un buen modo de pasar la dura Cuaresma, impuesta por la Iglesia. Cada comarca ofrece su propia variante del bacalao, eligiendo la parte más apropiada del pescado. **Ingredientes:** bacalao de la parte delgada, ajo, guindilla, aceite, sal. Véase: “cocina de España”; bacalao en la cocina.

bacalao al tío. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bacalao seco, cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce, pimentón picante, caldo de pescado, huevos duros, costrones de pan frito, aceite, harina.

bacalao ártico. Designación oficial española del pez: *Arctogadus glacialis*; *Eleginus gracilis*; *Eleginus navaga*; *Gadus glacialis*; *Gadus gracialis*; *Gadus navaga*; *Phocaegadus megalops*. De enero a marzo, durante el periodo de desove, el bacalao ártico abandona el Mar de Barents rumbo a las islas Lofoten. El archipiélago de las Lofoten se extiende más allá del Círculo Polar, al norte de Noruega, como una cinta de is-

las desplegada sobre el Océano Ártico, Allí las aguas glaciales y abundantes en peces, son muy límpidas y están atravesadas por corrientes poderosas y llenas de peligros. Este bacalao tan particular modifica su alimentación a lo largo de su periplo por el dédalo de fiordos, y desarrolla entonces una carne firme, blanca como la nieve, toma el nombre de skrei. Capturado por su incomparable sabor y por las cualidades gustativas de su lengua y de sus huevas. El skrei mantiene a los pescadores en suspense, especulando sobre el día de su llegada. La delicadeza de su carne extraordinariamente fina y blanca, hace del skrei un pescado excepcional que se presta a multitud de preparaciones gastronómicas, además, su hígado y sus huevas constituyen por sí solos una verdadera delicia apreciada por los amantes del pescado. Nombre local: **skrei**.

bacalao atlántico de agua profunda. Nombre vulgar del pez: *Mora moro*.

bacalao austral. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mora renacuajo**.

bacalao búfalo. Nombre vulgar del pez: *Ophiodon elongatus*.

bacalao con almendras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bacalao, cebolla, huevos duros, almendras, perejil.

bacalao con cebollas. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** bacalao, tomate, cebolla, leche, aceite, harina, sal. Véase: bacalao en la cocina.

bacalao con tomate. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** tomate triturado, bacalao, pimiento verde, cebolla,

ajo, orégano, aceite de oliva, vino blanco, sal. Azúcar.

bacalao criollo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mora renacuajo**.

bacalao de Alaska. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacalao del Pacífico**.

bacalao de Escocia. Nombre vulgar del pez: *Merluccius merluccius*.

bacalao de Juan Fernández. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherna de Juan Fernández**.

bacalao de los monjes. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** bacalao grueso, patata, espinacas, aceite de oliva, huevo duro, ajo, harina, sal, leche. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

bacalao de Nueva Zelanda. Designación oficial española del pez: *Physiculum bachus*; *Pseudophycis bachus*.

bacalao de profundidad. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **nototenía negra**.

bacalao del Báltico. Designación oficial española del pez: *Gadus morhua callarias*.

bacalao del Belt. Designación oficial española del pez: *Gadus morhua morhua*.

bacalao del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Gadus macrocephalus*; *Gadus morhua macrocephalus*. Sinónimo oficial: Bacalao de Alaska.

bacalao del Pacífico. Nombre vulgar del pez: *Gadus macrocephalus*.

bacalao en la cocina. Consideramos: Bacalao a la criolla; Bacalao a la marinera; Bacalao a la vizcaína; Bacalao al ajoarriero; Bacalao al pil-pil; Bacalao con cebollas; Bacalao frito con salsa de tomate; Véase: pescados en la cocina.

bacalao en pastel. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** bacalao, miga de pan, leche, huevos, huevo cocido, cebolla, pimiento, salsa besamel, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

bacalao en salsa “casa Remedios”. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** bacalao salado, cebolla, ajo, harina, pimiento dulce, perejil, tomate, azafrán de la tierra, pimentón, aceite.

bacalao en salsa verde. Plato de la cocina de Cantabria “San Felices de Buelna” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** bacalao, cebolla, ajo, patata, harina, perejil, aceite de oliva. Véase: cocina de Cantabria.

bacalao frito con salsa de tomate. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** bacalao seco, ajo, harina, sal, pimienta, aceite, tomate concentrado, orégano. Véase: bacalao en la cocina.

bacalao malva. Nombre vulgar del pez: *Ophiodon elongatus*.

bacalao moro. Nombre vulgar del pez: *Mora moro*.

bacalao negro. Designación oficial española del pez: *Anoplopoma fimbria*.

bacalao negro. Nombre vulgar del pez: *Anoplopoma fimbria*.

bacalao neozelandés de agua profunda. Nombre vulgar del pez: *Pseudophycis bachus*.

bacalao polar. Nombre vulgar del pez: *Boreogadus saida*. Designación oficial: **saida**.

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

Bacalao salado	seco	remojado
Sodio (mg)	8100,00	3120,00

Energía (kJ)	1317,95	449,77
Fósforo (mg)	891,00	157,00
Energía (kcal)	315,30	107,60
Potasio (mg)	160,00	100,00
Porción comestible	80,00	100,00
Proteína (g)	75,00	26,00
Colesterol (mg)	56,00	50,00
Calcio (mg)	50,00	
Magnesio (mg)	28,00	
Vitamina A (µg eq. retinol)	15,00	15,00
Ácido fólico (µg)	14,00	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00	5,00
Vitamina D (µg)	5,00	
Hierro (mg)	3,60	
Vitamina E (mg)	3,30	
Grasa (g)	1,70	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	1,10	
Grasa saturada (g)	0,71	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,60	
Grasa polinsaturada(g)	0,59	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,45	
Grasamoninsaturada(g)	0,40	0,05
Ácido ascórbico (C)mg	0,10	
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08	
Carbohidratos (g)	0,00	
Fibra (g)	0,00	0,00
Cinc (mg)		
Yodo (mg)		60,00

bacalao Tom del pacífico. Nombre vulgar del pez: *Microgadus proximus*.

bacalao Viernes Santo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bacalao, patatas, huevos, aceitunas negras, aceite, perejil, ajo, cebolla.

bacalaos. Véase: *Gadidae*. Sinónimo: gádidos.

bacalaos de aguas profundas. Véase: *Moridae*. Sinónimo: móridos.

bacallà. Nombre vulgar del pez: *Gadus morhua*. Designación oficial: abadejo; **bacalao**.

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

***Baccinum numphreysianum*.** Familia: buccínidos. Es una especie localizada entre Noruega y Portugal, así como en el Mediterráneo, en profundidades a partir de los 80 m, y que tiene una concha de delgadas paredes y ligeramente transparente. El color de la concha, que puede llegar a tener 6 cm de altura, es de una tonalidad rosa marfil y presenta manchas irregulares de color marrón pálido. Nombre vulgar: **caracol de cuerno ondulado del Mediterráneo**.

bacoco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro coche; ronco bacoco.

bacón. Carne de cerdo salada y ahumada que se obtiene del costado o del lomo. Materia prima: Panceta de cerdo con corteza, deshuesada y cuadrículada. Se debe deshuesar la panceta desde fuera hacia dentro para no levantar la carne. Se dejan lo más cuadrículadas posible y se pasan unas cuerdas por la parte más fina para después colgarlas. El proceso siguiente es la nitrificación. Consumo: Debe cocinarse a fuego lento para limitar la formación de nitrosaminas, sustancias que han resultado ser cancerígenas. Combina bien con los huevos, y entra en la composición de quiches, tortitas, ensaladas y vinagretas. Es un alimento rico en grasas y sodio. Véase: embutido de carne. Sinónimo: beicon. Según el Código Alimentario, 3.10.22. Es el tocino entreverado de cerdos apropiados sometidos a los procesos de salazón, adobo y ahumado. Véase: tocino. Consideramos: Bacón de lomo; Bacón de lomo bajo; Bacón de lomo central; Bacón entreverado (cortado fino); Codillo ahumado; Huesos de bacón; Kaiserfleisch; Panceta de cerdo seca al estilo chino; Puntitas de bacón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bacón	
Energía (kJ)	2763,19
Sodio (mg)	680,00
Energía (kcal)	661,05

Potasio (mg)	160,00
Fósforo (mg)	108,00
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	69,30
Grasa saturada (g)	28,21
Grasa moninsaturada (g)	27,05
Calcio (mg)	13,00
Magnesio (mg)	12,00
Proteína (g)	8,40
Grasa poliinsaturada (g)	7,10
Ácido fólico (µg)	2,00
Cinc (mg)	1,80
Niacina (mg eq. niacina)	1,80
Hierro (mg)	1,20
Carbohidratos (g)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,80
Tiamina (B ₁) (mg)	0,36
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,23
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,11
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,01
Vitamina D (µg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

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

Bacón ahumado A la parrilla	
Sodio (mg)	1760,00
Energía (kJ)	1224,74
Potasio (mg)	330,00
Energía (kcal)	293,00
Fósforo (mg)	190,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	80,00
Proteína (g)	23,40
Grasa (g)	22,10
Magnesio (mg)	21,00
Grasa moninsaturada (g)	9,30
Grasa saturada (g)	8,30
Calcio (mg)	7,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,90
Cinc (mg)	2,20
Ácido fólico (µg)	2,00

Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,90
Hierro (mg)	0,70
Vitamina D (µg)	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,46
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Vitamina E (mg)	0,07
Azúcares	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

bacón chino. Véase: panceta de cerdo seca al estilo chino.

bacón de lomo. Obtenido del lomo, tiene mucha carne y poca grasa. Está curado y ahumado y se vende en lonchas cortas, gruesas o finas. Se utiliza en desayunos barbacoas, ensaladas, salsas para pasta y para añadir sabor a cocidos. Véase: bacón.

bacón de lomo bajo. Obtenido de la parte final del lomo de cerdo, tiene capas alternas de grasa y carne. se suele utilizar para mechar carnes poco grasas. Véase: bacón.

bacón de lomo central. Bacón curado y ahumado, de mucha carne y poca grasa, obtenido del lomo central. Se puede adquirir en lonchas gruesas o medianas. Se utiliza en desayunos, barbacoas y ensaladas. Véase: bacón.

bacón entreverado (cortado fino). Este bacón cortado en lonchas muy delgadas se vuelve fácilmente crujiente al cocinarlo y es perfecto para preparar en el microondas. Véase: bacón.

bacora. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: albacora; atún blanco; bacoreta.

bacoreta. Designación oficial española del pez: *Euthynnus alleteratus aulolitoralis*; *Euthynnus alletteratus*; *Euthynnus alliteratus*; *Euthynnus quadripunctatus*; *Gymnosarda alleteratus*; *Thunnus thunnina*; *Thynnus brasiliensis*; *Thynnus brevipinnis*;

Thynnus leachianus; *Thynnus thunnina*. Sinónimo oficial: Albecora; Ami; Arbecora; Asni; Atún chiquía; Bacora; Bacoreta del Atlántico; Bacorete; Bacorote; Bonita; Bonite queue raide; Bonito; Cabaña pintada; Carachana; Comevíveres; Lanpo kular-pikarta; Pataseca; Pigat; Sarda; Surdo; Thonine; Tonina; Tonyma; Tunyna; Tuñina; Xarmota.

bacoreta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: albacora; atún blanco.

bacoreta del Atlántico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacoreta**.

bacoreta oriental. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito del Pacífico**.

bacorete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bacoreta; bacoreta.

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

Bactris gasipaes. Familia: palmáceas. Oriundo del trópico húmedo Suramericano. La planta del chontaduro bien cuidada puede producir un racimo por cada hoja. Fruta neutra oleaginosa. Los frutos del chontaduro no se comen crudos o en estado natural, es necesario hervirlos en agua con sal o tostarlos en la brasa. Para preparar jugo se parten los chontaduros, sin pipa, se licúan o se baten con agua y miel de abejas. Se sirve frío. Pertenece al grupo de las frutas neutras. Nombre vulgar: **chontaduro**, cachipae, changa, chicaguay, chonta, chontorurú, gasipaes, jijibre, paripou, pejibaye, pichiguaco, pijiguay, pijuajo, pipire, piriguao, pirijao, pupuña, tenga.

badea. Nombre vulgar de la planta: *Passiflora regularis*.

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

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

badejos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna blanca**.

badera. Nombre vulgar de la planta: *Passiflora regularis*.

badiana. Nombre vulgar de la planta: *Illicium verum*. Véase: anís estrellado.

Baena. Véase: Aceite de Baena

Baeospora myoSura. Otro nombre de la seta: *Collybia conigena*.

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

bagalo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabrilla loca**.

bagel. Pequeño pan judío en forma de rosca, que se suele servir caliente con queso fundido y se consume en la comida, la cena o como tentempié. La variedad más común es la natural cubierta con semillas de sésamo, pero también existen variedades de trigo, centeno, canela y pasas. Este pan se adquiere en las tiendas de comestibles judías y en los supermercados. Se conserva durante 3 días a temperatura ambiente o durante meses si se congela.

baggis. Pastel escocés. Véase: nabo sueco.

bagna cauda. Véase: salsa piamontesa.

bagoong. Véase: salsa de camarones.

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

bagre. Designación oficial española del pez: *Galeichthys felis*.

bagre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bagre rojo; bagre bandera; bagre be-

sugo; bagre boca chica; bagre bronceado; bagre cabeza chata; bagre cajeta; bagre canchimalo; bagre chihuil; bagre chili; bagre cominate; bagre congo; bagre cuate; bagre cuatete; bagre de faja; bagre esculpido; bagre gato; bagre gilberto; bagre mazatlan; bagre moreno; bagre moteado; bagre ojo amarillo; bagre simón; bagre tete; bagre tristón; barbudo de mar; cacho; cachuelo.

bagre. Ingredientes de la cocina de Méjico. Pescado que se encuentra en ríos y lagos. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

bagre amarelho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre amarillo.**

bagre amarillo. Designación oficial española del pez: *Arius bonneti*; *Arius clavispinosus*; *Arius despaxi*; *Arius luniscutis*; *Arius parkeri*; *Arius physacanthus*; *Bagrus albicans*; *Sciadeichthys emphysetus*; *Sciadeichthys flavescens*. Sinónimo oficial: Bagre amarelho.

bagre amarillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre cuatete.**

Bagre bagre. Pez. Designación oficial: **bagre blanco.**

bagre bandeira. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre bandera.**

bagre bandera. Designación oficial española del pez: *Bagre felis*; *Bagre marinus*; *Felichthys felis*; *felichthys marinus*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre bandeira; Bagre cacumo; Barbudo de bandera; Chivo blanco; Gato.

bagre besugo. Designación oficial española del pez: *Arius tuyras*. Sinónimo oficial: Bagre.

bagre blanco. Designación oficial española del pez: *Bagre bagre*; *Felichthys bagre*; *Netuma barba*; *Tachysurus barbatus*. Sinónimo oficial: Bagre cacumo; Bagre canguito;

to; Bagre de mar; Bagrebranco; Barbudo de bandera; Chivo blanco; Coco; Dato; Mochuelo; Rosado.

bagre boca chica. Designación oficial española del pez: *Arius osculus*; *Netuma oscula*; Sinónimo oficial: Bagre.

bagre bresu. Designación oficial española del pez: *Arius parkeri*; *Arius quadriscutis*; *Sciadeichthys parkeri*; *Selenaspis parkeri*. Sinónimo oficial: Bressou.

bagre bronceado. Designación oficial española del pez: *Arius kessleri*; *Netuma kessleri*. Sinónimo oficial: bagre.

bagre cabeza chata. Designación oficial española del pez: *Arius planiceps*; *Netuma planiceps*. Sinónimo oficial: bagre.

bagre cabezón. Designación oficial española del pez: *Pseudauchenipterus nodosus*. Sinónimo oficial: Cocosoda.

bagre cacumo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bagre bandera; bagre blanco.

bagre cajeta. Designación oficial española del pez: *Arius multiradiatus*; *Aries steindachneri*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre de mar; Cajeta; Canchimalo; Cuminate.

bagre canchimalo. Designación oficial española del pez: *Arius jordani*; *Galeichthys jordani*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre marino; Canchimala.

bagre canguito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre blanco.**

bagre cazón. Designación oficial española del pez: *Ariopsis bonillai*; *Galeichthys bonillai*. Sinónimo oficial: Chivo cazón; Machoirón.

bagre chihuil. Designación oficial española del pez: *Bagre panamensis*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre de alta mar; Bagre de mar; Bagre marino; Bagre norteño; Chihuil; Cuminate volador; Wiche.

bagre chileno. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre chili**.

bagre chili. Designación oficial española del pez: *Arius brandti*; *Arius troscheli*; *Sciadeichthys troscheli*; *Sciades troscheli*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre chileno; Cuminante; Cuminante colorado; Putica; Wiche; Ñato.

bagre colorado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **Bagre cuate**.

bagre cominate. Designación oficial española del pez: *Arius platypogon*. Sinónimo oficial: Bagre; Chihuil; Cominate.

bagre congo. Designación oficial española del pez: *Arius furthii*. Sinónimo oficial: Bagre; Congo.

bagre costero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre de faja**.

bagre crucifijo. Designación oficial española del pez: *Arius albicans*; *Arius proops*; *Sciadeichthys proops*. Sinónimo oficial: Mâchoiron blanc.

bagre cuate. Designación oficial española del pez: *Arius dasycephalus*; *Galeichthys dasycephalus*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre colorado; Chihuil; Cuatete.

bagre cuatete. Designación oficial española del pez: *Arius caeruleus*; *Arius guatemalensis*; *Galeichthys caeruleus*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre amarillo; Bagre marino; Chihuil; Coatete; Cominate; Congo; Cuatete.

bagre cuiche. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo de mar.

bagre cuinche. Designación oficial española del pez: *Cathorops spixii*. Sinónimo oficial: Barbudo de mar; Mamango.

bagre cuma. Designación oficial española del pez: *Arius couma*; *Sciadeichthys walrehtii*; *Selenaspis herzbergii*. Sinónimo oficial: Bagre guatero; Barbudo de mar; Mâchoiron.

bagre de alta mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre chihuil**.

bagre de faja. Designación oficial española del pez: *Arius peruvianus*; *Galeichthys peruvianus*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre costero; Chivo.

bagre de gavia. Pez, Designación oficial: **bagre rojo**.

bagre de mar. Pez, Designación oficial: **bagre rojo**; **bagre blanco**; **bagre cajeta**; **bagre chihuil**; **bagre guri**.

bagre de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo fraile**.

bagre esculpido. Designación oficial española del pez: *Arius insculpta*; *Netuma elattura*; *Netuma insculpta*. Sinónimo oficial: Bagre.

Bagre felis. Pez. Designación oficial: **bagre bandera**.

bagre gato. Designación oficial española del pez: *Ariosis felis*; *Arius felis*; *Galeichthys milberti*; *Hexanemataichthys felis*. Sinónimo oficial: Bagre; Mâchoiron.

bagre gilberto. Designación oficial española del pez: *Arius gilberti*. Sinónimo oficial: Bagre.

bagre guatero. Designación oficial española del pez: *Arius herzbergii*; *Selenaspis herzbergii*. Sinónimo oficial: Barbudo de mar; Pémécou.

bagre guatero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre cuma**.

bagre guri. Designación oficial española del pez: *Genidens genidens*. Sinónimo oficial: Bagre de mar.

bagre kukwari. Designación oficial española del pez: *Arius phrygiatus*.

bagre marino. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bagre canchimalo; bagre chihuil; bagre cuatete; bagre tete.

Bagre marinus. Pez. Designación oficial: **bagre bandera**.

bagre mayano. Designación oficial española del pez: *Ariopsis assimilis*; *Galeichthys assimilis*. Sinónimo oficial: Mâchoiron.

bagre mazatlan. Designación oficial española del pez: *Arius mazatlani*. Sinónimo oficial: Bagre.

bagre moreno. Designación oficial española del pez: *Arius dowi*; *Selenasbis dowi*. Sinónimo oficial: Bagre; Canchema; Canchimala; Cominate; Congo.

bagre moteado. Designación oficial española del pez: *Arius letinginosus*; *Galeichthys lentiginosus*. Sinónimo oficial: Bagre.

bagre norteño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre chihuil**.

bagre ojicaído. Designación oficial española del pez: *Hipophthalmus edentatus*.

bagre ojo amarillo. Designación oficial española del pez: *Arius liopus*. Sinónimo oficial: Bagre.

Bagre panamensis. Pez. Designación oficial: **bagre chihuil**.

bagre pasani. Designación oficial española del pez: *Arius passany*; *Selenaspis passany*. Sinónimo oficial: Passany.

Bagre pinnimaculatus. Pez, Designación oficial: **bagre rojo**.

bagre rojo. Designación oficial española del pez: *Bagre pinnimaculatus*. Sinónimo oficial: Alguacil; Bagre; Bagre de gavia; Bagre de mar; Barbudo; Cuminato volador.

bagre sapo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo linterna**.

bagre simón. Designación oficial española del pez: *Arius somonsi*. Sinónimo oficial: Bagre.

bagre tete. Designación oficial española del pez: *Arius seemanni*; *Galeichthys seemanni*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre marino; Chihuil; Coatete; Cuatete.

bagre tomás. Designación oficial española del pez: *Arius grandicassis*; *Arius parmacassis*; *Arius stricticassis*; *Arius vandali*; *Notarius grandicassis*; *Notarius parmacassis*; *Notarius stricticassis*. Sinónimo oficial: Grondé.

bagre tristón. Designación oficial española del pez: *Catharops hypophthalmus*. Sinónimo oficial: Bagre.

bagre tumbelo. Designación oficial española del pez: *Arius rugispinis*; *Hexanemichthys rugispinis*; *Tachysurus atropurpureus*. Sinónimo oficial; Petit gueule.

bagrebranco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre blanco**.

Bagrus albicans. Pez. Designación oficial: **bagre amarillo**.

baharat. Es una preparación extraordinariamente picante, característica de los Estados del Golfo, y que se utiliza para condimentar carnes y verduras. **Ingredientes:** nuez moscada rallada, granos de pimienta negra, semillas de cilantro, semillas de comino, clavos, canela, semillas de cardamomos verdes, pimentón, guindilla molida. Véase: mezclas de especias.

bai kaprow. Nombre tailandés del ingrediente culinario: *Ocimum sanctum*.

báila (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

baila. Designación oficial española del pez: *Dicentrarchus punctatus*; *Labrax orientalis*; *Labrax punctatus*; *Morone punctata*; *Perca punctata*; *Sciaena punctata*. Sinónimo oficial: Baileta; Bayela; Bayla; Itxasperka; Llobarro; Llobarro pigallat; Llobarro pintat; Llop; Lubina; Lubina atruchada; Lupi; Lupi-pika; Lupina pikarta; Lupiña pintarratus; Pigallat; Robaliza; Robalo.

baila de roca. Designación oficial española del pez: *Centropristis philadelphica*.

baileta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: baila; corvinilla blanca; corvinilla chimbera; corvinilla mayita; corvinilla prieta; lubina; robalo constantino.

Bairdiella armata. Pez. Designación oficial: corvineta armada; corvineta ruyo.

Bairdiella batabana. Pez. Designación oficial: **corvineta azul**.

Bairdiella chrysouleuca. Pez. Designación oficial: **roncos**.

Bairdiella chrysoura. Pez. Designación oficial: **corvineta blanca**.

Bairdiella ensifera. Pez. Designación oficial: **corvineta barbirrubia**.

Bairdiella icistia. Pez. Designación oficial: **corvineta roncacha**.

Bairdiella macrops. Pez. Designación oficial: **corvineta ojona**.

Bairdiella sanctaeliciae. Pez. Designación oficial: **corvineta caimuire**.

bairó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: palometa blanca; pez piloto.

Baix Ebre-Montsiá. Aceite del Baix Ebre-Montsiá.

baja tablajería. Véase: carnes defectuosas; venta de carnes defectuosas.

Bajo Aragón. Véase: Aceite del Bajo Aragón.

bajonado. Nombre vulgar del pez: *Sparus ehrenbergi*.

bajonado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pluma bajonado; pluma botón.

bajonao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pluma cachicato; pluma joroba; pluma plumilla.

bakailao. Nombre vulgar vascuence del pez: *Gadus morhua*. Sinónimo: **bacalao**

bakailo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abadejo; bacalao; eglefino; palero.

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

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

bakallau. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abadejo; bacalao.

baklava. Plato de la “cocina de Grecia” y en la “cocina del Mediterráneo”. perteneciente al grupo de “dulces”. Tiempo de preparación: 15 minutos; tiempo de cocción 30 minutos. Pasta filo con nueces. **Ingredientes**: nueces troceadas, almendras troceadas, canela molida, especias varias molidas, azúcar en polvo, mantequilla fundida, aceite de oliva, láminas de pasta filo. **Jarabe**: azúcar, agua, clavos de olor, zumo de limón. Véase: cocina de Grecia; dulces en la cocina de Grecia. Nombre español: masas con nueces.

balachan. Nombre en Malasia de: pasta de camarones secos.

balachaung. Nombre del plato de la cocina de Birmania. Nombre español: aderezo de ají picante y camarones secos.

baladi. Tipo de uva blanca de Andalucía. Es variedad de la D.O. Montilla-Moriles. Sinónimo: baladi verdejo, jaén blanco, jaén prieto, moriouti, verdeja. Véase: uvas.

baladi verdejo. Véase: uva baladi verdejo.

Balaena glacialis. Familia: balénidos. Distribuido por el hemisferio Sur, entre los 20° y 50° de latitud, y en el hemisferio Norte entre los 20° y 70°. La longitud total del cuerpo alcanza los 17,5 m y pesa 60-70 toneladas, aunque la media gira alrededor de 40 toneladas. El cuerpo es de color negro y sólo algunas manchas blancas salpican las partes inferiores. En la extremidad del hocico se dispone una especie de gran verruga. La capa de grasa puede rebasar los 40 cm de espesor. La cabeza supone más de un cuarto de la longitud total del cuerpo, y las aletas caudales tienen una anchura de unos 6 m. Carece de aleta dorsal. Habita aguas relativamente costeras. * Esta especie vive siempre aislada o en pareja y se desplaza, según las estaciones, de las aguas cálidas a las frías, sin alcanzar jamás las regiones polares. Se alimenta exclusivamente de plancton, que filtra mediante sus larguísimas barbas. Nada lentamente e intercala 3-4 breves respiraciones con una inmersión de 15-20 minutos. Posee 2 orificios respiratorios, y los chorros emitidos pueden observarse desde lejos ya que alcanzan hasta 8 m de altura. El apareamiento tiene lugar entre Febrero y Abril, y la gestación dura 12 meses. Esta especie, a pesar de su total protección, se encuentra prácticamente extinguida, puesto que sólo sobreviven algunos centenares de individuos en todo el mundo. Nombre vulgar: **ballena franca**. Designación oficial. **ballena vasca**.

Balaena glacialis australis. Cetáceo. Designación oficial. **ballena franca negra**.

Balaena mysticetus. Cetáceo. Designación oficial. **ballena boreal**.

***Balaena* sp.** Nombre común de mamíferos gigantes pertenecientes a la familias raquianéctidos, balenoptéridos y balénidos, del suborden mystacocetos, orden cetáceos; son los mayores animales contemporáneos. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleosteo, mamífero, cetáceo, *Balaena*. Véase: pescado; carne de ballena.

Balaenidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: cetáceos; Suborden: mysticetos. Consideramos: ballena franca (*Balaena glacialis*)

Balaenoptera acutorostrata. Cetáceo. Designación oficial. **ballena pequeña**.

Balaenoptera borealis. Cetáceo. Designación oficial. **ballena boba**.

Balaenoptera brydei. Cetáceo. Designación oficial. **ballena boba**.

Balaenoptera edeni. Cetáceo. Designación oficial. **ballena boba**.

Balaenoptera musculus. Familia: balenoptéridos. Distribuido por todo el mundo, especialmente en el hemisferio Sur, aunque es muy raro. La longitud media de esta especie es de 24 m, pero puede también alcanzar los 33 m. Pesa por término medio 130 toneladas. La cabeza no supera un cuarto de la longitud total. El color del cuerpo es azul oscuro y sólo la extremidad y las partes inferiores de las aletas son blancas. La aleta dorsal es sumamente pequeña. Los surcos ventrales llegan hasta la parte ventral. En la boca se disponen de 270 a 400 barbas. Las enormes dimensiones del estómago permiten llegar a almacenar hasta una tonelada de alimento. Hábitat oceánico hasta las costas antárticas. Toda información sobre la biología de esta especie se basa en observaciones fragmentarias recogidas en todos los mares

y en épocas distintas; además, le especie está prácticamente extinguida y ello ha impedido profundizar en su estudio. Probablemente no sobrevivan más que algunos centenares de individuos en todo el mundo. Nombre vulgar **rorcual azul**. Designación oficial. **ballena azul**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Ballena azul: Pescado teleósteo, mamífero cetáceo, *Balaenoptera*. Véase pescado.

Balaenoptera physalus. Familia: balenoptéridos. Distribuido por todos los océanos del globo, aunque actualmente es una especie rarísima. Longitud total hasta 25 m, a menudo con un peso de hasta 65 toneladas; la raza que puebla las aguas septentrionales es 1,5 m aproximadamente más corta. Los surcos ventrales se disponen en número de 50-60. Alrededor de un centenar de largos pelos táctiles crecen en la parte anterior del hocico. El color castaño negruzco de la espalda se aclara en los costados hasta convertirse en el vientre, en un tono blanco puro. Mientras que el maxilar superior es completamente marrón, la mandíbula es negra en la parte izquierda y blanca en la derecha. Las barbas figuran en número de 300-450 elementos, y los más largos alcanzan los 90 cm. La aleta dorsal tiene una forma característica y se encuentra dispuesta muy hacia atrás. Las aletas caudales son relativamente pequeñas. Su hábitat se encuentra en aguas profundas, difícilmente en las proximidades de la costa y nunca en las zonas de hielos permanentes. Esta especie se considera monógama y suele observarse en grupos poco numerosos. Migra a las aguas más frías en verano para alimentarse del abundante “krill” y de peces, para regresar en invierno a las aguas más cálidas donde reproducirse. La gestación dura 11 meses; el ballenato, al nacer, mide 6,5 m y es amamantado durante 6 meses. Puede nadar a una velocidad superior a los 20 nudos y, en situación normal, resiste inmersiones de unos 30 minutos. Nombre vulgar: **rorcual**

franco. Designación oficial: **rorcual**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, mamífero cetáceo, *Balaenoptera sp. sp.* Véase pescado.

Balaenopterae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: cetáceos; Suborden: misticetos. Ballenas sin dientes, 2 aberturas nasales; boca con numerosas placas córneas paralelas de “ballenas” en los lados de la mandíbula superior, empleados para filtrar pequeños animales del agua; se alimentan principalmente de *Euphasia* (crustáceo esquizópodo de unos 5 cm de longitud, a menudo enormemente abundante “Krill”). Consideramos rorcual azul (*Balaenoptera musculus*); rorcual franco (*Balaenoptera physalus*); yubarta (*Megaptera novaengliae*). Véase: carne de ballena.

balajú. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta brasileña**.

balanido gigante. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **picoroco gigante**.

balano. Designación oficial española del pez: *Chtamalus stellatus*.

balanus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **picoroco gigante**.

balao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta pajarito**.

balaou. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta balaju; agujeta bermuda; agujeta de lago; agujeta voladora.

balaou blanc. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta blanca**.

balaou bleu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta balaju**.

balaou queu jaune. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta brasileña.**

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

balbas. Véase: oveja Balbas.

baldufa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol gris.**

baldufa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva.**

balénidos. Véase: *Balaenidae.*

balenoptéridos. Véase: *Balaenopterae.*

bali. Véase: toro de Bali.

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

balilla X solana. Variedad de arroz. Utilizada en la Denominación: Calasparra.

baliste bourse. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco caucho.**

baliste bourse noire. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calafate negro.**

baliste cabri. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco blanco.**

Baliste forcipatus. Pez. Designación oficial: **cajo canario.**

Baliste verres. Pez. Designación oficial: **calafate cochi.**

Balistes capistratus. Pez. Designación oficial: **calafate cochi.**

Balistes capriscus. Pez. Designación oficial: **pejepuerco blanco; pez ballesta.**

Balistes capriscus carolinensis. Pez. Designación oficial: **peñolera.**

Balistes carolinensis. Familia: balístidos. Cuerpo alto, ovalado y aplanado a los lados, cabeza grande, abertura bucal muy pequeña.

Radios superiores e inferiores de la aleta caudal alargados en forma de hilo. Aparece en el Atlántico. Al Oeste, desde Angola hasta el canal de la Mancha, y en el Mediterráneo. Se alimenta de pequeños crustáceos y animales blandos, así como de pequeños peces. Alcanza los 40 cm. Nombre vulgar: **pez ballesta.** Designación oficial: **pejepuerco blanco; pez ballesta.**

Balistes polylepis. Pez. Designación oficial: **pejepuerco coche.**

Balistes punctatus. Pez. Designación oficial: **pez ballesta moteado.**

Balistes scolopax. Pez. Designación oficial: **pito real; trompetero.**

Balistes vetula. Familia: balístidos. Es azul grisáceo con finas rayas oblicuas oscuras y el dorso de color amarillo dorado. Tiene finas rayas de azul luminoso que salen desde la boca y simulan una abertura bucal mucho mayor. Nombre vulgar: **pez ballesta reina.** Designación oficial: **pejepuerco caucho.**

balístidos. Véase: *Ballistidae.*

ballena azul. Designación oficial española del cetáceo: *Balaenoptera musculus.*

ballena blanca. Designación oficial española del cetáceo: *Delphinapterus leucas.*

ballena boba. Designación oficial española del cetáceo: *Balaenoptera borealis; Balaenoptera brydei; Balaenoptera edeni.*

ballena boreal. Designación oficial española del cetáceo: *Balaena mysticetus; Eubalaena glacialis glacialis.* Sinónimo oficial: **Ballena franca.**

ballena de aleta. Cetáceo. Designación oficial: **rorcual.**

ballena de Cuvier. Designación oficial española del cetáceo: *Ziphius cavirostris.*

ballena de Risso. Designación oficial española del cetáceo: *Grampus griseus.*

ballena del Pacífico Norte. Designación oficial española del cetáceo: *Eubalaena glacialis japonicus*.

ballena franca. Nombre vulgar del cetáceo: *Balaena glacialis*. Designación oficial. **ballena boreal.**

ballena franca negra. Designación oficial española del cetáceo: *Balaena glacialis australis*; *Eubalaena glacialis australis*.

ballena gris. Nombre vulgar del cetáceo: *Eschrichtius robustus*. Designación oficial española del cetáceo: *Eschrichtius glaucus*.

ballena hocico de botella. Designación oficial española del cetáceo: *Hyperoodon rostratus*.

ballena jorobada. Designación oficial española del cetáceo: *Megaptera nodosa*; *Megaptera novae-angliae*. Sinónimo oficial: Ballena nudosa.

ballena nudosa. Cetáceo. Designación oficial. **ballena jorobada.**

ballena pequeña. Designación oficial española del cetáceo: *Balaenoptera acutorostrata*.

ballena picuda. Designación oficial española del cetáceo: *Mesoplodon densirostris*.

ballena pigmea. Designación oficial española del cetáceo: *Carperea marginata*.

ballena vasca. Designación oficial española del cetáceo: *Balaena glacialis*.

ballena xibarte. Nombre vulgar del cetáceo: *Megaptera novaeangliae*.

ballenas. Véase: *Balaena* sp.

ballero. Designación oficial española del pez: *Abramis ballero*. Sinónimo oficial: *Ballerus*.

ballerus. Nombre vulgar del pez: *Abramis ballerus*. Designación oficial: **ballero**.

ballesta. Designación oficial española del pez: *Parika scaber*.

ballesta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ballesta**.

ballesta de cola roja. Designación oficial española del pez: *Xanthichthys mento*.

ballesta del Japón. Designación oficial española del pez: *Monacanthus cirrhifer*.

ballesta dotter. Designación oficial española del pez: *Alutera ventralis*.

ballesta menuda. Designación oficial española del pez: *Monacanthus tokeri*.

Ballistidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: tetraodontiformes. Suborden: balistoides. La mayoría de estos peces viven en zonas costeras de los mares tropicales. Consideramos: pez ballesta (*Balistes carolinensis*), pez ballesta con motas blancas (*Abalistes stellaris*), pez ballesta reina (*Balistes vetula*) Zapatero sietecueros (*Parika scaber*).

balmoral. Véase: patata balmoral.

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

balva. Especie de turrón elaborado con sésamo. Véase: fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*); semillas de sésamo.

bambochada. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

Bambusa arundinaria. Familia: gramíneas. Subfamilia: bambúseas. Pertenecientes a los géneros *Arundinaria*, *Chusquea*, *Bambusa*, etc. Originaria de la India tiene el tallo cilíndrico, leñoso y hueco; alcanza más de 20 m de altura y 20 cm de diámetro. De los nudos superiores nacen ramitos muy cargados de hojas grandes y flores en panojas; los brotes tiernos son comestibles, se venden en conserva, en pequeñas lonchas o enteros. Nombre vulgar: **bambú**.

bamia. Plato integrante de la cocina con verduras (Egipto) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** bamia (gombo u okra *Hibiscus sculentus*), ajo, tomate, sal, pimienta, pecho de cordero, aceite. Véase: platos internacionales con verduras.

banana. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Musa sapientum*.

banana. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Musa paradisiaca*. Sinónimo: **plátano**

banana grande. Nombre vulgar de la planta: *Musa paradisiaca*.

bananas fritas. Plato de la “cocina de Indonesia/Malasia” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en Indonesia/Malasia: *pisang goreng*.

banano. Nombre vulgar de la planta: *Musa sapientum*.

banano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **malacho**.

bandakka. Nombre vulgar, en Sri Lanka, de la planta: *Hibiscus sculentus*.

bandakka curry. Nombre del plato de la cocina de Sri Lanka. Nombre español: curry de quimbombó.

bandera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro bandera; cachama blanca; isabelita medioluto.

bandera negra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachama negra**.

bandera tricolor. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **isabelita medioluto**.

banderón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez vela del Pacífico**.

bandgobbi kofta. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: hojas de repollo rellenas.

bandgobbi sabji. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: repollo frito con patatas.

bandolím. Pez. Véase: **patudo**.

bandullo. Otra especialidad gallega de derivado cárnico. Tripas y vientre. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

Bangiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: rhodophyceae (rodofíceas o algas rojas) Clase: bangiales. Los anteridios y las oosferas se forman en el espesor del talo y son poco diferentes de las células vegetativas. Los espermacios llegan hasta la oosfera y la fecundan; el cigoto fecundo se divide en cuatro células que se convierten en carpósporos. La meiosis sigue a la zigosis. La multiplicación vegetativa se realiza por medio de monósperas con movimientos ameboides. Nombre vulgar: **bangiáceas**. Consideramos: nori (*Porphyra vulgaris*)

bangiáceas. Véase: bangiaceae.

bangladesh. Té de hojas *golden*, *flowery* y *orange pekoe*, su tisana es fuerte, con un sabor ligeramente especiado a tierra y a malta. Té para el día, que se puede consumir con o sin leche. Véase: cafés, té y otras bebidas.

bannockburn. De Darjeeling, es un té de primera cosecha, se recolecta entre marzo y junio, cuando su sabor aún es más suave. Contiene hojas *tippy*, *golden*, *flowery*, *orange pekoe*. Té de primera calidad para

todo el día. Véase: cafés, té y otras bebidas.

bannon à la feuille. Véase: queso bannon à la feuille.

banon. Véase queso banon.

banteng. Nombre vulgar de rumiante: *Bos javanicus*.

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

baño de fritura. Según las Normas de calidad de aceites y grasas calentados, se denomina baño de fritura al aceite o grasa contenido en el recipiente donde se fríe y que se está usando o se ha usado para freír.

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

baqueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero ambulú**.

báquira. Nombre vulgar del mamífero: *Tayassu tajacu*, *Tayassu pecari* y *Catagonus wagneri*

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

barada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra**.

baraka. Véase: patata baraka.

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

barat bolaor. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez volador tropical**.

barat buladó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez volador tropical**.

barat d'ull gros. Pez. Véase: **estornino**.

barat d'ull gros. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

barat volador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez volador tropical**.

baratxuri. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Allium sativum*. Sinónimo: **ajo**

baratze-marrubi. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Fragaria chiloensis*. Sinónimo: **fresón**

bara-zushi. Nombre del plato de la cocina India. Nombre español: sushi de arroz con tortilla en juliana.

barb. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbo común; barbo de Risso.

barb de muntanya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo de montaña**.

barb de ribera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo de Risso**.

barba de cabra. Nombre vulgar de la planta: *Tragopogon porrifolius*.

barba de cabra. Nombre vulgar de la seta: *Heridium erinaceus*.

barba de capuchino. Nombre vulgar de la seta: *Clavaria flava*.

barba de chivo. Nombre vulgar de la seta: *Clavaria flava*.

barba de choclo. Designación oficial española del pez: *Gobionellus sagittula*. Sinónimo oficial: Góbido de cola larga.

barba de hacha. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: mejillón barba de hacha; mejillón de manglar; mejillón fanguero de Guyanas.

barbacoa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas. **Ingre-**

dientes generales de barbacoa: pimienta, cebolla, tomate, setas, sal, pimienta, orégano, tomillo, hierbas mezcladas de barbacoa. **Chuletas:** chuletas de cordero, ajo, menta picada, sal, limón. **Pollo:** muslo, contramuslo, sal, pimienta, mejorana, tomillo, romero. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica.

barbacoa de lomo en olla. Plato de la cocina de Aguascalientes en Méjico. **Ingredientes:** pierna o lomo de res, chile ancho, ajo, comino, aguacate, hojas secas de maíz. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

barbacoa teotihuacana. Plato de la cocina del Estado de Méjico. **Ingredientes:** carne-ro, arroz, garbanzo, papa, zanahoria, cebolla, ajo, epazote, chile chipotle, orégano, pimentón, achiote, chile de cascabel, penca de maguey. Véase: cocina de Méjico elaborada para grandes ocasiones.

barbacoas en la cocina clásica. Véase: pasteles y barbacoa en la cocina clásica.

barbada. Designación oficial española del pez: *Cimbrius cimbrius*; *Couchia edwardii*; *Echelyopus cimbrius*; *Encheliopus cimbrius*; *Gaidropsarus barbatus*; *Gaidropsaurus cimbrius*; *Gaidropsaurus mediterraneus*; *Gaidropsaurus megalokynodon*; *Motella cimbrica*; *Motella macrophtalma*; *Onus cimbrius*; *Onus carpenteri*; *Onus cimbrius*; *Rhinonemus cimbrius*. Sinónimo oficial: Aholatz; Aingira bizarra; Aingira merrebaldá; Anguila barbuda; Antxarrain; Barbada de cuatro barbillones; Madre anguila; Nai anguila.

barbada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; brótola de fango; capellán; lobo; lota; madre de la anguila; molle-
ra.

barbada de altura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótola de fango; brótola de roca.

barbada de calume. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango.**

barbada de cinco barbillones. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **madre de la anguila.**

barbada de cuatro barbillones. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbada.**

barbada de piedra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella.**

barbadilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango; salmonete de roca.**

barbadina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango; salmonete de roca.**

barbadine. Nombre vulgar de la planta: *Passiflora leylana*.

Barbarea verna. Familia: crucífera. Planta de menor importancia comercial que el berro de jardín. Nombre vulgar: **berro de primavera; berro rústico.**

barbarin. Nombre vulgar vasco del pez: *Mullus barbatus*. Sinónimo: **salmonete**

barbarin. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete amarillo; salmonete colorado; salmonete manchado.

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

Barbata barbata. Molusco. Designación oficial: **arca articulada.**

barbera. Véase: uva barbera.

barbero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: curaca; barbudo seis barbas; navajón azul; navajón barbero; navajón cirujano; navajón lancero; navajón pardo; paguala peluquero.

barbeta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo nueve barbas; barbudo seis barbas.

barbeta amarilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo nueve barbas.**

barbeta blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo seis barbas.**

barbiche. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo barbu.**

barbirrubia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache boquinete; corvina barbirrubia; corvinilla roncadora; verrugato cochicato.

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

barbo. Nombre vulgar del pez: *Barbus barbus bocagei*. Designación oficial: barbo común; salmonete de fango; salmonete de roca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Barbo	
Fósforo (mg)	311,00
Potasio (mg)	226,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	100,00
Energía (kcal)	95,00
Agua (mg)	79,00
Colesterol (mg)	50,00
Retinol (mg)	20,00
Proteínas (g)	15,20
Calcio (mg)	12,10
Grasa (g)	4,60
Cianocobalamina (µg)	2,00
Hierro (mg)	0,80
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa moninsaturada (g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	

Ácido linoléico (g)	
---------------------	--

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

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

Barbo ahumado	
Energía (kJ)	606,10
Sodio (mg)	550,00
Potasio (mg)	367,00
Fósforo (mg)	230,00
Energía (kcal)	145,00
Agua (g)	68,40
Calcio (mg)	25,00
Proteína (g)	23,80
Grasas totales (g)	5,50
Hierro (mg)	4,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

barbo al vino. Plato de la cocina asturiana.

Ingredientes: barbo, caldo, vino blanco, perejil, alcaparras, sal. Véase: cocina de Asturias.

barbo americano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trilla.**

barbo cañí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fraile.**

barbo comiza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **comiza.**

barbo común. Designación oficial española del pez: *Barbus barbus bocagei*; *Barbus bocagei*; *Barbus haasi*. Sinónimo oficial: Barb; Barbo; Barbo de bocage; Barbo europarra; Peixo de ribera.

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

barbo de bocage. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo común**.

barbo de Graells. Nombre vulgar del pez: *Barbus meridionalis graellsii*. Designación oficial: **barbo de montaña**.

barbo de mar. Nombre vulgar del pez: *Mullus barbatus*. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

barbo de montaña. Designación oficial española del pez: *Barbus graellsii*; *Barbus guiraonis*; *Barbus meridionalis graellsii*. Sinónimo oficial: Barb de muntanya; Barbo de Graells.

barbo de montaña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo de Risso**.

barbo de río. Designación oficial española del pez: *Barbus barbus*; *Barbus fuvialis*; *Barbus vulgaris*.

barbo de Risso. Designación oficial española del pez: *Barbus caninus*; *Barbus meridionalis*. Sinónimo oficial: Barb; Barb de ribera; Barbo de montaña; Barbo mediterranea; Peixo de ribera.

barbo de Sclater. Designación oficial española del pez: *Barbus barbus sclateri*; *Barbus callensis*; *Barbus sclateri*. Sinónimo oficial: Barbo aguileño; Barbo corretón; Barbo recortón; Becero; Bofo; Gitano; Macho; Recortón.

barbo del Aral. Nombre vulgar del pez: *Barbus brachycephalus*.

barbo del Sur. Nombre vulgar del pez: *Barbus barbus plebejus*.

barbo en salsa. Plato de la cocina de Cantabria “Valdeprado del Río” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** barbo, cebolla, ajo, perejil, harina, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

barbo europarra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo común**.

barbo iberiarra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **comiza**.

barbo ibérico. Nombre vulgar del pez: *Barbus comiza*.

barbo mediterranea. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo de Risso**.

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

barbón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo nueve barbas; barbudo seis barbas; salmonete barbón; salmonete gringuito.

barborada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; lota.

barborín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete de fango; salmonete de roca.

barbosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinón gurrubato**.

barbu argenté. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo barbu**.

barbuda. Nombre vulgar de la seta: *Coprinus comatus*.

barbuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo seis barbas; salmonete de fango.

barbudo. Designación oficial española del pez: *Mediolus barbatus*.

barbudo. Pez, Designación oficial: bagre rojo; barbudo barbu; barbudo nueve barbas;

barbudo seis barbas; barquillo barbudo; valentón nicuro.

barbudo amarillo. Designación oficial española del pez: *Polynemus operculatus*. Sinónimo oficial: Guapuro amarillo.

barbudo amarillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo nueve barbas**.

barbudo barbu. Designación oficial española del pez: *Polydactylus virginicus*. Sinónimo oficial: Barbiche; Barbu argenté; Barbudo; Bardú de la playa; Bobo; Lambe.

barbudo blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **valentón nicuro**.

barbudo común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo seis barbas**.

barbudo de bandera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bagre bandera; bagre blanco.

barbudo de mar. Designación oficial española del pez: *Arius spixii*. Sinónimo oficial: Bagre; Bagre cuiche.

barbudo de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bagre cuinche; bagre cuma; bagre guatero.

barbudo nueve barbas. Designación oficial española del pez: *Polydactylus opercularis*. Sinónimo: Aleta de hebra; Amarillo; Barbeta; Barbeta amarilla; Barbudo; Barbudo amarillo; Barbón; Bobo; Bobo amarillo; Boca dulce; Gato; Guapuro amarillo; Ratón.

barbudo ocho barbas. Designación oficial española del pez: *Polydactylus octonemus*; *Polydactylus qudrifilis*.

barbudo seis barbas. Designación oficial española del pez: *Polydactylus approximans*; *Polynemus approximans*. Sinónimo oficial:

Aguapuro; Aleta de hebra; Barbero; Barbeta; Barbeta blanca; Barbuda; Barbudo; Barbudo común; Barbón; Bobo; Bobo azul; Bobo blanco; Boca dulce; Guapuro; Lancero; Ratón.

barbudo siete barbas. Designación oficial española del pez: *Polydactylus oligodon*.

barbudos marinos. Véase: *Mullidae*. Sinónimo: múlidos.

barbul. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **valentón nicuro**.

barbule. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **valentón nicuro**.

***Barbus barbus*.** Pez. Designación oficial: **barbo de río**.

***Barbus barbus bocagei*.** Familia: ciprínidos. Pez de río que tiene cuatro barbillas en la mandíbula superior, dos a cada lado de la boca; es comestible, de color fusco por el lomo y blanquecino por el vientre; llega hasta 60 cm de longitud y 12 kg de peso. Habita el curso medio de los ríos del centro y Norte de la península, sin descender por debajo de una línea imaginaria que la atravesara desde Valencia a Lisboa. Huevas tóxicas, pueden causar intoxicaciones acompañadas de dolores de cabeza, fiebre y sensación de mareo. El tipo de veneno no se conoce. Nombre vulgar: **barbo**. Designación oficial: **barbo común**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, cipriniforme. *Barbus*. Véase: pescado.

***Barbus barbus plebejus*.** Familia: ciprínidos. Una subespecie del barbo común (*Barbus barbus*) de Italia y Dalmacia. Nombre vulgar: **barbo del Sur**.

***Barbus barbus sclateri*.** Familia: ciprínidos. Variedad de barbo. Primer radio de la dorsal mucho más robusto, perfectamente osificado en toda o casi toda su extensión y provisto

de relevantes dentículos. Habita desde el Tajo al Sur de la Península. Nombre vulgar: **macho**. Designación oficial: **barbo de Sclater**.

Barbus bocagei. Pez. Designación oficial: **barbo común**.

Barbus brachycephalus. Familia: ciprínidos. Se reconoce por su dorso oscuro, con reflejos verdes, flancos claros y aletas grises. Es una especie migratoria anadroma. Las poblaciones del Caspio viven en las partes, meridional y occidental de este mar, remontando los ríos tributarios sólo para desovar: Kura, Terek, Volga, Ural, etc. Las poblaciones del mar de Aral pueblan la totalidad de este mar y remontan para desovar los ríos Syr-Daria y Amu-Daria. Su alimentación se compone de moluscos bivalvos, generalmente del género *Adacna*. Talla: 0,5-1 m. Peso: 2-6 kg. Nombre vulgar: **barbo del Aral**.

Barbus callensis. Pez. Designación oficial: **barbo de Sclater**.

Barbus caninus. Pez. Designación oficial: **barbo de Risso**.

Barbus comiza. Familia: ciprínidos. Variedad de barbo. Longitud total generalmente inferior a 4 veces la de la cabeza. Hocico largo, con barbillas posteriores cortas, que no sobrepasan el borde posterior del ojo. Primer radio de la aleta dorsal robusto, osificado y con el borde posterior fuertemente aserrado. Se encuentra en el Tajo, Guadiana y ríos del Sur de la Península. La carne de los barbos es diversamente apreciada. Tiene gran cantidad de espinas. Huevos tóxicos. Nombre vulgar: **picón**. Designación oficial: **comiza**.

Barbus fuviatilis. Pez. Designación oficial: **barbo de río**.

Barbus graellsii. Pez. Designación oficial: **barbo de montaña**.

Barbus guiraonis. Pez. Designación oficial: **barbo de montaña**.

Barbus haasi. Pez. Designación oficial: **barbo común**.

Barbus meridionalis. Familia: ciprínidos. Variedad de barbo (*Barbus barbus*) Dorso manchado de oscuro, que le da aspecto de trucha. Primer radio de la dorsal largo, del mismo grosor que los siguientes, flexible y sin presentar el borde posterior dentado. Las barbillas no sobrepasan la vertical del borde posterior del ojo. La aleta anal es puntiaguda, con los radios más largos delante. Es presa fácil de gran número de depredadores, entre ellos los salmónidos. Se cruza con el barbo cuando ambas especies coexisten en la misma zona. Talla hasta 40 cm. Peso hasta 250 g. Habita los ríos de Cataluña y Levante, hasta el Júcar. Nombre vulgar: **barbo de montaña**. Designación oficial: **barbo de Risso**.

Barbus meridionalis graellsii. Familia: ciprínidos. Variedad de barbo. Las barbillas posteriores sobrepasan la vertical del borde trasero del ojo. Únicamente los jóvenes pueden tener el dorso y los flancos manchados. Propio del Sur de España, hasta el Duero y Alto Júcar. Nombre vulgar: **barbo de Graells**. Designación oficial: **barbo de montaña**.

Barbus sclateri. Pez. Designación oficial: **barbo de Sclater**.

Barbus vulgaris. Pez. Designación oficial: **barbo de río**.

barc iberic. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **comiza**.

barcas de angulas. Plato de la cocina de Cantabria “Piélagos” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes**: angulas, pan tostado, ajo, limón, aceite de oliva, pimienta negra, sal. Véase: cocina de Cantabria.

bardana. Nombre vulgar de la planta: *Arctium lappa*.

bardú de la playa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo barbu.**

bari. Nombre vulgar de un cultivar del nabo gallego (*Brassica campestris* var. *Rapa*)

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

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

barión. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **bígaro.**

Barlaeina planchonis. Otro nombre de la seta: *Pulparia planchonis.*

barnacla canadiense. Nombre vulgar del ave: *Branta canadensis.*

barnevelder. Véase: gallina Barnevelder.

barnices. Véase: barnices, ceras y encásticos.

barnices de revestimiento. Según el Código Alimentario, 2.04.08. No se permitirá el uso para revestimientos interiores de los barnices que sean atacados en frío por la acción del ácido nítrico concentrado. Real Decreto 397/1990. Véase: aparatos, utensilios y envoltentes.

barnices, ceras y encásticos. Según el Código Alimentario, 5.38.21. Los productos empleados como barnices, ceras y encásticos para lustrar muebles y suelos deberán estar constituidos por sustancias apropiadas, quedando expresamente prohibida la presencia en los mismos de las siguientes: a) hidrocarburos halogenados o aromáticos; b) nitrobenzol y compuestos amílicos; c) disolventes combustibles con punto de inflamación inferior a 30 °C, por el método de Abe, a presión normal. d) sustancias irritantes y tóxicas. 5.38.22 **Rotulación.** Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

barquilla. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: muy-muy achiquil.

barquillo. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: quitón apretador; quitón piragüero.

barquillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barquillo barbudo.

barquillo barbudo. Designación oficial española del pez: *Acanthopleura echinata.* Sinónimo oficial: Apretador; Barbudo; Barquillo; Chitón; Piragüero; Quitón.

barra. Pan urbano elaborado en toda la península. Cañada. En Madrid y Castilla-La Mancha "pistola"; Véase: panes de España.

barra planchada. Nombre usual de una pieza de pan en Talavera de la Reina (Toledo) Miga compacta, ligera. Corteza lisa y dorada. Véase: panes de España.

barracuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arbitán; picuda agujona; picuda barracuda; picuda pelicano; picuda picua; picuda plateada.

barramunda. Nombre vulgar del pez: *Plates calcarifer.*

barramundi. Nombre vulgar del pez: *Plates calcarifer.*

barramundi pequeño. Nombre vulgar del pez: *Plates calcarifer.*

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

barrengorri. Nombre vulgar vasco de la seta: *Psalliota arvensis*; *Psalliota bispora*; *Psalliota campestris.*

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

barretet. Nombre vulgar catalán de la seta: *Helvella crispa*; *Helvella lacunosa*; *Helvella monachella*.

barretó. Nombre vulgar catalán de la seta: *Helvella crispa*; *Helvella lacunosa*; *Helvella monachella*.

barriga blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvineta azul**.

barrilet. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo**.

barrilete. Designación oficial española del crustáceo: *Gelassimus tangeri*. Sinónimo oficial: Boca; Boca de la Isla; Uka; Violinista africano.

barrilete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barrilete negro. Listado; melvera.

barrilete negro. Designación oficial española del pez: *Euthynnus affinis lineatus*; *Euthynnus lineatus*. Sinónimo oficial: Barrilete; Bonito; Bonito negro; Macarela; Negra; Patiseca.

barrilete negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva**.

barrilla. Nombre vulgar de la planta: *Salicornia europaea*.

barrinaire. Designación oficial española del pez: *Ammodytes argenteus*; *Ammodytes cicerellus*; *Ammodytes semiescamatus*; *Ammodytes sículus*; *Ammodytes terebrans*; *Ammodytes tobianus*; *Gimnoamodytes cicerellus*; *Gimnoamodytes semisquamatus*. Sinónimo oficial: Abotx; Abusio; Enfú; Kaisoi; Kantuko angula; Pión; Sensu; Sono; Sonsu; Trencavit; Trencavits.

barrinaire. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguacioso; pión.

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

barrita energética. Véase: actividad física intensa. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Barrita energética Santiveri	
Energía (kJ)	2048,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	800,00
Energía (kcal)	490,00
Porción comestible	100,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	85,00
Carbohidratos (g)	55,70
Niacina (mg eq. niacina)	34,02
Proteína (g)	21,80
Grasa (g)	20,00
Vitamina E (mg)	12,70
Vitamina B ₁₂ (µg)	8,40
Vitamina D (µg)	5,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	3,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	3,00
Tiamina (B ₁) (mg)	2,30
Ácido fólico (µg)	0,60
Colesterol (mg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	

barrita proteica. Véase: actividad física intensa. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Barrita proteica Santiveri	
Energía (kJ)	1387,76
Vitamina A (µg eq. retinol)	800,00
Ácido fólico (µg)	440,00
Energía (kcal)	332,00
Potasio (mg)	312,00
Sodio (mg)	284,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	200,00
Calcio (mg)	149,00

Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	60,00
Niacina (mg eq. niacina)	48,00
Magnesio (mg)	40,00
Proteína (g)	35,00
Vitamina E (mg)	32,00
Yodo (mg)	16,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	12,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	5,00
Vitamina D (µg)	5,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	4,80
Grasa (g)	4,30
Tiamina (B ₁) (mg)	4,00
Hierro (mg)	1,24
Cinc (mg)	1,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

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

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

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

basamarrubi. Nombre vulgar vascuence de la planta: **fresa silvestre**

basapikua. Nombre vulgar vascuence de la planta: **higo silvestre**

Bascanichthys peninsulae. Pez. Designación oficial: **tieso mejicano.**

Baserriko Oilaskoa. Denominación de Calidad de carnes españolas; pollo criado en explotaciones situadas en todo el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Es un pollo de raza de tipo atlántico y crecimiento lento, con peso en canal que oscila entre 1,25 y 2,20 kg, con una edad

mínima en el momento del sacrificio de 11 semanas. Este pollo se caracteriza por tener una canal ligeramente alargada, un desarrollo muscular fácilmente apreciable y una coloración amarilla dorada. La producción se desarrolla en explotaciones registradas y controladas por el Consejo Regulador. Están reguladas la densidad de pollos por metro cuadrado en las cabañas, el mínimo de metros cuadrados de pradera por pollo, la densidad de la hierba, la crianza en libertad, etc. La alimentación se realiza basándose en cereales, no menos del 80% de la dieta, siendo fundamentalmente el maíz, que no debe ser inferior al 60%. El Pollo de Caserío del País Vasco se comercializa de forma tradicional, entero, con cabeza y patas. Véase: carnes de España.

Basilichthys argentinensis. Pez. Designación oficial: **pejerrey del Plata.**

Basilichthys bonaerensis. Pez. Designación oficial: **pejerrey argentino.**

Basilichthys gracilis. Pez. Designación oficial: **pejerrey de Juan Fernández.**

baso erretako egur-ziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota carbonaria.*

baso marraskiloa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol moro.**

basoetako espibeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus silvaticus.*

basoetako klitozibe-zuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitocybe cerussata.*

baso-ezko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus nemoreus.*

basoko arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio.**

bassegui. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **globito.**

basta. Véase: aceituna basta.

bastanga. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pastinaca espinosa; pastinaca.

bastardo. Véase: uva bastardo.

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

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

bastina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; picón; raya de clavos; raya de espejos.

bastino. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carocho**.

basto. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Percepción característica en ciertos aceites de oliva que producen una sensación buco-táctil densa y pastosa cuando se prueban. Véase: cata del aceite de oliva.

basto. Véase: vino basto.

bastoncitos. Forma de corte de verduras y hortalizas. Exactamente del tamaño de una cerilla, estas tiras deben ser finas y uniformes. Se cuecen muy rápidamente y son muy útiles para decorar; puede disponer pequeños montoncitos de ingredientes al estilo japonés. Véase: técnicas de corte de verduras.

bastourma. Parecido al *pastrami*, es carne de vaca ligeramente condimentada, secada al aire y con una capa exterior de condimentos. Se corta en lonchas muy finas y se consume así o ligeramente frita. Véase: jamón y carne curados.

bastriu vaca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cañabota**.

basugu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

basurde. Nombre vulgar vasco del mamífero: *Sus scrofa*. Sinónimo: **jabalí**

basurde arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ochavo**.

basurero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez cinto; sable cincho.

batakh vindaloo. Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: curry de pato.

batallón. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patatas con arroz, guisado todo ello con carne de poca calidad. Véase: cocina de Asturias.

batata. Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Batata	
Vitamina A (µg eq. retinol)	667,00
Energía (kJ)	379,65
Potasio (mg)	320,00
Energía (kcal)	90,83
Porción comestible	79,00
Fósforo (mg)	60,00
Ácido fólico (µg)	52,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Calcio (mg)	22,00
Carbohidratos (g)	21,50
Sodio (mg)	20,00
Magnesio (mg)	13,00
Vitamina E (mg)	4,00
Fibra (g)	2,50
Proteína (g)	1,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Hierro (mg)	0,70
Grasa (g)	0,60
Cinc (mg)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,25
Grasa saturada (g)	0,21
Grasa poliinsaturada (g)	0,18
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Grasa moninsaturada (g)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00

Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

Según el Código Alimentario, 3.19.19. Boniatos y batatas. Son los tubérculos de distintas variedades de la planta *Ipomoea batatas*, L., sanos, maduros, limpios de tierra u otras impurezas y que, en su estado natural o debidamente conservados, resultan aptos para el consumo humano. Véase: otros tubérculos y sus derivados; ácido salicílico; ácido oxálico; alteraciones del peso en algunos alimentos durante su preparación y cocción; contenido de grasas de los alimentos; contenido de nitratos de algunos alimentos; purina; vitamina B₁; vitamina B_{10,11}; vitamina B₂; vitamina K.

batata blanca. (*Ipomoea batatas*) Una de las múltiples variedades de batata, tiene la piel y la pulpa de color crema. Véase: tubérculos.

batata dulce. Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*.

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

Batata enlatada	
Sodio (mg)	1780
Potasio (mg)	296
Retinol (mg)	171,2
Porción comestible	100
Energía (kcal)	98
Agua (mg)	77
Ácido fólico (µg)	50
Fósforo (mg)	47,1
Calcio (mg)	27
Carbohidratos (g)	26
Ácido ascórbico (mg)	14
Proteínas (g)	1,7
Hierro (mg)	0,65
Grasa (g)	0,5
Tiamina (mg)	0,08
Riboflavina (mg)	0,055
Colesterol (mg)	0

Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	
Cianocobalamina (µg)	
Fibra vegetal (g)	

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

batata roja. Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*. A menudo confundida con el ñame, se cocina y prepara igual que la patata común. No se debe guardar en la nevera, pero sí en lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Se emplea en sopas, pasteles y, en Estados Unidos, se sirve confitado, como guarnición en la cena del día de Acción de Gracias. Nombre vulgar: **boniato**. Véase: tubérculos.

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

batea. Utensilio básico de la cocina de Méjico. Cuenco de madera casi plana en la que se preparan ensaladas de frutas o verduras. Sirven también para almacenar alimentos. Véase: Utensilios básicos de la cocina de Méjico.

Bathisolea profundicola. Familia: soleidos. Aparece en el Atlántico oriental, desde Angola hasta Irlanda, y en el Mediterráneo occidental. Es un pez relativamente raro, que habita a profundidades de hasta 1300 m. Nombre vulgar: **lenguado de las profundidades**.

Bathoidea. Orden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranquios. Sinónimo: **rayiformes** (*Rajiformes*) Cuerpo deprimido, aletas pectora-

les agrandadas, unidas a los lados de la cabeza y del cuerpo; 5 pares de hendiduras branquiales, ventrales; espiráculo muy funcional; nadan principalmente mediante batidos o movimientos ondulares de las aletas pectorales. Se conocen fósiles desde el Jurásico superior y son abundantes en la fauna actual; principalmente en el fondo, en aguas costeras, algunos hasta 2.750 m de profundidad; unas 350 especies. Sus familias principales: prístidos (*Pristidae*), rino-bátidos (*Rhinobatidae*), torpedínidos (*Torpedinidae*), ráyidos (*Rajidae*), dasiátidos (*Dasyatidae*), miliobátidos (*Myliobatidae*), mobúlidos (*Mobulidae*), potamotrigónidos (*Potamotrygonidae*). Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, elasmobranquio. Géneros: *Raja*, *Torpedo*, *Dasyatis*, *Myliobatis*, etc. Véase: pescado.

Bathophilus filifer. Pez. Designación oficial: dragón sin escamas; pez demonio.

Bathycongrus mystax. Pez. Designación oficial: congrio dulce.

Bathygobius jozo. Pez. Designación oficial: chaparrudo.

Bathygobius paganellus. Pez. Designación oficial: bobi.

Bathygobius soporator. Pez. Designación oficial: brinconcito.

Bathylagus euryops. Pez. Designación oficial: esperlán.

Bathymyzon bairdii. Ciclóstomo. Designación oficial: lamprea de mar.

Bathymyzon bairdii. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: lamprea de mar.

Bathypterois pectoralis. Pez. Designación oficial: pez araña.

Bathystoma aurolineatum rimatum. Pez. Designación oficial: ronco jeniguano.

Bathystoma striatum. Pez. Designación oficial: ronco listado.

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

Batido de cacao	
Energía (kJ)	396,16
Potasio (mg)	170,00
Calcio (mg)	119,00
Fósforo (mg)	114,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	94,78
Sodio (mg)	60,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00
Magnesio (mg)	22,00
Colesterol (mg)	14,00
Carbohidratos (g)	10,90
Ácido fólico (µg)	7,50
Grasa (g)	4,30
Proteína (g)	3,80
Grasa saturada (g)	2,75
Grasa moninsaturada (g)	1,24
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Cinc (mg)	0,50
Hierro (mg)	0,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,30
Fibra (g)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

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

Batido de cacao y leche descremada	
Energía (kJ)	217,36
Potasio (mg)	170,00
Calcio (mg)	120,00
Fósforo (mg)	110,00
Agua (g)	85,70
Energía (kcal)	52,00
Sodio (mg)	50,00
Magnesio (mg)	12,00

Carbohidratos (g)	8,90
Proteína (g)	3,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Colesterol (mg)	1,00
Grasas totales (g)	0,30
Hierro (mg)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Flúor (mg)	0,01
Fibra (g)	-
Grasa poliinsaturada (g)	+
Vitamina A (µg eq. retinol)	-
Vitamina E (mg)	.

batido de leche. Leche a la que se ha añadido un ingrediente que le proporciona sabor. El más conocido es, sin duda, el batido de chocolate, aunque existen otros como la leche malteada, las leches con aromas de frutas o de vainilla, y las bebidas con leche que contienen zumo de frutas. Véase: leche especial.

batido energético de cacao. Véase: actividad física intensa. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Batido energético de cacao Santiveri	
Energía (kJ)	1651,10
Potasio (mg)	750,00
Fósforo (mg)	571,00
Sodio (mg)	549,00
Energía (kcal)	395,00
Calcio (mg)	303,00
Ácido fólico (µg)	180,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	70,00
Magnesio (mg)	48,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	45,00
Proteína (g)	19,00
Niacina (mg eq. niacina)	10,62
Vitamina E (mg)	8,00

Grasa (g)	3,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,02
Piridoxina (B ₆) (mg)	1,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,93
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	

batido proteico de cacao. Véase: actividad física intensa. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Batido proteico de cacao Santiveri	
Energía (kJ)	1517,34
Calcio (mg)	992,00
Fósforo (mg)	653,00
Energía (kcal)	363,00
Potasio (mg)	172,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	88,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	85,00
Proteína (g)	85,00
Magnesio (mg)	17,00
Vitamina E (mg)	15,00
Niacina (mg eq. niacina)	14,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	6,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	2,20
Carbohidratos (g)	2,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	1,60
Grasa (g)	1,00
Ácido fólico (µg)	0,50
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	

Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Yodo (mg)	

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

Batidos de leche	
Potasio (mg)	200
Calcio (mg)	119
Porción comestible	100
Energía (kcal)	98
Fósforo (mg)	90
Agua (mg)	80,7
Sodio (mg)	40
Retinol (mg)	39
Carbohidratos (g)	10,9
Colesterol (mg)	10
Ácido fólico (µg)	5
Grasa (g)	4,6
Proteínas (g)	3,8
Ácido ascórbico (mg)	1,8
Hierro (mg)	0,4
Cianocobalamina (µg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,19
Tiamina (mg)	0,04
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa moninsaturada (g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

batoideos. Véase: *Bathoidea*.

Batrachoides blennoides. Pez. Designación oficial: **renacuajo de mar.**

Batrachoides boulengeri. Pez. Designación oficial: **sapo brujo.**

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

Batrachoides gmelini. Pez. Designación oficial: **brótola de fango.**

Batrachoides manglae. Pez. Designación oficial: **sapo lagunero.**

Batrachoides pacifici. Pez. Designación oficial: **bruja del Pacífico.**

Batrachoides surinamensis. Pez. Designación oficial: **sapo guayanés.**

Batrachoidiformes. Orden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantoptergios. Sólo se conoce una familia con 10 géneros y 35 especies. No tienen importancia culinaria. Sinónimo: pejesapos, peces sapo.

Batrachus barbarus. Pez. Designación oficial: **sapo.**

Batrachus conspicillum. Pez. Designación oficial: **sapo.**

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

Batrachus piscatorius. Pez. Designación oficial: **rape.**

Batrachus punctulatus. Pez. Designación oficial: **sapo.**

batracoidiformes. Véase: *Batrachoidiformes*.

Batrollmops. Sinónimo: arenques enrollados y rehogados

Batymyzon bairdii. Otro nombre del pez: *Petromyzon marinus*.

bauco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **babunco.**

baunco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **babunco.**

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

bavosa. Nombre vulgar catalán de la seta:
Hygrophorus limacinus.

bavosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallerbu**.

bavosa argentada. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **rabosa plateada**.

bavosa de banda bruma. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **babosa de banda oscura**.

baya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garropa**.

bayas. Las bayas se deben lavar justo antes de consumir y no al guardarlas. Consideramos: Adrienne. (*Rubus fruticosus*); Arándano negro. (*Vaccinium angustifolium*); Arándano rojo. (*Vaccinium oxococcos*); Bedford gigante. (*Rubus fruticosus*); Boysenberry. (*Rubus* var.); Bramble. (*Rubus fruticosus*); Enebro (*Juniperus communis*); Frambuesa chilliwack. (*Rubus idaeus*); Frambuesa común. (*Rubus idaeus*); Frambuesa dorada. (*Rubus idaeus*); Frambuesa glen moy. (*Rubus idaeus*); Frambuesa glen prosen. (*Rubus idaeus*); Frambuesa julia. (*Rubus idaeus*); Frambuesa leo. (*Rubus idaeus*); Fresa elsanta. (*Fragaria virginiana*); Fresita silvestre. (*Fragaria virginiana*); Grosella blanca. (*Ribes sativum*); Grosella negra gigante. (*Ribes nigrum*); Grosella negra. (*Ribes nigrum*); Grosella roja. (*Ribes sativum*); King's acre. (*Rubus* var.); Loch ness. (*Rubus fruticosus*); Loganberry roja. (*Rubus loganbaccus*); Loganberry. (*Rubus loganbaccus*); Mara de bois. (*Fragaria virginiana*); Silvanberry. (*Rubus fruticosus*); Sunberry. (*Rubus* var.); Tayberry. (*Rubus* var.); Uva espina gigante. (*Ribes grossularia*); Uva espina roja. (*Ribes grossularia*); Uva espina. (*Ribes grossularia*); Waldo. (*Rubus fruticosus*) Véase: frutas, verduras y setas.

bayas de cambronera. Nombre vulgar de las bayas de la planta: *Lycium barbarum*. Cuando están maduras tienen un sabor parecido al regaliz; utilice en estofados de carne.

bayas de enebro (*Juniperus communis*) Se usan enteras o machacadas, especialmente con el venado y las marinadas, o para enriquecer el choucrout. Se utiliza también en la ginebra inglesa y en algunos brandys y aguardientes. Véase: especias y semillas; bayas.

bayas secas de sansho. Nombre vulgar de las bayas de la planta: *Zanthoxylum piperitum*. El polvo molido se usa para condimentar comidas de contenido graso y es uno de los siete ingredientes del *shichimi*, usado como condimento de mesa.

baybeef. Véase: cría de vacuno.

bayela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

bayla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila**.

bayole. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **navajón azul**.

bazka-aza. Nombre vulgar vascuence de la planta: **col forrajera**

bazo. Despojo cárnico. Se trata de un despojo muy poco apreciado, se utiliza, mezclado a otros, en ciertos productos de la charcutería, como embutidos de hígado alemanes y morcillas calabresas. Indistintamente, se emplea para preparar alimentos animales. Composición centesimal: agua 75,5; proteínas 17,8; grasa 4,2; hidratos de carbono 1,01; sales 1,56; kilocalorías en 100 g 116. Véase: clasificación de despojos; despojos cárnicos; despiece de la canal de porcino.

bazo de cerdo. Despojo de cerdo. Véase: despojos cárnicos; bazo.

bazo de oveja. Despojo de vaca. Véase: despojos cárnicos; bazo.

bazo de ternera. Despojo de vaca. Véase: despojos cárnicos; bazo.

bazo de vaca. Despojo procedente del despiece del ganado vacuno. Tiene un tejido blando y rojo oscuro. Se tritura para hacer rellenos, aunque también se puede asar en pequeños trozos. No es muy utilizada. Véase: despojos de vaca. El aporte nutritivo, en valor medio, de la carne expresado en cantidad por 100 g de material comestible, es:

Composición bazo	
Energía (kJ)	440,00
Energía (kcal)	106,00
Agua (g)	76,70
Proteínas (g)	18,50
Grasa (g)	2,90
Carbohidratos	
Minerales	
Potasio (mg)	379,00
Fósforo (mg)	236,00
Sodio (mg)	99,00
Boro (µg)	86,00
Molibdeno (µg)	60,00
Selenio (µg)	31,00
Hierro (mg)	8,90
Calcio (mg)	6,50
Aluminio	
Cloro	
Cobalto	
Cobre	
Cromo	
Fluoruro	
Magnesio	
Manganeso	
Níquel	
Yodo	
Zinc	
Vitaminas	
Purina (mg)	444,00
Colesterol (mg)	350,00
A (retinol) (µg)	95,00
B ₈ (biotina) (µg)	5,70
B ₁₂ (cianocobalamina) (µg)	5,10
B ₃ (niacina) (mg)	3,90

B ₅ (Ácido pantoténico)(mg)	1,20
B ₂ (riboflavina) (mg)	0,30
B ₁ (tiamina) (mg)	0,13
B ₆ (piridoxina) (mg)	0,12
B _{10;11} (ácido fólico)	
C (ácido ascórbico)	
D	
E (tocoferol)	
K	

beata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **oblada**.

beaufort d'estive. Véase: queso beaufort d'estive.

bebdo. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

bébedo. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

bebedor. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

bebek betutu. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: pollo con salsa de coco y anacardos.

beber. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

bebida. Véase: cafés, té y otras bebidas.

bebida. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

bebida al chocolate. Concentrado dietético con sabor a chocolate, preparado con extracto de malta y cebada, suero deshidratado, azúcar, glucos, cacao, grasas vegetales y huevo. Se prepara con leche fría o caliente. Véase: cafés, té y otras bebidas.

bebida de malta. Concentrado de bebida dietética con sabor a malta, compuesto por

harina de trigo, cebada malteada, leche deshidratada en polvo, extracto de malta y vitaminas. Se mezcla con leche fría o caliente. Véase: cafés, té y otras bebidas.

bebida de soja. Véase: leche de soja.

bebida de zumos. Véase: publicidad de bebidas no alcohólicas.

bebida derivada de vino aromatizado. Según el Código Alimentario, 3.30.57. b. Preparada con vino aromatizado y agua de Seltz, con una graduación alcohólica menor de 8 grados. Véase: bebidas derivadas de vino.

bebidas. Véase: alimentos y bebidas; cafés, té y otras bebidas.

bebidas alcohólicas. Según el Código Alimentario, 3.30.00. Considera los siguientes: Sección 1ª **Generalidades**. Sección 2ª **Mostos y mistelas**. Sección 3ª **Vinos**. Sección 4ª **Disposiciones comunes a mostos, mistelas y vinos**. Sección 5ª **Subproductos de la uva**. Sección 6ª **Alcoholes**. Sección 7ª **Bebidas espirituosas**. Sección 8ª **Sidras**. Sección 9ª **Cervezas**. Sección 10ª **Bebidas derivadas de vino**.

bebidas aromatizadas. Según el Código Alimentario, 3.29.09. Bebida, carbónica o no, preparada con agua potable o mineral, esencias naturales deterpenadas, agentes aromáticos, edulcorantes, naturales o artificiales y otros productos autorizados. * Se permite la presencia o utilización de todas las sustancias y en las proporciones indicadas en el artículo 3.19.12 (Adiciones de bebidas aromatizadas) de este Código, y el producto elaborado, dispuesto para la venta, responderá fundamentalmente a las siguientes características: a) Esencias naturales deterpenadas y agentes aromáticos en proporciones adecuadas. b) Seis por ciento en peso, como mínimo, de azúcares totales o su equivalente en edulcorantes artificiales incluidos en las listas positivas de este Código. c) Un vo-

lumen de anhídrido carbónico, como mínimo, en las gaseadas, en condiciones normales, por unidad de volumen de producto. Véase: clasificación de bebidas no alcohólicas.

bebidas de consumo inmediato. Según el Código Alimentario, 3.29.15. Las bebidas refrescantes, carbónicas o no, preparadas en el momento de su consumo, con los ingredientes indicados en el artículo 3.29.02 de este Código (es decir, de las bebidas no alcohólicas), acompañados o no de bebidas alcohólicas, helados, estimulantes y otros productos, se ajustarán a las condiciones exigidas para las materias primas utilizadas. Véase: bebidas no alcohólicas.

bebidas de disgregados de semillas. Véase: bebidas de disgregados en frutas, de tubérculos y semillas.

bebidas de disgregados de tubérculos. Véase: bebidas de disgregados en frutas, de tubérculos y semillas.

bebidas de disgregados en frutas. Véase: bebidas de disgregados en frutas, de tubérculos y semillas.

bebidas de disgregados en frutas, de tubérculos y semillas. Según el Código Alimentario, 3.29.08. Bebidas, carbónicas o no, preparadas con dichos ingredientes, interpuestos o emulsionados, con agua potable, azúcar y otros productos autorizados. El producto elaborado, dispuesto para la venta, responderá fundamentalmente a las características correspondientes a las: a) **Horchatas**, b) **Bebidas de frutas disgregadas**. Véase: clasificación de bebidas no alcohólicas.

bebidas de extractos. Según el Código Alimentario, 3.29.07. Bebidas, carbónicas o no, elaboradas con extractos de frutas o de parte de plantas comestibles, agua potable, edulcorantes naturales y otros productos autori-

zados. Se permite la presencia o utilización de las sustancias y en las proporciones indicadas en los incisos a) al h), j) y II) del artículo 3.29.12. (Adiciones) de este Código, es decir: a) Ácidos tartárico, cítrico, málico y láctico, en las proporciones máximas del 0,9, 0,6 0,5 y 0,3 por 100 en peso, respectivamente. b) Ácido fosfórico, en la proporción máxima del 0,07% en peso. c) Citrato sódico y cloruro sódico en las proporciones máximas del 0,5% y 0,1% en peso, respectivamente. d) Ácido ascórbico en la proporción máxima del 0,03% en peso. e) Glucosa, fructosa o azúcar invertido, en cantidad no superior al 10% de la sacarosa añadida. f) Cafeína en la proporción máxima del 0,015% en peso. g) Quinina, en la proporción máxima del 0,01% en peso. h) Colorantes naturales y caramelo. j) Conservadores químicos, incluidos en las listas positivas de este Código. k) Sustancias sápidas, incluidas en las listas positivas de este Código. l) Pectinas de frutas, goma y resinas vegetales, gelatinas y agar agar. II) Aditivos procedentes de las materias primas utilizadas para la elaboración en proporción correspondiente a su dilución. Y el producto elaborado dispuesto para la venta responderá fundamentalmente a las siguientes características: a) Extractos en proporciones adecuadas. b) Ocho por ciento de peso, como mínimo, de azúcares totales. c) Un volumen, como mínimo, de anhídrido carbónico en las gaseadas, en condiciones normales, por unidad de volumen de producto. Véase: clasificación de bebidas no alcohólicas.

bebidas de frutas disgregadas. Según el Código Alimentario, 3.29.08. b. El producto elaborado, dispuesto para la venta, responderá fundamentalmente a las siguientes características. a) Frutas disgregadas. b) 8% en peso, como mínimo, de azúcares totales. c) Un volumen de anhídrido carbónico, como mínimo, en las gaseadas, en condiciones normales, por unidad de volumen de producto. Se permitirá la presencia o utilización de zumos, esencias naturales, agentes aromáticos y las sustancias y proporciones indicadas en los párrafos a), c) al j), l) y II) del

artículo 3.29.12 (Adiciones) de este Código; es decir: a) Ácidos tartárico, cítrico, málico y láctico, en las proporciones máximas del 0,9, 0,6 0,5 y 0,3 por 100 en peso, respectivamente. c) Citrato sódico y cloruro sódico en las proporciones máximas del 0,5% y 0,1% en peso, respectivamente. d) Ácido ascórbico en la proporción máxima del 0,03% en peso. e) Glucosa, fructosa o azúcar invertido, en cantidad no superior al 10% de la sacarosa añadida. f) Cafeína en la proporción máxima del 0,015% en peso. g) Quinina, en la proporción máxima del 0,01% en peso. h) Colorantes naturales y caramelo. i) Colorantes artificiales, incluidos en las listas positivas de este Código. j) Conservadores químicos, incluidos en las listas positivas de este Código. l) Pectinas de frutas, goma y resinas vegetales, gelatinas y agar agar. II) Aditivos procedentes de las materias primas utilizadas para la elaboración en proporción correspondiente a su dilución. Véase: bebidas de disgregados en frutas, de tubérculos y semillas.

bebidas de zumos de frutas. Según el Código Alimentario, 3.29.06. Elaborada con zumos de dicha procedencia, agua potable o mineral, azúcar y otros productos autorizados, adicionados o no de anhídrido carbónico. Se permite la presencia o utilización de esencias y aromas naturales, y las de las sustancias y en las proporciones indicadas en los incisos a), c) al e) y h) al j) del artículo 3.29.12 de este Código (Adiciones), es decir: a) Ácidos tartárico, cítrico, málico y láctico, en las proporciones máximas del 0,9, 0,6 0,5 y 0,3 por 100 en peso, respectivamente. c) Citrato sódico y cloruro sódico en las proporciones máximas del 0,5% y 0,1% en peso, respectivamente. d) Ácido ascórbico en la proporción máxima del 0,03% en peso. e) Glucosa, fructosa o azúcar invertido, en cantidad no superior al 10% de la sacarosa añadida. h) Colorantes naturales y caramelo. i) Colorantes artificiales, incluidos en las listas positivas de este Código. j) Conservadores químicos, incluidos en las listas positivas de este Código. Y el producto elaborado dispuesto para la venta respon-

derá fundamentalmente a las siguientes características. a) Zumos cítricos en proporción del 6 y 8 por ciento de peso, como mínimo, respectivamente, para las bebidas de limón y naranja. b) Zumos de manzana y albaricoque, en proporción del 16% en peso, como mínimo. c) Zumo de uvas, en proporción del 22% en peso, como mínimo. d) Zumos de otras frutas, en proporción del 6% en peso, como mínimo. e) Azúcares totales, como mínimo, 8% en peso. f) Un volumen de anhídrido carbónico, como mínimo, en las gaseadas, en condiciones normales, por unidad de volumen de producto. Véase: clasificación de bebidas no alcohólicas.

bebidas derivadas de vino. Según el Código Alimentario, Capítulo XXX. Sección 10ª. Comprende: 3.30.57 **Definición.** 3.30.58 **Características.** 3.30.59 **Manipulación.** 3.30.60 **Prohibiciones.** 3.30.61 **Envasado.** Véase: bebidas alcohólicas.

bebidas espirituosas. Según el Código Alimentario, Capítulo XXX. Sección 7ª. Comprende: 3.30.25 **Concepto genérico.** 3.30.26 **Aguardientes compuestos.** 3.30.27 **Licores.** 3.30.28 **Anís.** 3.30.29 **Aperitivos y amargos no vínicos.** 3.30.30 **Denominaciones.** 3.30.31 **Prácticas permitidas.** 3.30.32 **Prohibiciones.** 3.30.33 **Autorizaciones específicas.** 3.30.34 **Envasado y rotulación.** Véase: bebidas alcohólicas.

bebidas espirituosas de España. Las principales bebidas espirituosas españolas protegidas con Denominación Específica (D.E.) son: Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante, Brandy de Jerez, Orujo de Galicia, Pacharán Navarro. Con Denominación Geográfica (D. G.) son: Chinchón, Palo de Mallorca. Con Denominación de Calidad (D.C.) son: Orujo de Liébana, Ratafia Catalana. Véase: alimentos de España.

Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante. Esta Denominación Específica de

Bebidas Espirituosas incluye, en realidad, 4 Denominaciones diferentes: Anís de Alicante, Aperitivo-Café de Alcoy, Cantueso de Alicante y Herbero de la Sierra de Mariola. Véase: bebidas espirituosas de España.

bebidas fuertes en la cocina de Méjico. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

bebidas imitación de las alcohólicas. Según el Código Alimentario, 3.29.13. No se permitirá la elaboración y venta de bebidas que imiten la cerveza, el vino, la sidra y otras bebidas alcohólicas. Véase: bebidas no alcohólicas.

bebidas lácteas. Según el Código Alimentario, 3.29.14. Las bebidas no alcohólicas preparadas con productos lácteos, aunque entren en su composición frutas disgregadas, extractos vegetales, esencias o agentes aromáticos, responderán a las condiciones establecidas en el Capítulo XV de este Código (Leche y derivados) Véase: bebidas no alcohólicas.

bebidas no alcohólicas. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIX 3.29.00. Comprende: 3.29.01 **Denominación genérica.** 3.29.02 **Componentes.** 3.29.03 **Clasificación.** 3.29.04 **Aguas gaseadas.** 3.29.05 **Gaseosas.** 3.29.06 **Bebidas de zumos de frutas.** 3.29.07 **Bebidas de extractos.** 3.29.08 **Bebidas de disgregados en frutasm de tubérculos y semillas.** 3.29.09 **Bebidas aromatizadas.** 3.29.10 **Condiciones generales de las bebidas.** 3.29.11 **Condiciones generales de los componentes** 3.29.12 **Adiciones.** 3.29.13 **Bebidas imitación de las alcohólicas.** 3.29.14 **Bebidas lácteas.** 3.29.15 **Bebidas de consumo inmediato.** 3.29.16 **Productos en polvo.** 3.29.17 **Prohibiciones.** 3.29.18 **Manipulaciones.** 3.29.19 **PUBLICIDAD.** Véase: alimentos y bebidas.

bebidas refrescantes. Véase: bebidas no alcohólicas.

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

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

bec de perdiu. Nombre vulgar catalán de la seta: *Gomphidius viscidus*.

becacina. Galicismo para designar el ave: *Capella gallinagos* (agachadiza)

becada. Nombre vulgar del ave: *Scolopax rusticala*. Designación oficial: **pito real**.

becada al ron. Plato típico valenciano de caza menor, volatería. **Ingredientes:** Becada, sal, pimienta de Cayena, mantequilla, bacón entreverado, ron negro, mantequilla ablandada, rebanadas de pan, hojas de apio y endibia.

becada asada. Plato de la cocina de Cantabria “Noja” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** becada, tocino, mantequilla, caldo de caza, pimienta negra, sal. Véase: cocina de Cantabria.

becadas asadas al jerez. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** becada, caldo, jerez seco, tocino, manteca de cerdo, pimienta negra, sal. Véase: caza en la cocina clásica.

bécasse de mer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trompetero**.

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

becerro. Véase: vaca.

bechamel. Véase: salsa besamel.

bécune. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda barracuda**.

bedao. Nombre vulgar del pez: *Diplodus trifasciatus*. Designación oficial: **sargo breado**.

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

bedford gigante. Nombre vulgar de la planta: *Rubus fruticosus*.

beefalo. Nombre vulgar del mamífero: *Bison bonasus x Bos bovis*.

beeftea. Nombre español: te de buey.

begu brown wax. Véase: queso begu brown wax.

begali tarkari. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: estofado bengalí de hortalizas variadas.

begui aundi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

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

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

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

behi. Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Bos taurus*. Sinónimo: **vaca**

bei-onddo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus luridus*.

bei-onio. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus edulis*.

bei-onto. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus bovinus*.

bei-onyo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus bovinus*.

beicon. Sinónimo: **bacón**.

beignets de fleurs de courgette. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: frituras de flores de zapallito con salsa de tomates frescos.

beignets d'escargots aux petales d'auix. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con masa”. Nombre español: **torrijas de caracoles con ajo**. Véase: platos con masa en la cocina de Francia.

beinflisch. Corte austríaco de la canal de vacuno. Corte delantero de la guitarra, recorrido todo él por las costillas. Presenta una fibrosidad basta, pero resulta muy jugoso en platos cocidos. Es otra de las especialidades austríacas famosas. Véase: cortes de la canal, escuela de Viena. Nombre español: carne de pierna.

beira. Nombre vulgar vascuence del molusco: *Pecten maximus*. Sinónimo: **vieira**

beira. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **concha de peregrino**.

beira handia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira**.

beira txikia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **concha de peregrino**.

bejel. Designación oficial española del pez: *Aspidotrigla obscura*; *Aspitrigla obscura*; *Chelidonichthys obscura*; *Trigla corax*; *Trigla corvus*; *Trigla cuculus*; *Trigla lucerna*; *Trigla microlepidota*; *Trigla obscura*; *Trigla poeciloptera*. Sinónimo oficial: Alfondiga; Arete oscuro; Arete; Arraigorri; Arraigorria; Arraigorriyá; Asse; berete; Birret; Borracho; Burret; Cabet; Cabete; Cabrilla; Cachorubio; Chirnola; Chuliola; Colorado; Cuco; Cudillo; Escacho; Gallineta; Garneu; Golondrina; Juliola; Juriola; Kolo; Liberna; Lluerna fosca; Lluerna; Murloin; Putxano; Refec; Urta.

bejín erizado. Nombre vulgar de la seta: *Lycoperdon echinatum*.

bejín gigante. Nombre vulgar de la seta: *Calvatia gigantea*.

bejín negruzco. Nombre vulgar de la seta: *Bovista nigrescens*.

bejín perlado. Nombre vulgar de la seta: *Lycoperdon perlatum*.

bejín piriforme. Nombre vulgar de la seta: *Lycoperdon piriforme*.

bejín plumizo. Nombre vulgar de la seta: *Bovista plumbea*.

bekereke. Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Ovis aries*. Sinónimo: **cordero lechal**.

belardi ezko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus pratensis*.

belarri horiorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phyllotopsis nidulans*.

belarri landu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus ostreatus*.

belarri lurtar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Geopetallum geogenium*.

belarri luz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus cornucopioides*.

belarri mingots. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Panellus stipticus*.

belarri zuriska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus pulmonarius*.

beldar-mazo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cordiceps militaris*.

bele arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvallo; corvina.

Belenopsis leuchtenbergi. Pez. Designación oficial: **pez agazadicha**.

bélier francés. Véase: conejo bélier francés.

belleira. Nombre vulgar gallego de la planta:
Melissa officinalis.

bellini pinudi-onddo. Nombre vulgar vas-
cuence de la seta: *Boletus bellini*.

bellota de mar. Nombre vulgar del molusco:
Lepas anatifera. Véase: percebe.

belona. Pez, nombre vulgar. Designación ofi-
cial: **agujón chere**.

Belone acus. Pez. Designación oficial: **aguja**.

Belone bellone. Pez. Designación oficial:
aguja.

Belone belone. Familia: belónidos. Pez de
cuerpo alargado, que termina en un largo
pico agudo fuertemente dentado. Longitud
máxima 1 m. Coloración dorsal azul o ver-
de oscuro, a los lados con brillos plateados.
Espinass coloreadas en verde (debido al co-
lorante llamado vivianit) Como pez migra-
torio de alta mar vive en el Atlántico noro-
riental, desde Vizcaya pasando por los ma-
res del Norte y Báltico hasta Noruega. Car-
ne buena, bastante apreciada. Nombre vul-
gar: aguja, agulla, **agujeta**, saltón. Designa-
ción oficial: **aguja**. Según el Código Ali-
mentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, es-
combriforme. *Belone belone*, Linneo. Véa-
se: pescado. Según el Real Decreto
560/1995, de 7 de Abril, por el que se esta-
blecen las tallas mínimas de determinadas
especies pesqueras, y posteriores correccio-
nes; la talla biológica de este pez, en el
atlántico es de 25 cm y en el Mediterráneo,
de 25 cm.

Belone belone acus. Pez. Designación oficial:
aguja.

Belone belone belone. Pez. Designación ofi-
cial: **aguja**.

Belone belone gracilis. Pez. Designación ofi-
cial: **aguja**.

Belone cantraini. Pez. Designación oficial:
aguja imperial.

Belone crocodila. Pez. Designación oficial:
marao lisero.

Belone española. Pez. Designación oficial:
aguja.

Belone exili stoltzmanni. Pez. Designación
oficial: **agujón bravo**.

Belone gracilis. Pez. Designación oficial:
aguja.

Belone imperialis. Pez. Designación oficial:
aguja.

Belone platyura. Pez. Designación oficial:
agujón de quilla.

Belone scapularis. Pez. Designación oficial:
agujón chere.

Belone svetovidovi. Familia: belónidos. Espe-
cie muy parecida a la (*Belone belone*), aun-
que con el cuerpo algo más comprimido y
ojos más próximos. Los dientes de la man-
díbula superior más pequeños y más aserra-
dos. Sin dientes en el vómer. Talla hasta 45
cm. Existen muchas variedades de este fino
pescado, plateado. Son todos muy pareci-
dos, pero se pueden distinguir por el tamaño
de su aguja y por su color. Su carne es fina,
dulce, de sabor delicado. Se suelen vender
enteros, pero es posible encontrar también
filetes. Se pueden consumir fritos, a la plan-
cha, asados al horno o a la parrilla o pocha-
dos. Véase: pescados. Nombre vulgar: **agu-
ja**; pez aguja. Designación oficial: **aguja**.

Belonidae. Familia zoológica. Reino: animal.
Rama: eumetazoos. División: bilaterales.
Subdivisión: deuterostomas. Tipo: corda-
dos. Subtipo: vertebrados. Superclase: pe-
ces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopte-
rigios. Infraclass: teleósteos. División: eu-
teleósteos. Superorden: paracantopterigios.
Orden: ateriniformes. Suborden: exocetoi-
deos (sinentognatos) Los miembros de la
familia de las agujas tienen el cuerpo nota-
blemente alargado y delgado, mandíbulas
alargadas y finas con muchos dientes pun-
tiagudos. Son expertos nadadores que se

escapan de sus perseguidores efectuando grandes y largos saltos. Consideramos: aguja (*Belone belone*), aguja (*Belone svetovidovi*).

belónidos. Véase: *Belonidae*.

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

belrubi. Véase: *Fragaria chiloensis*.

beltet galloway. Véase: vaca Beltet galloway.

beltsville. Véase: cerdo Poland-China; pavo beltsville.

beluga. Nombre vulgar del cetáceo: *Delphinapterus leucas*.

belverín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete de fango**.

Bembros anatrostris. Pez. Designación oficial: **zapatero americano**.

Benincasa hispida Familia: cucurbitáceas. Subfamilia: cucurbitaeae. Supergénero: cucumerinae. Género: benincasa. La calabaza cerosa, proveniente de China, es relativamente nueva en los mercados occidentales. Algunas de las variedades mayores se venden por trozos. Se suelen usar para preparar sopas o para saltar. Se utiliza como la calabaza común o el ayote y es una buena guarnición para los platos picantes. Nombre vulgar: **calabaza blanca**; calabaza cerosa.

Bennius viviparus. Otro nombre del pez: *Zoarces viviparus*.

Benthodesmus tenuis. Pez. Designación oficial: **pez cinto basurero**.

Benthoosema panamense. Pez. Designación oficial: **sardina luminosa**.

bentonita (E-558) Arcilla coloidal cuyo componente principal es la montmorillonita (si-
Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.)

licato aluminico hidratado) de fórmula $(Al, Mg)_2 [Si_4O_{10}] (OH)_2 \cdot 4H_2O$. Se encuentra en la naturaleza en forma de polvo muy ligero y forma suspensiones coloidales en agua con propiedades fuertemente tixotrópicas. Se emplea en perforaciones petrolíferas, como espesante en grasas lubricantes, en cosmética, como modificador de asfaltos y como carga en cerámica, refractarios, plásticos, etc. En alimentación se usa en: Arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos, complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

benzoato cálcico. (E-213) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. $(C_6H_5 \cdot CO_2)_2Ca$. Sal cálcica del ácido fenilcarboxílico. Conservante alimentario que aunque están presentes de forma natural en algunos vegetales, el ácido benzoico y los benzoatos utilizados como conservantes alimentarios se obtienen por síntesis química. * A pesar de ser aditivos de uso frecuente en todo el mundo, su toxicidad puede ser elevada. Si se combinan con otros aditivos como el E-222, pueden producir problemas neurológicos. En combinación con colorantes puede provocar asma, urticaria y otros procesos patológicos. En animales provocó ataque epilépticos. La OMS considera aceptable una ingestión de hasta 5 mg por kg de peso corporal y día. Algunos países europeos como Francia, Italia y Portugal han restringido su uso, no pudiéndose añadir a refrescos y otros alimentos. En alimentación se usa en: Refrescos, zumos industriales, productos lácteos, repostería, galletas, conservas vegetales, mermeladas, margarinas, salsas, mostaza, mahonesa, crustáceos frescos o congelados, caviar. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Zumo de piña concentrado 1 g/kg. Véase: agentes conservadores.

benzoato potásico. (E-212) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg.

$C_6H_5.CO_2K$. Sal potásica del ácido fenilcarboxílico. Conservante alimentario que aunque están presentes de forma natural en algunos vegetales, el ácido benzoico y los benzoatos utilizados como conservantes alimentarios se obtienen por síntesis química. * A pesar de ser aditivos de uso frecuente en todo el mundo, su toxicidad puede ser elevada. Si se combinan con otros aditivos como el E-222, pueden producir problemas neurológicos. En combinación con colorantes puede provocar asma, urticaria y otros procesos patológicos. En animales provocó ataque epilépticos. La OMS considera aceptable una ingestión de hasta 5 mg por kg de peso corporal y día. Algunos países europeos como Francia, Italia y Portugal han restringido su uso, no pudiéndose añadir a refrescos y otros alimentos. En alimentación se usa en: Refrescos, zumos industriales, productos lácteos, repostería, galletas, conservas vegetales, mermeladas, margarinas, salsas, mostaza, mahonesa, crustáceos frescos o congelados, caviar. Véase: agentes conservadores. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Margarina 1 g/kg. Pepinos en escabeche 1 g/kg. Zumo de piña concentrado 1 g/kg. Véase: agentes conservadores.

benzoato sódico. (E-211) = 0-5 mg/kg. $C_6H_5.CO_2Na$. Sal sódica del ácido fenilcarboxílico. Sustancia ajena al organismo humano. Puede presentar problemas toxicológicos y alergias. Su acumulación en el organismo puede presentar riesgos de cáncer. Provoca urticaria y asma si se ingiere al mismo tiempo que colorantes. En animales provoca ataques epilépticos. Se encuentra en conservas de mariscos y caviar. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Margarina 1 g/kg. Pepinos en escabeche 1 g/kg. Zumo de piña concentrado 1 g/kg. Véase: agentes conservadores.

benzopireno. Hidrocarburo policíclico de fórmula $C_{20}H_{12}$. Sólido amarillento de punto de fusión 179 °C y de ebullición > 360 °C insoluble en agua, poco soluble en alcohol y soluble en benceno. Se encuentra en el alquitrán de hulla, y es cancerígeno para

muchas especies, en las que produce cáncer de piel. Pueden aparecer vestigios en el aceite extraído del orujo de aceituna a temperatura demasiado elevadas.

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

berakatz. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Allium sativum*. Sinónimo: **ajo**

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

berbere etíope. El berbere es bastante parecido al masala indio. Las guindillas, el jengibre y los clavos son sus principales componentes, el resto de las especias varía y algunas no se encuentran fuera de la región. El berbere se ha usado desde siempre en los estofados tradicionales etíopes, llamados *wats* y en los preparados para fritos. **Ingredientes:** guindillas rojas secas, semillas de cilantro, clavos, semillas de cardamomos verdes, semillas de *ajowan*, bayas de pimienta inglesa, pimienta negra en grano, semillas de alholva, canela, jengibre molido. Véase: mezclas de especias.

berberecho. Designación oficial española del molusco: *Cardium corbis*; *Cardium edule*; *Cardium teberculatum*; *Cerastoderma edule*. Sinónimo oficial: Berberecho arrunta; Birbiricho; Caralleta; Carneiro; Carneirolo; Chono; Chúcaro; Crica; Croque; Escopiny de gallet; Escorpinya de gallet; Gurriaña; Margola; Morgueirolo; Perillo; Verdigar; Verdigón; Verigüeto.

berberecho. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: berberecho amarillo; tagelo berberecho. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Berberecho Crudo	
Energía (kJ)	330,22
Potasio (mg)	314,00
Fósforo (mg)	169,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	90,00
Energía (kcal)	79,00
Colesterol (mg)	61,00
Sodio (mg)	56,00
Calcio (mg)	46,00
Porción comestible	20,00
Ácido fólico (µg)	17,00
Proteína (g)	15,40
Magnesio (mg)	9,00
Carbohidratos (g)	1,50
Hierro (mg)	1,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,40
Niacina (mg eq. niacina)	1,30
Cinc (mg)	1,20
Grasa (g)	1,20
Grasa saturada (g)	0,55
Vitamina E (mg)	0,40
Grasa moninsaturada (g)	0,17
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

berberecho amarillo. Designación oficial española del molusco: *Trachycardium muricatum*. Sinónimo oficial: **Berberecho**.

berberecho arrunta. Designación oficial: **berberecho**.

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

berberecho consorte. Designación oficial española del molusco: *Cardium laxum*; *Trachycardium consors*.

berberecho de medio corazón. Nombre vulgar del molusco: *Corculum cardissa*.

berberecho del Atlántico. Designación oficial española del molusco: *Dinocardium robustum*.

berberecho del Pacífico. (*Katelysia* spp.) Molusco bivalvo con un ligamento que une las dos conchas. Se dejan en remojo unas horas antes de cocinar. Su carne puede estar dura, pero es muy sabrosa. Se consumen al vapor, salteados y a la plancha. Véase: marisco.

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

Berberecho enlatado	
Sodio (mg)	700
Potasio (mg)	300
Retinol (mg)	250
Colesterol (mg)	200
Fósforo (mg)	200
Calcio (mg)	128
Porción comestible	100
Agua (mg)	88,8
Energía (kcal)	47
Hierro (mg)	24
Proteínas (g)	10,7
Cianocobalamina (µg)	2
Grasa (g)	0,5
Riboflavina (mg)	0,14
Tiamina (mg)	0,04
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa moninsaturada (g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

berberecho espinoso. Designación oficial española del molusco: *Cardium aculeatum*; *Cardium echinatum*; *Trachycardium quadragenarium*.

berberecho gigante. Designación oficial española del molusco: *Laevicardium elatum*. Sinónimo oficial: Almeja gigante.

berberecho liso. Designación oficial española del molusco: *Laevicardium oblongum*.

berberecho macho. Designación oficial española del molusco: *Acanthocardia echinata*. Sinónimo oficial: Arolo; Berberecho bravo; Berberecho rabioso; Cachola; Carnero; Chúcaro; Concha espinosa; Croque bravo; Meolo; Mexacán; Pata de mula; Rabeoso; Verderolo.

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

berberecho marolo. Designación oficial española del molusco: *Acanthocardia tuberculata*. Sinónimo oficial: Carneirolo; Marolo; Oixa.

berberecho piconudo. Designación oficial española del molusco: *Mexicardia procerum*; *Trachycardium procerum*. Sinónimo oficial: Pecinuda; Piconudo.

berberecho rabioso. Nombre vulgar del molusco: *Pectunculus* spp. Designación oficial: almendra de mar; berberecho macho.

berberecho verde. Designación oficial española del molusco: *Cardium lamarcki*; *Cerastoderma glaucus*. Sinónimo oficial: Berberetxo berdea; Clica; Saltón.

berberechos. Véase: *Cardiidae*.

berberechos al limón. Plato correspondiente al grupo de otros moluscos. Tiempo de preparación 1 minutos. **Ingredientes:** berberechos de lata, zumo de limón, pimienta molida. Véase: otros moluscos.

berberechos al natural. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Berberechos al natural	
Energía (kJ)	386,07
Calcio (mg)	142,40
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	92,35
Vitamina A (µg eq. retinol)	89,80
Colesterol (mg)	41,00

Yodo (mg)	27,00
Magnesio (mg)	25,80
Hierro (mg)	25,60
Proteína (g)	16,90
Ácido fólico (µg)	12,80
Niacina (mg eq. niacina)	3,20
Grasa (g)	2,75
Cinc (mg)	1,30
Grasa saturada (g)	1,19
Grasa moninsaturada (g)	0,51
Vitamina E (mg)	0,32
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Grasa poliinsaturada (g)	0,05
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

berberetxo. Nombre vulgar vascuence del molusco: *Cerastoderma edule*. Sinónimo: **berberecho**

berberetxo berdea. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho verde**.

berbexetxo tuberkulatua. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **curruco**.

berdán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

berdel. Nombre vulgar vascuence del pez: *Scomber scombrus*. Sinónimo: **caballa**

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

bereche. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache bereche; bombache boquinete; bombache boquituerta; bombache ñato; bombache cajeta.

bereche de barba. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **berechito barbón**.

berechito barbón. Designación oficial española del pez: *Ctenosciaena peruviana*. Sinónimo oficial: Bereche de barba; Berechito manchado; Ñato.

berechito manchado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: berechito barbón.

berenjena. Nombre vulgar de la planta: *Solanum melongena*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Berenjena		hervida
Potasio (mg)	240,00	150,00
Agua (g)	92,60	92,00
Energía (kJ)	87,78	79,42
Energía (kcal)	21,00	19,00
Fósforo (mg)	20,00	21,00
Calcio (mg)	12,00	12,00
Magnesio(mg)	10,00	
Ácido ascórbico (C)(mg)	5,00	
Vitamina A (µg eq. retinol)	5,00	5,00
Sodio (mg)	4,00	6,00
Carbohidratos (g)	3,50	3,20
Fibra (g)	1,40	
Proteína (g)	1,20	1,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,60	0,40
Hierro (mg)	0,40	0,30
Grasas totales (g)	0,20	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04	0,03
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Flúor (mg)		
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Vitamina E (mg)	tr.	

Berenjena de Almagro. Denominación Específica (D.E.) de Hortalizas. Esta D.E. ampara una zona de producción y elaboración localizada en la provincia de Ciudad Real, exactamente en los términos municipales de Aldea del Rey, Almagro, Bolaños, Calzada de Calatrava, Granátula de Calatrava y Valenzuela de Calatrava. Las berenjenas protegidas son las de mejor calidad entre las pertenecientes a la especie *Solanum melongena*. Han sido cultivadas con métodos tradicionales, recogidas y transportadas con el mayor esmero. En el

proceso de elaboración, las berenjenas se cuecen, fermentan, aliñan y envasan con todas las garantías. Las presentaciones comerciales amparadas son: aliñadas, embuchadas con pimiento natural, embuchadas con pasta de pimiento y troceadas. Véase: hortalizas de España.

berenjena seca. Se deben guardar en un lugar seco, fresco y oscuro. Para rehidratarlas, se dejan en remojo con agua caliente durante 2 horas y luego se cuecen a fuego lento. Véase: verduras de fruto.

berenjena tailandesa. Nombre vulgar de la planta: *Solanum ferox*.

berenjenas a la griega. Plato integrante de la cocina con verduras (Grecia) Tiempo de preparación 45 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** berenjenas, restos de carne, aceite de oliva, tomate, cebolla, ajo, perejil, tomillo, romero, sal, pimienta. Véase: platos internacionales con verduras.

berenjenas a la moda de Haití. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** berenjena, carne de vaca, cerdo salado, pata de vaca, aceite, vinagre, pimiento verde picado, perejil, tomillo, sal, pimienta. Véase: verduras guisadas y estofadas.

berenjenas a la napolitana. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** berenjenas, queso mozzarella, tomate, cebolla, aceite, sal, pimienta. Véase: verduras al gratín.

berenjenas agri dulces. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. Para preparar este plato se usan generalmente berenjenas redondas pequeñas, que se consiguen en los comercios de alimentos tailandeses o chi-

nos. Se pueden ser berenjenas comunes hechas al horno, en lugar de hervidas o cocidas al vapor, como se acostumbra prepararlas. **Ingredientes:** Berenjena, hoja de cilantro. **Para el aderezo:** Chalota, chile, salsa de pescado, jugo de lima, azúcar, agua. Nombre en Tailandia; *yam makhua phao*.

berenjenas ahumadas. Plato integrante de la cocina con verduras (Rusia) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** berenjenas, nata, sal, pimienta. Véase: platos internacionales con verduras.

berenjenas al gratín. Plato integrante de la cocina con verduras (Antillas) Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** berenjenas, cebolla, salsa de tomate, aceite de oliva, queso rallado, sal, pimienta Véase: platos internacionales con verduras.

berenjenas al tomate. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** berenjenas, tomate, cebolla, carne cocida, aceite de oliva, sal, pimienta, salsa de tomate. Véase: verduras al gratín.

berenjenas al horno con mozzarella y parmesano. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Desde Campania (Sur de Italia) viene este plato con aroma a albahaca, berenjenas ahogadas en salsa de tomate y emparedadas entre mozzarella y parmesano. **Ingredientes:** berenjena, sal, aceite de oliva, cebolla, ajo, tomate, puré de tomate, orégano, sal y pimienta negra, mozzarella, parmesano, albahaca. Nombre italiano: *parmigiana*.

berenjenas aliñadas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** berenjenas, pimiento colorado, cabeza de ajo, comino, sal, vinagre, aceite, orégano.

berenjenas asadas. Véase: pimientos, berenjenas y cebollas asadas.

berenjenas en vinagre. Plato de la “cocina de Sri Lanka” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. Al igual que el encurtido de mango de India (*mangai achar*), este aderezo se puede preparar suave o picante simplemente variando la cantidad de ajíes. Es excelente para acompañar currys y también para bocadillos, solo o con jamón o panceta ahumada. **Ingredientes:** Berenjena, sal, aceite de oliva virgen, chalota, ajo, chile verde, mostaza, comino, semillas de hinojo, chile en polvo, azúcar, agua, agua de tamarindo, vinagre blanco. Nombre en Sri Lanka; *vambotu pahi*.

berenjenas gratinadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** berenjena, tomate maduro, cebolla, ajo, queso rallado, mantequilla, azúcar, pimienta, aceite. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

berenjenas rellenas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. **Cocina de Baleares.** Los árabes fueron quienes trajeron la berenjena a España. Dicen en las baleares que las suyas son las mejores del mundo. Este plato, que también se prepara en otras regiones, es digno de figurar en los mejores anales culinarios por la sabia combinación de sabores. **Ingredientes:** berenjenas, salsa besamel, cebolla, huevo, anchoas en lata, salsa de tomate, pimienta, aceite, sal. **Cocina de Vascongadas.** **Ingredientes:** alcachofas, carne, tomate en lata, huevo, cebolla, limón, pan molido, vino blanco, ajo, azúcar, perejil, aceite, sal.

berenjenas rellenas. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 16 minutos más 30 minutos en reposo; tiempo de cocción 1 hora. Berenjenas rellenas de tomate condimentado. **Ingredientes:** berenjenas, sal, aceite de oliva, ajo, cebolla en aros, tomate, sal y pimienta negra, perejil

picado, zumo de limón, azúcar, agua. Véase: cocina de Grecia; sopas y entrantes en la cocina de Grecia.

berenjenas rellenas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “platos clásicos en la cocina del Mediterráneo”. La historia cuenta, en Turquía, que el Imán desfalleció cuando comió este plato porque lo consideró extremadamente delicioso. Los historiadores menos románticos han sugerido que se sorprendió de la cantidad de aceite de oliva que se usó en la preparación; pero siempre que el aceite esté bien caliente, las berenjenas absorben poco al freír. **Ingredientes:** Berenjena, sal, pimienta verde, cebolla, tomate, aceite de oliva, ajo, puré de tomate, páprika dulce, pimienta inglesa molida, pimienta negra, perejil fresco. Nombre turco: *imam bayildi*.

berenjenas rellenas cocidas al vapor. Plato de la “cocina de Corea” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. Se acostumbra rellenar esta berenjenas con carne vacuna picada, pero esta versión vegetariana es con arroz o fideos. **Ingredientes:** Berenjenas, cebolla, sal, agua, aceite vegetal. **Para el relleno:** Ajo, sésamo, sal marina, tofu, aceite vegetal, aceite de sésamo, chailota, chile rojo fresco, seta shiitake, champiñón, jengibre, salsa de soja, cebolleta, perejil, sal, pimienta negra. Nombre en Corea: *kajitchim*.

berenjenas rellenas con marisco. Plato de la cocina de Cantabria “Limpías” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** berenjenas, gambas peladas, rape, langostinos pelados, queso rallado, cebolla, tomillo, brandy, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

berenjenas rellenas con queso fresco. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** berenjena,

cebolla, queso fresco, huevo, perejil, harina, pan rallado, aceite, sal, pimienta. Véase: verduras rellenas.

berenjenas rellenas con requesón. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** berenjena, requesón, huevo, sal, pimienta, queso rallado, harina, aceite de oliva. Véase: verduras rellenas.

berenjenas y cordero, en capas, al horno. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. La mayoría de las *moussakas* que se sirven hoy son bastante distintas de la original griega, con sus berenjenas, el cordero aromatizado con especias en una rica salsa y una cobertura liviana de queso, en capas y al horno, hasta que los sabores se mezclen. Se sirve con pan y una ensalada verde. **Ingredientes:** Berenjena, sal, cebolla, aceite de oliva, carne de cordero, canela, pimienta inglesa, pimienta negra, vino tinto, tomate, puré de tomate, miel, perejil, orégano, caldo de cordero, leche entera, requesón, queso feta, huevo, nuez moscada, pan blanco, queso duro griego. Nombre original: *moussaka*.

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

berete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arete; bejel; borracho; rubio.

bergamota. Nombre vulgar de la planta: *Citrus bergamia*.

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

berícidos. Véase: *Berycidae*.

beriquete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pococho beriquete**.

berkshire. Véase: cerdo Poland-China.

berliner. Salchicha de textura blanda y sabor suave, elaborada con carne de cerdo y ternera a partes iguales y condimentada con pimienta y nuez moscada. Véase: salchichas europeas.

bermeja. Raza de vaca criada para carne y leche. Sinónimo: roja. Véase: razas mixtas y de leche.

bermejuela. Designación oficial española del pez: *Leuciscus arcasi*; *Leuciscus aul*; *Leucos arcasi*; *Leucos macrolepidotus*; *Rutilus arcasi*. Sinónimo: Coloradilla; Escalo.

bermejuela. Véase: uva bermejuela.

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

bernegate. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco; burro rompetaila.

berraco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco rayado**.

berrichon. Véase: oveja Berrichon.

berrigeta herrizalea. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

berro. Nombre vulgar vasco de la planta: *Roripa naturtium acuaticum*. Sinónimo: **berro**

berro. Nombre vulgar de la planta: *Nasturtium armoracia*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Berro	de jardín	silvestre
Potasio (mg)	550,00	276,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	365,00	450,00
Calcio (mg)	214,00	180,00
Energía (kJ)	163,02	87,78
Agua (g)	87,20	93,50
Ácido ascórbico (C)mg	60,00	51,00
Energía (kcal)	39,00	21,00
Fósforo (mg)	38,00	64,00
Sodio (mg)	5,00	12,00
Proteína (g)	4,20	1,60

Hierro (mg)	2,90	3,10
Carbohidratos (g)	2,40	2,90
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	1,80	0,70
Fibra (g)	1,70	1,00
Grasas totales (g)	1,40	0,30
Vitamina E (mg)	0,60	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,15	0,09
Flúor (mg)	0,02	
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Grasa poliinsaturada(g)	tr.	tr.
Magnesio(mg)		14,00

berro de jardín. Nombre vulgar de la planta: *Lepidium sativum*.

berro de montaña. Véase: berro; hortalizas de hoja y lechugas.

berro de primavera. Nombre vulgar de la planta: *Barbarea verna*.

berro rústico. Nombre vulgar de la planta: *Barbarea verna*.

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

berruato de fango. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato de fango**.

berruenda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arbitán; maruca.

berruenda handia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maruca**.

berrugata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinón gurrubato; lambe boca dulce; lambe ratón; viuda dormilona.

berrugate. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvina; verrugato; viuda dormilona.

berrugato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache ojo amarillo; corvinón berrugato; corvinón chano; corvinón gurrubato; lambe bocadulce; lambe coco; lambe gurrubato; lambe ratón; verrugato codorniz; verrugato roncador; verrugato.

berrugato de fango. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

berrugato de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

berrugueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina**; **verrugato**.

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

bertán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

Bertholletia excelsa. Familia: lecitidáceas. El nombre del género procede de un químico francés, Berthollet, a quien está dedicado. La *Bertholletia excelsa*, distribuida desde Guayana (Venezuela) al Pará, es un árbol majestuoso, de más de 30 m de altura, con grandes hojas brillantes, flores pequeñas e insignificantes, blanquecinas, y frutos muy aparentes. Éstos son cápsulas leñosas, ovoideas, que contienen unas 20 semillas, protegidas a su vez por una corteza leñosa, gruesa, arrugada, limitada por tres caras, dos planas y una convexa, de color castaño oscuro. En su interior se halla la almendra, reniforme y de sección triangular. Posee sabor delicado y agradable. Debe consumirse fresca, ya que de lo contrario es irritante. El éxito del género se debe justamente a las semillas, que empezaron a conocerse en Europa y América a principios del siglo XX, importadas de la zona del Pará. En su lugar de origen, la recolección tiene lugar entre diciembre y mayo. Las nueces deben comerse frescas, y con ellas se preparan dulces y se obtiene un aceite muy fino. De las semillas inmaduras se extrae una leche que se consume junto con el café. Se consumen como fruto seco de mesa, crudas o ligeramente tostadas. Al poseer una abundante pulpa oleaginosa, machacadas en el mortero y mezcladas con un poco de aceite de oliva sirven para condimentar ensaladas mixtas a las que confiere un singular aroma. Es una

de las nueces más ricas en grasas (un 71% de ácidos insaturados) Nombre vulgar: **nuez de Brasil**, nuez de Pará, nuez de Tuca, almendra del Amazonas.

bertorella. Designación oficial española del pez: *Anchelyopus mediterraneus*; *Gadus fuscus*; *Gadus mediterraneus*; *Gadus trichratus*; *Gaidropsarus mediterraneus*; *Gaidropsarus mustellaris*; *Motella fusca*; *Motella maculata*; *Onos maculata*; *Onos mediterraneus*; **Onos mustella**; *Onus maculata*. Sinónimo oficial: Aholatz; Aholats mediterraneo; Aingira bizarra; Aingira merrebaldá; Antxarrain; Barbada; Barbada de pedra; Barborada; Capellá; Capellán; Fura; Fura blanca; Fura negra; Guaita; Guineu; Lechera; Letxera; Lota; Madre de la anguila; Mariola; Mollareta; Mollereta; Mortell; Mustela; Muxarra; Móllera; Móllera borda; Móllera inglesa; Móllera moranella; Móllera roquera; Oliana; Palayo; Pelayo.

bertorella. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**; **brótola de roca**.

Berycidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterigios. Orden: bericiformes. Suborden: bericoides. Los miembros de la familia de los peces con cabeza gelatinosa son, mayoritariamente, habitantes de las profundidades. Cuerpo ovalado, comprimido y alto. Ojos grandes. Boca oblicua, de mandíbula prominente. Ángulo inferior del preopérculo sin espina. Aleta caudal ahorquillada. Sin carena ventral. carne muy apreciada. Se denominan colectivamente reyes o palometas rojas. Consideramos: alfonsino (*Berix splendens*), palometa roja (*Beryx decadactylus*).

Beryciformes. Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Sus características más notables son los abundantes canales gelatinosos que presenta bajo la piel de la cabeza. A lo largo del cuerpo hay repartida una serie de espinas.

Beryx borealis. Pez. Designación oficial: **palometa roja**.

Beryx decadactylus. Familia: berícidos. Cuerpo largo y ovalado, con dorso alto. La voluminosa cabeza tiene grandes ojos y una amplia abertura bucal torcida hacia arriba. Los opérculos tienen pequeñas espinas. La aleta caudal se bifurca radialmente. La coloración en rojo vivo o anaranjado sobre el dorso y flancos y naranja más claro, con reflejos violáceos, sobre el vientre, que no es carenado. Ojos amarillos. Talla hasta 61 cm extendido en la zona europea, al Norte, desde Islandia y al Norte de Noruega; también en el Mediterráneo occidental. Carne de muy buen aroma y sapidez, es muy apreciado como pescado de mesa. Se suele vender en filetes sin piel y tiene carne de color rosa pálido, con capas de tamaño mediano y sabor delicado. Se puede rebozar y freír, pero no es recomendable cocinar este pescado entero. Nombre vulgar: **palometa roja**, rey del besugo. Designación oficial: **palometa roja**.

Beryx molis. Pez. Designación oficial: **besugo americano**.

Beryx splendens. Familia: berícidos. Cuerpo menos profundo que la (*Beryx decadactylus*) y ojos relativamente más pequeños, igual que las escamas puntiagudas. Coloración roja anaranjada o rosácea, con tintes anaranjados en el vientre; interior de la boca y de la cavidad branquial rojo brillante. Al morir, todo su cuerpo se vuelve rojo oscuro. Talla hasta 48 cm. Véase: peces con cabeza gelatinosa (berícidos). Pescado de los océanos Pacífico y Atlántico, es de tamaño

pequeño y se puede comprar entero, pero es más común en filetes sin piel. debido a su gran cantidad de escamas, es poco recomendable cocinarlo entero. Los filetes se pueden freír o hacer a la plancha. Su carne rosada tiene sabor y textura delicada, por lo que es mejor rebozar los filetes antes de cocinar. Nombre vulgar: palometa roja, **besugo americano**. Designación oficial: **besugo americano**.

berza. Nombre vulgar de la planta: *Brassica oleracea*.

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

berza andaluza. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Cocina de Andalucía. **Ingredientes:** col, pies de cerdo, garbanzos, rabo de cerdo, tocino, morcilla, manteca de cerdo, judías verdes, guisantes, apio, cardillo, pimentón dulce, sal. Véase: cocina de España.

berza común. Cualquiera de las dos crucíferas bienales de estación fresca, *Brassica oleracea* var. *acephala* y *Brassica fimbriata*, de origen mediterráneo. Se cultiva por sus nutritivas hojas enrolladas y de color verde, que se cocinan como cualquier legumbre. Distintas variedades (cultivadas) se producen en Europa para alimento del ganado.

berzas a la minera. Plato integrante de la cocina con verduras (Brasil) Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** berza, cebollas, ajo, sal, pimienta, manteca de cerdo. Véase: platos internacionales con verduras. Nombre original: couves a mineira.

besahuntz-boillur. Nombre vulgar vasco de la seta: *Elaphomyces cervinus*.

besamel. Véase: salsa besamel.

besamela. Véase: salsa besamel.

besan. Utilizado en la cocina védica, es el nombre hindú de: harina de garbanzo.

besan rati. Nombre hindú de: pan de harina de garbanzo.

besazafráia. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Crocus nudiflorus*. Sinónimo: **azafrán loco**

beshigua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

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

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

besuc. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aligote; besugo.

besuch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

besug. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

besugo. Designación oficial española del pez: *Cheilodactylus bergi*; *Pagellus acarne*; *Pagellus bogaraveo*; *Pagellus breviceps*; *Pagellus cantabricus*; *Pagellus centrodontus*; *Sparus bogaraveo*; *Sparus cantabricus*; *Sparus centrodontus*; *Sparus massiliensis*. Sinónimo oficial: Albano; Alikota; Arrosaila; Arrosella; Arrosoil; Besuc; Besugo de Laredo; Besugo de la pinta; Besuguet; Besuguillo; Beshigua; Bisigu arrunta; Bixi; Bixigo; Boga ravell; Boga ravela; Bogaravell; Boraz; Bugre; Burás; Campechano; Errosella; Goraz; Gorás; Gurazo; Gurás; Ollomoel; Ollomol; Pachano; Pachá; Panchán; Pagel; Pagell; Pajel; Panchano; Panchito; Pancho; Parchán; Parchón; Patxana; Pitchell; Pitgell; Pixano; Quelet; Txarrantxan; Uot; Vogaravey; Voraz.

besugo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aligote; breca; cardenal besugo; pargo cunaro; pargo lunarejo; pargo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Besugo	
Energía (kJ)	359,48
Potasio (mg)	310,00
Fósforo (mg)	210,00
Energía (kcal)	86,00
Porción comestible	55,00
Colesterol (mg)	38,00
Calcio (mg)	30,00
Magnesio (mg)	25,00
Sodio (mg)	20,00
Proteína (g)	17,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,00
Grasa (g)	2,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Hierro (mg)	0,80
Cinc (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,46
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

besugo a la donostiarra. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Vascongadas. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos. La fuerza del mar Cantábrico da al pescado que allí se consigue una textura y sabor especial, que la cocina de Vascongadas ha sabido combinar perfectamente con sus ideas innovadoras. Con pocos ingredientes, se consiguen recetas extraordinarias. **In-**

gredientes: besugo, ajo, limón, pimienta, aceite, sal. Véase: cocina de España.

besugo a la espalda. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** besugo, ajo, limón, vinagre, guindilla, vino blanco, perejil, aceite, sal. Véase: la cocina de Asturias.

besugo a la espalda con patatas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** besugo, patata, jamón, ajo, perejil, vinagre, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

besugo a la sidra. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** besugo, sidra, brandy, tomate en salsa, ajo, aceite. Véase: cocina de Asturias.

besugo al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. Apreciado en la cocina del Norte de la Península, hay que decir también que el besugo ha sido, durante largo tiempo, “el rey” de la cocina marinera en la capital de España. Un pescado que se consagró como uno de los principales atractivos de la mesa de Navidad. **Ingredientes:** besugo, cebolla, pimienta verde, vino blanco, limón, patatas, caldo de pescado, aceite, sal. Véase: cocina de España.

besugo al limón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** besugo, limón, puré de tomate, pan rallado, ajo, vino blanco, perejil, aceite de oliva, azúcar, sal, pimienta. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

besugo americano. Designación oficial española del pez: *Beryx molis*; *Beryx splendens*. Sinónimo oficial: Bixigu erregue; Rey del besugo.

besugo americano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: palometa roja; reloj.

besugo blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

besugo chato. Designación oficial española del pez: *Pagellus acarne*; *Pagellus bellotis*; *Pagellus coupei*. Sinónimo oficial: Breca chata.

besugo chato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

besugo común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aligote; pargo.

besugo con ajos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** besugo, ajo, limón, aceite, sal, papel de aluminio.

besugo con fideos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** besugo, cebolla, fideos gordos, sidra, vino blanco, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

besugo con mariscos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** besugo, gambas, andaricas, cebolla, tomate, vino blanco seco, brandy, vinagre, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

besugo de la pinta. Nombre vulgar del pez: *Pagellus cantabricus*. Designación oficial: **besugo**.

besugo de Laredo. Nombre vulgar del pez: *Pagellus cantabricus*. Este pez, parecido a la dorada (*Sparus aurata*), se hace, con frecuencia, pasar por ella en el mercado; pero carece de las características rayas doradas entre sus ojos; su carne es de calidad inferior a la de la dorada. Designación oficial: **besugo**. Sinónimo: besugo del Norte.

besugo del Norte. Nombre vulgar del pez: *Pagellus cantabricus*. Este pez, parecido a la dorada (*Sparus aurata*), se hace, con frecuencia, pasar por ella en el mercado; pero carece de las características rayas doradas entre sus ojos; su carne es de calidad inferior a la de la dorada. Designación oficial: **besugo**. Sinónimo: besugo de Laredo.

besugo rei. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa roja**.

besugo rey. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa roja**.

besugo San Andrés. Plato de la cocina de Cantabria “Castro Urdiales” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”.
Ingredientes: besugo, aceite de oliva, ajo, guindilla, vinagre, sal. Véase: cocina de Cantabria.

besuguet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

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

besuguillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

beta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cinta**.

Beta vulgaris var. **rapa** for. **cycla**. Familia: quenopodiáceas. La planta, que de natural es bianual, tiene caracteres anuales en cultivo, y se presenta siempre en dos formas: de costilla y de corte. En la primera se favorece el desarrollo del peciolo foliar y también de la nerviación principal. En el comercio se conocen los cultivares “costa de plata”, “rubia de Lyon”, “gigante suiza”, etc. La variedad de corte presenta hojas más pequeñas, tiernas y, en cierto modo, parecidas a la espinaca. Dentro de esta variedad, las más conocidas son la “rubia de Trieste” y la “lisa verde invernal”. En ambos casos se trata de hortalizas de fácil cultivo, que dan una producción escalonada y prolongada. La acelga de costilla cruda es muy rica en vitamina C, vitamina A, magnesio y potasio. Las hojas deben ser de color verde oscuro brillante y las pencas blancas sin manchas. Las hojas se consumen hervidas, como las espinacas, o crudas, en ensaladas de hojas verdes. Las pencas se pueden emplear en sopas y guisos o se puede estofar hasta que queden tiernas y luego gratinar con parmesano. Nombre vulgar: **acelga**; remolacha

plateada. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Beta vulgaris*, L. Variedad: *cycla*, L. Véase: productos hortícolas; hortalizas de hoja y lechugas.

Beta vulgaris var. **rapa** for. **rubra**. Familia: quenopodiáceas. Deriva, junto con la remolacha azucarera y la forrajera, de una única especie silvestre. La parte comestible está representada por el engrosamiento radical, típico por ser de color rojo violáceo con bandas concéntricas más o menos intensas; debido a un pigmento extremadamente soluble en agua. Entre las betarragas esféricas pueden citarse: “Early Wonder”, “Primicia de Nápoles”, etc. Se consumen cocidas, y debido a que la cocción es prolongada y la ebullición desperdiciaría la mayor parte de su contenido azucarado, se venden cocidas al horno en bolsas al vacío. Las formas precoces se recolectan hacia junio, aunque actualmente esta hortaliza se encuentra en el mercado todo el año. Tradicionalmente considerada como hortaliza. Tiene mucha aplicación en frutoterapia y por ello se le considerado fruta de doble fin (fruta y verdura). La remolacha, junto con la breva son las únicas dos frutas (hasta el momento) a las que se les ha descubierto que contiene **fitoestrógenos**, hormonas femeninas que intervienen en el metabolismo del calcio. Se comen crudas, cocidas, en conserva o en vinagre y son una fuente excelente de potasio y de vitamina A. Nombre vulgar: **remolacha de mesa**, betarraga. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Raphanus sativus*, L. Variedad: *cruenta*, L. Véase: productos hortícolas.

beta-amanitina. Véase: alfa, beta, gamma amanitina.

beta-apo-8-carotenal. (E-160 e) Colorantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo en-

vasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Véase: carotenoides.

betanina. (E-162) Véase: rojo de remolacha.

Betaraia fullonica. Pez. Designación oficial: **raya cardadora.**

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

betarraga. Nombre vulgar de la planta: *Beta vulgaris* var. *rapa* for. *Rubra*.

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

Betulaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (apetalae, choripetalae o dialypetalae) Orden: fagales. Se caracteriza por la presencia de hojas estipuladas, semillas sin endosperma y por ser vegetales monoicos con las flores femeninas dispuestas por lo común en amentos. Nombre vulgar: betuláceas. Consideramos: avellana (*Corylus avellana*).

betuláceas. Véase: **Betulaceae.**

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

beuna. Uva de color bermejo, pequeña y de hollejo tierno. Véase: uvas.

beurre bosc. Véase: pera beurre bosc.

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

bezoar. Véase: cabra doméstica (*Capra aegagrus*)

BHA. Véase: butil-hidroxi-anisol.

BHT. Siglas de: butil-hidroxitol.

bhari hui sabji. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: vegetales rellenos.

BHT. Véase: butil-hidroxi-toluol.

bhatura. Nombre hindú de: puri grueso con levadura.

bhindi massaledarh. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: quingombós rellenos.

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

Biannularia imperialis. Familia: tricolomáceas. Género: biannularia. Única especie europea de este género. Características: especie voluminosa con un sombrero de 5 a 20 cm muy carnoso, casi esférico, convexo y con los bordes muy enrollados. Pie fuerte ancho en la zona superior y más estrecho en la base, con un doble anillo. Carne muy compacta, blanca, de olor a resina, harinas, de pepinos, etc y sabor algo agrio. Comestible mediocre. Mejor que consumirla fresca es conservarla durante cierto tiempo en aceite y luego consumirla. Sinónimo: *Catathelasma imperialis*, *Armillaria imperialis*, *Clitocybe imperialis*.

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

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

bicada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lota.**

bicarbonato amónico. (E-503 ii) Hidrogeno-carbono de amonio, de fórmula $H(NH_4)CO_3$. Véase: acidulantes y correctores de la acidez; gasificantes.

bicarbonato cálcico. (E-501) No es tóxico. Véase: gasificantes.

bicarbonato potásico. (E-501 ii) Sal potásica de fórmula $KHCO_3$. Polvo blanco o cristales incoloros transparentes, soluble en agua

e insoluble en alcohol. Se utiliza en medicina como antiácido, y en panadería, para conseguir una masa esponjosa. Véase: acidulantes y correctores de la acidez; gasificantes.

bicarbonato sódico. (E-500 i) Hidrogenocarbonato de sodio, de fórmula NaHCO_3 . Sólido blanco y cristalino que da disoluciones ligeramente alcalinas que reacciona con los ácidos produciendo anhídrido carbónico gaseoso. Se utiliza esta propiedad para hacer aumentar de volumen las masas de panadería. Sólo tiene efecto en combinación con ingredientes ácidos, como la lecha mazada, el yogur o el cremor tártaro, ya que entonces tiene lugar la reacción citada, neutralizando la acidez de las frutas. Se integra en los ingredientes secos y hay que tamizarlo muy bien para que se incorpore correctamente. Se obtiene por precipitación de una disolución saturada de carbonato sódico con dióxido de carbono. Se emplea en la fabricación de bebidas efervescentes, como espumante en la fabricación del pan y otros elementos, y en medicina como antiácido. Es un componente importante de la levadura en polvo. Se debe guardar en un lugar fresco, seco y oscuro. En grandes cantidades puede producir gota. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Tripas naturales preparadas para embutidos 5.000 mg/kg. Véase: ingredientes para la cocción; gasificantes. Sinónimo: sal de Vichy; sal de Bullrich.

bicha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío pintado**.

bicha marina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebra de mar**.

bichir. Designación oficial española del: *Polypterus bichir*.

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

bicuda. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: almeja lisa; almeja margarita.

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

bideetako klitozibe zuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitocybe rivulosa*.

bindenfleisch. Véase: fiambres suizos.

biela grasevina. Variedad de uva blanca Véase: uva riesling.

bienmesabe. Nombre vulgar del pez: *Galeorhinus galeus*.

bifenilo. (E-230) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,05 mg/kg. Hidrocarburo bicclico de fórmula $\text{C}_{12}\text{H}_{10}$. Cristales prismáticos blancos o ligeramente amarillos de punto de fusión 70 °C y de ebullición 255,9 °C. se utiliza como agente de transmisión de calor. Como conservante de alimentos, este producto penetra en los frutos y no puede ser eliminado al lavarlos. Puede provocar afecciones renales y hepáticas. Se utiliza como antimicótico para el tratamiento superficial en los cítricos y en los plátanos. Puede producir irritaciones en los ojos y en la nariz. Peligroso para los enfermos y los niños. Véase: agentes conservadores.

bígaro. Designación oficial española del molusco: *Littorina littorea*; *Monodonta lineata*. Sinónimo oficial: Amenta; Barión; Burgao; Burión; Caracol gris; Caracolillo; Caragol; Caragolí; Caramela; Caramexa; Caramuxo; Caricolé; Caricote; Coriniño; Cornecho; Corniño; Cuco; Escaramuxo; Itxasbare; Karrakela; Litorina; Mafurio arrunta; Mexacán; Mincha; Txust xusrrutxu. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bígaro hervido	
Sodio (mg)	875,00

Energía (kJ)	392,92
Magnesio (mg)	305,00
Potasio (mg)	260,00
Fósforo (mg)	200,00
Calcio (mg)	130,00
Colesterol (mg)	105,00
Energía (kcal)	94,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	84,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	27,00
Proteína bruta (g)	20,80
Porción comestible	20,00
Hierro (mg)	11,6
Ácido fólico (µg)	11,00
Vitamina E (mg)	3,90
Cinc (mg)	2,2
Niacina (mg eq. niacina)	1,85
Grasa (g)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,38
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,29
Grasa moninsaturada (g)	0,20
Grasa saturada (g)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,17
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

bígaro de las Antillas. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **burgado antillano**.

bígaro de patas. Designación oficial española del crustáceo: *Pagurus bernhardus*. Sinónimo oficial: **cangrejo Bernardo**.

bígaros a la vinagreta. Plato correspondiente al grupo de otros moluscos. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** bígaros, sal, aceite, pimienta molida, vinagre, perejil picado. Véase: otros moluscos.

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

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

bigney rouge. Variedad de uva tinta. Véase: uva merlot noir.

Bignoniaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae–gamopetalae–monopetalae) Orden: tubiflorae. Abarca casi 500 especies, en su mayor parte leñosas y también intertropicales, unas arbóreas y otras arbustivas y trepadoras. Nombre vulgar: **bignoniáceas**. Consideramos: sésamo (*Sesamum indicum*).

bignoniáceas. Véase: *Bignoniaceae*.

bija. Nombre vulgar de la planta: *Bixa orellana*.

bilagai. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintadilla bilgai**.

bilagay. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintadilla bocadulce**.

bilagayo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintadilla bocadulce**.

bilau. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: esturión; platija.

bildoski. Nombre vascuence. Sinónimo: carne de cordero.

bildots, . Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Ovis aries*. Sinónimo: **cordero**

bilimbi. Nombre vulgar de la planta: *Averrhoa bilimbe*.

billau. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado; solla.

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

Bimbocao	
Energía (kJ)	1622,68
Energía (kcal)	388,20
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	52,56

Grasa (g)	18,90
Grasa poliinsaturada (g)	7,92
Grasa moninsaturada (g)	6,03
Proteína (g)	5,25
Grasa saturada (g)	1,22
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

bindhi. Nombre vulgar, en India, de la planta:
Hibiscus sculentus.

bing. Véase: cereza bing.

bintje. Véase: patata bintje.

bio-bio. Designación oficial española del pez:
Cynoponticus coniceps. Sinónimo oficial:
Anguila; Congrio; Congrio culebra; Morena; Safiro; Zafiro.

biogarde. Es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum* a partir de leche pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pas-

teurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado. Esto último es fundamental, puesto que la existencia de actividad de los microorganismos vivos en el biogarde es lo que le confiere sus características nutricionales y biológicas específicas; por tanto, no deben eliminarse, por calentamiento o por otro medio esterilizador. Producto originario de Francia. Véase: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

bioghout. Es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus* a partir de leche pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pasteurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado. Esto último es fundamental, puesto que la existencia de actividad de los microorganismos vivos en el bioghout es lo que le confiere sus características nutricionales y biológicas específicas; por tanto, no deben eliminarse, por calentamiento o por otro medio esterilizador. Producto originario de Francia. Véase: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

biotina. Sinónimo: vitamina B₈. Véase: vitaminas.

bióxido de titanio. (E-171) Colorante **blanco** de superficie basado en titanio. Puede actuar como bloqueante de la respiración celular especialmente en los riñones y el hígado. Se encuentra como decoración externa en productos de pastelería, por lo cual difícilmente es absorbido. A evitar. Véase: modificadores del color.

birador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **oblada**.

birbiricho. Designación oficial: **berberecho**.

biret. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bejel; borracho; estornino.

Birgus latro. Familia: pagúridos. Este gran cangrejo ermitaño, que al adaptarse a la vida en tierra ha desarrollado cavidades torácicas a modo de pulmón, puede llegar a medir 30 cm de longitud y pesar de 2 a 2,5 kg. Las patas en forma de pinzas de este cangrejo de aspecto desproporcionado, con manchas marrón rojizo y marrón oscuro, son especialmente macizas y fuertes. Toda la cola está protegida por un caparazón fuerte. El cangrejo ermitaño adulto ya no suele vivir en conchas de caracoles, sino que habita en agujeros que hay en la tierra y se alimenta, además de animales muertos y de cangrejos de tierra, también de cocos. Es capaz, incluso de subirse a los árboles y arrancar los frutos de las palmeras. El cangrejo ladrón vive sobre todo en las islas tropicales de la zona Este del Indopacífico. En muchas islas se ha extinguido a lo que ha contribuido en gran parte la enorme cantidad de insecticidas pulverizados que se han aplicado. Nombre vulgar: **cangrejo cocotero**, cangrejo ladrón.

birika. Otra especialidad navarra de derivado cárnico. De pulmón. Véase: derivados cárnicos de Navarra.

biró. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez piloto**.

birria. Plato de la cocina de Zacateca en México. **Ingredientes:** carnero tuerno, chile

ancho, chile cascabel, chile morita, pimienta, comino, clavo, canela, orégano, tomoillo, vinagre, tomate, cebolla, masa de maíz, Véase: cocina de Méjico elaborada para grandes ocasiones.

bis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: estornino; melva.

bisa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

bisalto. Nombre usual de una pieza de pan en Calatayud (Zaragoza). Pan bregado, metido en harina. Miga blanca. Corteza lisa y dorada. Sinónimo: bisarto. Véase: panes de España.

bisarto. Otro nombre de la pieza de pan: bisalto. Véase: panes de España.

bisbe. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Embutido o tripa gruesa o intestino ciego, está compuesto por lengua de cerdo, vientre, cortezas, papada sin corteza, sal, pimienta blanca y nuez moscada, en troceado fino. Véase: derivados cárnicos de Cataluña. Sinónimo: peltruc; morcilla de Cataluña. Véase: morcillas caseras.

bisbe. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arzobispo; manta.

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

Biscote	
Energía (kJ)	1584,22
Energía (kcal)	379,00
Sodio (mg)	350,00
Potasio (mg)	160,00
Fósforo (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	73,00
Calcio (mg)	42,00
Magnesio (mg)	18,00
Ácido fólico (µg)	15,00
Proteína (g)	10,00
Grasa (g)	5,00
Fibra (g)	4,00
Azúcares (g)	3,00

Grasa moninsaturada (g)	1,80
Grasa saturada (g)	1,40
Hierro (mg)	1,30
Niacina (mg eq. niacina)	1,30
Cinc (mg)	1,20
Vitamina E (mg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	1,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

biscotes glutinados con harina de malta.

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

Biscotes glutinados con Harina de malta Sanavi	
Energía (kJ)	1665,69
Energía (kcal)	398,49
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	75,66
Proteína (g)	15,34
Grasa (g)	2,73
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	

Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

bisigu ahogorria. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa roja**.

bisigu arrunta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

bisnaga. Nombre vulgar de la planta: *Ammi visnaga*.

biso. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: estornino; melva.

bisol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caballa indopacífica; caballa; estornino; estornino; melva.

Bison bonasus X Bos bovis. Familia: bóvidos. Animal creado del cruce el bisonte y la vaca. Su carne de color rojo oscuro es magra y puede sustituir a la carne de vaca, pues contiene menos colesterol y calorías. El beefalo se puede preparar de la misma forma que la vaca. Sin embargo, por su escaso contenido de grasa, hay que reducir el tiempo de cocción. Se encuentra en algunas carnicerías especializadas. Nombre vulgar: **beefalo**.

bisonte europeo. Nombre vulgar del rumiante: *Bos primigenius*.

bisonte indio. Nombre vulgar del rumiante: *Bos indicus*.

bispo. Una de las preparaciones chacineras aragonesas. Huesos de la costilla con carne cocidas. Sinónimo: escolaneta. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

bissey. Nombre vulgar de la planta: *Cola acuminata*; *cola vera*.

bissu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: estornino; estornino.

bistec. Recado en la cocina de Méjico. **Ingredientes:** pimienta negra o blanca, ajo. Véase: Recados en la cocina de Méjico.

bistec. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimienta negra o blanca y ajo. Véase: recado de especias.

bistec apanado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne de res, frejol, arroz, ají verde, pan seca, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

bistec con hueso. Corte de la canal de ternera. Excelente corte para hacer a la brasa. Véase: despiece de la canal de ternera.

bistec de cadera. Corte de la canal de vaca. Corte de textura jugosa para freír, o asar a la parrilla o a la barbacoa. Véase: despiece de la canal de vaca.

bistec tártaro. Véase: tártaro.

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

bisulfito potásico. Véase: sulfito ácido de potasio. (E-228)

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

biteac. Nombre vulgar catalán de la seta: *Gomphidius viscidus*.

bitigar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leucopaxillus paradoxus*.

bitigar erraldoi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leucopaxillus candidus*.

bitigar hirukolore. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leucopaxillus tricolor*.

bitigar mingots. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leucopaxillus amarus*.

bitigar sendo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leucopaxillus lepistoides*.

bitkis. Nombre ruso del plato: albóndigas de carne con nata agria.

bitok de pescado. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** migas de pescado cocido, salsa blanca espesa, huevo, sal, pimienta, aceite, pan rallado, tomate, pimienta roja. Véase: albóndigas de pescado.

bitockes. **Carnes:** vacuno 70% y tocino fresco 30%. En vez de vacuno se puede emplear magro de cerdo. **Aderezo:** sal fina (500g), ácido ascórbico (25 g), pimienta blanca molida (100g), nuez moscada molida (25g), glutamato monosódico (25g), harina de arroz (250g) Se usa de 18 a 20 g por kg de carne picada. **Ingredientes:** cilantro molido, cebolla liofilizada, orégano, Jerez seco, huevo crudo. Véase: productos cárnicos de diferentes animales.

bitter. Es una mezcla aromática de clavos de especia, canela, quinina, nuez moscada, ron, frutas, plantas, flores secas y varios extractos de hierbas y raíces. Hoy en día se utiliza para dar un toque aromático a bebidas y postres. Véase: condimentos y colorantes. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bitter	
Porción comestible	100
Agua (mg)	89,5
Energía (kcal)	39
Potasio (mg)	20
Carbohidratos (g)	10,5
Fósforo (mg)	10
Sodio (mg)	8
Calcio (mg)	4
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Hierro (mg)	0

Grasa (g)	0
Proteínas (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa moninsaturada (g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

bitzarrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galúa; lisa; morragute.

Bivalvia. Clase zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Con sus 8.000 especies, los bivalvos constituyen el segundo grupo mayor entre los moluscos (el primero más rico en especies lo constituyen los caracoles *Gastropoda*) Su concha está formada por dos tapas o valvas que están unidas por la espalda con un ligamento de cierre. Cuando están cerradas, las valvas ocultan completamente el cuerpo del molusco. A un lado se encuentra un cierre adicional que semeja una bisagra compuesta de cavidades y dientes, en ambas valvas, que se enlazan entre sí. La función de abrir y cerrar que ejercen las dos valvas hace que se desarrolle un músculo de cierre que está dividido en dos partes; la primera puede cerrar rápidamente la valva gastando mucha energía, pero se cansa enseguida. La otra parte puede conservar al molusco cerrado con un consumo mínimo de energía. Ambas reacciones son vitales para el animal: el cierre rápido sirve como protección contra el enemigo, mientras que el otro mantiene cerrada la concha cuando hay “asedio” y evita así, que el rival (por ejemplo. La estrella de mar) logre abrir las valvas tirando de ellas. He aquí un ejemplo de gasto de energía: en el caso de las ostras, la parte del músculo rápido puede levantar 500 g/cm², la parte del músculo del cierre, puede por el contrario sostener una carga de 12 kg. Los bivalvos suelen ser

animales inmóviles. La mayoría se mueven alargando su pie lo más posible hacia delante, sujetándolo fuertemente al suelo y tirando luego lentamente de sí mismos. Pero también hay especies que se mantienen fijas en un sitio y que no pueden moverse en absoluto, como los mejillones y las ostras. Los mejillones, por ejemplo, se anclan al fondo con los filamentos del biso. También hay especies que se entierran e introducen en turba, madera o piedra. Unas pocas clases de bivalvos también pueden nadar, como las llamadas golondrinas. Una característica especial de las conchas son sus branquias. Se encuentran situadas en una cavidad branquial formada por el manto. Las branquias están cubiertas por finas pestañas o pelillos que conducen el agua por la superficie de las branquias. Las branquias ejercen una doble función. Por una parte, se ocupan de la respiración, pero, al mismo tiempo, filtran el agua que llevan al respirar, eligiendo las partículas apropiadas para la alimentación y conduciéndolas a la boca. Este trabajo de filtración varía mucho en función de la forma y el tamaño del animal y de las condiciones ambientales correspondientes. Un mejillón pequeño filtra por hora, a 14 °C de temperatura del agua, 2 litros de agua; la ostra europea a 15 °C, ya alcanza los 12 litros y la ostra americana, a 20 °C, pasa de los 18 litros/hora y a los 24 °C llega incluso a superar los 37 l/hora de agua. mediante este enorme trabajo de filtraje se limpia el agua de sedimentos y detritus. De esta manera, los bivalvos, desempeñan un importante trabajo para todos los seres vivos. Pero por otro lado, esto también encierra peligros para las personas que consumen estos animales. En regiones marítimas muy contaminadas, los bivalvos pueden acumular en su cuerpo, debido a su función de filtraje, sustancias peligrosas, de modo que su ingestión puede tener como consecuencia una intoxicación. Severos controles para la pesca comercial hacen que estos riesgos

sean mínimos. Consideramos: almejas entreabiertas (*Myidae*), almejas lisas, pechinas lisas, (*Mactridae*, *Mesodesmatidae*), arcas (*Arcidae*), cárdidos (*Cardiidae*), bivalvos gigantes (*Tridantidae*), escrobiculáridos (*Scrobiculariidae*), donácidos (*Donacidae*), chirlas (*Veneridae*), escupiñas (*Glucameridae*), folade (*Hiatellidae*) mejillones (*Mytilidae*), nácares (*Pinnidae*), navajas, longueirones (*Solenidae*), ostras (*Ostreidae*, *Ptriidae*, *Malleidae*), pechinas, veneras, scallops (*Pectinidae*, *Spondylidae*) Véase: moluscos.

bivalvos gigantes. Véase: *Tridantidae*. Sinónimo: tridácnidos.

bivalvos, lamelibranquiados o pelecipodos. Véase: *Bivalvia*.

Bixa orellana. Familia: bixáceas. Fruto de un árbol originario de Hispanoamérica y las Antillas que se emplea desde tiempos remotos para aromatizar y dar color. En las cocinas asiática y mejicana, el achote confiere color y sazonan las salsas que acompañan el arroz, el pollo, el cerdo y el pescado. La semilla se mezcla con chocolate para darle a éste un tono rojizo. La industria alimentaria utiliza este colorante natural para alimentos como la margarina, la mantequilla, el queso y los caramelos. Véase: sustancias que modifican los caracteres organolépticos. Nombre vulgar: **achote**, achiote, bija.

bixi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

bixigo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

bixigu errege. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa roja**.

bixigu erregue. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo americano**.

bixigu erregüe. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa roja**.

bixina, norbixina, rocou, annato. (E-160 b)

Colorantes La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: carotenoides.

biya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **biya doncella**.

biya doncella. Designación oficial española del pez: *Malapterus reticulatus*. Sinónimo oficial: Biya.

bizcocho. Véase: vino sabor bizcocho.

bizcocho chino. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “postres”. **Ingredientes:** Harina de arroz, azúcar, levadura química, huevo, extracto de vainilla, leche. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bizcocho	
Energía (kJ)	1397,79
Sodio (mg)	510,00
Energía (kcal)	334,40
Fósforo (mg)	140,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	89,00
Carbohidratos (g)	77,20
Calcio (mg)	73,00
Colesterol (mg)	67,00
Ácido fólico (µg)	12,00
Magnesio (mg)	10,00
Yodo (mg)	10,00
Proteína (g)	4,70
Grasa (g)	2,90
Niacina (mg eq. niacina)	1,70
Grasa saturada (g)	1,40
Grasa moninsaturada (g)	1,20
Hierro (mg)	0,80
Cinc (mg)	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,26

Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	

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

Bizcocho de chocolate	
Energía (kJ)	1906,92
Energía (kcal)	456,20
Sodio (mg)	430,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	270,00
Fósforo (mg)	210,00
Potasio (mg)	190,00
Colesterol (mg)	121,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	75,00
Carbohidratos (g)	50,40
Magnesio (mg)	46,00
Yodo (mg)	30,00
Grasa (g)	26,40
Ácido fólico (µg)	11,00
Proteína (g)	7,40
Vitamina E (mg)	2,72
Niacina (mg eq. niacina)	2,50
Vitamina D (µg)	2,46
Hierro (mg)	1,90
Cinc (mg)	1,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

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

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

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

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

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

Bizcochos glutinados Con fructosa Sanavi	
Energía (kJ)	1904,70
Energía (kcal)	383,90
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	52,97
Grasa (g)	14,30
Proteína (g)	10,83
Grasa moninsaturada (g)	6,95
Grasa saturada (g)	5,61
Fibra (g)	5,30
Grasa poliinsaturada (g)	1,74
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	

Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

bizcochos sin gluten con chocolate. Véase: alimentos sin gluten. Nombre comercial: **negritos**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bizcochos sin gluten Con chocolate Sanavi	
Energía (kJ)	1885,18
Energía (kcal)	451,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	71,40
Sodio (mg)	41,30
Grasa (g)	15,60
Grasa saturada (g)	12,16
Proteína (g)	6,10
Grasa poliinsaturada (g)	2,26
Grasa moninsaturada (g)	1,18
Fibra (g)	1,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

bizkarbeltz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

biznaga. Nombre vulgar de la planta: *Ammi visnaga*.

blachan. Véase: balachan.

black bass de boca grande. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **perca americana**.

black crappie. Nombre vulgar del pez: *Pomoxis nigromaculatus*.

black jack. Cultivar americano de la planta: *Cucurbita pepo*.

black nut. Variedad de nuez de América del Norte. Véase (*Juglans regia*)

black pomfret. Nombre vulgar del pez: *For-mio niger*.

black prince. Véase: ciruela black prince.

blackbass. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **perca americana**.

blake. Véase: melocotón blake.

blanc. Una de las principales especialidades valencianas de derivado cárnico. Es característico de Alicante, se elabora con magro de cerdo y papada. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

blanc doux. Variedad de uva blanca. Véase: uva semillon.

blanc fume. Variedad de uva blanca. Véase: uva sauvignon blanc.

blanca cayetana. Véase: uva blanca cayetana.

blanca de Alemania. Variedad de la planta: *Asparagus officinalis*.

blanca de Tudela. Variedad de alcachofa. Utilizada en la Denominación: Alcachofa de Benicarló.

blanca transparente. Véase: manzana blanca transparente.

blanche. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra blanca; mojarra caitipa.

blanco. Véase: vino blanco.

blanco. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón azul; camarón blanco del Pacífico; camarón patiamarillo.

blanco. Otra especialidad andaluza de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

blanco. Otra especialidad castellano manchega de derivado cárnico. Con carnes y vísceras, huevos, especias, etc. Véase: derivados cárnicos de Castilla La Mancha.

blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **blanquillo cabezón**.

blanco dorado. Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

blancos. Una de las principales especialidades murcianas de derivado cárnico. Incluye ventresca, magro y cabeza de cerdo. Se aliña con pimentón, canela, anís y huevos. Es un embutido cocido que se come frío. Recuerda el *blanc* o *blanquet* de Valencia. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

blando. Véase: vino blando.

blanquear. Para blanquear un ingrediente hay que ponerlo de ½ a 4 minutos en agua hirviendo ligeramente salada, pasándolo después a agua muy fría para detener la cocción. El blanqueado permite que un ingrediente se cueza sólo un poco y se termine de cocinar posteriormente. Se utiliza principalmente en la preparación de verduras para congelación. El blanqueado evita el descolorado. Véase: Técnicas de cocción. Sinónimo: sancochar.

blanquet (Baleares). Sinónimo: Butifarra blanca (Baleares).

blanquet. Una de las principales especialidades baleares de derivado cárnico. Se elabora con carne magra y panceta, cabeza y tocino fres-

co. Véase: derivados cárnicos de Baleares. Sinónimo: botifarró (Valencia).

blanquet de ternera. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** carne de ternera, cebolla, mantequilla, huevo, limón, harina, nata, laurel, perejil, tomillo, sal, pimienta. Véase: carnes cocidas.

blanqueta. Véase: aceituna blanqueta.

blanquette. Variedad de uva blanca. Véase: uva clairette.

blanquilla. Véase: pera blanquilla.

blanquilla. Nombre vulgar de la seta: *Clitocybe geotropa*.

blanquilla. Nombre vulgar de la seta: *Leucopaxillus paradoxus*.

blanquillo. Designación oficial española del pez: *Branchiostegus japonicus*; *Branchiostegus semifasciatus*; *Latilus semifasciatus*; *Prolatilus jugularis*. Sinónimo oficial: Balciao; Cabrilla; Peje blanco; Rollizo.

blanquillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa legítima; banquillo ojo amarillo; blanquillo cabezón; blanquillo fino; corocoro boquimorada; corocoro mapache; medregal guaimeque; namorado blanquillo.

blanquillo. Variedad de uva blanca. Véase: uva pardillo.

blanquillo atlántico. Designación oficial española del pez: *Lopholatilus chamaelonticeps*.

blanquillo cabezón. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus affinis*; *Caulolatilus cabezon*. Sinónimo: Blanco; Blan-

quillo; Cabezudo; Cabezón; Pabezudo; Pejeblanco.

blanquillo camello. Designación oficial española del pez: *Lopholatilus chamaeleonticeps*.

blanquillo de Huéscar. Una de las principales especialidades andaluzas de derivado cárnico. Se elabora cocido y embutido en tripas gruesas. Tiene un sabor muy especiado. Sinónimo: blanquillo relleno. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

blanquillo fino. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus princeps*. Sinónimo oficial: Blanquillo; Cabezudo; Peje blanco; Peje fino; Pierna.

blanquillo lucio. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus microps*.

blanquillo ojo amarillo. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus chrysops*. Sinónimo oficial: Blanquillo; Paleta.

blanquillo payaso. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus intermedius*.

blanquillo raya negra. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus cyanops*.

blanquillo relleno. Sinónimo: blanquillo de Huéscar.

blanquillo vermiculado. Designación oficial española del pez: *Caulolatilus guppyi*. Sinónimo oficial: Carajuelo blanco.

blat. Nombre vulgar catalán de la planta: *Triticum aestivum*. Sinónimo: **trigo**.

blat de moro. Nombre vulgar catalán de la planta: *Zea mays*. Sinónimo: **maíz**.

blava. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cortinarius violaceus*.

blava petita. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cortinarius coeruleus*.

blavet. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula virescens*.

bleda. Nombre vulgar catalán de la verdura: *Beta vulgaris* var. *Cicla*. Sinónimo: **acelga**.

blénidos. Véase: *Blenniidae*.

blenio vivíparo. Nombre vulgar del pez: *Zoarcetes viviparus*.

blenios vivíparos. Véase: *Zoarcidae*. Sinónimo: zoárcidos.

Blenniidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Comprende 400 especies de peces de pequeño tamaño que viven en la franja costera de los mares de la zona cálida y templada. Su cuerpo está desprovisto de escamas pero se halla protegido por una gruesa capa de mucus. Con la marea baja, algunas especies pueden desplazarse de una charca a otra, deslizándose sobre las piedras en busca de alimento. Nombre vulgar: **blénidos**. Consideramos: lagartina (*Blennius sanguinolentus*), moma (*Coryphoblennius galerita*), rabosa crestada (*Blennius pholis*), rabosa de río (*Blennius fluviatilis*), torillo (*Blennius ocellaris*), pez babosa de dorso puntiagudo (*Chirolophis ascanii*), pez caramono de dorso espinoso (*Cebidichthys violaceus*).

Blenniulus brevipinnis. Pez. Designación oficial: **trambollito**.

Blennius alpestris. Pez. Designación oficial: **fraile**.

Blennius anticolus. Pez. Designación oficial: **fraile**.

Blennius argentatus. Pez. Designación oficial: **rabosa plateada**.

Blennius artedi. Pez. Designación oficial: **moma**.

Blennius brea. Pez. Designación oficial: **vieja**.

Blennius cornutus. Pez. Designación oficial: **vieja**.

Blennius crinitus. Pez. Designación oficial: **babosa con cresta**.

Blennius cristatus. Pez. Designación oficial: **babosa con cresta**.

Blennius erythrocephalus. Pez. Designación oficial: **rabosa**.

Blennius fasciatus. Pez. Designación oficial: **cabruza**.

Blennius fluviatilis. Familia: blénidos. Las excrecencias supraoculares son en este caso muy cortas, la cabeza se adorna con una larga excrecencia carnosa. La dorsal, entera, carece de escotadura entre la porción compuesta de radios espinosos y de radios blandos. No tiene interés económico. Longitud: 10-12 cm, máximo 15cm. Nombre vulgar: **rabosa de río**. Designación oficial: **fraile**.

Blennius frater. Pez. Designación oficial: **fraile**.

Blennius galerita. Otro nombre del pez: *Coryphoblennius galerita*. Designación oficial: **moma**.

Blennius gattorugine. Pez. Designación oficial: **cabruza**.

Blennius graphicos. Pez. Designación oficial: **gallerbu**.

Blennius gunnelus. Pez. Designación oficial: **gonello**.

Blennius hadoides. Pez. Designación oficial: **brótola de fango**.

Blennius inaequalis. Pez. Designación oficial: **dormilega**.

Blennius juloides. Pez. Designación oficial: **babosa de banda oscura**.

Blennius laevis. Pez. Designación oficial: **babosa**.

Blennius montagu. Pez. Designación oficial: **moma**.

Blennius ocellaris. Familia: blénidos. El cuerpo es alto y la cabeza lleva sobre cada ojo una excrecencia carnosa festoneada. En cada flanco, bajo el nacimiento de la dorsal, aparece también una excrecencia en forma de penacho. La dorsal presenta una marcada escotadura en el límite entre los radios espinosos y los radios blandos, siendo la parte anterior bastante alta, sobre todo a la altura del primer radio. Las pectorales llegan hasta el ano. El perfil de la cabeza es redondeado y la mandíbula superior lleva de 33 a 45 dientes, la mandíbula inferior de 32 a 41. Longitud: 12-15 cm, máximo: 20 cm. Nombre vulgar y designación oficial: **torillo**.

Blennius palmicornis. Pez. Designación oficial: **lagartina**.

Blennius parvicornis. Pez. Designación oficial: **lagartina**.

Blennius patuwanus. Pez. Designación oficial: **cabruza**.

Blennius pavo. Pez. Designación oficial: **gallerbu**.

Blennius pholis. Familia: blénidos. Es la única especie de esta familia desprovista de tentáculos supra oculares. La frente es redondeada y la cresta carnosa que lo adorna sólo está débilmente desarrollada. La dorsal tiene aproximadamente la misma altura en toda su longitud, a excepción de una escotadura en el sitio donde terminan los radios espinosos y comienzan los radios blandos. Las mandíbulas llevan de 15 a 24 dientes. Sin

interés económico, la rabosa crestada sirve, sin embargo, de alimento a otros peces. Longitud: 10-15 cm. Nombre vulgar: **rabosa crestada**. Designación oficial: babosa; futarra; lagartina.

Blennius phycis. Pez. Designación oficial: **brótola de roca**.

Blennius pilicornis. Pez. Designación oficial: **moma**.

Blennius punctulatus. Pez. Designación oficial: **vieja**.

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

Blennius rouxi. Pez. Designación oficial: **babosa de banda oscura**.

Blennius rubriceps. Pez. Designación oficial: **rabosa**.

Blennius sanguinolentus. Familia: blénidos. El cuerpo es alargado y rechoncho, los apéndices supraoculares forman un manojo que arranca de la misma base, generalmente compuesta por 4 a 7 ramas, más cortas que el diámetro ocular. Cerca del borde posterior de la fosa nasal anterior se encuentra otro apéndice cuyo extremo se ramifica en 2 a 5 flecos. La dorsal no presenta escotadura en el límite entre los radios espinosos y los radios blandos y no está soldada a la caudal. Cada mandíbula está provista de 31 a 4 dientes. No tiene interés económico pero sirve de alimento a otros peces. Longitud: 15-20 cm, máxima 25 cm. Nombre vulgar y designación oficial: **lagartina**.

Blennius sphyns. Pez. Designación oficial: **dormilega de roca**.

Blennius sugefianus. Pez. Designación oficial: **fraile**.

Blennius tentacularis. Pez. Designación oficial: **vieja**.

Blennius trigloides. Pez. Designación oficial: **futarra**.

Blennius tripteronotus. Pez. Designación oficial: **moma nariguda**.

Blennius vulgaris. Pez. Designación oficial: **fraile**.

bleu d'auvergne. Véase: queso bleu d'auvergne.

bleu de haut Jura. Sinónimo: queso bleux de ges. Véase: quesos franceses y suizos.

bleux de ges. Véase: queso bleux de ges.

Blicca bjoerkna. Familia: ciprínidos. Su cuerpo de dorso elevado está aplanado lateralmente. Es de color gris tirando a verde oscuro; las aletas pectorales y ventrales son de tonos rojos. Aparece al Norte de los Pirineos y los Alpes. Este pez, que suele formar bancos, prefiere los lagos poco profundos y las aguas fluviales tranquilas, ricas en reservas vegetales. Alcanza los 35 cm de longitud. Nombre vulgar: brema Bjoerkn. Designación oficial: **brema menor**.

bloques de carne. Véase: tabletas, bloques, granos, polvo o pasta de carne.

blue brie. Véase: queso blue brie.

blue castello. Véase: queso blue castello.

blue crap. Nombre vulgar del crustáceo: *Cani-
llectes sapidus*.

blue jack. Nombre vulgar del pez: *Caranx
crysos*.

blue point. Nombre vulgar del molusco: *Cras-
sostrea virginica*. Ostra procedente de este
lugar de los EE.UU. Véase: ostra america-
na.

blue runner. Nombre vulgar del pez: *Caranx
crysos*.

blue sucker. Nombre vulgar del pez: *Cycleptus
elongatus*.

blue Warehou. Nombre vulgar del pez: *Serio-
lella brama*.

bluegill. Nombre vulgar del pez: *Lepomis macrochinus*.

boací. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna bonaci**.

boba. Nombre usual de una pieza de pan en Andalucía. Pieza oblonga de miga dura. Corteza lisa y mate. En Huelva, "pan de dos cortes". Véase: panes de España.

boba. Nombre vulgar del pez: *Boops boops*. Designación oficial: **boga**.

bobal. Véase: uva bobal.

bobi. Designación oficial española del pez: *Bathygobius paganellus*; *Gobius bicolor*; *Gobius capito*; *Gobius paganellus*; *Macrogobius paganellus*. Sinónimo oficial: Burro; Burru; Buruzco; aboso; Cabot; Cabot inglés; Cabot vermey; Cala cabot; Goaito; Gobit; Margo; Quebot ingles; Ruch; Zarbo.

bobi. Nombre vulgar del pez: *Gobius paganellus*.

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

bobo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arete; barbudo barbu; barbudo nueve barbas; barbudo seis barbas; pichigüen.

bobo amarillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo nueve barbas**.

bobo azul. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo seis barbas**.

bobo blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo seis barbas**.

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

boca. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **barrilete**.

boca azul. Nombre vulgar del pez: *Helicolenus dactylopterus*.

boca blanca. Designación oficial española del pez: *Mustelus asterias*; *Mustelus stellatus*; *Squalus hinnulus*.

boca cerdosa. Designación oficial española del pez: *Cyclothone acclinidens*.

boca colorada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo amarillo; ronco catire; ronco margariteño.

boca de la isla. Pinza del crustáceo barrilete (*Gelassimus tangeri*). Designación oficial: **barrilete**.

boca de novia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache listado**.

boca de oro. Designación oficial española del pez: *Diagramma viridens*; *Diagramma octolinetum*; *Parapristipoma humile*; *Parapristipoma octolineatum*; *Parapristipoma viridens*; *Pristipoma humile*; *Pristipoma octolineatus*; *Pristipoma viridescens*. Sinónimo oficial: Abadejo ratllat; Abadejo rayado; Boquita de oro; Burrito; Cherla; Corvinato; Gerla; Roncador.

boca dolç. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: boquidulce; cañabota.

boca dolça. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: boquidulce; cañabota.

boca dulce. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo nueve barbas; barbudo seis barbas; boquidulce; cazón; pintadilla boca-dulce.

boca fuerte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo negro**.

boca negra. Nombre vulgar del pez: *Helicolenus dactylopterus*. Designación oficial: gallineta; pez diablo.

bocabajo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado pintado; suela arepita; suela guardaboya; suela listada.

bocablanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cazón; musola dentada; musola.

bocacho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: comiza.

bocadillos de aves. Consideramos: Bocadillos de pavita; Club sandwich. Véase: aves en la cocina.

bocadillos de huevo con tomate. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 16 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** rebanada de pan, huevo, rebanada de tomate, sal, pimienta, rebanadas de queso fresco, mantequilla. Véase: huevos revueltos.

bocadillos de pavita. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 7 minutos. **Ingredientes:** rebanada de pan, pechuga de pavita, mantequilla, mostaza. Véase: bocadillos de aves.

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

Bocadillos de pescado Findus	
Sodio (mg)	870,00
Energía (kJ)	767,24
Potasio (mg)	238,00
Fósforo (mg)	214,00
Energía (kcal)	183,55
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	51,00
Carbohidratos (g)	48,60
Proteína (g)	11,80
Magnesio (mg)	9,00
Grasa (g)	7,40
Vitamina E (mg)	2,70
Grasa saturada (g)	0,90
Fibra (g)	0,50
Hierro (mg)	0,50

Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Cinc (mg)	0,2,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Tiamina (B ₁) (mg)	0,11
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

bocado de Dios. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado bocado de Dios; lenguado dentón. **bocadillos en la cocina del Mediterráneo.** Véase: entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo.

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

bocadú. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boquidulce.**

bocadulce. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinón gurrubato; lambe bocadulce; lambe gurrubato; lambe ratón; musola dentada; verrugato cochicato; verrugato codorniz; verrugato roncadador.

bocanegra. Designación oficial española del pez: *Galeus melonostomus*; *Galeus melastomus*; *Pristiurus atlanticus*; *Pristiurus melastomus*; *Scyllium artedii*; *Scyllium melanostomus*. Sinónimo oficial: Abriña; Boquidulce; Cazón; Colainá; Colayo; Gata; Gata moixa; Gazapa; Golay; Ichiguiyá; Itsuki; Itxuguiyá; Kolayo; Musina; Muxina; Olayo; Pez perro; Pimpino; Pimpinúa; Pimpirina; Pinta rotja; Pintarroja; Potzu; Zapata.

bocarte. Nombre vulgar del pez: *Engraulis encrasicolus*. Designación oficial: **boquerón.**

bocartes a la cazuela. Plato de la cocina de Cantabria “Santoña” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** bocartes, ajo, guindilla, perejil, vino blanco, vinagre, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

bocartes al horno. **Ingredientes:** Bocarte, pan rallado, vinagre, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

bocayate. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco blanco; ronco catire; ronco jeniguano; ronco margariteño; ronco rayado.

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

bocconcini. Véase: queso bocconcini.

bocin. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano**.

bocina. Designación oficial española del molusco: *Argobuccinum olearium*; *Buccinum undatum*.

bocina. Nombre vulgar del molusco: *Euthris cornea*. Designación oficial: **cañaílla**.

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

bocinero. Nombre vulgar del pez: *Pagrus pagrus*. Designación oficial: **pargo**.

bockwurst. Elaborada con carne de vacuno y de cerdo, finamente picada y suavemente ahumada. Un poco mayor que la salchicha de Franckfurt, se puede utilizar del mismo modo. Véase: salchichas europeas.

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

bocón. Designación oficial española del pez: *Argentina leioglossa*; *Atherina mochon*; *Glossanodon leioglossus*. Sinónimo oficial: Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.)

cial: Chaclet; Pez plata; Polido; Sula de altura.

bocón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa bocona; anchoa cubana; anchoveta rabo amarillo; corvina ciega; corvinata bocona; corvineta barbirrubia; pez plata; rape bocón.

bocona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa samasa; anchoveta peruana.

***Bodianus diplotaenia*.** Pez. Designación oficial: **vieja de piedra**.

***Bodianus echlancheri*.** Pez. Designación oficial: **vieja mulata**.

***Bodianus peloritanus*.** Pez. Designación oficial: **papagallo**.

***Bodianus pulchellus*.** Pez. Designación oficial: **vieja lomonegro**.

***Bodianus rufus*.** Familia: lábridos. Es un pariente lejano del merlo verde, en el Atlántico. Nombre vulgar: **pez cerdo del Atlántico**. Designación oficial: **vieja colorada**.

bodión. Designación oficial española del pez: *Crenilabrus cornubicus*; *Crenilabrus gri-seus*; *Labrus cinereus*; *Labrus fuscus*; *Labrus griseus*; *Lutjanus cotta*; *Lutjanus massa*; *Symphodus cinereus*; *Symphodus griseus*. Sinónimo oficial: Magnote; Porredana; Roquer; Roqué; Ruqué; Serrano; Temburé; Tordo; Tort; Tort roquer; Txilibitu.

bodión. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabrilla; durdo; gallano; maragota; merlo; peto; tordo; zorzal.

bodión de limpio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

bodión limpio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

bodi6n verde. Designaci6n oficial espa~ola del pez: *Labrus virides*. Sin6nimo oficial: Grivia; Romerillo; Tord; Tord verd; Tordo verde; Tort. Designaci6n oficial: **tordo**.

boeuf bourguignon. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “carne”. Nombre espa~ol: Buey en vino tinto; buey bourguignon. V6ase: carne en la cocina de Francia.

bofes. Despojo c6rnico. V6ase: pulmones.

bofo. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **barbo de Sclater**.

boga. Designaci6n oficial espa~ola del pez: *Boops boops*; *Boops canariensis*; *Boops vulgaris*; *Box boops*; *Box vulgaris*; *Box boops*; *Box vulgaris*; *Sparus boops*; *Inermia vittata*. Sin6nimo oficial: Boba; Boga canaria; Boga de mar; Bogamuxo; Bogarro; Bogue; Boja; Catalufa; P6mpano; Pez rata; Salpa; Voga.

boga. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **salema**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porci6n comestible, es:

Boga	
Energía (kJ)	624,86
Hierro (mg)	573,00
Potasio (mg)	382,00
Energía (kcal)	149,49
Sodio (mg)	110,00
Porci6n comestible	100,00
Proteína (g)	15,41
Grasa (g)	9,39
Fibra (g)	0,89
Carbohidratos (g)	0,00
Ácido asc6rbico (C) (mg)	
Ácido f6lico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
F6sforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	

Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

boga canaria. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **boga**.

boga de mar. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **boga**.

boga de ríu. Designaci6n oficial espa~ola del pez: *Chondrostoma polylepis*. Sin6nimo oficial: Boga de riu; Escalo; Loina iberriarra.

boga de riu. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **boga de ríu**.

boga del Guadiana. Designaci6n oficial espa~ola del pez: *Chondrostoma polylepis willkommi*.

boga ravell. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: aligote; besugo.

boga ravella. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: aligote; besugo.

bogamuxo. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **boga**.

bogaravel. Nombre vulgar del pez: *Pagellus bogaraveo*. Designaci6n oficial: **besugo**.

bogarro. Pez, nombre vulgar. Designaci6n oficial: **boga**.

bogavante. Designaci6n oficial espa~ola del crust6ceo: *Astacus marinus*; *Cancer gammarus*; *Homarus gammarus*; *Homarus vulgaris*. Sin6nimo oficial: Abacanto; Abakandoa; Cereixo; Chulo; Grimalt; Jrillo; Labagante; Llamanto; Llamantol; Llangant; Llobregant; Llocántaro; Llogant; Llomalto; Llomanto; Llongant; Llubrigant; Lubricante; Lubrigante; Lumbricante; Mishera;

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

Bogavante	crudo	hervido
Sodio (mg)	538,00	530,00
Energía (kJ)	376,20	430,54
Fósforo (mg)	183,00	260,00
Potasio (mg)	179,00	260,00
Colesterol (mg)	112,00	110,00
Energía (kcal)	90,00	103,00
Porción comestible	30,00	30,00
Calcio (mg)	29,00	62,00
Magnesio (mg)	29,00	34,00
Proteína bruta (g)	19,20	22,10
Ácido fólico (µg)	17,00	9,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,60	3,00
Ácido ascórbico (C)(mg)	3,00	tr.
Cinc (mg)	2,50	2,50
Niacina (mg eq. niacina)	1,70	1,50
Vitamina E (mg)	1,50	1,47
Grasa (g)	1,10	1,60
Carbohidratos (g)	0,70	tr.
Hierro (mg)	0,60	0,80
Grasa poliinsaturada (g)	0,46	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,24	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,21	0,08
Grasa saturada (g)	0,14	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	tr.
Vitamina D (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

bogavante al ajoarriero. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** bacalao, pimientos encarnados, pimentón, cebolla, aceite de oliva, bogavante, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

bogavante americano. Designación oficial española del crustáceo: *Homarus americanus*.

bogavante cocido. Plato de la cocina de Cantabria “Suances” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** bogavante, laurel, perejil,

agua, sal gorda. Véase: cocina de Cantabria.

bogavante europeo. Nombre vulgar del crustáceo: *Homarus gammarus*.

bogavante japonés. Falsa denominación para (*Paralithodes camtschatica*) Véase: cangrejo ruso.

bogavantes. Véase: *Homaridae*. Sinónimo: homáridos.

Bogmarus bogmarus. Pez. Designación oficial: **traquiptero ártico**.

Bogmarus islandicus. Pez. Designación oficial: **traquiptero ártico**.

bogón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; pejerrey.

bogón de altura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez plata**.

bogue. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boga**.

bogueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín**.

bohemia. Véase: vaca de Bohemia.

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

boi bravo. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo real**.

boi d'area. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo peludo**.

boi moro. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo peludo**.

boi peludo. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo moruno**.

boillur beltza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tuber brumale*.

boillur-mazo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cordiceps capitata*.

boja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boga**.

bojeta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín**.

bojina. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracola**.

bok choy. Nombre vulgar de la planta: *Brassica chinensis*.

bok choy var. **rosette.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica chinensis* var. *rosularis*.

bokarta. Nombre vulgar vascuence del pez: *Engraulis encrasicolus*. Sinónimo: **boquerón**

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

bola. Trozo pequeño redondeado, de diferentes diámetros, en que se puede cortar la verdura. Según su tamaño se llaman: parisien (de 2 cm), avellana o noisette (de 1,5 cm), perla /de 1 cm), aceituna (forma ovoide com o de 1x2 cm) Véase: técnicas de preparación de verduras; técnicas de corte de verduras.

bola. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno.

bola. Nombre usual de una pieza de pan en Santiago de Compostela. Torta de miga elástica y esponjosa. Masa oscura de trigo y centeno. Véase: panes de España.

bola de neu anisada. Nombre vulgar catalán de la seta: *Psalliota silvicola*.

bola de neve. Nombre vulgar gallego de la seta: *Psalliota arvensis*.

bola de neve de prat. Nombre vulgar catalán de la seta: *Psalliota arvensis*.

bola de nieve. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota arvensis*.

bola de nieve anisada. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota silvicola*.

bola de res estofada. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** bola de res, pimiento morrón rojo, ajo, sal gruesa, vino blanco, aceite, pimentón dulce.

bolados. Véase: azucarillos.

bolandeira. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volandeira**.

bolas. Una de las preparaciones chacineras aragonesas. De carne o vísceras cocidas. Sinónimo: fardel. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

Bolbitius vitellinus. Familia: naucariáceas. Género: bolbitius. Características. Esporada ocre amarillenta o marrón. Sin cortina arañosas en toda su vida. Especies pequeñas y frágiles con pie delgado y alargado. Sin anillo. Soimbrero poco cónico. Viscoso. Láminas canela rosadas, esporas marrones. Carne muy escasa y acuosa, amarilla. Sin olor ni sabor señalado y sin interés culinario. Es muy abundante y efímero después de las lluvias primaverales. En vascuence: **bolbizio hori**.

bolbizio hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Bolbitius vitellinus*.

bolet d'alzina. Nombre vulgar catalán de la seta: *Collybia fusipes*; *Geophila fascicularis*.

bolet d'esca. Nombre vulgar catalán de la seta: *Ungulina fomentaria*.

bolet d'espanical. Nombre vulgar catalán de la seta: *Pleurotus eringii*.

bolet d'oliu. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe olearia*.

bolet d'or. Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita caesarea*.

bolet d'ovella. Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma albobrunneum*.

bolet d'ovella. Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma ustale*.

bolet d'älber. Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota aegerita*.

bolet de cabra. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cortinarius purpuranscens*.

bolet de cerner. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hericiium erinaceus*.

bolet de cosa blanc pelut. Nombre vulgar catalán de la seta: *Trametes hirsuta*.

bolet de femer. Nombre vulgar catalán de las setas: *Coprinus atramentarius*; *Coprinus comatus*.

bolet de femer plegat. Nombre vulgar catalán de la seta: *Coprinus plicatilis*.

bolet de ginesta. Nombre vulgar catalán de la seta: *Entoloma clypeatum*.

bolet de grei. Nombre vulgar catalán de la seta: *Gyromitra esculenta*.

bolet de noguer. Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus squamosus*.

bolet de pi. Nombre vulgar catalán de la seta: *Geophila fascicularis*.

bolet de pi roger. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hypholoma sublateritium*.

bolet de pila. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lyophyllum aggregatum*.

bolet de pollanc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota aegerita*.

bolet de roure. Nombre vulgar catalán de la seta: *Collybia fusipes*.

bolet de San Jordi. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lyophyllum georgii*.

bolet de soca. Nombre vulgar catalán de la seta: *Coriolus versicolor*; *Polyporus brumalis*; *Trametes gibbosa*.

bolet de soca anisat. Nombre vulgar catalán de la seta: *Calodon suaveolens*.

bolet de soca rovellat. Nombre vulgar catalán de la seta: *Calodon ferruginum*.

bolet de tinta. Nombre vulgar catalán de la seta: *Coprinus comatus*.

bolet livid. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus lividus*.

Boletaceae. (boletáceas con láminas). Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: boletales. Comprende los géneros: **paxillus**, **gomphidius**, **phylloporus**. Las setas son de tamaño medio o grande, muy carnosas y en general gruesas y robustas, con sombrero al principio globoso; luego, convexo; y finalmente, más o menos plano. La superficie himenial fértil está compuesta de túbulos muy apretados que se abren al exterior a través de poros redondeados o anguloso. El pie suele ser robusto y rechoncho. Las esporas son elípticas, lisas y de colores que varían entre el amarillo y el marrón profundo. La familia comprende cerca de 70 especies, entre las cuales se encuentran los apreciados boletos (entre ellos el hongo calabaza) agrupados en 10 géneros, casi todas micorrízicas y asociadas al ecosistema forestal. En general son comestibles; unas excelentes y otras menos apreciadas; pero algunas es mejor desechalas por su sabor amargo. Nombre vulgar: **boletáceas con láminas**. Consideramos: **Género paxillus**: *Paxillus atro-*

mentosus, *Paxillus involutus*, *Paxillus panuoides*. **Género gomphidius:** *Gomphidius glutinosus*, *Gomphidius helveticus*, *Gomphidius maculatus*, *Gomphidius roseus*, *Gomphidius viscidus*. **Género phylloporus:** *Phylloporus rodoxanthus*.

Boletaceae. (boletáceas con poros) Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: boletales. Las especies de esta familia se diferencian de las boletaceae con láminas en que en vez de tener láminas anastomosadas como una transición entre láminas y poros, tienen en la parte inferior del sombrero unos tubos que desembocan en unas aberturas que son los verdaderos poros. El único género de esta familia es el género *Boletus*. Se consideran *Falsos boletos* a las especies de los seis Sub-géneros: *boletinus*, *gyrosporus*, *gyrodon*, *strobilomyces*, *tylopilus* y *porphyrellus*. A las especies del género *Boletus* se les llama vulgarmente boletos. Nombre vulgar: **boletáceas con poros**. Consideramos. **Género boletus:** *Falsos boletos*; *Boletus castaneus*, *Boletus cavipes*, *Boletus cyanescens*, *Boletus lividus*, *Boletus porphyrosporus*, *Boletus strobilaceus*, *BoletusTylopilus felleus*. (**Boletos genuinos**) **Sub-género Ixocomus:** *Boletus bellini*, *Boletus bovinus*, *Boletus collinitus*, *Boletus elegans*, *Boletus flavidus*, *Boletus granulatus*, *Boletus luteus*, *Boletus piperratus*, *Boletus Suillus littoralis*, *Boletus variegatus*, *Boletus viscidus*. **Sub-género xerocomus:** *Boletus badio-rufus*, *Boletus badius*, *Boletus chrysantheron*, *Boletus cramesinus*, *Boletus parasiticus*, *Boletus pulverulentus*, *Boletus spadiceus*, *Boletus subtomentosus*, *Boletus vaccinus*, *Boletus versicolor*. **Sub-género leccinum:** *Boletus aurantiacus*, *Boletus carpini*, *Boletus crocipodius*, *Boletus duriusculus*, *Boletus holopus*, *Boletus leucophaeus*, *Boletus oxidabilis*, *Boletus rufescens*. **Sub-género tubiporus:** *Boletus aereus*, *Boletus appendiculatus*, *Boletus calopus*, *Boletus Dupainii*,

Boletus edulis, *Boletus erythropus*, *Boletus fragans*, *Boletus impolitus*, *Boletus luridus*, *Boletus pachypus*, *Boletus pallescens*, *Boletus pinicola*, *Boletus purpureus*, *Boletus queletii*, *Boletus regius*, *Boletus reticulatus*, *Boletus rhodoxanthus*, *Boletus satanas*, *Boletus torosus*, *Boletus vitellinus*.

boletáceas. Véase: *boletaceae*.

Boletinus cavipes. Otro nombre de la seta: *Boletus cavipes*.

boleto amarillo. Nombre vulgar de la seta: *Boletus elegans*.

boleto anaranjado. Nombre vulgar de la seta: *Leccinum aurantiacum*.

boleto anillado. Nombre vulgar de la seta: *Boletus luteus*.

boleto áspero. Nombre vulgar de la seta: *Boletus carpini*.

boleto bayo. Nombre vulgar de la seta: *Suillus badius*.

boleto bronceado. Nombre vulgar de la seta: *Boletus aereus*.

boleto castaño. Nombre vulgar de la seta: *Boletus castaneus*.

boleto cetrino. Nombre vulgar de la seta: *Boletus luridus*.

boleto comestible. Nombre vulgar de la seta: *Boletus edulis*.

boleto de carne amarilla. Nombre vulgar de la seta: *Boletus chrysenteron*.

boleto de color naranja. Nombre vulgar de la seta: *Leccinum aurantiacum*.

boleto de pie moteado. Nombre vulgar de la seta: *Suillus bellinii*.

boleto de Satanás. Nombre vulgar de la seta: *Boletus satanas*.

boleto del pino. Nombre vulgar de la seta: *Boletus pinophilus*.

boleto elegante. Nombre vulgar de la seta: *Suillus gravillei*.

boleto escabroso. Nombre vulgar de la seta: *Leccinum scabrum*.

boleto escamoso. Nombre vulgar de la seta: *Boletus strobilaceus*.

boleto granulado. Nombre vulgar de la seta: *Boletus granulatus*.

boleto negro. Nombre vulgar de la seta: *Boletus aereus*.

boleto parásito. Nombre vulgar de la seta: *Boletus parasiticus*.

boleto pegajoso. Nombre vulgar de la seta: *Suillus collinitus*.

boleto picante. Nombre vulgar de la seta: *Boletus piperatus*.

boleto pulverulento. Nombre vulgar de la seta: *Boletus pulverulentus*.

boleto real. Nombre vulgar de la seta: *Boletus regius*.

boleto reticulado de verano. Nombre vulgar de la seta: *Boletus aestivalis*.

boleto subtomentoso. Nombre vulgar de la seta: *Boletus subtomentosus*.

boleto tranquilo. Nombre vulgar de la seta: *Suillus placidus*.

boleto versicolor. Nombre vulgar de la seta: *Xerocomus rubellus*.

boleto, seco. (*Boletus edulis*) De intensa fragancia, son muy populares en Europa, especialmente en la cocina francesa e italiana, así como en Tailandia. Se dejan en re-

mojo en agua caliente durante 20-30 minutos, según el volumen de los sombrerillos. El agua de remojo se reserva para sopas o caldos para arroz. Sinónimo: funghi porcini; cep. Véase: setas secas.

***Boletopsis leucomelaena*.** Otro nombre de la seta: *Polyporus leucomelas*.

boletos de jara (setas). Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** boletos (setas), aceite de oliva, cabeza de ajo, pimentón, sal.

***Boletus aereus*.** Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros blancos en su juventud, luego amarillo verdoso. Sub-características: Cutícula pardo negruzca olivácea, aterciopelada y nunca con tintes rojizos. Carne un poco coloreada debajo de la cutícula. Pie ocráceo, grueso, de color canela con reticulaciones cortas en la zona superior. Seta comestible de las más apreciadas, no solamente en España, sino, y sobre todo, en Italia y Francia, donde se cotiza a precios altos en el mercado. Presenta un gran parecido con sus parientes más próximos, tales como *Boletus aestivalis*, *Boletus edulis* y *Boletus pinophilus*; algunos autores consideran que todas son variedades de una misma especie. Tiene el píleo casi negro y el estípite blanquecino. Es comestible y de excelente calidad. Se presta a las más variadas preparaciones. Excelente incluso crudo, consumido en ensalada o conservado en aceite. Nombre vulgar: **boleto negro**, boleto bronceado. En catalán: **cep negre**; **ciureny**; **ciuró**; **mollerol**; **sureny fosc**. En vascuence: **onddo beltza**; **onto beltza**; **onddo burubaltza**. Sinónimo: *Tubiporus aereus*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Norte de España. *Boletus aereus*, Bull. Véase: setas comestibles.

Boletus aeruginascens. Otro nombre de la seta: *Boletus viscidus*.

Boletus aestivalis. Otro nombre de la seta: *Boletus reticulatus*.

Boletus albidus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Sub-características: Con retículo en el pie. Poros, amarillo vivo. Poros amarillo sucio. La carne azulea mucho y es amarga. Pie blanquecino gris sin manchas rojas. Carne amarillenta blanquecina que azulea y verdea al aire sobre todo en el sombrero y cerca de los tubos. De olor suave y sabor muy amargo es incomedible. En vascuence: **onddozuri mingots**. Sinónimo: *Boletus vitellinus*, *Tubiporus vitellinus*, *Tubiporus albidus*.

Boletus annulatus. Otro nombre de la seta: *Suillus luteus*.

Boletus appendiculatus. Familia: boletáceas (con poros). Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Sub-características: Con retículo en el pie. Poros color amarillo vivo. La carne azulea poco y es dulce. Sombrero marrón oscuro. Carne cerrada blanca amarillenta en el sombrero, violeta por debajo de la cutícula y rosácea en la base del pie. Azulea débilmente con el aire, es de olor agradable y sabor dulce y resulta comestible bastante apreciada. En vascuence: **onddo hankazorrotz**. Sinónimo: *Tubiporus appendicularis*.

Boletus aurantiacus. Familia: boletáceas (con poros). Género: boletus genuinos. Sub-género: *Leccinum*. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Sub-características: Sombrero anaranjado más o menos rojizo. Sombrero rojizo. Poros blancos de jóvenes. Granulaciones marrón rojizas poco cerradas. Veta. Comestible excelente, que conviene hervir un rato

para ablandar un poco la carne. Se identifica bien, fijándose en el color rojo anaranjado de la cutícula, color marrón de las escamas del pie y cambio de color de la carne, del pie sobre todo, de blanca a violácea oscura. Antes de la cocción es necesario eliminar el himenio tubuloso, ya que resulta viscoso al paladar. Nombre vulgar: **boleto anaranjado**, boleto de color naranja. En vascuence: **onddo laranja**. En catalán: **abró**; **albereny**; **tremolí**. Sinónimo: *Boletus rufus*, *Leccinum aurantiacus*, *Leccinum rufus*.

Boletus badio-rufus. Familia: boletáceas (con poros). Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula viscosa con la lluvia. Sombrero bayo oscuro. Tubos decurrentes. Poros azulean poco al tacto. Sinónimo: *Xerocomus badio-rufus*.

Boletus badius. Familia: boletáceas (con poros). Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula viscosa con la lluvia. Sombrero bayo oscuro. Tubos no decurrentes. Poros azulean mucho al tacto. Seta con carne bastante dura y compacta, de suave olor afrutado y sabor dulzón. Seta de calidad, apta para cualquier tipo de preparación gastronómica. Se presta a la conservación en aceite. Nombre vulgar: **boleto bayo**, hongo bayo. En catalán: **sigró**. En vascuence: **larru**; **onddo arre**; **onddo uhar**. Sinónimo: *Suillus badius*, *Xerocomus badius*.

Boletus bellini. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Con granulaciones en el pie. Sombrero gris pálido con centro más oscuro. Pie muy corto. Seta. Buen comestible, aunque conviene eliminar la cutícula porque es ligeramente amarga. La característica diferencial más importante es el pie corto, fuertemente moteado de marrón. Especie parecida a *Suillus granulatus*. Nombre vulgar: **boleto de pie moteado**. En catalán: **moixi**; **molleríc**. En vascuence: **bellini**

pinudi-onddo. Sinónimo: *Suillus bellini*, *Boletus leptopus*, *Ixocomus bellini*, *Ixocomus leptopus*.

***Boletus bovinus*.** Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Sin granulaciones en el pie. Sombrero liso, no escamoso. Tubos decurrentes. La carne no azulea. Carne de consistencia esponjosa y elástica, de color amarillento que es algo más fuerte en el pie. Enrojece lentamente al cortarle, es de olor y sabor poco señalados y resulta comestible muy mediocre. En vascuence: **bei-onto; bei-onyo; pinudietako behi-onddo.** Sinónimo: *Ixocomus bovinus*, *Suillus bovinus*.

***Boletus calopus*.** Familia: boletáceas (con poros). Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Sub-características: Con retículo en el pie. Poros, amarillo vivo. Poros amarillo sucio. La carne azulea mucho y es amarga. Pie amarillo en alto, el resto rojizo. Seta de carne bastante compacta, de color blanco amarillento con brillos amarillos, de olor ácido y desagradable, y sabor amargo. No es comestible debido su sabor amargo, que conserva tras la cocción. Nombre vulgar: **hongo rojo amargo**, pie rojo amargo. En catalán: **mataparent amarg**. En vascuence: **errementi onto; onddo hanka ederra.** Sinónimo: *Tubiporus calopus*.

***Boletus carpini*.** Familia: boletáceas (con poros). Género: boletus genuinos. Sub-género: leccinum. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Sub-características: Sombrero negruzco o marrón más o menos claro. La carne del sombrero pasa rápidamente a rosa violáceo y luego se ennegrece. Sombrero liso, no afelpado. Pie más bien delgado. La carne es blanda, de olor y sabor agradables, pero

es comestible mediocre poco apreciada. Seta cuya carne es blanca, blanda en la parte del sombrero y fibrosa en el pie, de escaso olor y sabor delicado y agradable. Comestible pero poco apreciada. Debe consumirse rápidamente después de cocerla, puesto que la carne, acuosa, se degrada enseguida. Se aconseja desechar el pie y la cutícula. Se reconoce bien por su pie fuertemente escabroso, con surcos y escamas. Esta especie formaba antes el *Bolletus scaber*, que ha resultado ser una especie colectiva que ahora se llama grupo *Scabrum*, de la que se han separado varias especies. Nombre vulgar: **boleto áspero**, boleto escabroso. En vascuence: **oagar-onddo.** Sinónimo: *Boletus scaber*, *Boletus griseus*, *Leccinum griseum*, *Leccinum carpini*.

***Boletus castaneus*.** Familia: boletáceas. Género: falsos boletus. Sub-género: gyroporus. Características: pie hueco sin anillo. Esta seta se caracteriza por el bello color, entre castaño y pardo amarillo, que exhibe su sombrero. Al principio, éste es convexo, plano al final, y es aterciopelado. Su diámetro es de 6 a 8 cm. Su carne es de color blanco inmutable o escasamente azulada, con un sabor de avellana. Se le considera un excelente comestible muy apreciado, aunque puede presentar un sabor algo amargo tras la cocción, por eso es necesario examinar los pies y desechar aquellos que estén huecos, que son los causantes de este desagradable sabor. Existe una variedad de esta especie, que crece en suelos arenosos, tales como dunas costeras y continentales, y que produce trastornos digestivos. Se ha encontrado en Pontevedra y en Francia. Nombre vulgar: **boleto castaño**. En catalán: **sureny castany**. En vascuence: **onddo gatzaina.** Sinónimo: *Gyroporus castaneus*.

***Boletus cavipes*.** Familia: boletáceas, falsos boletus. Género: boletus. Características: pie hueco con anillo. Seta de carne elástica y

fibrosa, de olor y sabor imperceptibles. Se trata de una especie comestible poco apreciada debido a que la carne puede resultar correosa. Puede desecarse. En vascuence: **onddo kofaudun**. Sinónimo: *Boletinus cavipes*.

Boletus chrysenteron. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula no viscosa, muy aterciopelada. Carne roja, bajo cutícula. Pie sin venas, más o menos rojizo. Poros amarillo sucio. Sombrero más o menos marrón. Seta comestible de mala calidad. Se diferencia e identifica muy bien por sus tonos típicos, pero fundamentalmente por el rojo carne que aparece en las grietas del sombrero. Una especie próxima es el *Boletus subtomentosus*, que se separa porque el sombrero no presenta grietas de color rojo cárneo y tampoco azulean los poros ni la carne. Nombre vulgar: **boleto de carne amarilla**. En catalán: **mataparent de carn groca**. En vascuence: **onddo urrigorri**. Sinónimo: *Xerocomus chrysenteron*.

Boletus circinatus. Otro nombre de la seta: *Boletus granulatus*.

Boletus collinitus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Con granulaciones en el pie. Sombrero marrón amarillento. Con fibrillas en el sombrero. Pie enteramente granulado. Micelio rosado. Seta de carne firme, blanca y suave. Se encuentra formando círculos en los bosques de pinos de suelo silíceo. Sin interés culinario. Nombre vulgar: **boleto pegajoso**. Sinónimo: *Ixocomus collinitus*, *Boletus collinitus*.

Boletus communis. Otro nombre de la seta: *Boletus subtomentosus*.

Boletus cramesinus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápi-

damente. Cutícula viscosa con la lluvia. Sombrero rojizo. La carne es amarillenta, pero rojea debajo de la cutícula y en la base del pie. Con el aire toma tonos azules y luego pasa a rosa. Comestible de poco interés. En vascuence: **onddo azpilimoi**. Sinónimo: *Xerocomus cramesinus*, *Pulveroboletus cramesinus*, *Aeroboletus cramesinus*.

Boletus crocipodius. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: leccinum. Características: Tubos y poros netamente amarillos desde jóvenes. Pie marcado por granulaciones poco oscuras. La carne es gris blanquecina, pero en contacto con el aire empieza por ponerse rosa, pasa luego a violeta y termina muy pronto negra, a eso se debe el nombre de *nigrescens*, queda blanda muy pronto, su olor y sabor son poco señalados y es comestible mediocre y poco apreciada. En vascuence: **onddo beltzkor**. Sinónimo: *Boletus tesellatus*, *Boletus nigrescens*, *Leccinum crocipodius*, *Leccinum tesellatus*, *Leccinum nigrescens*.

Boletus cyanescens, Bull. Familia: boletáceas. Género: falsos boletus. Sub-género: gyroporus. Características: pie hueco sin anillo. Seta cuyo sombrero convexo puede alcanzar los 10 cm, tiene una tonalidad amarillo paja y está recubierto de pelusilla. Los tubos y poros, al principio blancos, se manchan de azul intenso al más mínimo contacto y su carne, también blanca, al romperse se tiñe de azul y luego de amarillo. La carne es firme y considerada como un excelente comestible, de olor y sabor muy agradables. Nombre vulgar: **camaleón azul**. En catalán: **mataparent groc**; En vascuence: **onddo urdinko**. Sinónimo: *Gyroporus cyanescens*, *Coelopus cyanescens*.

boletus de jara (setas). Véase: boletos de jara (setas).

Boletus Dupainii. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Subcaracterísticas: Poros rojizos desde su ju-

ventud. Sin retículo en el pie. Sombrero rojo carmín algo viscoso. Pie amarillo con puntitos rojo carmín. Carne blanquecina amarillenta que es rosa rojiza bajo la cutícula y en la base del pie. Azulea débilmente, tiene olor nulo, sabor dulce y es comestible. Sinónimo: *Tubiporus Dupainii*.

Boletus duriusculus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: leccinum. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Subcaracterísticas: Sombrero negruzco o marrón más o menos claro. La carne del sombrero pasa rápidamente a rosa violáceo y luego se ennegrece. Sombrero algo afelpado. Pie grueso. Carne cerrada y dura, de donde le viene el nombre de *duriusculus*; es blanquecina, pero con el aire pasa rápidamente a rosa rojizo y después toma un color pizarra negruzco. Es de olor y sabor agradable y resulta ser comestible bastante buena. En catalán: **abró; tremolí**. Sinónimo: *Leccinum duriusculus*.

Boletus edulis. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros blancos en su juventud, luego amarillo verdoso. Subcaracterísticas: Cutícula ocre marrón con bordes más claros, a veces con margen orlado blanquecino. Carne marrón debajo de la cutícula. Pie blanquecino, color yeso, grueso y con retículo en la mitad superior. Comestible exquisito, muy buscado por el buen aficionado a la micología gastronómica, tanto en el ámbito particular como en escala comercial, pues se vende también en conserva. Está formado por un pie corto y ancho y un sombrerillo que suele ser redondo y convexo. Tiene los tubitos blancos. Se puede comer crudo, pero está mejor cocido. Se utiliza como las demás setas. El boleto está delicioso frito con aceite, acompañado de chalotes, ajo, perejil y vino blanco. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo

comestible de consumo, espontánea o cultivada, en toda la península ibérica. *Boletus edulis*, Bull. Véase: setas comestibles. Nombre vulgar: boleto, **rebellón**, boleto comestible, calabaza, hongo, seta de Burdeos. En vascuence: **bei-onio; ondo zuri; ondua; ontoa; udazkeneko onddozuri**. Sinónimo: *Tubiporus edulis*.

Boletus edulis* var. *pinicola. Otro nombre de la seta: *Boletus pinophilus*.

Boletus edulis* var. *reticulatus. Otro nombre de la seta: *Boletus aestivalis*.

Boletus elegans. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie con anillo. Bajo alerces. Reticulaciones en el alto del pie. Sombrero y poros amarillentos. La carne es amarilla clara en el sombrero y más coloreada en el pie. Con el aire puede mancharse de rosa, no azulea, tiene sabor dulce, olor a frutas y resulta comestible mediocre. Nombre vulgar: hongo elegante, **boleto amarillo**, En vascuence: **onddo apain; onto apain**. Sinónimo: *Ixocomus elegans*, *Suillus grevillei*, *Suillus elegans*.

Boletus erythropus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Subcaracterísticas: Poros rojizos desde su juventud. Sin retículo en el pie. Sombrero marrón aterciopelado. Pie con finas granulaciones rojo vivo. Seta cuya carne es a veces compacta y otras esponjosa, de olor muy suave y sabor dulce. Es agradable al paladar previa cocción, pero crudo resulta tóxico. Nombre vulgar: **pie rojo**. En catalán: **mataparent de peu vermell**; En vascuence: **errementi onddo; onddo hankagorri**. Sinónimo: *Boletus miniatorporus*, *Tubiporus erythropus*, *Tubiporus miniatorporus*.

Boletus eupachypus. Otro nombre de la seta:
Boletus pachypus.

Boletus fechneri. Otro nombre de la seta:
Boletus pallescens.

Boletus felleus. Familia: boletáceas. Género: falsos boletus. Sub-género: tylopilus. Características: pie macizo. Tubos más o menos decurrente y separables. Sombrero de aspecto normal. Pie con retículo muy saliente. Seta con carne elástica, casi esponjosa, de olor delicado y sabor algo amargo. No apta para el consumo. Es parecido al *Boletus edulis*, pero con los tubitos de color rosado. Nombre vulgar: camaleón rojo, **chupasangre**, hongo amargo. En catalán: **mataparent amarg**. En vascuence: **onddo min-gots**. Sinónimo: *Boletus felleus*.

Boletus flavidus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie con anillo. Bajo pinos. Granulaciones en el alto del pie. Sombrero amarillento claro con mamelón. Pie largo y delgado. Seta comestible mediocre, de fácil identificación teniendo en cuenta su color amarillo anaranjado y ecología bajo alerces. Carne blanda y esponjosa, de olor muy suave y sabor dulzón. Sólo son comestibles los ejemplares más jóvenes. antes de la cocción se aconseja eliminar la cutícula del sombrero y los túbulos, puesto que son demasiado viscosos. Nombre vulgar: **seta de alerce**. En vascuence: **pinudi-onddo hori**. Sinónimo: *Suillus flavidus*, *Boletus pulchellus*, *Ixocomus flavidus*, *Suillus luteus*,

Boletus fragans. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Sub-características: Sin retículo en el pie. Sombrero marrón. Pie corto sin mancha anular. La carne azulea con el aire. Carne amarillenta blanquecina que azulea un poco al aire, debajo de la cutícula es amarilla rosada y junto a los tubos se tiñe ligeramente de amarillo vivo. Tiene un olor entre clorado y de frutas, el sabor es un poco agrio

o amargo y resulta comestible muy mediocre. Sinónimo: *Tubiporus fragans*.

Boletus granulatus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Con granulaciones en el pie. Sombrero marrón amarillento. Sin fibrillas en el sombrero. Pie parcialmente granulado. Micelio blanquecino. Seta comestible, carne tierna y blanda, no se altera en contacto con el aire; tiene un agradable olor a seta y sabor dulzón. Sólo tienen suficiente calidad para considerarse comestibles los ejemplares jóvenes. cuando envejece es bastante indigesta y a veces provoca desagradables efectos laxantes. Antes de la cocción se aconseja extraer la cutícula del sombrero por cuanto es particularmente viscosa. Durante esta operación es necesario protegerse las manos, puesto que emite una sustancia colorante indeleble. Muy parecida a *Suillus bellinii*, del que se diferencia por su pie más alto y esbelto, con granulaciones pardas. Nombre vulgar: **boleto granulado**. En catalán: **cabreta**; **mollerie granellur**. En vascuence: **ontto pikor**; **pinudi-onddo bikordun**. Sinónimo: *Boletus circinatus*, *Suillus granulatus*, *Ixocomus granulatus*.

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

Boletus hepaticus. Otro nombre de la seta: *Fistulina hepatica*.

Boletus holopus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: leccinum. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Sub-características: Sombrero blanquecino con tintes verdosos. La carne, que también es blanquecina, se tiñe lentamente de rosa salmón, sobre todo en la mitad del pie. Es comestible mediocre. Sinónimo: *Leccinum holopus*

Boletus impolitus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o

menos vivos desde su juventud. Sub-características: Sin retículo en el pie. Sombrero gamuza. Pie largo con mancha anular rojiza. La carne no azulea con el aire. Seta de 10 a 15 cm de diámetro, al principio hemisférico y en la madurez plano convexo. Su cutícula está adherida y es difícil de separar de la carne, de color marrón claro a marrón oscuro. La carne es tierna y blanquecina con tonos amarillos muy pálidos, inmutable al corte y sin mínimos trazos de color azul. Tiene un agradable sabor dulzón y un olor característico a nuez, se le considera un excelente comestible. Sinónimo: *Tubiporus impolitus*.

Boletus leptopus. Otro nombre de la seta: *Boletus bellini*.

Boletus leucophaeus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: leccinum. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Sub-características: Sombrero negruzco o marrón más o menos claro. La carne del sombrero pasa lentamente a rosa pálido, y luego no se ennegrece. Sombrero marrón más o menos amarillento. Con sulfato ferroso, la carne gris azulada. La carne, que es blanca, no cambia rápidamente con el aire, sino que lo hace lentamente, pasando a rosa salmón en el sombrero y en el alto del pie y a verde azulado en la base del pie. Es de consistencia blanda, de olor y sabor agradables, pero como comestible es mediocre. En catalán: **albereny**. En vascuence: **urki-onddo**. Sinónimo: *Leccinum leucophaeus*.

Boletus littoralis. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Con granulaciones en el pie. Sombrero gris pálido con centro más oscuro. Pie largo. Carne muy cerrada y blanquecina que es más amarillenta en el pie.

De olor suave y sabor dulce, resulta comestible, pero no muy buscada. Sinónimo: *Suillus littoralis*, *Ixocomus littoralis*.

Boletus lividus. Familia: boletáceas. Género: falsos boletus. Sub-género: gyrodon. Características: Pie macizo. Tubos muy decurrentes no separables. Carne blanda y esponjosa, que azulea un poco y es comestible muy mediocre. En catalán: **bolet livid**. En vascuence: **haltza-onddo**. Sinónimo: *Gyrodon lividus*, *Uloporus lividus*.

Boletus luridus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Sub-características: Poros rojizos desde su juventud. Con retículo en el pie. Sombrero de color marrón o rojizo. Carne color naranja, junto a los tubos. Seta de carne bastante dura, de delicado olor y sabor dulzón. Es una seta de buena calidad, aunque de cocción obligada. En crudo o poco cocida resulta tóxica y provoca molestos trastornos. Nombre vulgar: **boleto cetrino**, hongo de vaca. En vascuence: **bei-onddo**; **errementi onddo**; **onddo zikin**. Sinónimo: *Boletus rubeolarius*, *Tubiporus luridus*.

Boletus luteus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie con anillo. Bajo pinos. Granulaciones en el alto del pie. Sombrero marrón chocolate sin mamelón. Pie de tamaño normal. Seta de carne blanda y compacta, de olor y sabor casi imperceptibles. El boleto amarillo es una seta de buena calidad sólo mientras es joven. Los ejemplares más maduros son de peor calidad y resultan indigestos. Es aconsejable retirar la cutícula a causa de su extrema viscosidad. Nombre vulgar: **boleto anillado**. En catalán: **moixi**; **mollerici**; **pinetell de calceta**. En vascuence: **onddo likin**; **onddo likin**; **pinudi-onddo likin**. Sinónimo: *Suillus luteus*, *Boletus annulatus*, *Ixocomus*

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

Boleto anillado	
Potasio (mg)	190,00
Energía (kJ)	104,50
Agua (g)	91,10
Calcio (mg)	25,00
Energía (kcal)	25,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00
Magnesio(mg)	6,00
Carbohidratos (g)	3,70
Fibra (g)	2,00
Proteína (g)	1,70
Hierro (mg)	1,30
Grasas totales (g)	0,40
Colesterol (mg)	0,00
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

Boletus miniatorporus. Otro nombre de la seta: *Boletus erithropus*.

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

Boletus oxidabilis. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: leccinum. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Subcaracterísticas: Sombrero negruzco o marrón más o menos claro. La carne del sombrero pasa lentamente a rosa pálido y luego no se ennegrece. Sombrero marrón negruzco. Con sulfato ferroso, la carne color verdoso. Carne la más dura del grupo Scarbrum. Al cortarla al principio permanece blanca, pero más tarde pasa lentamente a rosa naraja pálido. En la base del pie toma tintes azulados. Es comestible sin valor. Sinónimo: *Leccinum oxidabilis*.

Boletus pachypus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Subcaracterísticas: Con retículo en el pie. Poros, amarillo vivo. Poros amarillo sucio. La carne azulea mucho y es amarga. Pie blanquecino gris con manchas rojas. Carne blanca amarillenta que rojea algo al aire y que toma color azul sobre todo en el sombrero y parte superior del pie. Tiene olor suave y sabor muy amargo que lo hace in-comestible. Sinónimo: *Boletus eupachypus*. *Tubiporus pachypus*, *Tubiporus eupachypus*

Boletus pallescens. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Subcaracterísticas: Con retículo en el pie. Poros, amarillo vivo. La carne azulea poco y es dulce. Sombrero color del café con leche. Carne cerrada de color amarillo azufre menos en la base del pie que es rojiza anaranjada. Azulea con el aire, más en el sombrero y alto del pie. Buena comestible. Sinónimo: *Boletus fechneri*, *Tubiporus pallescens*, *Tubiporus fechneri*.

Boletus paradoxus. Otro nombre de la seta: *Phylloporus rhodoxanthus*.

Boletus parasiticus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: Parásitos de otras setas. Seta con carne compacta, prácticamente inodora e insípida. Comestible pero de escaso valor. Carne cerrada y amarillenta, de olor suave y sabor agradable que resulta comestible sin valor. Nombre vulgar: **boleto parásito**. En vascuence: **astaputz onddo**. Sinónimo: *Xerocomus parasiticus*.

Boletus pinicola. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros blancos en su juventud, luego amarillo verdoso. Subcaracterísticas: Cutícula caoba o roja oscura, aterciopelada pruinosa, y blanquecina en los bordes. Carne marrón vinosa debajo

de la cutícula. Pie muy grueso, blanquecino marrón muy vivo y con retículo rojizo. Comestible de primera categoría, que sólo puede ser igualado por sus hermanos *Boletus edulis* y *Boletus aestivalis*, y que difícilmente se separa de ellos en el sentido botánico, pues lo único que caracteriza al *Boletus pinophilus* es su tonalidad más rojiza en la cutícula y en la carne bajo la misma. La carne es blanca, pero bajo la cutícula del sombrero tiene un color marrón vinoso. No cambia de color con el aire y tiene sabor dulce y olor agradable. Es una especie comestible excelente. Nombre vulgar: **boleto del pino**. En catalán: **cep**; **sigró**; **siurenc**; **sureny**. En vascuence: **kaskabeltza**; **onddo gorri**; **onto gorri**. Sinónimo: *Boletus edulis* var. *pinicola*, *Boletus pinicola*, *Tubiporus pinicola*.

Boletus pinophilus. Otro nombre de la seta: *Boletus pinicola*.

Boletus piperatus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros rojizos. Esta seta, debido a su fuerte sabor picante, no se puede utilizar directamente como comestible, pero sí como condimento en sustitución de la pimienta; teniendo en cuenta que esta condición la pierde con la desecación y que, por tanto, los ejemplares secos ya no pican. Se reconoce fácilmente en fresco por su colorido y sabor típico, que le hacen inconfundible. Nombre vulgar: **boleto picante**, hongo picante. En catalán: **pebreta**; **pipper-onddo**. Sinónimo: *Chalciporus piperatus*, *Xerocomus piperatus*.

Boletus placidus. Otro nombre de la seta: *Suillus placidus*.

Boletus porphyrosporus, Fr. Familia: boletáceas. Género: falsos boletus. Sub-género: porphyrellus. Características: pie macizo. Tubos más o menos decurrente y separa-

bles. Sombrero de aspecto normal. Pie sin retículo muy saliente. Conjunto color oliváceo oscuro. Poros púrpuras. La carne de esta seta es poco consistente, fibrosa, de olor y sabor ácidos y desagradables. Clase mediocre debido al desagradable olor, que conserva tras la cocción. Se presta a la conservación en aceite o vinagre. Sinónimo: *Boletus pseudoscaber*, *Porphyrellus porphyrosporus*, *Porphyrellus pseudoscaber*.

Boletus pseudoscaber. Otro nombre de la seta: *Boletus porphyrosporus*.

Boletus pulchellus. Otro nombre de la seta: *Suillus flavidus*.

Boletus pulverulentus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte azulea total y rápidamente. Seta con carne de consistencia bastante compacta, de olor leve y ligero sabor dulce. Sólo son comestibles los ejemplares jóvenes, y aún éstos son de mediocre calidad. Al madurar se vuelve amarga. Nombre vulgar: **boleto pulverulento**. Sinónimo: *Xerocomus pulverulentus*.

Boletus purpureus, Fr. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Subcaracterísticas: Poros rojizos desde su juventud. Con retículo en el pie. Sombrero de color marrón o rojizo. Carne amarillenta, junto a los tubos. Seta de carne muy dura y compacta, tiene un olor ácido ligeramente afrutado y sabor dulzón. Carne cerrada, amarilla que azulea instantáneamente en contacto con el aire y se mancha en el pie de verde oliváceo. Tiene sabor dulce y olor a frutas que también recuerda el de la *Scleroderma*, es tóxica en crudo e indigesta cocinada. No es apta para el consumo. Véase: setas venenosas. En vascuence: **onddo purpura**. Sinónimo: *Tubiporus purpureus*.

Boletus queletii. Familia: boletáceas. Género: *boletus* genuinos. Sub-género: *tubiporus*. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Sub-características: Poros rojizos desde su juventud. Sin retículo en el pie. Sombrero anaranjado aterciopelado. Pie naranja arriba y violáceo abajo. Carne amarillenta que azulea al aire. Presenta en la base del pie una zona con la forma de una llama rojo púrpura muy característica que se va extendiendo hacia arriba. Tiene olor a frutas y es comestible poco buscada. En vascuence: **quelet onddo**. Sinónimo: *Tubiporus queletii*

Boletus regius. Familia: boletáceas. Género: *boletus* genuinos. Sub-género: *tubiporus*. Características: Poros amarillos más o menos vivos desde su juventud. Sub-características: Con retículo en el pie. Poros, amarillo vivo. La carne azulea poco y es dulce. Sombrero color rojizo. Buen comestible y fácil de reconocer por su bonito y original color rosado purpuráceo del sombrero y amarillo azufre en el himenio, pie y carne. Debido a su carne dura y aromática, se presta a los más variados usos gastronómicos. Nombre vulgar: **boleto real**. En vascuence: **onddo errege**. Sinónimo: *Tubiporus regius*

Boletus reticulatus. Familia: boletáceas. Género: *boletus* genuinos. Sub-género: *tubiporus*. Características: Poros blancos en su juventud, luego amarillo verdoso. Sub-características: Cutícula ocre marrón claro uniforme, aterciopelada y a veces agrietada. Carne blanca debajo de la cutícula. Pie color castaño claro, algo esbelto y con retículo extendido por todo él. Seta comestible, muy buena, de la misma calidad que el *Boletus edulis* y los demás del grupo. Se reconoce bien por su fuerte retículo que recubre toda la superficie del pie. La carne es blanca, cerrada en su juventud y luego blanda, como se puede comprobar al presionar el sombrero con los dedos. Le atacan mucho los insectos y dejan en ellos sus larvas. Tiene buen olor, su sabor es muy azucarado y es comestible excelente, para

algunos superior al *edulis* y al *aereus*, pero se estropea en poco tiempo debido al ataque constante de insectos y larvas. Por su buena calidad, se presta a los más variados usos gastronómicos. Nombre vulgar: **boleto reticulado de verano**. En catalán: **cep; sureny**. En vascuence: **udako onddozuri**. Sinónimo: *Boletus aestivalis*, *Boletus edulis* var. *reticulata*, *Tubiporus reticulatus*, *Tubiporus aestivalis*.

Boletus rhodoxanthus. Familia: boletáceas. Género: *boletus* genuinos. Sub-género: *tubiporus*. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Sub-características: Poros rojizos desde su juventud. Con retículo en el pie. Sombrero blanquecino con manchas rosas. Carne amarilla azufre que azulea el aire no muy fuertemente en la parte superior y que toma color rojo carmín en la base del pie. Tiene olor a frutas, es tóxico en crudo y no es comestible cocinada. Sinónimo: *Tubiporus rhodoxanthus*.

Boletus rubellus. Familia: boletáceas. Seta que posee un sombrero hemisférico a extendido de 3 a 8 cm de diámetro, cubierto por una cutícula no separable de la carne, seca, más o menos afieltrada, de color uniforme rojo púrpura o carmín, a veces aerolada. La es blanca amarillenta, de olor peculiar y dulzón. Es una seta comestible de baja calidad. Nombre vulgar: **boleto versicolor**. Sinónimo: *Xerocomus rubellus*.

Boletus rubeolarius. Otro nombre de la seta: *Boletus luridus*.

Boletus rufescens. Familia: boletáceas. Género: *boletus* genuinos. Sub-género: *leccinum*. Características: Tubos y poros blanquecinos grisáceos de jóvenes. Pie marcado por granulaciones oscuras. Sub-características: Sombrero anaranjado más o menos rojizo. Sombrero amarillo anaranjado. Poros grises desde la juventud. Granulaciones negruzcas muy cerradas. La carne, que es cerrada de joven, luego se ablanda. Tiene color blanquecino, pero con el aire toma tintes rosas vinosos, sobre todo hacia

la mitad del pie, y a veces lleva manchas azuladas en la base. El olor es suave y el sabor es dulce, pero resulta esta especie comestible muy mediocre y poco buscada, aunque algunos autores le consideren muy buena comestible. Sinónimo: *Leccinum rufescens*, *Leccinum testaceoscabrum*

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

Boletus satanas. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Subcaracterísticas: Poros rojizos desde su juventud. Con retículo en el pie. Sombrero blanquecino sin manchas rosas. Tiene el píleo muy grande, hasta de 20 cm de diámetro, de color amarillo sucio, con la parte inferior rojiza cuando es joven y después anaranjada, y con el pie reticulado sobre un fondo rojizo. La carne del píleo cuando se parte, se tiñe de color azul en contacto con el aire, por oxidación de un cromógeno. Venenoso no mortal, que ha sido objeto de una reputación demasiado exagerada en su aspecto tóxico. Produce fuertes dolores de estómago con vómitos y colitis prolongadas, pero finalmente el enfermo se recupera bien. Es fácil reconocer por sus llamativos colores rojizos, su robustez y rápido azuleamiento de la carne del sombrero en corte, debido a la oxidación de ciertos derivados del **ácido pulvínico**, existentes también en numerosas especies de *Boleteaceae*. Nombre vulgar: **boleto de Satanás**, hongo de Satán mataparientes. En catalán: **matagent**; **mataparent**. En vascuence: **errementi onddo**; **etsai onto**; **onddo deabru**; **satan onddo**. Sinónimo: *Tubiporus satanas*.

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

Boletus spadiceus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xeroco-

mus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula no viscosa, muy aterciopelada. Carne marrón, bajo cutícula. Pie con venas, no rojizo. Poros amarillo oro. Sombrero pardo rojizo. La carne es blanquecina y en la base del pie se mancha lentamente de marrón azafrán. Es comestible mediocre. Sinónimo: *Xerocomus spadiceus*

Boletus strobilaceus. Familia: boletáceas. Género: falsos boletus. Sub-género: strobilomyces. Características: pie macizo. Tubos más o menos decurrente y separables. Sombrero muy escamoso de aspecto de piña. Seta cuya carne es gruesa y coriácea, blanca, que se vuelve rojiza en contacto con el aire y que al final se acaba ennegreciendo. Es un comestible de mediocre calidad. Nombre vulgar: **boleto escamoso**. En catalán: **mataparent d'escames**. En vascuence: **onddo ezkatatsu**. En catalán: **mataparent d'escames**. En vascuence: **onddo ezkatatsu**. Sinónimo: *Strobilomyces strobilaceus*, *Strobilomyces floccopus*.

Boletus subtomentosus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula no viscosa, muy aterciopelada. Carne marrón, bajo cutícula. Pie con venas, no rojizo. Poros amarillo oro. Sombrero pardo coráceo. Seta de carne blanda y bastante compacta, de olor y sabor poco perceptibles. Carne blanquecina amarillenta, que es marrón debajo de la cutícula del sombrero y rosada en el pie. No azulea al aire, huele a frutas y tiene sabor dulce. Sin embargo, es una seta comestible, de mediocre valor debido al escaso sabor de su carne. Nombre vulgar: **boleto subtomentoso**. En vascuence: **onddo bigun**. Sinónimo: *Xerocomus subtomentosus*, *Boletus communis*.

Boletus torosus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: tubiporus. Características: Poros rojizos desde su juventud o en la madurez. Sub-características: Poros rojizos sólo en la madurez. Carne espesa y dura, de un color amarillo limón que con el aire toma al principio color verde, pasa luego a azul intenso, más tarde a gris y termina en rojo vinoso. De olor suave y agradable y de sabor dulce, es tóxica en crudo y para algunos es sospechosa incluso cocinada. En vascuence: **onddo astun**. Sinónimo: *Tubiporus torosus*.

Boletus vaccinus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula viscosa con la lluvia. Sombrero bayo oscuro. Tubos no decurrentes. Poros no azulean al tacto. La carne es fuerte y blanquecina, no azulea junto a los tubos y es rosa marrón bajo la cutícula. Tiene olor suave, sabor dulce y es muy buena comestible. Sinónimo: *Xerocomus vaccinus*

Boletus variegatus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Sin granulaciones en el pie. Sombrero escamoso. Tubos no decurrentes. La carne azulea un poco. La carne es amarillenta, algo rojiza bajo la cutícula del sombrero y azulada junto a los poros. Tiene olor característico a cloro y sabor dulce. Es comestible muy mediocre. En vascuence: **pinudi-onddo klorousain**. Sinónimo: *Ixocomus variegatus*, *Suillus variegatus*.

Boletus variegatus. Otro nombre de la seta: *Suillus variegatus*.

Boletus versicolor. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: xerocomus. Características: No parásitos de otras setas. Al corte no azulea total y rápidamente. Cutícula no viscosa, muy aterciopelada. Carne roja, bajo cutícula. Pie sin venas, más o menos rojizo. Poros amarillo sucio. Sombrero más o menos rojizo. Car-

ne crema en el sombrero y amarillo oro en el pie, menos en la base, que es marrón. Azulea algo al aire, tiene olor suave. Comestible mediocre. En vascuence: **onddo gorri**. Sinónimo: *Xerocomus versicolor*.

Boletus viscidus Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie con anillo. Bajo alerces. Reticulaciones en el alto del pie. Sombrero y poros gris blanquecinos. Seta perteneciente a los boletos anillados, y se caracteriza por tener los tubos y los poros de color grisáceo y no amarillento. La carne es blanda, blanca, húmeda y puede ensuciarse de azul verdoso o marrón. No tiene ni olor ni sabor particular. Esta especie vive en simbiosis con el alerce, pero también se la ha encontrado bajo el abeto rojo. Parece que no es tóxica pero no se aconseja su consumo, porque su carne resulta fofo y no se logra hacerla compacta ni cociéndola, ni friéndola en aceite muy caliente. Muy mediocre, la cutícula debe pelarse. En vascuence: **onddo lingirdatsu**. Sinónimo: *Boletus aeruginescens*, *Suillus aeruginascens*, *Ixocomus viscidus*.

Boletus vitellinus. Otro nombre de la seta: *Boletus albidus*

bolio de mar. Designación oficial española del tunicado: *Microcosmus vulgaris*.

bolina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro moreno**.

bolinga. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprícnico; eretismo cardiovascular.

Bolinus brandalis. Molusco. Designación oficial: **cañailla**.

bolitas de arroz glutinoso en almíbar. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “postres”. **Ingredientes:** Sésamo negro, azúcar cristalizado, aceite, arroz glutinoso. **Almíbar:** Azúcar moreno, jengibre en polvo.

bolitas de gambas. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Gambas peladas, pechuga de pollo, brotes de bambú, huevo, azúcar, sésamo, harina, hojas de lechuga, sal, pimienta. **Aderezo:** Salsa al pimentón, salsa de tomate, salsa Worcestershire.

bolla. Nombre usual de una pieza de pan en Porriño (Pontevedra) Hogaza de miga esponjosa y oscura. Corteza espolvoreada de harina, con resquebrajaduras superficiales. Véase: panes de España.

bolla. Plato de la cocina asturiana. es uno de los platos más típicos de Llanes y su zona; son parecidas a las morcillas, pero no van en tripa. Se preparan como las morcillas, con cebolla, sangre y sebo, y se amasan con harina, formando unos rollos pequeños. Se suelen tomar recién preparadas y fritas. Véase: cocina de Asturias; derivados cárnicos de Asturias. Sinónimo: boronchu de sangre.

bollarrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

bollo. Véase: vino sabor bollo.

bollo. Nombre usual de una pieza de pan en Andalucía. Pieza oblonga de miga dura. Corteza mate. Variantes: Cádiz, "cundi". Málaga, "civil". Canarias, "pan blanco". Salamanca, "bollo de barra". Véase: panes de España. Sinónimo: cañada.

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

bollo francés. Otro nombre de la pieza de pan: mollete. Véase: panes de España.

bollo murciano. Nombre usual de una pieza de pan en Murcia. Torta de harina de panizo, con pimentón y sardinas- arenque. En Cata-

luña, "coca amb recapte". En Teruel, "regaño". Véase: panes de España.

bollo preñado. Nombre usual de una pieza de pan en Asturias y Cantabria. Panecillo individual con chorizo en su interior, típico de Pascua. Véase: panes de España; cocina de Asturias.

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

Bollos	
Sodio (mg)	750
Energía (kcal)	381
Retinol (mg)	150
Potasio (mg)	110
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	87
Carbohidratos (g)	50
Calcio (mg)	40
Agua (mg)	22,3
Grasa (g)	18,3
Ácido fólico (µg)	8
Proteínas (g)	7,3
Hierro (mg)	1
Riboflavina (mg)	0,08
Tiamina (mg)	0,05
Ácido ascórbico (mg)	0
Colesterol (mg)	0
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	
Cianocobalamina (µg)	
Fibra vegetal (g)	

bolo. Nombre vulgar del molusco: *Venus verrucosa*. Sinónimo: escupiña grabada.

bolo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguacioso; pión; serrano arenero.

bomba. Variedad de arroz. Utilizada en la Denominación: Calasparra.

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

Bombacaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (apetalae, cori-petalae o dialypetalae) Orden: malvales (*Columniferae*) Se cuentan hasta 140 especies de los países cálidos; predominan las especies arborescentes. Presentan fruto seco o carnoso y por lo común poseen semillas lanosas. Nombre vulgar: **bombacáceas**. Consideramos: castaño (*Pachira insignes*), durión (*Durio zibethinus*), nuez de Brasil (*Pachira aquatica*), zapote (*Matisia cordata*)

bombacáceas. Véase: *Bombacaceae*.

bombache. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache cabezón; bombache listado.

bombache bereche. Designación oficial española del pez: *Larimus golosus*. Sinónimo oficial: Bereche; Cajero; Cajeta; Corvina ñata; Jacoba; Ñato.

bombache boquinete. Designación oficial española del pez: *Larimus acclivis*. Sinónimo oficial: Barbirrubia; Bereche; Boquinete; Cajero; Cajeta; Corvina; Corvina chata; Corvina ñata; Ñato.

bombache boquituerta. Designación oficial española del pez: *Amblyscion argenteus*; *Larimus argenteus*. Sinónimo oficial: Bereche; Bombache plateado; Boquinete; Boquituerta; Cajero; Cajeta; Corvina boquituerta; Corvina chata; Corvina ñata; Jacoba; Ñato.

bombache cabezón. Designación oficial española del pez: *Larimus breviceps*; *Larimus stahli*. Sinónimo oficial: Bombache; Cabezón; Corvina chata; Poisson martini-que; Sabaleta.

bombache cajeta. Designación oficial española del pez: *Larimus pacificus*. Sinónimo oficial: Bereche; Boquinete; Cajero rayado; Cajeta; Corvina; Corvina chata; Corvina ñata; Jacoba; Ñato.

bombache chato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache ñato**.

bombache de roca. Designación oficial española del pez: *Larimus dentex*; *Odontoscion dentex*. Sinónimo oficial: Acoupa; Caimuiere; Corvina; truite de mer.

bombache listado. Designación oficial española del pez: *Larimus fasciatus*. Sinónimo oficial: Boca de novia; Bombache.

bombache ñato. Designación oficial española del pez: *Larimus effulgens*. Sinónimo oficial: Bereche; Bombache chato; Boquipenda; Cajero; Cajeta; Corvina boquituerta; Corvina chata; Corvina ñata; Jacoba; Ñato.

bombache ojo amarillo. Designación oficial española del pez: *Odontoscion xanthops*. Sinónimo oficial: Berrugato; Coccocha; Corvina.

bombache ojón. Designación oficial española del pez: *Odontoscion eurymesops*.

bombache plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache boquituerta**.

bombones de chocolate. Véase: bombones de chocolate y artículos de confitería de cacao y chocolate. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bombones	
Energía (kJ)	1912,35
Energía (kcal)	457,50
Calcio (mg)	121,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	66,00
Magnesio (mg)	43,00
Grasa (g)	21,20
Fósforo (mg)	12,00

Ácido fólico (µg)	10,00
Proteína (g)	4,80
Hierro (mg)	1,30
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Sodio (mg)	0,25
Cinc (mg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Potasio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

bombones de chocolate y artículos de confitería de cacao y chocolate. Según el Código Alimentario, 3.25.67. Son preparados de forma y composición variada, con un contenido mínimo del 10% de chocolate, designados con la denominación que caracteriza a cada uno de ellos. * Las características fundamentales del chocolate serán, según el caso, las establecidas para el "**chocolate**", "**chocolate fino**", "**chocolate fundente**", "**chocolate con leche**" y coberturas. * Las características de las masas y rellenos responderán a las exigidas para las primeras materias empleadas en su elaboración, con las variaciones propias de sus distintos componentes. * Cuando estos productos lleven el nombre de una fruta deberán mantener en sus masas o rellenos al menos el 5% de la fruta o la cantidad correspondiente de zumo, concentrado o pulpa. * Los preparados con licores no deberán contener más alcohol, calculado en alcohol absoluto, que el de 6% del producto total. Véase: derivados especiales de cacao.

bon Jesus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; pez obispo.

bonací cardenal. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cuna bonaci; cuna de piedra.

bonací de piedra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna de piedra**.

bonací gato. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cuna bonaci; cuna gata.

bonchester. Véase: queso bonchester.

bonde en gatiné. Véase: queso bonde en gatiné.

bondiola. Carne de tipo italiano. Esta en carne de cerdo curada se prepara con diversos sabores en distintas regiones de Italia. Se deshuesa el cogote, luego se los sazona con sal, azúcar, pimienta, nuez moscada o clavos de olor y se lo embute, para luego marinarlo en vino blanco. Luego se lo orea y se lo estaciona durante 3 meses. Sinónimo: capocollo.

bonete. Nombre vulgar de la seta: *Gyromitra esculenta*.

bonete. Nombre vulgar mejicano de la planta: *Carica papaya*.

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

bonete del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Sphyrna tiburo vespertina*. Sinónimo oficial: Martillo; Pez martillo.

boniato. Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*. Véase: batata; tubérculos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Boniato Crudo	
Vitamina A (µg eq. retinol)	667,00
Energía (kJ)	418,00
Potasio (mg)	300,00

Energía (kcal)	100,00
Porción comestible	86,00
Ácido fólico (µg)	52,00
Fósforo (mg)	44,00
Grasa (g)	0,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Carbohidratos (g)	23,00
Calcio (mg)	22,00
Sodio (mg)	19,00
Magnesio (mg)	13,00
Vitamina E (mg)	4,00
Fibra (g)	2,90
Proteína bruta (g)	1,20
Hierro (mg)	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,60
Cinc (mg)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,13
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Grasa saturada (g)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

boniatos fritos. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** boniato, sal, aceite de oliva, harina. Véase: verduras fritas, croquetas y buñuelos.

bonicaire. Véase: uva bonicaire.

bonita. Pez. Véase: **albacora; atún del Atlántico; bacoreta.**

bonita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: albacora; atún del Atlántico; bacoreta; listado.

bonital de ventre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado.**

bonitale. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito.**

bonite. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bonito; carite chinigua; carite lucio; carite pintado; melva.

bonite la récolte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva.**

bonite queue raide. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacoreta.**

bonito. Nombre vulgar vascuence del pez: *Sarda sarda*. Sinónimo: **bonito**

bonito. Designación oficial española del pez: *Pelamys sarda; Sarda sarda; Scomber mediterraneus; Scomber pelamitus; Scomber sarda*. Sinónimo oficial: Albacora; Albokera; Atun txiki; Bisa; Bonitale; Bonite; Bonito; Bonito del Atlántico; Bonito del sur; Bonitol; Bonitu; Bonitul; Boñitu; Boñitol; Cabaña blanca; Cabaña caribe; Cabaña de dientes; Lanpo; aginzorrotza; Palomida; Sarda; Serrá; Serrutxo. Las aletas pectorales longitudinalmente alcanzan el origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del atún.

bonito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: albacora; atún aleta negra; atún blanco; atún del Pacífico; bacoreta; barrilete negro; bonito del Pacífico Este; bonito mono; bonito pacífico; cocinero verde; listado; melva; rabil. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bonito	
Energía (kJ)	576,84
Energía (kcal)	138,00
Porción comestible	94,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00
Calcio (mg)	35,00
Magnesio (mg)	28,00
Proteína (g)	21,00
Vitamina D (µg)	20,00
Niacina (mg eq. niacina)	17,80
Ácido fólico (µg)	15,00
Yodo (mg)	10,00
Grasa (g)	6,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00

Cinc (mg)	1,10
Hierro (mg)	1,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina E (mg)	

bonito a la asturiana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Asturias. La calidad del producto tiene, siempre, la mayor importancia a la hora de preparar cualquier receta. En Asturias, donde los pescados gozan de una especial consideración, suelen prepararlo con mucho mimo, ofreciendo platos tan exquisitos como éste. **Ingredientes:** bonito, ajo, harina, cebolla, vinagre, perejil, pimienta, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de España.

bonito a la cazuela. **Ingredientes:** Bonito, vino blanco, pimentón, perejil, cebolla, guisantes, ajo, harina, aceite, sal, pimientos morrones, huevo cocido, pan frito. Véase: cocina de Cantabria.

bonito a la llanisca. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** bonito, cebolla, ajo, pimentón, perejil, vino blanco, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

bonito atlántico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

bonito cachorro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **melva**.

bonito chileno. Designación oficial española del pez: *Sarda chiliensis*.

bonito cocido. **Ingredientes:** Bonito, cebolla, perejil, sal. Véase: cocina de Cantabria.

bonito con cebolla al horno. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** bonito, cebolla, harina, zumo de limón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

bonito con patatas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** bonito, cebolla, ajo, pimienta verde, tomate, patatas, vino, pimienta, sal.

bonito con tomate. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cantabria. El bonito del Norte (*Thunnus alalunga*) es un atún especial. Su carne es extraordinaria y puede prepararse de muy diversas maneras todas muy sabrosas. Esta receta es una de las más populares de Cantabria. **Ingredientes:** bonito, tomate, cebolla, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de España.

bonito de altura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado**.

bonito de Australia. Designación oficial española del pez: *Sarda australis*; *Gymnosarda elegans*.

bonito de ventre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado**.

bonito del Atlántico. Pez. Véase: **bonito**.

bonito del Norte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: albacora; atún blanco. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bonito del Norte	crudo	en aceite de soja
Energía (kJ)	568,48	852,72
Potasio (mg)	330,00	267,00

Fósforo (mg)	204,00	200,00
Energía (kcal)	136,00	204,00
Porción comestible	100,00	100,00
Colesterol (mg)	45,00	33,00
Sodio (mg)	39,00	347,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	26,00	26,00
Proteína (g)	24,70	32,20
Magnesio (mg)	23,00	33,00
Ácido fólico (µg)	15,00	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	10,00	8,00
Calcio (mg)	8,00	10,00
Grasa (g)	7,00	8,40
Vitamina D (µg)	5,00	3,10
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,00	5,00
Grasa polinsaturada(g)	1,70	4,20
Hierro (mg)	1,30	1,20
Grasa saturada (g)	1,00	1,80
Vitamina E (mg)	0,90	2,00
Gr.moninsaturada (g)	0,80	1,80
Cinc (mg)	0,70	1,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,60	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,40	0,52
Tiamina (B ₁) (mg)	0,22	0,10
Carbohidratos (g)	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

bonito del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Euthynnus affinis*; *Euthynnus affinis affinis*; *Euthynnus yaito*; *Sarda orientalis orientalis*; *Sarda orientalis serventyi*; *Sarda orientalis*; *Sarda sarda chiliensis*. Sinónimo oficial: bacoreta oriental.

bonito del Pacífico Este. Designación oficial española del pez: *Sarda chiliensis chiliensis*; *Sarda sarda chiliensis*. Sinónimo oficial: Aguadito; Bonito; Bonito del Pacífico latino; Bonito del Pacífico oriental; Cerrajón; Chaucha; Chauchilla; Monillo; Monito; Mono.

bonito del Pacífico latino. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito del Pacífico Este**.

bonito del Pacífico oriental. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito del Pacífico Este**.

bonito del sur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

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

Bonito en aceite	
Energía (kJ)	917,51
Energía (kcal)	219,50
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	46,70
Yodo (mg)	37,00
Magnesio (mg)	29,00
Proteína (g)	29,00
Calcio (mg)	28,80
Vitamina D (µg)	23,80
Ácido fólico (µg)	15,50
Niacina (mg eq. niacina)	13,50
Grasa (g)	11,50
Vitamina E (mg)	7,20
Grasa poliinsaturada (g)	5,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00
Grasa moninsaturada (g)	3,10
Grasa saturada (g)	1,80
Cinc (mg)	1,10
Hierro (mg)	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,42
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

bonito en copos. Nombre en Japón: katsuo-bushi. Véase: caldo de bonito.

bonito en escabeche. Plato de la cocina de Asturias y Cantabria. **Ingredientes:** Bonito, cebolla, ajo, limón, laurel, tomillo, pimentón, pimienta negra, clavo, vinagre, aceite de oliva, sal, agua. Véase: cocina de Cantabria; cocina de Asturias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Bonito en escabeche	
Sodio (mg)	700
Fósforo (mg)	300
Potasio (mg)	300

Energía (kcal)	268
Porción comestible	100
Agua (mg)	73
Colesterol (mg)	70
Retinol (mg)	50
Calcio (mg)	21
Proteínas (g)	15
Grasa (g)	12
Ácido fólico (µg)	10
Cianocobalamina (µg)	3
Hierro (mg)	1
Riboflavina (mg)	0,1
Tiamina (mg)	0,04
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa moninsaturada (g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

bonito en fiambre. **Ingredientes:** Bonito, huevo, jamón, jerez seco, pan molido, beicon, sal, pimienta. Véase: cocina de Cantabria.

bonito en rollo. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** bonito, cebolla, tocino fresco, harina, vino blanco, huevo, miga de pan, leche, perejil, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

bonito estofado. **Ingredientes:** Bonito, tomate, ajo, laurel, cebolla, vino tinto, pimiento verde, perejil, guindilla, pimentón dulce o picante, pan frito, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

bonito macarela. Pez. Véase: **melva**.

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

bonito mono. Designación oficial española del pez: *Sarda orientalis velox*; *Sarda orientalis*; *Sarda velox*. Sinónimo oficial:

Bonito; Bonito oriental; Bonito sierra; Mono.

bonito negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barrilete negro**.

bonito oceánico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **listado**.

bonito ojón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe orqueta; chicharro ojón.

bonito oriental. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito mono**.

bonito pacífico. Designación oficial española del pez: *Gymnosarda unicolor*; *Sarda orientalis*; *Sarda orientalis orientalis*; *Sarda orientalis serventyi*. *Sarda sarda chilensis*. Sinónimo oficial: Bonito.

bonito rebozado. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** bonito, leche, harina, ajo, huevo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

bonito sierra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito mono**.

bonitol. Nombre vulgar catalán del pez: *Sarda sarda*. Sinónimo: **bonito**.

bonitol del nord. Nombre vulgar catalán del pez: *Rhunnus alalunga*. Sinónimo: **bonito del norte**

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

bonitolet (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

bonitu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

bonitul. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

bonsmara. Véase: vaca bonsmara.

boñigar. Véase: higo boñigar.

boñitol. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

boñitu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

Boops boops. Familia: espáridos. Pez comestible. Como pariente cercano de la salema (*Boops salpa*), este pez tiene el cuerpo alargado y la cabeza plana. Color verde azulado a gris azulado con un intenso brillo amarillento. Debajo de la línea lateral cuenta con 2 o 3 líneas oscuras paralelas. Aparecen en el Atlántico oriental, desde Angola hasta Escocia, y raras veces en Noruega. Vive a profundidades de hasta 150 m. Longitud máxima 30 cm. Carne excelente, aunque muy espinosa y fácilmente alterable. Sólo presenta interés económico en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **boga**, boba, catalufa. Designación oficial: **boga**. Véase: espáridos. Sinónimo: *Box boops*, *Sparus boops*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleosteo, perciforme. *Boops boops*, Linneo. Véase: pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 11 cm, en el Mediterráneo, de 11 cm y la talla comercial de 14,28 g/unidad.

Boops canariensis. Pez. Designación oficial: **boga**.

Boops goreensis. Pez. Designación oficial: **salema**.

Boops salpa. Familia: espáridos. Su cuerpo, ovalado y bien proporcionado, tiene un color de fondo azul grisáceo y plateado, y está recorrido desde la boca hasta la aleta caudal, por una serie de listas estrechas de color dorado; por eso tiene una mancha más pequeña y oscura al principio de la aleta pectoral. Aparece en bancos desde Sudáfrica hasta el golfo de Vizcaya y en el Mediterráneo. Talla hasta 45 cm. Carne blanda poco apreciada.

Nombre vulgar: **salema**, salpa, rayada, panchona, sopa, Designación oficial: **salema**. Véase: espáridos (*Sarpa salpa*) Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones. La talla biológica de esta especie en el Atlántico es de 15 cm y en el Mediterráneo de 15 cm.

Boops vulgaris. Pez. Designación oficial: **boga**.

boquerón. Designación oficial española del pez: *Clupea encrasicholus*; *Engraulis encrasicholus*; *Stolephorus encrasicholus*. Sinónimo oficial: Abocarte; Aladroc; Aladroch; Aledroc; Aledroch; Anchoa; Anchoa europea; Anchoveta (joven); Anxova; Bocarte; Bokarta; Bucareu; Bucaró; Cent en boca (joven); Eledroc; Eledroch; Hombre; Jouba; Platero; Saitó; Sardineta; Seitó; Sertó; Vitoriano; Xanquet; Xouba.

boquerón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta rabo amarillo**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Boquerón	
Energía (kJ)	577,99
Energía (kcal)	138,28
Porción comestible	79,00
Colesterol (mg)	69,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	31,90
Calcio (mg)	28,20
Magnesio (mg)	28,00
Proteína (g)	20,60
Yodo (mg)	20,00
Ácido fólico (µg)	8,70
Niacina (mg eq. niacina)	7,60
Vitamina D (µg)	7,00
Grasa (g)	6,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,30
Grasa saturada (g)	2,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	1,10
Hierro (mg)	1,00
Grasa moninsaturada (g)	0,81
Carbohidratos (g)	0,50

Cinc (mg)	0,46
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,27
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Vitamina E (mg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	

boquerón del Cabo. Designación oficial española del pez: *Engraulis japonicus capensis*.

boquerón peruano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta peruana**.

boquerones en cazuela. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** boquerones, ajo, limón, laurel, perejil, guindilla, aceite de oliva, agua, sal.

boquerones en vinagre. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** boquerones, ajo, perejil, vinagre, sal. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Boquerones en vinagre	
Calcio (mg)	231
Sodio (mg)	212
Porción comestible	100
Agua (mg)	65,5
Hierro (mg)	31
Grasa (g)	10,2
Cianocobalamina (µg)	2
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Tiamina (mg)	0
Ácido fólico (µg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

Colesterol (mg)	
Energía (kcal)	
Fibra vegetal (g)	
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Proteínas (g)	
Retinol (mg)	
Riboflavina (mg)	

boquerones en vinagre al orégano. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** boquerones, vinagre, limón, sal, aceite de oliva, orégano, pimienta.

boquerones rebozados. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** boquerones, huevo, harina para rebozar, sal, aceite de oliva, limón. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

boquerones rellenos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** boquerones, agua, limón, huevos, ajo, perejil, pan rallado, harina, aceite.

boqueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero ambulú**.

boquidulce. Designación oficial española del pez: *Carcharias cinereus*; *Heptranchias cinereus*; *Heotranchias perlo*; *Heptranchus cinereus*; *Manopterrhinus cinereus*; *Notidonus cinereus*; *Squalus cinereus*; *Squalus perlo*. Sinónimo oficial: Abocau; Abocaus; Boca dolç; Boca dolça; Boca dulce; Boca-dú; Garde; Peix xovato.

boquidulce. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bocanegra; cañabota.

boquilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañeta común; ronco amarillo; ronco chere-chere; ronco margariteño.

boquimorada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro boquimorada.**

boquinete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache boquituerta; bombache cajeta.

boquipenda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bombache ñato; pámpano boquipenda.

boquita de oro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boca de oro.**

boquituerta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache boquituerta.**

bora. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius torminosus*.

boragináceas. Véase: *Borhaginaceae*.

***Borago officinalis*.** Familia: boragináceas. Planta de hojas grandes, cubiertas de pelos ásperos, con flores azules; aromática y medicinal, probablemente originaria de Siria, cuyas hojas, sobre todo las tiernas, se consumen como verdura o cruda en ensaladas, a las que transmiten su sabor refrescante. Las hojas más maduras se emplean en sopas. Las hojas enteras y las ramitas se usan en bebidas o se pueden rebozar y freír. Sus flores azules se pueden usar en ensaladas. La borraja aromatiza asimismo el yogur, el requesón o las vinagretas y constituye una fuente excelente de vitamina C, vitamina A, potasio y hierro. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **borraja**, **borrago**. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Borago officinalis*, L. Véase: productos hortícolas.

boral. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo de lo alto.

bórax. Véase: tetraborato sódico

boraz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo.**

bordayo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachuelo.**

borde. Nombre vulgar de la planta: *Brassica oleracea*.

border-leicester. Véase: oveja Border-Leicester.

***Boreagadus poutassou*.** Pez. Designación oficial: **bacaladilla.**

boreja de Júdas. Nombre vulgar de la seta: *Hirneola auricularia-judae*.

böreks. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pasteles turcos.

***Boreogadus saida*.** Familia: gádidos. El dorso es gris pardusco a pardo claro, los flancos son más claros, con un reflejo violeta o amarillo, y todo el cuerpo está cubierto de pequeñas manchas oscuras. Las aletas son oscuras, a excepción de las anales. Su pesca resulta muy importante para Rusia. Nombre vulgar: **bacalao polar**. Designación oficial: **saida**.

***Boreogobius stuvitzii*.** Pez. Designación oficial: **chanquete.**

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

borgoña. Véase: conejo de Borgoña.

***Borhaginaceae*.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: tubiflorae. Es muy numerosa, ya que tiene cerca de 1500 especies distribuidas por todo el Orbe: unas herbáceas, otras leñosas. Tienen las hojas enteras, tomentosas o ásperamente setulosas, por lo común dispuestas helicoidalmente, rara vez opuestas. El fruto es drupáceo o se compone de 4 cocos; las semillas tienen el embrión recto o curvado, con albúmen o sin él. Nombre vulgar: **bo-**

ragináceas. Consideramos: borraja (*Borago officinalis*)

boriyani. Nombre hindú del plato: arroz con hortalizas al horno.

Borodia grossidens. Pez. Designación oficial: **burriqueta**.

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

borojó. Nombre vulgar de la planta: *Borojoa patinoi*.

Borojoa patinoi. Familia: rubiáceas. Fruta originaria de zonas cálidas y húmedas de América del Sur. La fruta es bastante redondeada, de unos 10 cm de diámetro, cáscara de color verdepardo y pulpa de olor aceitoso y color achocolatado. Nombre vulgar: **borojó**.

borona. Plato de la cocina de Cantabria (Cabezón de la Sal) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. Nombre usual de una pieza de pan en la Cornisa cantábrica. Pieza típica de masa prieta y tamaño variable. Miga amarillenta. Corteza oscura y dura. **Ingredientes:** harina de maíz, harina de trigo, agua templada, sal. Sinónimo: brona. Véase: panes de España; cocina de Cantabria

boronchu. Plato de la cocina asturiana que, poco a poco, va desapareciendo por la entrada del trigo en el mercado. **Ingredientes:** harina de maíz muy fina, agua caliente, sal, chorizo, tocino, jamón, pollo o conejo guisado. Véase: cocina de Asturias. Sinónimo: boroñu preñado.

boronchu de sangre. Sinónimo: bolla.

borono (el). Plato de la cocina de Cantabria (Cabuérniga) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** harina de maíz, arroz, tocino fresco, sangre de cerdo, harina de trigo, cebolla frita,

pimentón dulce, orégano, perejil, sal. Véase: cocina de Cantabria.

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

boronía. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** calabaza, pimientos, berenjenas, tomate, cebolla, vinagre, aceite, sal.

boronías de calabaza. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** aceite, calabaza, garbanzos, ajo, pimiento, hoja de laurel, comino, pimentón molido, tomates.

boroña. Plato popularísimo de la cocina asturiana que, poco a poco, va desapareciendo por la entrada del trigo en el mercado. **Ingredientes:** harina de maíz muy fina, agua caliente, sal. Véase: cocina de Asturias. Sinónimo: corona y mestura.

boroñu preñado. Sinónimo: baronchu.

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

borra. Plato de bacalao típico de la cocina valenciana. **Ingredientes:** Ajo entero con un corte transversal, ñora, espinaca, agua aceite, bacalao migado. Sinónimo: borreta.

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

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

borrachillo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: borrachito verde; borracho gigante.

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

borrachito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borrachito verde**.

borrachito verde. Designación oficial española del pez: *Salarias viridis*; *Scartichthys viridis*. Sinónimo oficial: Borrachillo; Borrachito; Torito.

borracho. Designación oficial española del pez: *Chelidonichthys gurnardus*; *Eutrigla gurnardus*; *Trigla blochii*; *Trigla cucculus*; *Trigla gurnardus*; *Trigla milvus*. Sinónimo oficial: Arrainbalza; Arrainbeltza; Beret; Berete; Biret; Boret; Borondin; Cabrilla; Cap d'ase; Capsec; Capsech; Clau; Clavello; Clavilló; Clerigo; Crego; Cucillo; Cuco americano; Cuco de altura; Cudillo; Escacho; Kolo; Kolondrin, Liberna; Lluerna; Lluerna verde; Lucerna; Murloin; Oriola vera; Pelut; Perla; Perlot beltza; Perloi gorri; Perloi-gorri; Perloiya-beltza; Perloiya-goruya; Perlón; Rafet; Rafet ver; Rafet vert; Refet; Refetonet; Refetó; Rubio; Tisich.

borracho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bejel; borracho gigante; cabete; chancharro vermillón; merillo; rubio.

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

borracho gigante. Designación oficial española del pez: *Ophioblennius steindachneri*; *Scartichthys gigas*. Sinónimo oficial: Borrachillo; Borracho; Sueño.

borracho punteado. Designación oficial española del pez: *Salarias rubropunctatus*. Sinónimo oficial: Torito.

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

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

borrago. Nombre vulgar de la planta: *Borago officinalis*.

borraja. Nombre vulgar de la planta: *Borago officinalis*.

borras. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto característico del aceite de oliva recuperado del sedimento decantado en depósitos o en trujales. Véase: cata del aceite de oliva.

borrasao. Variedad de uva tinta. Véase: uva caíño.

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

borrego. Cordero o cordera de 1 o 2 años de edad. Véase: óvidos.

borreta. Sinónimo: borra.

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

borriguero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto iguana; lagarto liguia; macabí de hebra; macabí.

borriquet. Designación oficial española del pez: *Deltentosteus colonianus*; *Gobius colonianus*. Sinónimo oficial: Cabot; Gobi; Gobit.

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

borriquete. Nombre vulgar del pez: *Parapristipoma mediterraneum*. Designación oficial: burro; merlo; tres colas; zorzal.

bortsch. Plato integrante de la cocina de las sopas (Rusia). Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** remolacha, puerro, cebolla, champiñones, apio, perejil, col, carne de ternera, carne de cerdo salada remojada, sal. Véase: sopas internacionales; remolacha (*Beta vulgaris*)

bortsch miljik. Plato integrante de la cocina de las sopas (Rusia). Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** remolacha, limón, nata, yema, sal, azúcar. Véase: sopas internacionales.

Bos grunniens. Familia: bóvidos. Véase: Yak. Nombre vulgar: **yak doméstico**.

Bos indicus. Familia: bóvidos. Nombre vulgar: **bisonte indio**. Véase: Cebú.

Bos javanicus. Familia: bóvidos. Véase: toro de Bali, Nombre vulgar: **banteng**

Bos mutus. Familia: bóvidos. Véase: Yak. Nombre vulgar: **yak salvaje**.

Bos primigenius. Familia: bóvidos. Nombre vulgar: **uro**, bisonte europeo. Véase: buey doméstico.

bosanka kufte. Plato integrante de la cocina con carne. (Yugoslavia) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** carne picada, harina, huevo, leche cuajada o requesón, manteca de cerdo, mantequilla, comino, sal, pimienta. Véase: platos internacionales de carne.

boskantoia. Nombre vulgar vascuence de variedad de manzana.

bossa. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria pistilaris*.

bossa truncata. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria truncata*.

bosses figues. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria pistilaris*.

bostio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cazón**.

bostrich. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cazón**.

bostrio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cazón**.

bot. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez ballesta; pez luna.

botagueña. Véase: embutido de sangre.

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

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

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

botellita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: melva; melvera.

botellona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lambe gurrubato; lambe ratón.

botellona rayada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: verrugato cochicato; verrugato rayado.

botelo. Materia prima: Trozos pequeños de costillas, vértebras y otros huesos con porciones musculares. Cortezas y grasa o tocino. Condimentos y especias: sal, pimentón dulce y picante, ajo y orégano. Reposo de la masa 48 horas. La fabricación y el consumo es parecida a la del botillo.

botelo. Una de las principales especialidades gallegas de derivado cárnico. Especialidad de Lugo, similar a la androlla, pero utilizando el botelo o tripa gruesa. Tiene huesos, especias y pimentón. Uno de los más típicos es el de el Barco de Valdeorras (Orense) También se conoce como ventrullo (el vientre del cerdo relleno de costillar y otros trozos de carne adobados) Véase: derivados cárnicos de Galicia.

boteringo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamborín común**.

Bothidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: pleuronectiformes. Suborden: pleuronectoides. Comprende doscientas especies en las que los ojos están situados sobre la cara izquierda del cuerpo. Las larvas son pelágicas y están dotadas de una envuelta lipídica. La aleta dorsal nace sobre la cabeza, por delante del ojo y todos los radios son blandos. La familia comprende aproximadamente treinta y ocho géneros distribuidos en las aguas tropicales y templadas. Consideramos: peluda (*Arnoglossus imperialis*; *Arnoglossus laterna*), peludilla (*Arnoglossus thori*), platija de verano (*Paralichtys dentatus*), platija del Golfo (*Paralichtys albigutta*), podás (*Bothus podas*), remol (*Bothus rhombus*)

Bothus constellatus. Pez. Designación oficial: **lenguado hoja.**

Bothus diaphana. Pez. Designación oficial: **podás.**

Bothus imperialis. Pez. Designación oficial: **peluda imperial.**

Bothus lunatus. Pez. Designación oficial: **lenguado ocelado.**

Bothus podas. Familia: bótidos. Cuerpo elevado, comprimido, de contorno oval. Mira hacia la izquierda. Cabeza alta, sobre todo en los machos, cuyos ojos están muy separados y cuyo maxilar lleva un tubérculo espinoso por encima de la boca, en forma de punta dirigida hacia delante. El espacio interorbital es igual o superior al diámetro del ojo. Boca pequeña, con dientes reducidos y dispuestos en dos o más filas, vómer desdentado. Coloración fuerte, en pardo, marrón o grisáceo, abigarrado de manchas irregularmente distribuidas, claras u oscuras, generalmente redondas y bordeadas de máculas, dando el aspecto de ocelos. Talla hasta 20 cm. Bastante común en el Mediterráneo

y menos en el Atlántico. Carne y piel poco consistentes. Nombre vulgar: podás, rombo de arena, **tapaculo.**

Bothus podas maderensis. Pez. Designación oficial: **podás.**

Bothus podas podas. Pez. Designación oficial: **podás.**

Bothus rhombus. Familia: bótidos. Es un pescado que se parece al rodaballo pero tiene el cuerpo algo más alargado, la carne más frágil y es más pequeño. Tiene una enorme cantidad de escamas. Es excelente guisado y también hervido. Designación oficial: **remol.**

bótidos. Véase: *Bothidae*.

botiechu. Es un embutido típico del occidente asturiano. Son piezas de lomo, lengua, costilla, incluso recortes de los jamones o lacones bien adobada. Se emplea para los potes, partiendo pequeños trozos, a lo largo del invierno, para acompañar las morcillas y los chorizos y el tocino que se ponen en los potajes. El botiellu, al contrario del chosco, siempre lleva huesos. Es primo hermano del botillo de El Bierzo. Sinónimo: botiellu. Véase: cocina de Asturias.

botiellu. Otra especialidad asturiana de derivado cárnico. El típico saco de huesos, como se elabora en Castilla y León. Sinónimo: butiechu, butillu. Véase: derivados cárnicos de Asturias.

botifarra blanca (La Garriga). Véase: butifarra blanca (La Garriga).

botifarra catalana. Véase: butifarra catalana trufada.

Botifarra Catalana. Denominación de Calidad de embutido español; Cataluña. La Botifarra Catalana es un embutido elaborado con carne de cerdo (jamón, paleta o magros de primera y panceta o papada), con un contenido máximo de grasa del 15%. En el proceso de elaboración se corta o se pica en trozos la

carne o la grasa, se somete a la acción de salmuera, se amasa y se deja madurar en cámaras frigoríficas por un período mínimo de 5 días. A continuación se embute en tripa cular de cerdo y se procede a su cocción, para posteriormente enfriarla con rapidez. El resultado final es un producto que presenta una perfecta ligazón de toda la masa embutida, un fácil desprendimiento de la tripa y el conjunto de la carne, una distribución regular de los componentes de la masa y un corte ligeramente rosado. Tiene un sabor agradable, con un característico aroma a carne de cerdo cocida, ligeramente condimentada y salada. Véase: embutidos de España.

botifarra cuita. Sinónimo: butifarra catalana trufada.

botifarra de ceba. Sinónimo: morcilla de cebolla (valenciana).

botifarra del perol (Gerona). Sinónimo: butifarra del perol (Gerona).

botifarra encarnada catalana. Sinónimo: butifarra encarnada catalana.

botifarra negra (Barcelona). Sinónimo: butifarra negra (Barcelona)

botifarra negra pura (Cataluña). Sinónimo: butifarra negra pura (Cataluña)

botifarró. Una de las principales especialidades baleares de derivado cárnico. Parecido a la morcilla, con magro, cortezas, pulmón, chicharrones y sangre. Véase: derivados cárnicos de Baleares.

botifarró. Una de las principales especialidades valencianas de derivado cárnico. Lleva magro graso y cortezas. Sinónimo: *blanquet*. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

botifarro blanquet (Alicante). Véase: butifarra blanca (Alicante)

botillo. Es un producto típico de León (Bierzo), permite aprovechar distintas partes del cerdo, como son costillas, rabos, etc. Los botillos más vendibles son aquellos que pesan alrededor del quilo. Su consumo es cocido durante 60-85 minutos, se cuecen en agua o vino blanco o mitad de cada, se parten al medio y se sirven con patatas cocidas, grelos u otras verduras. Su conservación es corta. Materia prima: costillas, rabos, espinazo, huesos, escápula (trapecio) y maxilares de cerdo con sus porciones musculares. Troceados en porciones pequeñas de unos 20 g o dimensiones de unos 4 cm. Tripa ciego de cerdo. **Aditivos y especias:** sal fina, nitrato potásico, ácido sórbico, ascorbato sódico, dextrosa, fosfatos, caseinato sódico, pimentón dulce de la Vera, pimentón picante, orégano, ajo liofilizado, vino blanco, agua. Reposo en cámara a temperatura de 4-6 °C, durante 2-3 días. Embutición, impregnado la tripa con pimentón por la parte interior y exterior. Ahumado con leña de roble o carbón de encina durante 24-36 horas. En horno de 15 minutos a 40 °C para secar la tripa y con humo 40 minutos a 60 °C. Curación en ambiente natural. Presentación estilo morcón, este producto también se puede embutir en tripa de estómago de cerdo. * De la familia del **botelo** gallego y el **botiechu** asturiano. Véase: derivados cárnicos de Castilla León.

botillo de Poblaciones. Sinónimo: pastral.

boto de pico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

botón. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostiön**.

bou. Nombre vulgar catalán del mamífero: *Bos taurus*. Sinónimo: **buey**.

bouchet. Variedad de uva tinta. Véase: uva cabernet sauvignon.

boudin de saumon au vin de chinon. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **salchicha de salmón con salsa de vino tinto**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

boudin noir. Véase: morcilla francesa

bouillabaisse. Véase: bullabesa.

bouillon de decembre. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Nombre español: **caldo sustancioso de diciembre**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

boulette d’Avesne. Véase: queso boulette d’Avesne.

bouquet. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: camarón siete barbas.

bouquet-garni fresco. Condimento para sopas y guisos formado por una hoja de laurel y ramitas de perejil, tomillo y mejorana, a veces completadas por un trozo de apio o puerro, entrelazadas hasta formar un manojo; o atadas con un bramante. El bouquet-garni fresco, se añade a los caldos, salsas y sopas para aromatizarlos. Puede prepararse uno mismo o comprarlas ya mezcladas en los supermercados. La versión italiana del bouquet-garni combina hojas de laurel, perejil, orégano y ajo. Véase: hierbas aromáticas; hierbas.

bouquet-garni seco. Condimento utilizado sobre todo en los caldos, guisos y sopas, el bouquet-garni seco se compone de perejil, hojas de laurel y tomillo envueltos en un trozo de gasa que se ata con hilo bramante, para poder retirarlo de la cazuela antes de servir el plato. Véanse: bouquet-garni fresco; especias; especias y semillas.

bouquinete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache boquinete**.

bourgignon blanc. Variedad de uva blanca. Véase: uva melon.

bourgignon noir. Variedad de uva tinta. Véase: uva pinot noir.

bourride. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: guiso provenzal de pescado.

bourride de lotte a la setoise. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Nombre español: **guisado de pescado estilo sete**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

boursin. Véase: queso boursin.

bouvier. Véase: uva bouvier.

***Bovichthys chilensis*.** Pez. Designación oficial: **torito**.

***Bovidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: artiodáctilos. Suborden: rumiantes. Infraorden: pecorinos. Caracterizados por poseer cuernos huecos, pares, no ramificados, formados por queratina y que crecen lenta y continuamente desde la base sobre unos ejes óseos de los huesos frontales, generalmente en ambos sexos pero mayores en los machos. * Los bueyes tienen 20 dientes en la dentición de leche y 32 en la permanente. La dentadura permanente se desarrolla en el transcurso del 3º año de vida. En cada mitad de mandíbula se sitúan 3 molares y 3 premolares. En la mandíbula inferior hay 3 incisivos a cada lado y un colmillo junto a éstos. Entre los colmillos y los primeros premolares se abre una gran laguna. En la mandíbula superior faltan los incisivos y los colmillos, sustituidos por una placa cornificada. Las superficies de rozamiento de los premolares y molares son amplias y, con el esmalte dental curvado en forma de media luna, alcanzan hasta la corona. Los pliegues de esmalte están rellenos con cemento dental. * Los rumiantes pacen envolviendo un manojo de hierba con la lengua, lo presionan con los incisivos de la mandíbula inferior sobre la placa

córnea de la mandíbula superior; interrumpiendo este bocado con un movimiento de cabeza. Pero el bocado no se traga inmediatamente; en la cavidad bucal se almacenan varios bocados, que luego, sin masticar, son tragados. * La parte cornificada de la piel, en la mandíbula superior, sólo contiene unos pocos nervios. Por tanto, y al contrario que otros animales domésticos, los vacunos no están en condiciones de averiguar con los labios la naturaleza física de los alimentos; se los tragan sin triturar y los almacenan en la panza. Ocurre frecuentemente que se introducen objetos extraños en el estómago, donde pueden ocasionar heridas peligrosas. * La carne más valiosa y cara de un vacuno la constituyen los músculos situados en la parte superior de la cavidad abdominal, cerca de los riñones (*Musculus psoas minor* y *Musculus psoas maior*). Forman el llamado **lomo**. Véase: buey doméstico. Véase: clasificación de las carnes. Consideramos: beefalo (*Bison bonasus* X *Bos bovis*); buey (*Bos bovis*); cabra (*Capra domestica*); cabra montés (*Capra hispanica*) carnero (*Ovis*), gamuza (*Rupicapra rupicapra pyrenaica*); Yak (*Bos grunniens*)

bóvidos. Véase: *Bovidae*.

bovino en la cocina clásica. Consideramos: Callos a la montañesa; Carne roja; Chuletas de ternera con verduras; Chuletas de ternera en salsa; Estofado de buey; Filete de buey al enebro y al queso; Fricandó; Jarrete de ternera al horno con manzanas; Lengua de vaca a la turolense; Medallón de ternera a la granadina; Platillo de ternera con aceitunas; Rabo de buey estofado; Salteado de ternera con setas; Solomillo al vino. Véase: cocina clásica.

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

***Bovista nigrescens*.** Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: bovista. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondeado. No tiene zona estéril en la base del pie. Receptáculo en forma casi esférica. Subcaracterísticas: Carpóforo al principio blanco luego marrón negruzco. Se rompe el exoperidio o parte externa, que es blanca y queda el endoperidio de color marrón negruzco. Seta que presenta una primera envuelta o exoperidio, muy frágil, que se rompe muy pronto y se desmocha en jirones, dejando ver una pared interna: el endoperidio (liso, muy delgado y resistente). Tiene forma de esfera, de 5 a 6 cm de diámetro, envuelta por un velo frágil y de color blanco, caduco. La cabeza se desgarrá irregularmente en la madurez, no quedando más que el pie, muy resistente. No presenta interés gastronómico, porque su carne, al principio blanca, toma después un color ingrato, es blanda, pulverulenta y de olor desagradable. Nombre vulgar: bejín negruzco, **cuesco de lobo pequeño**. En vascuence: **astoputz belzkor**.

***Bovista plumbea*.** Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: bovista. Características: Receptáculos más o menos esféricos o piriformes que no se abren en forma de estrella. El endoperidio se abre en su parte superior por un orificio redondeado. No tiene zona estéril en la base del pie. Receptáculo en forma casi esférica. Subcaracterísticas: Carpóforo al principio blanco luego gris plomo. Se rompe el exoperidio o parte externa, que es blanca y queda el endoperidio de color gris característico. Seta con forma globosa, casi esférica, con pequeños filamentos rizomorfos en la base. No rebasa los 4 o 5 cm. Su envuelta interior es, al principio, de color gris azulado

o verdoso y más tarde de color plumizo. Se le concede poco valor a causa de su olor, demasiado intenso y persistente. Nombre vulgar: **bejín plumizo**. En vascuence: **asta-putz berunkara; otsoputz txiki**.

Box boops. Otro nombre del pez: *Boops boops*. Designación oficial: **boga; boga**.

Box salpa. Pez. Designación oficial: **salema**.

Box vulgaris. Pez. Designación oficial: **boga**.

boxao mang. Nombre del plato de la cocina de Vietnam. Nombre español: carne de vaca con brotes de bambú.

boyacunero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **reloj**.

boysenberry. Nombre vulgar del fruto de cruce: *Rubus caesius* X *Rubus idaeus*.

BPF. Siglas que utilizamos en la descripción de las dosis autorizadas de los aditivos, que significa: Buena Práctica de Fabricación.

Brachiodontes purpuratus. Molusco. Designación oficial: **mejillín púrpura**.

Brachiodontes rodriguezi. Molusco. Designación oficial: **mejillín**.

Brachiodontes variabilis. Familia: mitílidos. Concha de tamaño entre medio y pequeño, equivalva, asimétrica, de forma casi pendular. Tiene un delgado periostraco, de color beige; la concha es de color variable, entre pardo rojizo y verde oscuro. La escultura está formada por numerosas costillas radiales bífidas que recubren por completo la superficie de las valvas. Debajo de los umbones subterminales, se dispone una serie de 5 dientes, no homologables sin embargo a verdaderos dientes de la charnela. A lo largo del margen ventral de las valvas se dispone un ligero festoneado. El ligamento es externo y posterior a los umbones. El margen de las valvas es festoneado. Las dos impresiones musculares son muy distintas (dimiaria anisomiaria), y la línea paleal es continua (íntegropaleal). El cuerpo

tiene un par de branquias formadas, cada una de ellas por 2 series de filamentos más o menos unidos hasta constituir una serie de 4 láminas (filibranquias); pie pequeño y robusto biso. Especie propia de fondos rocosos, del piso mesolitoral, que puede ocupar también las zonas superiores del infralitoral donde vive, formando colonias muy numerosas. Vive en las costas africanas tanto del océano Atlántico como del Índico, extendiéndose hasta el mar Rojo y el canal de Suez; recientemente ha penetrado en el Mediterráneo y se ha aclimatado perfectamente a las aguas meridionales de este mar. Nombre vulgar: **mejillón rojizo**.

Brachoteuthis riisei. Molusco. Designación oficial: **calamarín patitas**.

Brachydeuterus auritus. Pez. Designación oficial: **pelón**.

Brachydeuterus axillaris. Pez. Designación oficial: **burrito**.

Brachydeuterus leuciscus. Pez. Designación oficial: **roncador negro**.

Brachydeuterus nitidus. Pez. Designación oficial: **gallinazo**.

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

braciole di Vitallo alla genovese. Plato integrante de la cocina con carne. (Italia). Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes**: loncha fina de ternera, huevo, queso rallado, perejil, aceite, mantequilla, caldo, sal, pimienta. Véase: platos internacionales de carne.

Bracydeuterus corvineformis. Pez. Designación oficial: **burrito**.

braeburn de Nueva Zelanda. Véase: manzana braeburn de Nueva Zelanda.

braeburn francesa. Véase: manzana braeburn francesa.

brahma. Véase: gallina Brahma.

brakel dorada. Véase: gallina Brakel dorada.

Brama australis. Pez. Designación oficial: **japuta del Atlántico.**

Brama brama. Otro nombre del pez: *Brama raji*. Designación oficial: japuta del Atlántico; japuta.

Brama caribbea. Pez. Designación oficial: **japuta antillana.**

Brama chilensis. Pez. Designación oficial: **japuta del Atlántico.**

Brama japonica. Familia: brámidos. Vive en el Pacífico Norte, desde Japón hasta el mar de Bering y al Sur hasta Baja California. Alcanza los 60 cm de longitud. Carne compacta y muy rica. Nombre vulgar: **japuta del Pacífico.**

Brama princeps. Pez. Designación oficial: **palometa real.**

Brama raii. Pez. Designación oficial: **japuta.**

Brama raji. Familia: brámidos. Cuerpo oval, alto y comprimido. Perfil de la cabeza muy redondeado y pedúnculo caudal algo aguzado. Ojos relativamente grandes, situados sobre la línea media longitudinal. Boca muy oblicua, siendo la mandíbula inferior la que constituye la punta del morro. El maxilar alcanza por su parte posterior la vertical que pasa por el centro del ojo. Color gris negruzco, con brillo metálico; aletas escapulares amarillentas. Aparece en el Atlántico oriental, desde Madeira hasta Noruega, en el canal de la Mancha y en el Mediterráneo. Durante el día vive en profundidades de hasta 400 m, por la noche se sitúa en las capas superiores. Alcanza los 65 cm longitud y los 6 kg de peso. Suele capturarse especialmente en los meses de otoño e invierno. Carne firme, compacta y muy sabrosa; generalmente muy parasitada, aunque por gusanos inofensivos para el hombre. Nombre

vulgar: **japuta** (del árabe “sabbutah”), castañeta, castañola, palometa negra, zapatero, parpada. Designación oficial: **japuta del Atlántico.** Sinónimo: *Brama brama*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, carangiforme. *Brama raii*, Bloch. Sinónimo: palometa negra. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 16 cm, en el Mediterráneo, de 16 cm y la talla comercial de 200 g/unidad.

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

bramante negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **noriega.**

Bramarall bloch. Pez. Designación oficial: **japuta.**

bramble. (*Rubus fruticosus*) Mora silvestre buena para mermeladas. Véase: bayas.

Bramidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Los miembros de esta familia son peces que habitan en las profundidades marinas y que se alimentan, mayormente, de pequeños peces migratorios y de calamares. Son de cuerpo ovalado y dorso alto. Nombre vulgar: **brámidos**, japutas. Consideramos: japuta (*Brama raji*), japuta del Pacífico (*Brama japonica*), japuta plateada (*Pterycombus brama*), japuta sicide (*Taractichthys steindachneri*).

brámidos. Véase: *Bramidae*.

bramley. Véase: manzana bramley.

bran flakes Kelloggs. Véase: copos tostados de trigo integral

brancellao. Véase: uva brancellao.

Branchiostegidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantoptergios. Orden: perciformes. A esta familia pertenecen los peces con cabeza grande y redonda, abertura bucal ancha y labios muy carnosos. Una característica específica que los distingue es un apéndice carnoso, con forma de aleta, que les sale justo detrás de la cabeza, antes de la aleta dorsal. Los peces teja aparecen formando grandes cardúmenes en mares templados y tropicales. Tienen una carne extraordinariamente compacta, pero tierna, ya que se alimentan principalmente de crustáceos y animales blandos. Sinónimo: peces teja; **branquiostéjidos**. Consideramos: pez teja del Pacífico (*Caulolatilus princeps*), pez teja azul (*Lopholatilus chamaeleonticeps*)

brandada de bacalao. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cataluña. Una receta curiosa y que admite diversas interpretaciones. Se puede considerar tanto segundo como un primer plato, aunque también es bastante usual utilizar la brandada como relleno de pimientos. Sea como fuere, un plato exquisito. **Ingredientes:** bacalao, nata líquida, pan frito, besamel, harina, leche, aceite, sal. Véase: cocina de España.

brandy. Denominación genérica del licor obtenido del vino envejecido en toneles de roble, suele llamársele también coñac o cognac. Procede de la destilación doble de vinos blancos elaborados con cepas seleccionadas. Su maduración en barricas de roble del Lemosín le confiere el incomparable buqué al brandy elaborado en Cognac. Se

emplea para flamear platos con salsa, mace-raciones y postres como por ejemplo crepés, sabayones, frutas en alcohol y dulces. Según el Código Alimentario, 3.30.26. b. Bebida obtenida sobre la base de holandas de vino conservadas o envejecidas durante el tiempo suficiente en recipientes de roble y en las debidas condiciones ambientales; los demás componentes habrán de ser también de vino. Véase: aguardientes compuestos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Brandy	
Energía (kJ)	982,30
Energía (kcal)	235,00
Porción comestible	100,00
Etanol (% en vol)	33,50
Potasio (mg)	2,00
Sodio (mg)	2,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Fósforo (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Hierro (mg)	0,00
Magnesio (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Proteína (g)	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Azúcares	tr.
Carbohidratos (g)	tr.

brandy de frutas. Según el Código Alimentario, 3.30.26. h. Bebida obtenida por la maceración alcohólica de frutas o partes de frutas y posterior destilación con adición o no de otras sustancias aromáticas autorizadas o

por dilución de los agentes esenciales deterpenados. Llevarán la denominación de la fruta empleada; si son varias la de “frutas”. La de Kirswh corresponderá exclusivamente al brandy de cerezas o guindas. Véase: aguardientes compuestos.

Brandy de Jerez. Denominación Específica de Bebidas Espirituosas. Ampara la producción de brandy obtenido de aguardiente de vino y producido en la zona de elaboración y envejecimiento constituida por el triángulo de los términos municipales de Jerez de la Frontera, Puerto de Santa María y Sanlúcar de Barrameda, en la provincia de Cádiz. Los tipos de Brandy de Jerez son: Solera, Solera Reserva, Solera Gran Reserva. La graduación alcohólica en todos los casos oscila entre 36° y 45°. Véase: bebidas espirituosas de España.

Brandy de Jerez Solera. Amparado en la Denominación específica: Brandy de Jerez. La Solera, de aroma fragante, con sabor característico de su origen vánico, sometido a un proceso de envejecimiento superior a seis meses. La graduación alcohólica oscila entre 36° y 45°. Véase: Brandy de Jerez.

Brandy de Jerez Solera Gran Reserva. Amparado en la Denominación específica: Brandy de Jerez. La Solera, de aroma intenso y sabor suave, fruto de su proceso de envejecimiento superior a tres años. La graduación alcohólica oscila entre 36° y 45°. Véase: Brandy de Jerez.

Brandy de Jerez Solera Reserva. Amparado en la Denominación específica: Brandy de Jerez. La Solera, de aroma distinguido, equilibrado y persistente, sometido a un proceso de envejecimiento superior a un año. La graduación alcohólica oscila entre 36° y 45°. Véase: Brandy de Jerez.

brandy viejo. Según el Código Alimentario, 3.30.26. c. Es el brandy obtenido exclusivamente de aguardiente de vino puro y sano

añejado en recipiente de roble. Véase: aguardientes compuestos.

branquióstéjidos. Véase: *Branchiostegidae*.

***Branta canadensis*.** Familia: anátidos. Mide entre 90 y 100 cm de longitud y pesa de 4 a 6 kg. La cabeza, el cuello y la cola son de color negro; el pecho y el vientre de color gris pardusco; las partes superiores son de tonalidad marrón. A cada lado de la cabeza se dispone una amplia mancha blanca que se extiende hasta la garganta. Vive en praderas abiertas próximas al agua dulce, lagos con orillas boscosas. En América del Norte y Europa Septentrional. El alimento de esta especie tiene una base fundamentalmente vegetal (hierbas, semillas) y también moluscos, pequeños peces y anfibios. Nombre vulgar: **barnacla canadiense**

braquiuro. Suborden del orden de los decápodos, subclase malacostráceos, clase crustáceos. Caracterizados por su abdomen desarrollado, simétrico y recubierto por el caparazón. Son ejemplos: el buey, el cangrejo común, la nécora, el pateixo, el barrilete y la centolla.

brasear. Es similar a la técnica del salteado, pero la comida se cuece con jugo. Una vez que los ingredientes están salteados, se añade caldo u otros líquidos y se prosigue la cocción, removiendo los ingredientes, hasta que el plato esté acabado y la salsa se haya reducido o espesado.

brasero. Utensilio básico de la cocina de Méjico. Pequeño fogón de barro, transportable, cuyo diseño permite separar las brasas de la parrilla. En la actualidad se han popularizado los de lámina. Véase: Utensilios básicos de la cocina de Méjico.

brasil. Véase: nuez de Brasil.

brasileiro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón oceánico**.

brasileiro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón trozo**.

Brassica campestris. Familia: crucíferas. Planta anual con grandes flores amarillas. Las partes aéreas de la planta se han criado para producir semillas oleaginosas, forrajes y cultivos de vegetales. La semilla del nabo es pequeña, redonda y por lo general negra, aunque también se han cultivado variedades con tegumento amarillo. Las semillas contienen más del 40% de aceite. Esta semilla contribuye aproximadamente con un 10 a un 12% del suministro de aceite vegetal comestible total del mundo, y es uno de los pocos cultivos de semillas oleaginosas comestibles que pueden producirse en el norte de Canadá, Europa y Asia, o, en la estación fresca, en áreas subtropicales. El grano molido de la semilla de colza, producto secundario de la extracción de la semilla, es un suplemento alimenticio de alta calidad proteínica para el ganado y las aves de corral. En algunos países de Asia se utiliza también como fertilizante y acondicionador del suelo para cultivos especiales, como el tabaco y los cítricos, se utiliza ampliamente como forraje y, en algunos países, la planta completa se corta y se da a comer al ganado vacuno. Nombre vulgar: **colza**. Véase: aceite de colza.

Brassica campestris var. **rapa**. Familia: crucíferas. La parte comestible es el engrosamiento radical, en forma de tubérculo, que presenta un aspecto totalmente blanquecino o bien con el collar rojizo. Además de la raíz de la naba, muy engrosada, también son comestibles las hojas y los bordes de las inflorescencias. Véase: cimas de naba. Nombre vulgar: **nabo gallego**, naba, rape. Después de una cuidadosa selección se han obtenido variedades muy apreciadas tanto por sus partes aéreas como las subterráneas. Mientras que los brécoles de nabas o cimas se producen para el consumo primaveral, la verdadera naba se toma en otoño – invierno. Entre los cultivares más apreciados el llamado “bari”. Nombre vulgar: **cimas de naba**, brécol de naba, nabina. Este vegetal de sabor relativamente suave se puede em-

plear en salteados y hasta en salsas para pastas. Las hojas pequeñas se añaden enteras en ensaladas y las grandes se deben picar antes de servir. Véase: coles. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Brassica rapa*, L. Variedad; *sculenta*, L. Sinónimo: nabo redondo. Véase: productos hortícolas.

Brassica chinensis. Familia: crucíferas. También conocida como pak choy, este tipo de col china tiene un sabor suave, muy característico. Tanto las hojas como los tallos se suelen emplear en salteados y sopas, pero se pueden consumir también como verdura o crudas en ensaladas. Véase: coles. Nombre vulgar **bok choy**.

Brassica chinensis var. **rosularis**. Familia: crucíferas. Esta verdura de hojas oscuras es una variedad de col china. Tiene el mismo sabor y contenido de vitaminas A y C, pero es más dura y necesita una cocción más larga. Úsela en sopas y salteados de verduras. Véase: hortalizas de hoja y lechugas. Nombre vulgar: **bok choy** var. **rosette**.

Brassica hirta. Variedad de: mostaza.

Brassica juncea. Familia: crucíferas. Hortaliza de hojas verdes muy apreciada en los países cálidos. Sus hojas frescas, muy sabrosas, se preparan como la espinaca. Se cree que la mostaza de hojas es un híbrido de una especie de la familia de las coles y de la mostaza negra. Nombre vulgar: mostaza, **mostaza de hojas**.

Brassica napus var. **napobrassica**. Familia: crucíferas. Surgió en Escandinavia durante la Edad Media. Su sabor es más pronunciado que el del nabo. El puré de rutabaga sin aditivos es muy bueno, al igual que mezclado con patatas y zanahorias. La rutabaga es una fuente excelente de potasio. Nombre vulgar: **rutabaga**.

Brassica napus var. **sculenta**. Familia: crucíferas. Planta hortense anual de 50 a 60 cm de altura, con hojas glaucas, rugosas, lampiñas, grandes, partidas en tres lóbulos oblongos

las radicales, y enteras, lanceoladas y algo envainadoras las superiores; flores en espiga terminal, pequeñas y amarillas; fruto seco en vainillas cilíndricas con 15 o 20 semillas, y raíz carnosa, comestible, blanca o amarillenta, abundante en vitaminas A, B y C; llamada nabo. Parecido al colinabo y a veces confundidos. Hortaliza de múltiples usos; se emplea en purés, se cuece entero o en trozos, acompaña los asados de carne y se añade a ensaladas crudo y cortado en rodajas muy finas. Las hojas se pueden cocinar como las espinacas. Se las denomina grelo. Cultivares: nabo tokio; nabo morado. Véase: raíces. Nombre vulgar: **nabo**. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Brassica napus*, L. Variedad; *sculenta*, L. * Las nabizas y sumidades tiernas y comestibles de los tallos del nabo (*Brassica napus* var. *sculenta* reciben el nombre vulgar: **grelo**. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Brassica napus*, L. Véase: productos hortícolas. Véase: productos hortícolas.

Brassica nigra. Familia, crucíferas; orden, reales; planta anual oriunda de Europa y Asia Occidental, de flores en espiga, pequeñas y amarillas, de 1 o 2 m de altura, hojas grandes alternas, y fruto en silicuas de 3 cm de largo con varias semillas de 1 mm de diámetro. Estas últimas, de sabor picante son ricas en azufre y vitamina C, y se muelen para preparar una salsa que es condimento de carnes y otros manjares, o se utilizan en farmacia para sinapismos y vomitivos. Hay dos tipos principales; la mostaza negra o común (*Brassica nigra*) es originaria del Sur de Europa y del Oeste de Asia; la mostaza castaña (*Brassica juncea*) es originaria de la India. La mostaza blanca (*Sinapis alba*; *Brassica hirta*) se ha cultivado durante mucho tiempo en casi toda Europa y Norteamérica. En los países más templados. Todas las mostazas son anuales y producen florecillas amarillas. La mostaza blanca es resistente, crece unos 80 cm y florece en abundante

marga. La mostaza negra es más alta y se desarrolla mejor en suelo rico. La mostaza castaña es muy parecida, aunque más pequeña y con flores más pálidas. Los capullos de mostaza pueden recogerse antes de que abran, pero cuando ya están maduros. Se apilan en montones para que se sequen y luego se trillan. Si masticamos una semilla de mostaza marrón, el sabor es ligeramente amargo, aunque picante y aromático; las semillas de mostaza blanca tienen al principio un sabor dulzón empalagoso, seguido de un suave calor; las semillas de mostaza negra tienen un fuerte sabor picante. A diferencia de las demás especias, estas semillas prácticamente no tienen olor. Las semillas blancas se utilizan como especia para las conservas. Las semillas castañas son un importante condimento en el Sur de la India. Antes de añadir las al plato se suelen calentar en aceite hirviendo para anular su sabor a nuez. Véase: combinaciones de mostaza. Nombre vulgar: **mostaza negra**, jenape, jenabe, ajenabe, ajenabo, jenable. Según el Código Alimentario, 3.24.56. Semilla de la *Sinapis alba*, L. “mostaza blanca” o de la *Brassica nigra*, Koch. “mostaza negra” o de especies afines. Véase: especias.

Brassica oleracea. Familia: crucíferas. Las coles se encuentran entre las hortalizas más cultivadas desde muy antiguo. Las manipulaciones genéticas, que sobre todo en los últimos años se han aplicado en el campo de las hortalizas en mil modos distintos, han contribuido de forma decisiva a la diversificación y mejora de la calidad, y han logrado seleccionar numerosos cultivares con características propias, favoreciendo unas u otras. En resumen, puede decirse que las formas más conocidas se diferencian por el mayor desarrollo aportado a la parte foliar o a la floral. Las coles son plantas típicamente bianuales, pero se cultivan con un ciclo anual, o bien su ciclo se completa a lo largo de dos años. Se cultivan más fácilmente a partir de semillas.

Las buenas coles son pesadas y compactas, con las hojas brillantes y presentan un color vivo, sin manchas ni golpes. Debe cocerse brevemente en un poco de agua. La col fermentada, que da lugar al chucrut, es menos indigesta. Se puede cocer al vapor, brasear, saltear o hervir. Puede ir acompañada de bacón y salchichas. La col se considera una verdura anticancerígena. Se distinguen, entre otras las siguiente especies y variedades botánicas para el consumo: “Bordes” (Híbridos de coliflor y de brécol), berza (*Brassica oleracea* var. *acephala* forma *viridis*), broculi (*Brassica oleracea* var. *botrytis* tipo *cymosa*), broculi americana (*Brassica oleracea* var. *italica*), col de Bruselas (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*), col de Milán (*Brassica oleracea* var. *bullata*), coliflor (*Brassica oleracea* var. *botrytis* forma *cauliflora*), gai lon (*Brassica rapa* var. *alboglabra*), lombarda (*Brassica rubra oleracea* var. *capitata*), pak-choi (*Brassica rapa* var. *chinensis*), pe-tsai (*Brassica rapa* var. *pekinensis*), repollo (*Brassica oleracea* var. *capitata* forma *alba*) Nombre vulgar: **coles**. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *gemmifera*, Zenker. Véase: productos hortícolas.

***Brassica oleracea* var. *botrytis* tipo *cymosa*.**

Familia: crucíferas. Orden: readales. Variedad de col, de hojas más oscuras y recortadas; los tallos con los botones de las flores sin abrir se venden en racimos y se cocinan como espárragos; en algunas áreas se da este nombre a la *Brassica oleracea vulgaris* y en otras, a la variedad *Botrytis cauliflora*. El broculi se cultiva principalmente en las regiones meridionales, de clima invernal benigno, y se recoge durante los meses de invierno. A pesar de que se parece a la coliflor por el color de la cabeza, se distingue de ella por ser la planta menos voluminosa, presentar cabezas de menor tamaño y los brotes más laxos, hijas más estrechas y también más lobuladas, de un color verde más fuerte. Se cortan las cabezas o cimbras, acompañadas de un buen

número de hojas, que se cocinan a la vez que el broculi, puesto que su sabor es excelente. Al igual que los otros miembros de la familia de las coles (*crucíferas*), se considera anticancerígeno. Véase: coles. Nombre vulgar: brócoli, brécol. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *botrytis*, f. *cymosa*, Duch. Véase: productos hortícolas.

***Brassica oleracea* var. *acephala*.** Familia: crucíferas. Un cultivar de esta planta es; la col de lechuga, o lechuga de Saboya, es una planta muy decorativa. Se puede cocer al vapor o saltear. Cruda, añade una nota crujiente y de color a las ensaladas. Presenta muchas variedades, como las de hojas plateadas o moradas. Para consumir en todo tipo de caldos. La col de lechuga es rica en vitamina A, vitamina C, potasio, fósforo, calcio y hierro. Véase: coles. Nombre vulgar: col de lechuga; lechuga de Saboya, **col rizada**.

***Brassica oleracea* var. *acephala* forma *viridis*.** Familia: crucíferas. La berza o col rizada suele presentar hojas arrugadas y vesiculosas, que al alcanzar su completo desarrollo se cierran una sobre otra formando la llamada “cabeza” de forma globosa, cónica o aplanada. Se conocen numerosas variedades las cuales se distinguen por el grado de arrugamiento, por el color de las hojas (verde claro u oscuro, tendencia a violáceo) y por el tamaño de la cabeza (las variedades precoces tienen una cabeza mucho más pequeña que las tardías, que aparecen en otoño – invierno) Cada región posee sus propios cultivares. La berza, cruda o cocida es muy rica en vitamina A. Véase: coles. Nombre vulgar: **berza**, col rizada, col negra. Véase: coles. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *acephala*, D.C. Véase: productos hortícolas.

Brassica oleracea* var. *botrytis* forma *cauliflora) Familia: crucíferas. Variedad de col conocida por sus grandes cabezas que, en este caso, están formadas por la inflores-

cencia muy grande e inmadura, blanquísima, amarillenta, a veces violácea, que se desarrolla en el centro de las hojas de color azulado, muy pruinosas, con costillas muy sobresalientes, carnosas y de color claro. Es una hortaliza típicamente otoñal e invernal, de la que se conocen algunas variedades precoces como la llamada “de piña”. Al igual que los otros miembros de la familia de las coles (*crucíferas*), se considera anticancerígeno. Elija las piezas compactas de color blanco intenso, evitando las que tienen el cogollo abierto o con manchas. Para consumir en invierno, servida como verdura o en sopas y guisos. Se emplea también cruda en ensaladas y crudités. Las coliflores pequeñas se pueden servir como entremés, napadas con salsa de queso. Véase: coles. Nombre vulgar: **coliflor**. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *botrytis*, f. *cauliflora*, Duch. Véase: productos hortícolas.

Brassica oleracea* var. *bullata. Familia: crucíferas. Variedad de col. Véase: coles. Véase: productos hortícolas. Nombre vulgar: **col de Milán**. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *bullata*, D.C. Véase: productos hortícolas.

***Brassica oleracea* var. *capitata* forma *alba*.** Familia: crucíferas. Especie de col, que comprende formas diversas con cabeza esférica, deprimida o elíptica. Sus hojas son, en cambio, lisas y brillantes, y sobre todo se disponen bastantes juntas; cuanto más dura y compacta sea la cabeza, mejor resultará su calidad. Su color varía del blanco al verde y rojo violáceo. Entre las variedades invernales pueden citarse la blanca y la roja holandesa; entre las estivales, la “mercado de Copenhague”; y entre las primaverales, la variedad “york”. Véase: coles. Nombre vulgar: **lombarda**, repollo. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta

Brassica rubra oleracea, L. Variedad; *capitata* f. *alba* D.C. Véase: productos hortícolas.

Brassica oleracea* var. *caulorapa. Familia: crucíferas. Nombre vulgar: **colirrábano**. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *caulorapa*, L. Véase: productos hortícolas.

Brassica oleracea* var. *gemmifera. Familia: crucíferas. Se trata de una variedad atípica de la especie, ya que el tallo, a diferencia de lo habitual, se alarga y en la axila de cada hoja aparecen numerosas yemas adventicias que se desarrollan adoptando una insólita forma globosa, con las hojas dispuestas muy juntas e imbricadas, de hermoso color verde intenso. Estas yemas representan precisamente la parte comestible de la variedad que nos ocupa. La cosecha se inicia a partir de las más basales y se dirige hacia la extremidad de la planta. A fin de fomentar el desarrollo de estas yemas, es recomendable eliminar la parte apical de la planta, que al ser foliar igual que las restantes yemas, puede utilizarse en la preparación de sopas y potajes. Entre los cultivares más importantes pueden citarse: “enanas de Bruselas”, de cosecha muy precoz y yemas voluminosas, “Hild”, una de las de mejor calidad, invernal, de tamaño medio; “Hale”, semiprecoz y que se recomienda para congelación; y “aristocrat”, semitar-día. Las coles de Bruselas son una fuente excelente de vitamina C, ácido fólico y potasio. Al igual que todos los miembros de la familia de las crucíferas, tiene propiedades anticancerígenas. Véase: coles. Nombre vulgar: **col de Bruselas**. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *gemmifera*, Zenker. Véase: productos hortícolas.

***Brassica oleracea* var. *gongylodes*.** Familia: crucíferas. Verdura muy apreciada en Europa central y del Este, pero prácticamente desconocida en América. Si lo cuece en agua o al vapor, es mejor que lo pele después de la cocción, que dura entre 20 y 30 minutos. Para asarlo, brasearlo, cocerlo al horno o saltearlo es preferible pelarlo antes. Está delicioso cocido y rociado con zumo de limón y mantequilla fundida. Es una fuente excelente de vitamina C y de potasio. Véase: coles. Nombre vulgar: **colinabo**. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *napobrassica*, L. Véase: productos hortícolas.

***Brassica oleracea* var. *italica*.** Familia: crucíferas. Véase: coles. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *italica*, Planck. Véase: productos hortícolas. Nombre vulgar: **brécol americano**.

***Brassica rapa* var. *alboglabra*.** Familia: crucíferas. Es la verdura de sabor más exquisito de toda la familia de las coles. Se puede comer crudo o cocido y se prepara y utiliza como el brécol, aunque requiere un tiempo de cocción inferior. El brécol chino es rico en vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Véase: coles. Nombre vulgar: cailon, **brécol chino**.

***Brassica rapa* var. *chinensis*.** Familia: crucíferas. Esta col se parece a la acelga. Sus tallos blanquecinos, jugosos, crujientes y de sabor suave, terminan en hojas con muchos nervios de color verde oscuro. Lavarlo en el último momento. En primer lugar se cuecen los tallos cortados en trozos y se añaden las hojas al final. Es una fuente excelente de potasio y de vitamina A. Véase: coles. Nombre vulgar: **pak-choi**.

***Brassica rapa* var. *italica*.** Otro nombre de la planta: *Brassica rapa* var. *ruvo*.

Brassica rapa* var. *pekinensis) Familia: crucíferas. El pet-tsai tiene una forma similar a la lechuga romana. Su contenido en agua es

mayor que el de otras variedades, lo que lo hace más crujiente y refrescante. Se consume crudo, cocido o marinado. Se lava en el último momento. Se escoge el número de hojas deseadas y se corta la base. Lavar, escurrir y consumir cocidas o crudas. Cocida, esta col, aromatiza sopas, guisos, pasta y platos salteados. Véase: coles. Nombre vulgar: pe-tsai, **col china**.

***Brassica rapa* var. *ruvo* o *italica*.** Familia: crucíferas. El rapini se parece al brécol (brócoli) del que se diferencia porque no tiene cabezas verdes, aunque algunos tallos presentan unos botones de los que nacen pequeñas flores amarillas. Se deben cocer los tallos durante 1 minuto en una pequeña cantidad de agua hirviendo, añadir las hojas y los botones y cocer entre 2 y 4 minutos. Si se cuece al vapor, el rapini queda amargo. Está muy sabroso acompañado de una salsa vinagreta. Nombre vulgar: **rapini**.

***Brassica rubra oleracea* var. *capitata*.** Familia: crucíferas. También conocido como col holandesa, sus hojas muy compactas y crujientes son ideales para consumir crudas como ensaladas. Esta col se emplea también para elaborar la col fermentada (chucrut) y es una variedad que se conserva muy bien. Véase: coles. Nombre vulgar: **repollo**, col holandesa. Según el Código Alimentario, 3.21.05. Es la col de la planta *Brassica oleracea*, L. Variedad; *capitata*. Véase: productos hortícolas.

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

bratwurst. Salchicha alemana, alargada y cruda, de tonos pálidos, que presenta numerosas variedades. Esta salchicha ahumada se prepara, por lo general, con una mezcla de carne de cerdo y ternera picada fina, beicon, leche y cebolla cortada; se sazona con sal, pimienta y, en ocasiones, jengibre, cilantro y nuez moscada. Muy adecuada para cocerla a la barbacoa, aunque también se puede saltear o preparar a la parrilla. Véase: embutido de carne.

bravo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal del Cabo.**

brazil mate. Sinónimo: mate brasileño.

brazuelo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es una carne jugosa y magra, propia para ragouts, toda clase de estofados y carnes en salsa. Se puede picar para toda clase de rellenos.

brea de eucalipto. Residuo del tratamiento cáustico del aceite destilado de las hojas de eucalipto; se emplea para perfumar jabones y como desinfectante. Sinónimo: aceite de resina de eucalipto.

bread sauce. Nombre español: salsa de pan.

brebis pyrénéas. Véase: queso brebis pyrénéas.

breca. Designación oficial española del pez: *Diplodus senegalensis*; *Pagellus canariensis*; *Pagellus erythrinus*; *Pagellus lippei*; *Pagellus rostratus*; *Sargus bellotti*; *Sparus erythrinus*; *Sparus pagel*. Sinónimo oficial: Abretán; Abrota; Besugo; Besugete; Bica; Breca; Dentón rojo; Errosel txiki; Garape-llo; Lamote; Lamotea; Mojarra; Pachell; Pagel; Pagell; Pajel; Pajell; Pancho; Petgell; Pica; Pitgell; Pitjell; Rancho.

breca. Nombre vulgar del pez: *Pagellus erythrinus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Breca	
Calcio (mg)	909,00
Energía (kJ)	434,16
Potasio (mg)	316,00
Sodio (mg)	141,00
Energía (kcal)	103,87
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	13,34
Carbohidratos (g)	6,70
Grasa (g)	2,82
Ácido ascórbico (C) (mg)	

Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

breca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: breca; pintadilla de Juan Fernández.

breca chata. Designación oficial española del pez: *Pagellus belloti*.

breca chata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo chato.**

breca de Juan Fernández. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintadilla de Juan Fernández.**

breca de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo.**

brecha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja colorada.**

brecho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja colorada.**

brécol. Nombre vulgar de la planta: *Brassica oleracea* var. *botrytis* tipo *cymosa*. Planta crucífera bienal de estación fresca, *Brassica oleracea* var. *italica* de origen mediterráneo. Se cultiva por sus peciolos bajos de ramas delgadas, los cuales terminan en ra-

cidos de brotes sueltos de flores verdes. Los peciolos y los brotes se cocinan como legumbre, o se pueden procesar en enlatados o congelados. Sinónimo: **brócoli**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Brécol	
Potasio (mg)	470,00
Energía (kJ)	135,64
Ácido fólico (µg)	90,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	87,00
Fósforo (mg)	87,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	69,00
Porción comestible	61,00
Calcio (mg)	56,00
Energía (kcal)	32,45
Magnesio (mg)	22,00
Sodio (mg)	8,00
Proteína (g)	4,40
Fibra (g)	2,60
Yodo (mg)	2,00
Carbohidratos (g)	1,80
Hierro (mg)	1,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,70
Vitamina E (mg)	1,30
Grasa (g)	0,90
Cinc (mg)	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

brécol americano. Nombre vulgar de la planta: *Brassica oleracea*.

brécol chino. Nombre vulgar de la planta: *Brassica rapa* var. *alboglabra*. Sinónimo oficial: gai lon.

brécol de naba. Nombre vulgar de la planta: *Brassica campestris*.

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

Brécol enlatado	
Sodio (mg)	1400
Retinol (mg)	862
Potasio (mg)	200
Porción comestible	100
Agua (mg)	93
Calcio (mg)	90
Ácido ascórbico (mg)	60
Ácido fólico (µg)	50
Fósforo (mg)	34
Energía (kcal)	17
Carbohidratos (g)	4,2
Proteínas (g)	1,3
Hierro (mg)	1,1
Grasa (g)	0,13
Riboflavina (mg)	0,13
Tiamina (mg)	0,065
Grasa moninsaturada (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linolénico (g)	

brécoles con patatas y huevos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** brécoles, patatas, pimentón molido, comino, ajo, sal, huevos, rebanadas de pan, aceite de freír.

brécoles con setas negras. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “guarniciones”. **Ingredientes:** Setas negras, brécol, jengibre fresco, ajo, cebolla, aceite, habas de soja saladas, aguardiente de arroz, salsa de soja, azúcar, pimentón, sal.

brema. Designación oficial española del pez: *Abramis brama*. Sinónimo oficial: brema mayor.

brema australiana. Designación oficial española del pez: *Fluvialosa richardsoni*; *Fluvialosa vlaminghi*.

brema blanca. Designación oficial española del pez: *Catostomus commersoni*.

brema común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brema**.

brema de agua dulce. Nombre vulgar del pez: *Nematalosa erebi*.

brema de bandas. Nombre vulgar del pez: *Diplodus cervinus*.

brema de Bjoerkn. Nombre vulgar del pez: *Blicca bjoerkna*.

brema de Canadá. Designación oficial española del pez: *Carpoides cyprinus*.

brema del Danubio. Nombre vulgar del pez: *Abramis sapa*.

brema mayor. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brema**.

brema menor. Designación oficial española del pez: *Blicca bjoerkna*.

bremajuelo. Véase: uva bremajuelo.

brencellao. Variedad de uva blanca Véase: uva brancellao.

bresaola. Carne de tipo italiano. Consiste en lomo de vacuno que se seca a la intemperie y debe ser consumido dentro de las 24 horas, ya que, una vez que se lo cortó en tajadas, se seca rápidamente. Se lo debe cortar muy fino y condimentar con aceite, jugo de limón y pimienta. Véase: fiambres suizos.

bressou. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre bresu**.

breva. Nombre vulgar del primer fruto que da anualmente la higuera (*Ficus carica*). Son de color verde y al madurar adquieren un color morado, de sabor dulce y agradable; también las hay, aunque maduras, de color verde, amarillo y otras llamadas negras. Pertenecen al grupo de las frutas dulces. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la

fruta carnosa, primero de los dos frutos anuales de la higuera, *Ficus carica*, L. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Breva	
Energía (kJ)	271,70
Potasio (mg)	270,00
Porción comestible	85,00
Energía (kcal)	65,00
Calcio (mg)	38,00
Magnesio (mg)	20,00
Carbohidratos (g)	16,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	8,00
Fibra (g)	2,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Sodio (mg)	2,00
Proteína (g)	1,20
Hierro (mg)	0,60
Cinc (mg)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Fósforo (mg)	
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

Brevoortia maculata. Pez. Designación oficial: **machete**.

Brevoortia maculata maculata. Pez. Designación oficial: **machete**.

Brevoortia patronus. Pez. Designación oficial: **lacha escamuda**.

Brevoortia smithi. Pez. Designación oficial: **lacha amarilla**.

Brevoortia tyrannus. Pez. Designación oficial: **lacha tirana**.

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

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

Bricca bjoerkna. Pez. Designación oficial: **sargo**.

Brie. Véase: queso Brie.

Brie de Meaux. Véase: queso Brie.

Brie de Melun. Véase: queso Brie.

brik a l'oeuf. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pasteles fritos de huevo y atún.

briki. Utensilio para preparar el café en Grecia y Turquía. Véase: café griego.

brin. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro brin; corocoro coche; corocoro zapata; ronco soldadito.

brincador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta pajarito; sauri paparda.

brinconcito. Designación oficial española del pez: *Bathygobius soporator*. Sinónimo oficial: Chaleco; Gobio; Peje gato.

brinjal pullao. Nombre del plato de la cocina de Sur de India. Nombre español: pilaf de berenjenas y especias.

brixa. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo real**.

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

brochet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: robalo blanco; robalo chucumite; robalo constantino; robalo maqueque; robalo prieto.

brocheta. Véase: broqueta.

brochetas de pescado con salsa de tomate natural. Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 30 minutos más 5 horas en marinada; tiempo de cocción 5-10 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado blanco sin piel, cebolla roja mediana, ajo majado, cilantro fresco, perejil fresco, pimentón dulce, guindilla en polvo, aceite de oliva, zumo de limón. Véase: pescados en la cocina de Marruecos.

brockwurst. Salchicha al estilo europeo tradicional, preparada con carne de cerdo y/o ternera y condimentada con hierbas. Se consume hervida o frita. Véase: salchichas europeas.

brócoles con patatas y huevos. Véase: brécoles con patatas y huevos.

bróculi. Véase: brécol.

bróculi americano. Véase: brécol americano

bróculis con patatas y huevo. Véase: brécoles con patatas y huevos.

broiler. Expresión surgida en Canadá y EE.UU., que originariamente se refería a las aves asadas. Hoy se refiere a los individuos jóvenes de aves y conejos cebados intensamente. En su sentido más estricto, los broiler son pollos jóvenes, sin diferencia de sexo, que son cebados intensamente durante 6 u 8 semanas, hasta alcanzar un peso de 1.400-1800 g.

brokoli. Nombre vulgar vasco de la planta: *Brassica oleracea* var. *Italica*. Sinónimo: **brécol**

bromato potásico. (E-924) Sal potásica del ácido brómico, de fórmula $KBrO_3$. Véase: productos cuya función no se especifica.

Bromelia ananas. *Ananas sativus*, *Ananas comosus*. Familia: bromeliáceas. Originaria de América tropical. Se conocen 80 especies. Fruto de la piña que se asemeja en su forma a la piña del pino, llega a pesar hasta 10 kg,

y está envuelta en una corteza recia y protectora, amarilla o rojiza; su carne es dura, jugosa y dulce, de color amarillo pálido, y es comestible en estado natural, aunque actualmente el 90% del total consumido es en conserva; la planta no da semilla; se reproduce plantando los penachos de hojas que crecen en la corona de los frutos. Pertenecen al grupo de las frutas ácidas. Se consume como fruta fresca en jugos, postres y batidos. La piña es un ingrediente común en los platos agrídulces; sirve para acompañar el pato o la carne de cerdo y se puede añadir a las ensaladas de pollo o de gambas. La piña fresca tiene un enzima, papaína, que ablanda la carne, impide que la gelatina se espese, agria la leche y reblandece las frutas de la macedonia. La piña no madura una vez recolectada, por lo que conviene escoger las piezas de perfume dulce con hojas frescas. Algunas variedades están maduras a pesar de su color verde. Se conserva en la nevera y es recomendable consumirla lo antes posible. Para pelar se corta la base, se coloca la pieza en posición vertical y se corta la piel de arriba abajo. Se consume cruda, en ensaladas de fruta, se puede asar y servir con carne o emplear en pasteles, tartas y purés para sorbetes y bebidas. muy utilizada en la cocina china. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **piña**, abacaxi, ananá, ananas, ananassa, piña de azúcar, yayama. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Ananas sativus*, Schult. Véase: frutas carnosas.

Bromelia chrysantha. Familia: bromeliáceas. Parecido a la piña. Nombre vulgar: **piñuela**, chibichibe, chocorrón, maya, pinguin.

Bromeliaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: lilipsida (monocotiledóneas) Orden: farinosae. Es la única familia de este orden. Con cerca de un millar de especies, son todas americana-

nas, intertropicales o subtropicales, epífitas o rupícolas. Nombre vulgar: bromeliáceas. Consideramos: piña (*Ananas sativus*, *Bromelia ananas*, *Ananas comosus*), piñuela (*Bromelia chrysantha*).

bromeliáceas. Véase: *Bromeliaceae*.

Bromius brosmie. Pez. Designación oficial: **brosmio**.

bromosa. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe nebularis*; *Hygrophorus dichrous*.

brona. Otro nombre de la pieza de pan: borona. Véase: panes de España.

brancellao. Variedad de uva blanca Véase: brancellao.

broqueta. Aguja o estaquilla con que se sujetan las piezas de las aves para asarlas o en que se ensartan o espetan pajarillos, pedazos de carne u otro manjar; usualmente recibe el nombre de: **pincho**, brocheta. En francés: brochette.

broqueta de carne a la húngara. Plato integrante de la cocina con carne. (Hungria) Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes**: carne de ternera, cebolla, vinagre, tomate, mantequilla, sal, pimienta, apio, perejil, cebollino. Véase: platos internacionales de carne. Nombre original: Chahlik

broqueta de carne de cerdo. Véase: pincho de carne de cerdo.

broqueta de carne vacuna. Véase: pincho de carne vacuna.

broquetas de hígado. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 14 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes**: hígado de ternera, tocino, cebolla,

tomate, aceite de oliva, sal, pimienta. Véase: corazón y otros despojos en la cocina.

broqueta de langostinos. Véase: pincho de langostinos.

broqueta de langostinos al brandy. Véase: broqueta de langostinos al brandy.

broqueta de langostinos y albóndigas de langostinos. Véase: pincho de langostinos y albóndigas de langostinos

broqueta de pescado picado. Véase: pincho de pescado picado.

broqueta de pollo. Véase: pincho de pollo.

broqueta moruna. Véase: pincho moruno.

bróquil. Nombre vulgar catalán de la planta: *Brassica oleracea var. italica*. Sinónimo: **brécol**.

bros. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla peluda**.

Brosme brosmie. Familia: gádidos. Su cuerpo alargado tiene siempre una aleta dorsal y anal continuada. El reborde de las aletas llama la atención. La piel es gruesa, con pequeñas escamas. Las mandíbulas son prácticamente igual de largas y las barbillas son fuertes. El brosmio llega a medir entre 60 y 100 cm de largo y pesa alrededor de 10 kg. Vive en todo el Atlántico Norte, desde Nueva Jersey hasta el mar de Barents y se sitúa en suelos rocosos de hasta 1.000 m de profundidad. Su alimentación la constituyen crustáceos y animales blandos, así como peces pequeños. El brosmio es un pescado de mesa muy apreciado debido a su carne compacta y blanca, que recuerda un poco en su sabor a la langosta. Se comercializa mayormente en filetes. En los países escandinavos se utiliza en grandes cantidades para secarlo. Nombre vulgar y designación oficial: **brosmio**.

brosmio. Designación oficial española del pez: *Bromius brosmie*; *Brosme brosmie*; *Gadus torsk*.

***Brosmophycis marginata*.** Pez. Designación oficial: **brótola aleta roja**.

brotá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de fango**.

brote. Elija los brotes crujientes y frescos, evitando los que tienen puntas de color marrón. Deben consumirse lo antes posible, cocinados ligeramente. Para obtener sus propios brotes, coloque un puñado de semillas secas (preferiblemente de judías mungo) en un tarro de vidrio, cubra la boca del tarro con un trozo de gasa sujeto con una goma elástica y riegue las semillas varias veces al día con agua templada. Mantenga el tarro en la sombra y las semillas brotarán al cabo de unos 6 días. Véase: vainas y semillas.

brote de bambú. Ingrediente culinario. Sólo son comestibles los brotes jóvenes y frescos. Se quitan las hojas secas hasta descubrir el brote fibroso, de color crema. Se mondan y hierven durante 30 minutos en agua. Es preferible utilizar brotes de bambú frescos y no envasados. Los brotes en conserva vienen listos para ser consumidos; se deben lavar antes de consumirlos. Véase: ingredientes de la comida asiática. Nombre vulgar de los brotes de la planta: *Bambusa arundinaria*.

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

brote de mostaza. (*Brassica alba*) Crujientes y de sabor picante suave, son los brotes obtenidos a partir de las semillas de mostaza blanca. A menudo combinadas con berros en bocadillos. Véase: hortalizas de hoja y lechugas.

brote de rábano daikon. Véase: vainas y semillas.

brote de soja. Véase: vainas y semillas.

brote de judía mungo. Véase: vainas y semillas.

brotos de bambú, langostinos y carne de cerdo con salsa picante. Plato de la “cocina de Singapur” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. Este plato, muy sencillo, es representativo de la cocina nonya de origen típicamente chino y con cierta influencia malaya, presente en el ají picante, que le confiere una intensidad adicional. Se sirve decorado con hojas frescas de cilantro, acompañado con arroz hervido o frito. **Ingredientes:** Langostino, agua, harina, salsa de soja, costilla de cerdo, grasa de cerdo, jengibre, chile rojo fresco, ajo, anís estrellado, salsa de porotos amarillos, brotes de bambú, sal, pimienta negra. Nombre en Singapur; **rebong char**.

brotos de capuchina encurtidos. Brotes de capuchina macerados en vinagre, a menudo utilizados en lugar de alcaparras. Se suelen mezclar con ajo, limón y olivas. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis.

Brotiloides emmelas. Pez. Designación oficial: **brótula negra**.

brótola. Nombre vulgar del pez: *Phycis phycis*. Designación oficial: brótola brasileña; brótola de fango; brótola de roca; gallerbu.

brótola aleta roja. Designación oficial española del pez: *Brosomphycis marginata*.

brótola brasileña. Designación oficial española del pez: *Urophycis brasiliensis*. Sinónimo oficial: Abrotea; Brótola.

brótola de fango. Designación oficial española del pez: *Batrachoides gmelini*; *Blennius hadoides*; *Gadus albidus*; *Gadus blennoides*; *Phycis blennioides*; *Phycis furcatus*; *Urpphycis blennoides*. Sinónimo oficial: Abadejo; Abriote; Alfaneque; Alixa; Barbada; Barbada de altura; Barbada de calume; Berdán; Bertorella; Bertán; Brota; Brótola; Escobar; Escolano; Escolar; Faneque; Fura; Locha; Lohitako lotza; Lotza; Mastrana; Matrana; Molla; Molla de bou;

Mollareta; Mollereta; Mullosa; Móllera; Móllera brótola; Móllera de fang; Móllera pigada; Peix de fonera; Urollana.

brótola de fango. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar**.

brótola de hebra. Designación oficial española del pez: *Dicrolene filamentosa*. Sinónimo oficial: brotuloide de aguas profundas.

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

brótola de roca. Designación oficial española del pez: *Blennius phycis*; *Gadus phycis*; *Phycis limbatus*; *Phycis mediterraneus*; *Phycis phycis*; *Phycis tinca*; *Tinca marina*. Sinónimo oficial: Alfaneque; Arrokatoko lotza; Babada; Barbada de altura; Bertorella; Brótola de piedra; Brótola roquera; Brótola; Escolano; Escolar; Faneque; Fura de roca; Locha; Locha; Lotxa; Mantrana; Mantrane; Matrana; Mollá; Móllera; Móllera pigada; Móllera roquera.

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

brótola mediterránea. Nombre vulgar del pez: *Phycis phycis*.

brótola roja. Nombre vulgar del pez: *Urophycis chuss*.

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

brótula. Designación oficial española del pez: *Brotula barbata*.

brótula. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótula barbuda; brótula nebulosa; brótula pintada; brótula rosada; mora renacuajo.

brotula. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merlán.**

Brotula barbata. Pez. Designación oficial: **brótula.**

brótula barbuda. Designación oficial española del pez: *Brotula multibarbata*. Sinónimo oficial: brótula.

Brotula clarkae. Pez. Designación oficial: **brótula rosada.**

brótula de aguas profundas. Designación oficial española del pez: *Dicrolene nigra*. Sinónimo oficial: brótula negra.

brótula de aguas profundas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótula ñata.**

brótula de Towsen. Designación oficial española del pez: *Brotula towseni*.

Brotula multibarbata. Pez. Designación oficial: **brótula barbuda.**

brótula nebulosa. Designación oficial española del pez: *Cataetyx messieri*. Sinónimo oficial: brótula.

brótula negra. Designación oficial española del pez: *Brotuloides emmelas*; *Cherublemma emmelas*. Sinónimo oficial: Congrio; Congrio aguado; Congrio bronceado; Congrio mulato; Congrio negro.

brótula negra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótula de aguas profundas.**

brótula ñata. Designación oficial española del pez: *Cataetyx simus*. Sinónimo oficial: brótula de aguas profundas.

Brotula ordwayi. Pez. Designación oficial: **brótula pintada.**

brótula pintada. Designación oficial española del pez: *Brotula ordwayi*. Sinónimo oficial: Brótula; Congrio; Congrio colorado; Congrio de peña; Congrio rosado.

brótula púrpura. Designación oficial española del pez: *Oligopus diagrammus*.

brótula rosa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótula rosada.**

brótula rosada. Designación oficial española del pez: *Brotula clarkae*. Sinónimo oficial: Brótula; Brótula rosa; Congrio; Congrio colorado; Congrio con escamas; Congrio de peña; Congrio rosado; Corvina aguada; Corvina de altura; Corvina lenguado; Lenguada.

Brotula towseni. Pez. Designación oficial: **brótula de Towsen.**

brotuloide de aguas profundas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótula de hebra.**

brown. Véase: manzana brown.

brown gravy. Nombre español: salsa al jugo para asados.

brown oyster sauce. Nombre español: salsa de ostras.

brown shrimp. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón café sureño.**

bruixa. Nombre vulgar catalán del pez: *Lepidorhombus boscai*. Sinónimo: **gallo**, mula.

bruja. Designación oficial española del pez: *Centrophorus ringens*; *Scymnodon ringens*. Sinónimo oficial: Negra.

bruja. Nombre vulgar de la seta: *Inocybe patouillardii*.

bruja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguja mula; bruja del Pacífico; brujo; mula; sapo brujo; sapo luminoso; serrandell.

bruja del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Batrachoides pacifici*. Sinónimo oficial: Bruja; Fraile de los manglares; Pez perro; Pez sapo; Sapo; Sapo de los manglares.

brujidera. Véase: uva moravia.

brujiguero. Variedad de uva tinta. Véase: uva moravia.

brujo. Designación oficial española del pez: *Deactor dowi*. Sinónimo oficial: Bruja; Chalaco.

brujo luminoso. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo luminoso**.

brujo quillón. Designación oficial española del crustáceo: *Hemisquilla ensigera*. Sinónimo oficial: Camarón brujo; Langostina; Nape pateador.

brujo rayo de sol. Designación oficial española del crustáceo: *Eurysquilla solari*. Sinónimo oficial: Camarón brujo.

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

brunello. Variedad de uva tinta. Véase: uva sangiovese.

brunet. Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma atosquamosum*; *Tricholoma terreum*.

brunoise. Verduras cortadas en cubitos uniformes y pequeños; se prepara coryando las tiras en juliana en secciones uniformes. Véase: corte cuadrado.

bruño. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: centolla peluda; centolla.

bruschetta. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pan de ajo.

brusselaza. Nombre vulgar vasco de la planta: *Brassica oleracea var. Gongylodes*. Sinónimo: **col de Bruselas**

brut. Véase: cava brut.

brut nature. Véase: cava brut nature.

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

b'stilla. (pastel de pollo) . Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 60 minutos; tiempo de cocción 12 minutos. **Ingredientes:** Véase: aves en la cocina de Marruecos.

buah keras. Nombre malasio de: nuez candele.

bual. Véase: uva bual.

Bubalus arnee. Familia: bóvidos. Nombre vulgar: **arni**. Véase: carabao.

Bubalus bubalis. Familia: **bovidos**. Véase: carabao. Nombre vulgar: búfalo doméstico indio, **carabao**.

bubango relleno. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** bubangos tiernos, carne de res, tocino, aceite, vino blanco, pimienta morrón, ajo, cebolla, comino, azafrán, sal gruesa, pan rallado, laurel, aceitunas, perejil.

bubur ketan hitam. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: papilla de arroz glutinoso negro.

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

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

bucatini. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pasta lunga. También llamados *perciatelli*, Estos spaghetti con agujero (como pajitas para beber) son maravillosos con las salsas contundentes que se encuentran en el Sur y centro de Italia. Los **bucatoní** son un poco más gruesos que los bucatini. Sinónimo: perciatelli. Véase: pastas largas.

bucatoni. Véase: bucatini.

Buccinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios. Orden: neogasterópodos. Son principalmente carroñeros. Con su sentido del olfato, muy desarrollado, localizan el alimento hasta a unos 30 m de distancia. Hay, igualmente, especies que taladran las valvas de otros animales para llegar a su carne. Su concha puede ser de múltiples formas: ovalada, en forma de pera, redonda o en forma de huso. Estos caracoles están extendidos desde los dos mares Glaciales hasta las zonas tropicales del Ecuador. Ejemplares de la familia *Buccinidae* culinariamente interesantes, son los grandes caracoles de cuerno ondulado, como, por ejemplo, los *Buccinum undatum*. Consideramos: caracol babilónico japonés (*Babylonia japonica*), caracol bocina (*Euthris cornea*, antes *Buccinum corneum*), caracol de cuerno ondulado (*Buccinum undatum*), caracol de cuerno ondulado del Mediterráneo (*Buccinum numphreysianum*), caracol de cuerno ondulado del Sur de Australia (*Penion maxima*), caracol de cuerno ondulado japonés a rayas (*Syphonalia signum*), caracol de cuerno ondulado japonés grande (*Japleion hirasei*) caracol espiral de babilonia (*Babylonia formosae*), caracola (*Melo amphora*) Sinónimo: caracoles de cuerno ondulado.

Buccinidae y Melongenidae. Sinónimo: buccínidos.

buccínidos. Véase: *Buccinidae*.

***Buccinulum corneum*.** Otro nombre del molusco: *Euthris cornea*. Designación oficial: **caracolillo mediterráneo**.

***Buccinum undatum*.** Familia: buccínidos. Los caracoles de cuerno ondulado, que viven principalmente en suelos arenosos blandos, pero también en fondos rocosos y lodosos, a profundidades de hasta 1200 m, están extendidos del Mar Glacial del Norte, pasando por Mar del Norte y la parte Este del

Mar Báltico, hasta llegar a Vizcaya. La concha coniforme, de color marrón claro hasta terroso. Llega a tener unos 11 cm de altura. Son típicos sus delgados pliegues concéntricos y en forma de espiral, cruzados por algunos claros surcos perpendiculares. Por dentro, el orificio es de color blanco hasta rosa mate y tiene un canal para el tubo de la respiración, el sifón. * No obstante su pesada concha, el caracol de cuerno ondulado puede desplazarse de modo relativamente rápido. A veces se encuentran en la playa racimos aglomerados a modo de uvas. Se trata de las cápsulas de los huevos de estos caracoles. * Estos caracoles pueden obtenerse en las pescaderías o en las tiendas de comestibles selectos. Los principales consumidores son Francia y la parte de habla francesa de Canadá. Allí se cuece la carne del caracol, para luego hornearla en una pasta o freírla. Se sirven con vinagre y pan integral con mantequilla. Se parecen a los bígamos, pero son más grandes y fáciles de extraer de su concha. Se pueden emplear también en sopas y guisos de marisco. Véase: marisco. Nombre vulgar: **caracol de cuerno ondulado**, buccino. Designación oficial: **bocina**.

buche de costillas. Una de las principales especialidades extremeñas de derivado cárnico. En Badajoz. Se compone de: 50% magro de cerdo, 25% tocino fresco, 5% trozos de rabo, 5% lenguas, 5% costillas y 10% pestorejo. El pestorejo es la zona del tocino del esternón del cerdo. Aliñados con sal, pimentón y ajo. Embutidos en estómago de cerdo. Es de la familia del botillo o *botelo* y se come crudo o cocido. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

bucino. Nombre vulgar del molusco: *Buccinum undatum*.

bucino de fontaine. Designación oficial española del molusco: *Austrofusus fontainei*.

bucino magallánico. Designación oficial española del molusco: *Pareuthrina plumbea*.

bucio. Nombre vulgar del molusco: *Murex trunculus*.

budell. Designación oficial española del molusco: *Chione intestinalis*; *Ciona intestinalis*.

budín de guisantes. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** guisantes desgranados, mantequilla, cebolla, huevo, sal, pimienta, salmón ahumado. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

budín de patatas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. Si se deja enfriar resultará un plato excelente para el verano. En ese caso sírvase con mahonesa y rodajas de tomate fresco. **Ingredientes:** patata, mantequilla, salsa de tomate, leche, huevo, jamón, foie-gras, aceitunas deshuesadas, sal, aceite. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

budín de pescada. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pescada, zanahoria, puerros, cebolla, calabacín, tomate, ajo, ginebra o coñac, guindilla, pimienta negra, huevos batidos, miga de pan remojado en leche, sal, aceite.

budincitos de arroz con salchichas. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** arroz, mantequilla, salchichas de Viena, queso, cebolla, aceite, tomate pelado, pimienta, caldo, sal, pimienta, harina. Véase: arroz y carne.

budión. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: durdo; fredí; gallano; peto; vieja colorada.

budión verde. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo**.

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

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

buey. Designación oficial española del crustáceo: *Cancer pagurus*. Sinónimo oficial: Amarrate; Amarratz; Amarre; Boi; Boroñon; Bueu; Buey de mar; Buia; Cajón; Camarroa; Cangro; Chispolvo; Gámbano masera; Cáncamo; Esqueiro; Masera; Noca; Nócaro; Petacca; Raeiro; Txangurra; Vaca do mar; Ñocla. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Cangrejo buey Hervido	
Energía (kJ)	430,54
Sodio (mg)	395,00
Fósforo (mg)	345,00
Potasio (mg)	260,00
Colesterol (mg)	110,00
Energía (kcal)	103,00
Magnesio (mg)	53,00
Calcio (mg)	30,00
Porción comestible	30,00
Proteína bruta (g)	22,10
Ácido fólico (µg)	20,00
Cinc (mg)	5,50
Vitamina E (mg)	2,40
Grasa (g)	1,60
Hierro (mg)	1,6
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,30
Grasa saturada (g)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,16
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.

Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

buey. Nombre vulgar del mamífero doméstico: *Bos bovis*. Familia: bóvidos. Macho vacuno castrado. Véase: vaca.

buey al estilo de Madrás. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “carnes”. Tiempo de preparación: 15 minutos; tiempo de cocción 1 ¼ horas. **Ingredientes:** gulas de buey, pasta de vindaloo (para condimentar), cebolla, ghee, almendras tostadas. Véase: cocina de India; carnes en la cocina de India.

buey bourguignon. No existe mejor manera de poner en relación la carne de vacuno y el vino de Borgoña. Este es uno de los platos más típicos de la región francesa, famosa en todo el mundo por la calidad de sus productos; un excelente vino tinto y una exquisita carne de reses charolesas. Por ello es vital no escatimar los ingredientes. **Ingredientes:** carne de espaldilla, champiñones, cebolla, vino de Borgoña tinto, coñac, sal, pimienta negra, aceite, mantequilla, harina, fondo oscuro, pie de ternera, perejil, tomillo, laurel, bouquet garni, cebolla, apio, puerro, tocino magro, cebolleta. Véase: estofados.

buey condimentado con cebollas. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 1 ½ horas. **Ingredientes:** aceite de oliva, cebollitas enteras, filetes de espaldilla, ajo, vino tinto, pimienta de Jamaica, canela en rama, pimienta negra, sal, agua, laurel, vinagre de vino tinto, concentrado de tomate. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

buey de Bali. Véase: toro de Bali.

buey de mar. Nombre vulgar del crustáceo: *Cancer pagurus*. Designación oficial: **buey.**

buey de mar chileno. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba mola roqueña.**

buey doméstico. (*Bos primigenius t. taurus*) El hombre comenzó a domesticar grandes animales cuando ya controlaba los rumiantes pequeños, como ovejas y cabras. El vacuno fue el proveedor de alimentos más importante y productivo económicamente del grupo de animales domésticos en el VIII milenio a. C. Los hallazgos arqueológicos de la zona del Mediterráneo Oriental han demostrado convincentemente que esta región fue un gran centro de domesticación del vacuno. El tipo primitivo de bovino es el ya extinguido uro o bisonte europeo (*Bos primigenius*) El producto más importante del vacuno es la leche. La carne de vaca ocupa un lugar insustituible en la alimentación humana, la asimilación por el hombre de las proteínas alcanza el 97% en la carne de vaca. La boñiga adquiere un lugar muy importante en la agricultura; su mayor productor es la vaca. Consideramos: Carabao; Cebú brahma; Cebú; Toro amarillo; Toro de Bali; Toro de Provenza; Toro escocés; Toro húngaro; Toro rojo; Toro salinero austríaco; Vaca Aberdeen-Angus; Vaca Africander; Vaca Allgäu; Vaca Angeln; Vaca Anjou; Vaca Ayshire; Vaca Bonsmara; Vaca Cárdena alemana; Vaca Campurriana; Vaca Cárdena bretona; Vaca Cárdena danesa; Vaca Charolaise; Vaca Chianina; Vaca de Bohemia; Vaca de las llanuras; Vaca Frisona; Vaca Galloway; Vaca Guernsey; Vaca Hereford; Vaca Holstein; Vaca Jersey; Vaca Jomolgoren; Vaca Kostroma; Vaca Lebaniega; Vaca Monchina; Vaca Montañesa; Vaca Nguni; Vaca Normanda; Vaca Parda suiza; Vaca Pasiega; Vaca Pie rouge de l'Est; Vaca Pinzgauer; Vaca Roja lechera danesa; Vaca Salinera alemana; Vaca Santa Gertrudis; Vaca Shorthorn; Vaca Simmental; Vaca Tudanca; Yak.

buey estepario húngaro. Otro nombre del: toro húngaro.

buéy giboso africano. Véase: vaca African-der.

buéy zulú. Otro nombre de la: vaca Nguni.

buéy, en vino tinto. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “carne”.
Ingredientes: carne, harina, mantequilla, puré de tomate, caldo de carne. Para el **marinado:** vino tinto, mirepoix de verduras, ajo, granos de pimienta negra. Para la **guarnición:** cebollita, mantequilla, sal, pimienta, azúcar, setas, tocino, aceite vegetal, perejil, croûtes. Nombre en Francia: boeuf bourguignon. Véase: carne en la cocina de Francia.

bufa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**.

bufa de veillo. Nombre vulgar gallego de la seta: *Lycoperdon perlatum*.

bufa del diable. Nombre vulgar catalán de la seta: *Calvatia gigantea*.

búfalo doméstico indio. Nombre vulgar del rumiante: *Bubalus bubalis*.

bufano. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano**.

bufo. Nombre vulgar del pez: *Uranoscopus scaber*. Designación oficial: **rata**.

bufotenina. C₁₂H₁₆N₂O. Agente presor activo que se halla en ciertas setas y en la piel del sapo común; un alcaloide tóxico con actividad biológica parecida a la epinefrina. Véase: síndrome muscarínico.

***Buglossidium luteum*.** Familia: soleidos. Cuerpo ovalado y algo alargado. Rostro picudo. Ojos muy pequeños, algo mayor el superior. Color pardo dorado a canela, con manchas oscuras en series longitudinales; dorsal y anal más claras, con algunos de sus radios, bastante regularmente repartidos, te-

ñidos de negro; escapular genneralmente oscura, con su 1º radio blanquecino; vientre amarillento. Habita en el Atlántico oriental, desde Angola hasta Islandia, y también en el Mediterráneo, bastante común. Este pequeño tipo de lenguado alcanza sólo los 13 cm de largo. Tiene una carne deliciosa y es muy apropiado para freír. Nombre vulgar: tambor, **acedía**, golleta, lenguadillo, lenguado enano (*Buglossidium luteum*) Designación oficial: **tambor**.

bugre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

buia. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **buéy**.

buixol. Nombre vulgar catalán de la planta: *Anemone nemorosa*.

bujarasol. Véase: higo bujarasol.

bujía. Nombre vulgar del crustáceo: *Scyllarus arctus*.

bulbo de puerro. Véase: puerro bulbo.

bulbos. Brotes modificados y muy acortados, en estado de letargo. Consta de un tallo pequeño, con hojas que brotan de la parte superior; de la inferior brotan raíces adventicias. El tallo es subterráneo. El bulbo puede estar recubierto por escamas secas, como los de la cebolla, el narciso y tulipán. Consideramos: Ajo (*Allium sativum*), Cebolla (*Allium cepa*), Cebolla blanca; cebolla de Figueras; Cebolla española; Cebolla roja redonda; Cebolla verde; Cebolleta; Cebollita; Escalonia (*allium ascalonicum*); Puerro (*allium porrum*) Véase: frutas, verduras y setas. Según el Código Alimentario, 3.21.04. Se distinguen, entre otras las siguiente especies y variedades botánicas para el consumo: **Ajo** (*Allium sativum*), **Cebolla** (*Allium cepa*), **Puerro** (*Allium porrum*), **Cebolleta francesa** (*Allium fistulosum*),

Chalota (*Allium ascalonicum*). Véase: clasificación de las hortalizas. **bulbos**:

buldog. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **miraciolo bulldog**.

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

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

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

bulgaráceas. Véase: *bulgariaceae*.

Bulgaria inquinans. Familia: *bulgariaceae*. Género: *bulgaria*. Características: Receptáculo algo cupuliforme y espeso con relación a su tamaño. Sin pie por regla general. Sub-características: Receptáculo negro o muy oscuro. Esporas muy desiguales que pueden ser oscuras o incoloras, grandes o pequeñas. Especie sin interés comestible por su gran contenido en agua; y fácil de identificar por su morfología típica. En vascuence: **mukibotoi beltz**.

Bulgariaceae. Familia botánica. Reino: *plantae*. Subreino: *thallobionta* (talofitas) División: *eumycetes* (fungi) Clase: *ascomycetes*. Subclase: *discomycetes*. Orden: *discales*. Suborden: *discales inoperculados*. Las *bulgariaceae* tienen receptáculos de bastante talla, cerrados y elásticos, al principio un poco cóncavos y luego convexos y ondulados y de un color oscuro o casi negro. Nombre vulgar: **bulgariáceas**. Consideramos. **Género bulgaria**: *Bulgaria inquinans*. **Género corine**: *Corine sarcoides*. **Género neobulgaria**: *Neobulgaria pura*.

bulgur. Grano de trigo entero al que se le ha extraído el salvado, parcialmente cocido al vapor y después molido. Este cereal posee un sabor parecido al de la avellana, se prepara enseguida, cocido o rehidratado. El bulgur se consume como un cereal. Es un ingrediente del *taboulé* (una ensalada de bulgur, perejil, tomate, menta, aceite y li-

món) Véase: cereales; granos, cereales y harinas.

bulida. Nombre vulgar de un cultivar temprano del albaricoque (*Prunus armeniaca*)

bull. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Variedad de morcilla elaborada con miga de pan, tocino fresco, sangre de cerdo y especias. Puede llevar carne magra, hígado u orejas. Se embute en tripa gruesa. Véase: derivados cárnicos de Cataluña. **Aragonesa**. De carne o vísceras cocidas. Véase: derivados cárnicos de Aragón. Sinónimo: *peltruc*; *bisbe*.

bull de cervell. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Típico del Pallars y la Cerdanya. Cada órgano o víscera tiene un gusto propio que la da personalidad a cada embutido. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

bull de la llengua. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Similar a la butifarra blanca, pero con lengua de cerdo y embutida en el colon (*budell sacsoner*) o en el intestino ciego. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

bull de melsa. Sinónimo: *bull del cervell*.

bull del cor. Sinónimo: *bull del cervell*.

bull del ronyó. Sinónimo: *bull del cervell*.

bullia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pacora**.

bullabesa. Plato integrante de la cocina con pescado. De la “cocina de Francia” y de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas”. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 16 minutos. **Ingredientes**: pescados (merluza, rape, lubina, mero, salmonetes, etc.), cebolla, tomate, perejil picado, ajo, hinojo, laurel, corteza de naranja, aceite, azafrán, sal, harina, mejillones, rebanadas de pan frito en aceite y frotado con ajo, agua hirviendo. Nombre español: **guiso marsellés de pescado; so-**

pa de pescado mediterránea. Nombre original: bouillabaisse. Véase: sopas en la cocina de Francia; sopa de pescado y bullabesas; sopas de pescados y mariscos.

bullón, Pez. Designación oficial: **loro perico.**

bullu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete.**

bullua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete.**

bumalo. Pescado pequeño, pescado en las costas del oeste de India, secado y generalmente vendido en forma de tiras. Tiene sabor fuerte y se consume cortado en trozos, frito y acompañado de arroz y salsa *curry*. Se debe guardar en un recipiente hermético, en un lugar fresco y oscuro. Véase: pescados y mariscos desecados.

buminka. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Lepidium latifolium*.

bun bo hue. Nombre del plato de la cocina de Vietnam. Nombre español: sopa de fideos con carne y limoncillo.

bunch type. Variedad de la planta: *Arachis hypogea*.

Bunchasia argentea. Familia: malpighiáceas. Autóctona de América. Drupa carnosa de color amarillo rojizo, cuando está madura. La pulpa es delgada y harinosa de color rojo, dulce y de sabor agradable, la semilla es dura y de color blanquecino. Nombre vulgar: **ciruelo de fraile**, ciruelo de monte, ciruelito, manteca de sabana.

bundi raita. Nombre hindú de raita de la cocina védica: perlas de harina de garbanzo en yogur.

Bunias orientalis. Familia: umbelíferas. Subfamilia: apioídeas. Es una planta silvestre en algunas partes de Asia; tiene sabor más

fuerte, parecido al del rábano picante. Nombre vulgar: **rúcula turca.**

bunya. Véase: nuez bunya.

bunyl. Equinodermo. Designación oficial: **provecho.**

buñuelitos antillanos. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** bacalao, ajo, cebolla, pimentón, aceite, huevo, harina, leche, tomillo, perejil, laurel. Véase: albóndigas de pescado.

buñuelo. Véase: masa frita.

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

Buñuelos	
Energía (kJ)	1670,33
Energía (kcal)	399,60
Fósforo (mg)	276,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	69,00
Carbohidratos (g)	51,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	24,00
Grasa (g)	20,10
Proteína (g)	6,30
Niacina (mg eq. niacina)	1,20
Hierro (mg)	0,60
Tiamina (B ₁) (mg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	

Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

buñuelos calientes de queso con jamón. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con huevo”. **Ingredientes:** mantequilla, harina, leche, gruyère, jamón cocido, yemas de huevo, sal, pimienta, nuez moscada, claras de huevo. Nombre en Francia: soufflé chaud au fromage et jambon. Véase: platos con huevo en la cocina de Francia.

buñuelos de bacalao. a) Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Vascongadas. **Ingredientes:** bacalao, harina, huevo, cerveza, salsa de tomate, pimientos del piquillo, perejil, aceite, sal. b) Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** bacalao desmigado desalado, patats, cebolla, ajo, perejil, huevo batido, pan rallado, mantequilla, leche, aceite de oliva. Véase: cocina de España.

buñuelos de berenjenas. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** berenjenas, queso fresco, sal, pimienta, pasta para freír, aceite. Véase: verduras fritas, croquetas y buñuelos.

buñuelos de calabacín a la turca. Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. **Ingredientes:** Aceite de oliva, cebolla, calabacín, queso blando, eneldo, perejil, harina, huevo, sal, pimienta, eneldo.

buñuelos de carne. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, huevo, cerveza, perejil, vino blanco, carne de vaca o de ternera o de ave etc., aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

buñuelos de coliflor. Plato de la cocina de Cantabria perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** Véase: cocina de Cantabria.

buñuelos de granos de choclo. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “entremeses y aperitivos”. Estos buñuelos se pueden guardar 2 días en el refrigerador o en el congelador hasta 4 semanas. Para servir hay que descongelar completamente y calentar a fuego bajo en una sartén antiadherente 1-2 minutos. **Ingredientes:** Choclo, aceite de cacahuete, chalota, cebolleta, cilantro molido, chile en polvo, polvo para hornear, arroz en polvo, sal, huevo, aceite vegetal para freír. Nombre en Indonesia; **pergedel jagung**.

buñuelos de harina de garbanzo al yogur con especias. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. **Ingredientes:** guindillas frescas; jengibre; yogur; harina de garbanzo; sal; cúrcuma; ghee; mostaza negra; asafétida; coco rallado, hojas de cilantro. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *khandvi*;

buñuelos de harina de garbanzo con especias. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. Las *sada pakora* complementan bien con un arroz blanco o integral, o una salsa *kadhi*. Si se hacen más pequeñas, del tamaño de una uva, pueden añadirse a algunos guisos de hortalizas, como la *sukta* o el matar alu *takari*. Debe mezclarse con las hortalizas unos 10 minutos antes de servir, para que tengan tiempo de absorber parte de la salsa. También pueden comerse con chatni de aperitivo. **Ingredientes:** harina de garbanzo; kalinji en grano; canela en polvo; pimienta de Cayena; comino molido; cilantro molido; cúrcuma; asafétida; sal; levadura en polvo; agua; ghee. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *sada pakora*;

buñuelos de manzana. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “postres”. **Ingredientes:** Pasta de buñuelos: Huevo,

harina de trigo, harina de maíz. Sésamo negro, manzana, sésamo blanco, harina de trigo. **Almíbar**: Azúcar cristalizado, malta.

buñuelos de patata y especias. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. **Ingredientes**: patatas; coco rallado; semillas de ajonjolí; azúcar moreno; jengibre; guindillas frescas; hojas de cilantro; garam masala; sal; zumo de limón; harina blanca; cúrcuma; pimienta de Cayena; ghee; agua. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *alu patra*.

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

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

Buñuelos fritos	
Sodio (mg)	800
Energía (kcal)	408
Fósforo (mg)	276
Porción comestible	100
Potasio (mg)	90
Calcio (mg)	69
Carbohidratos (g)	51,6
Retinol (mg)	36
Agua (mg)	20,8
Grasa (g)	20,1
Ácido graso saturado (g)	13,9
10,3Grasa moninsaturada (g)	10,3
Proteínas (g)	6,3
Ácid2,1o linoléico (g)	2,1
Fibra vegetal (g)	1
Hierro (mg)	0,6
Ácido linolénico (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,15
Riboflavina (mg)	0,12
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0

Colesterol (mg)	0
-----------------	---

burás. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: besugo; cachucho.

buraz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

burel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cocinero chicuaca; jurel común.

bureteado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco canario**.

burgado antillano. Designación oficial española del molusco: *Cittarium pica*; *Livona pica*. Sinónimo oficial: Bígaro de las Antillas.

burgado costillado. Designación oficial española del molusco: *Tegula quadricostata*. Sinónimo oficial: Caracol negro.

burgado negro. Designación oficial española del molusco: *Tegula atra*. Sinónimo oficial: Caracol negro; Caracol turbante.

burgao. Nombre vulgar del molusco: *Littorina littorea*. Designación oficial: **bígaro**.

burgunder. Véase: uva burgunder.

burión. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **bígaro**.

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

burlat. Véase: cereza burlat.

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

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

burret. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bejel**; **chaparrudo**.

burriota. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: verrugato de fango; verrugato.

burriqueta. Designación oficial española del pez: *Borodia grossidens*. Sinónimo oficial: Corcorocá; Salmerón.

burriquete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro coche**.

burrito. Designación oficial española del pez: *Brachydeuterus axillaris*; *Bracydeuterus corvineformis*; *Pomadasys axillaris*.

burrito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: boca de oro; burro frijol; burro mojarrón; burro; castañeta conguito; castañuela zapata; corocoro boquimorada; corocoro brin; corocoro bronceado; corocoro curruca; corocoro coche; corocoro corcovado; corocoro mapache; corocoro zapata; pelón; ronco brillante; ronco callana; ronco cherechere; ronco ruco; ronco soldadito.

burro. Designación oficial española del pez: *Diagramma mediterraneum*; *Parapristipoma mediterraneum*; *Plectorhinchus mediterraneus*; *Pseudo-helotes güntheri*. Sinónimo oficial: Abadejo rayado; Borriquete; Burrito; Mula; Rapallón; Roncador.

burro. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: almejón; escupina grabada; loco.

burro. Nombre vulgar del molusco: *Dosinia exoleta*.

burro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: eglefino; armado; arnillo; bobi; burro pompón; burro rompepaila; castañeta común; chaparrudo; corocoro boquimorada; corocoro burro; corocoro curruca; corocoro coche; corocoro cubano; corocoro mapache; mulato; ronco almejero; ronco callana; ronco manchado; ronco ruco.

burro bandera. Designación oficial española del pez: *Anisotremus taenianus*. Sinónimo oficial: Bandera; Mojarra rayada; Mojarrón; Vieja ñata.

burro blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco callana**.

burro bramadó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **torillo**.

burro bramador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **torillo**.

burro cabeza moteada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro rompepaila**.

burro catalina. Designación oficial española del pez: *Anisotremus virginicus*. Sinónimo oficial: Canario; Catalina; Catalineta; Posta; Rondeau; Sargo rey; Sisi.

burro chita. Designación oficial española del pez: *Anisotremus acapularis*; *Pomadasys modestus*. Sinónimo oficial: Burro peruano; Chita; Corcovado; Roncador; Sargo; Sargo común; Sargo del sur.

burro curruco. Designación oficial española del pez: *Anisotremus pacificii*; *Genodon pacificii*. Sinónimo oficial: Arenero; Bernegate; Burro del Pacífico; Camiseta; Curruco; Frijol; Pez mono; Puerca; Puerquito; Rompe paila; Roncador; Roncador acintado; Roncador de manglares; Sarada; Zapato negro.

burro del Pacífico. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro curruco**.

burro frijol. Designación oficial española del pez: *Anisotremus interruptus*. Sinónimo oficial: Burrito; Burro gruñón; Corcovado; Frijol; Mojarrón ronco; Roncador de manglares; Vieja ñata.

burro gruñón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro frijol**.

burro lechal. Plato de la cocina de Cantabria “Cartes” perteneciente al grupo de “carnes”. Carne de asno. **Ingredientes:** chuletas, costillas y piezas de asar, cebolla, patatas, pimientos rojos. ñimientos verdes, tomate. Véase: cocina de Cantabria.

burro menor. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

burro mojarrón. Designación oficial española del pez: *Anisotremus caesius*; *Pomadasys caesius*. Sinónimo oficial: Burrito; Burro plateado; Cabezón; Frijol; Mojarrón; Pargo blanco; Roncador; Vieja ñata.

burro peruano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro chita**.

burro plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro mojarrón**.

burro pompón. Designación oficial española del pez: *Anisotremus bilineatus*; *Anisotremus surimanensis*; *Haemulon obtusum*; *Pristipoma bilineatum*. Sinónimo oficial: Burro; Croupia; Lippu; Pez burro; Pompón; Ronco piedra; Vieja.

burro rompepaila. Designación oficial española del pez: *Anisotremus dovii*; *Pristipoma dovii*. Sinónimo oficial: Bernegate; Burro; Burro cabeza moteada; Camiseta; Chita del norte; Cotengo; Cotongo; Mojarrón; Moro; Puerquito; Rompe paila; Roncador; Sarada; Sargo; Sargo cabeza manchada.

burru. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bobi; chaparrudo; gobit.

burrulango. Designación oficial española del pez: *Goboides peruanus*. Sinónimo oficial: Gobio.

Burseraceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; Plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: terebintales. Tiene unas 600 especies, plantas leñosas intertropicales, con las hojas esparcidas, ternadas o imparipinnadas, raramente simples; ya que no por las flores, que son muy pequeñas, estas plantas son apre-

ciadas por la resina aromática que contienen, usada desde muy antiguo, tanto por sus principios amargos, como para emplearla en fumigaciones o en la liturgia; esa resina la segregan ciertos canalículos que se hallan en la corteza de diversas especies de los géneros *Commiphora* (*Commiphora abyssinica*, *Commiphora Schimperi*) que da la mirra en los bosquecillos del África intertropical, en Arabia y en la India; *Boswellia* (*Boswellia carteri*, *Boswellia papyrifera*), que producen el incienso del Sudán, Somalia, Socotora, Arabia e India anterior; *Bursera* (*Bursera gummifera*), de la cual se beneficia la gomorresina de Elemi, y *Canarium* (*Canarium commune*), del que se obtiene el elemi de manila. De este último género que puede considerarse pantropical, se utilizan también maderas, frutos comestibles y semillas oleíferas de diversas especies.

burseráceas. Véase: *buseraceae*.

burta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

buru-aza. Nombre vulgar vascuence de la planta: **col de repollo**

burubeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma portentosum*.

buruzabal. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

buruzco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: babosa; bobi; gobio nadador.

buruzko. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabruza; cabuxino enano; cabuxino; gobit de roca; lagartina; moma; torillo.

buruzku. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobit**.

busano. Designación oficial española del molusco: *Murex fasciatus*; *Murex trunculus*;

Phyllonotus trunculus; *Truculariopsis trunculus*. Sinónimo oficial: Bocin; Bufano; Buzano; Carnaílla; Cornecho; Cornet; Corneta; Murex arrunta; Murice; Trompetilla.

busano alacrán. Designación oficial española del molusco: *Murex recurvirostris*. Sinónimo oficial: Caracol alacrán.

busano antillano. Designación oficial española del molusco: *Murex brevifrons*.

busano chileno. Designación oficial española del molusco: *Trophon geversianus*.

busano chilote. Designación oficial española del molusco: *Trophon lemellus*.

busano manzanero. Designación oficial española del molusco: *Murex pomum*.

busano negro. Designación oficial española del molusco: *Hexaplex nigritus*; *Murex nigritus*.

busano pulludo. Designación oficial española del molusco: *Hexaplex radix*; *Muricanthus radix*. Sinónimo oficial: Caracol repollo.

busano radiante. Designación oficial española del molusco: *Hexaplex regius*; *Murex regius*. Sinónimo oficial: Caracol.

busano repollo. Designación oficial española del molusco: *Hexaplex brassica*. Sinónimo oficial: Caracol repolle.

Buscanichthys panamensis. Pez. Designación oficial: **tieso panameño**.

bushetta. Preparado con pan a la pimienta silvestre. Véase: chatni de tomate silvestre.

busicón relámpago. Designación oficial española del molusco: *Busycon kieneri*; *Busycon perversum*; *Busycon pulleyi*; *Fulgur perversum*.

buskantza, Mondajos (Guipuzcoa). Véase: morcilla de sangre de oveja.

bustanbeltz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón**.

bustanbeltza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **oblada**.

Busycon canaliculata. Familia: melongénidos. Es una especie de caracol grande y de valva delgada que se cría especialmente en la costa del Atlántico americana. Los giros de la concha acaban tan aplastados que el cuerpo se encuentra en la parte posterior de la concha. La superficie de la valva marrón está irregularmente Surcada. Llega a tener de 15 a 18 cm de altura. Este caracol vive en los suelos arenosos de aguas de poca profundidad. Nombre vulgar: **caracol pera con surcos**.

Busycon carica. Familia: melongénidos. Es una clase de caracol extendida en la costa Este de los EE.UU., llega a tener hasta unos 20 cm de tamaño. Se diferencia del caracol pera con surcos por un anillo nudoso en su ancha parte central. Hacia la parte de arriba desaparecen los nudos. La abertura es de color rojo teja, el resto de la concha, gris. Este caracol es una de las especies mayores de la costa atlántica Norteamericana. Nombre vulgar: **caracol pera nudoso**.

Busycon kieneri. Molusco. Designación oficial: **busicón relámpago**.

Busycon perversum. Molusco. Designación oficial: **busicón relámpago**.

Busycon pulleyi. Molusco. Designación oficial: **busicón relámpago**.

butano doméstico, Hidrocarburo gaseoso, incoloro, inflamable, C₄H₁₀. Se emplea como combustible doméstico e industrial, como disolvente y como producto de partida para la fabricación de butadieno, según el Código Alimentario, 5.38.30. Es la mezcla de hidrocarburos compuestos por butano, butenos o sus mezclas. Sus características serán las siguientes: a) En vasija abierta, el 95% de sus componentes debe evaporarse a la

temperatura de 1 °C b) El contenido de compuestos sulfurados, hidrógeno sulfurado y mercaptanes será inferior al límite de sensibilidad de la reacción con plumbito de sodio alcalino. c) Estará exento de agua. d) Tendrá el olor característico. Véase: combustibles domésticos.

butano-propano doméstico. Según el Código Alimentario, 5.38.32. Las mezclas de butano y propano doméstico se podrán comercializar con específica designación de su carácter y de la proporción de sus componentes. Véase: combustibles domésticos.

buteno. Cada uno de los hidrocarburos alifáticos no saturados, con cadena lineal de fórmula C_4H_8 . Se encuentra en los gases procedentes del refinado del petróleo.

butiechu. Sinónimo: botiellu.

butifalda. Una de las preparaciones chacineras aragonesas. De carne o vísceras cocidas. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

butifarra. a) Otra especialidad andaluza de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Andalucía. b) en Lanzarote (Islas Canarias) de derivado cárnico. Se cuecen o bien se secan. Véase: derivados cárnicos de Canarias. c) Una de las principales especialidades balears de derivado cárnico. Con papada, magro y tocino fresco. Véase: derivados cárnicos de Baleares. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Butifarra	cruda	cocida
Sodio (mg)	1060,00	72,00
Energía (kJ)	1014,49	1594,77
Energía (kcal)	242,70	381,53
Potasio (mg)	210,00	160,00
Porción comestible	100,00	100,00
Colesterol (mg)	72,00	100,00
Grasa (g)	20,30	36,00
Proteína (g)	15,00	14,10
Calcio (mg)	10,00	18,00
Magnesio (mg)	10,00	22,00
Grasa moninsaturada (g)	8,33	15,86

Grasa saturada (g)	7,40	12,33
Niacina (mg eq. niacina)	5,00	6,00
Hierro (mg)	2,10	2,00
Gr. Poliinsaturada (g)	1,44	4,21
Cinc (mg)	1,30	1,60
Vitamina E (mg)	0,43	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06	0,20
Ácido ascórbico (C)mg	0,00	
Fibra (g)	0,00	00,00
Ácido fólico (µg)	tr.	1,00
Carbohidratos (g)	tr.	0,30
Fósforo (mg)		120,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.	1,00
Vitamina D (µg)	tr.	
Yodo (mg)		

butifarra (Baleares). Materia prima: 4% sangre de cerdo, 72% papada, 12% magro de cerdo, 12% tocino. Picado placa 6-8 mm. Tripa de cordero gruesa. Presentación atado en unidades de 10-12 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta negra molida. Consumo: cruda, asada y cocida.

butifarra blanca (Alicante). Materia prima: 70% magro entreverado, 30% cortezas. Tripa de cerdo o buey de 30-40 mm. Presentación en herradura (sarta) o en ristra, piezas de 8-10 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, canela molida, clavo molido, piñones, huevos crudos. Consumo: fresco, curado y también cocido. Sinónimo: botifarro blanquet (Alicante)

butifarra blanca (Baleares). Materia prima: 31% magro y panceta de cerdo, 48% carnes cabeza de cerdo, 21% tocino fresco. Picado placa 6-8 mm. Tripas de 20-40 mm. Presentación en ristras, piezas 8-10 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, canela molida, clavo molido, piñones, Reposo 24 horas en cámara. Consumo: frito y asado. Sinónimo: blanquet (Baleares).

butifarra blanca (Cataluña). Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. De Lérida, de La Garriga, etc, con papada magra y estómago. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra blanca (La Garriga). Materia prima: 75% carne magra de cerdo, 25% tocino fresco. Picado placa 5-68 mm. Tripa de cerdo o ternera 32-34 mm. Presentación en herradura (sarta) piezas 30-40 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, canela molida, vino blanco. Reposo 24 horas en cámara. Consumo: crudo. Sinónimo: botifarra blanca (La Garriga)

butifarra blanca (Mallorca). Materia prima: 70% magro de cerdo, 30% tocino fresco. Picado placa 6-8 mm. Tripa fresca de 30-32 mm. Presentación en sarta. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida. Consumo: cruda.

butifarra blanca cocida de Cataluña. Véase: butifarras caseras.

butifarra blanca trufada. (extra). Materia prima: 80% panceta magrosa, 15% agua muy fría, 5% fécula de patata. Picado con placa 10-12 mm. Tripa cular de cerdo de la parte más ancha. Presentación en piezas hasta 50 cm. Aditivos y especias: sal fina, nitrito sódico, ascorbato sódico, dextrosa, caseinato sódico, polifosfatos, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, trufa negra cortada en pequeños trozos. Reposo 24 horas en cámara. Consumo: cruda.

butifarra catalana trufada. Materia prima: 75% magro de cerdo, 25% panceta y lardeo, con magro y grasa. Tripa cular de cerdo de 60 mm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, azúcar, trufa del Pirineo leridano. Picado de la panceta en pequeños dados. Maduración en cámara a 5 °C 48 horas. Consumo: cruda. Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. De Lérida. Conocida como botifarra catalana ó botifarra cuita. Corresponde a una denominación de calidad

de la Generalitat de Cataluña. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra cruda. Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. De Barcelona, lleva un 60% de magro y un 40% de tocino fresco. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra de arroz. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Contiene arroz y sangre, y es un producto típico del Ripollés. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra de Calanda. Una de las preparaciones chacineras aragonesas. De carne o vísceras cocidas. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

butifarra de ceba (Alicante). Véase: morcilla de cebolla (Alicante)

butifarra de huevo. Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. Es muy típica en Girona. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra de llengua. Sinónimo: bull de la llengua.

butifarra del perol (Gerona). Materia prima: 25% papada y panceta, 75% pulmón, corazón, estómago y lengua. Picado placa 6-8 mm. Tripa 20-30 mm butifarra delgada y 30-50 mm gruesa. Presentación en herradura (sarta) o vela piezas 20-30 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, huevos crudos. Consumo: crudo. Sinónimo: botifarra del perol (Gerona)

butifarra dulce. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Típico del Alt Empordá. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra encarnada catalana. Materia prima: 80% carne magra de cerdo, 20% tocino. Picado placa 8-10 mm. Tripa cular de cerdo ancha. Presentación en piezas de 30-50 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nitrito sódico, nuez moscada molida. El nitrito resalta el color rojo de la carne. Con-

sumo: cruda. Sinónimo: botifarra encarnada catalana.

butifarra lorquina. Materia prima: 8% sangre, 42% tocino, 30% carne de careta y cabeza, 20% cortezas. Tripa cular de cerdo (roscál) Presentación en herradura (sarta) piezas hasta 50 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta negra molida, clavo molido, canela molida, anís. Consumo: cruda y asada. Una de las principales especialidades murcianas de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

butifarra negra. Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. Propia de Barcelona, lleva tocino fresco, pulmón, cortezas y también carne. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

butifarra negra (Barcelona). Materia prima: 26% sangre, 34% tocino fresco. 15% pulmones, 25% cortezas. Tripa de cerdo o vacuno de 34-38 mm. Presentación herradura, piezas de 35-40 cm. **Ingredientes:** sal fina, pimienta negra molida, nuez moscada molida. Consumo: cruda o cocida. Sinónimo: botifarra negra (Barcelona)

butifarra negra cocida de Cataluña. Véase: butifarras caseras.

butifarra negra de Lancashire. La butifarra más apreciada en el Reino Unido es la del norte de Inglaterra, en particular la que se elabora en Bury. Se prepara con sangre de cerdo, grasa, avena triturada y condimentos. Tradicionalmente se consume frita en grasa de panceta y se sirve para desayunar. En la cocina moderna se emplea en ensaladas o cortada en dados y frita, para que resulte crujiente. Véase: salchichas europeas.

butifarra negra de Mallorca. Véase: butifarras caseras.

butifarra negra pura (Cataluña). Materia prima: 10% sangre de cerdo, 70% magro de

cerdo, 20% tocino fresco. Picado placa 8-10 mm. Tripa de cerdo delgada. Presentación en sarta. **Ingredientes:** sal fina, pimienta negra molida, clavo molido, mejorana, cilantro. Consumo: cruda o cocida. Sinónimo: botifarra negra pura (Cataluña)

butifarra trufada de Aragón. Véase: butifarras caseras.

butifarras. Son embutidos típicos de Cataluña, Baleares, País Valenciano y parte de la provincia de Murcia, las butifarras más famosas son las cocidas o escaldadas. Las butifarras frescas son ideales para degustar a la plancha, fritas, cocidas y también guisadas. Consideramos. **Butifarras blancas:** blanquet (Baleares), botifarra blanca (La Garriga), botifarra blanquet (Alicante), botifarra catalana trufada (Lérida), botifarra de huevos (Gerona), botifarra del perol (Gerona), botifarra encarnada catalana, botifarra blanca (Mallorca), botifarra blanca trufada, extra. **Butifarras negras** (de sangre): botifarra negra (Barcelona), botifarra negra pura (Cataluña), butifarra (Baleares), butifarra lorquina. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embutido de carne blanco elaborado con carne de cerdo o de cerdo y vacuno introducido en tripa natural delgada de cerdo o vacuno y cocido o no lentamente en agua hirviendo. Véase: embutidos de carne.

butifarras caseras. Consideramos: la **butifarra blanca cocida de Cataluña** emplea en su mezcla $\frac{3}{4}$ partes de carne magra, y el resto de tocino. Se condimenta con 25 g de sal, 4 g de pimienta molida, un pellizco de nuez moscada y otro de canela. Toda esta mezcla se remueve bien y se deja reposar durante 24 horas. Se embute en tripa de cerdo muy fina, en piezas de 20 cm, y se hierva lentamente. Luego se cuelga, y cuando se ha enfriado, la grasa se entumece y presenta el característico color blanco. La **butifarra negra cocida de Cataluña**

se elabora fundamentalmente con el tocino y la sangre. A ésta se le añaden los despojos (pero limpios) de otros trozos de carne, así como de los pulmones o bofes y de las orejas. Después, se remueve toda la pasta mezclando la sangre. Se embute en tripas delgadas y finas y se cuecen. En la elaboración de la **butifarra trufada de Aragón** se emplean 2 clases de carne del cerdo: una es la panceta, de la que se añade a la mezcla una cantidad del 70%; el resto es de la papada. Por cada kg de mezcla se añaden 25 g de sal, 30 g de féculas, 3 g de pimienta molida y 20 g de trufas. Se embute en tripa cular de cerdo. La **butifarra negra de Mallorca** forma su mezcla en un 80% con los despojos del cerdo que contienen todavía sangre, y el otro 20% lo compone la sangre, que le otorga su color característico. Por cada kg de mezcla se añaden 25 g de sal, 2 g de canela y otros 2 g de clavo. Se embute en tripa delgada de cerdo. Véase: embutidos caseros.

butifarrón. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embutido de carne blanco elaborado con carne de cerdo o de cerdo y vacuno, picada en trozos finos y gruesos, introducida en tripa cular o semicircular de cerdo o vacuno o artificial, templado a la estufa a no más de 20 °C y cocido en agua caliente, sin llegar a la ebullición, seguido de oreo y secado. Véase: embutidos de carne.

butil-hidroxi-anisol (BHA) (E-320) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Antioxidante utilizado en alimentación. Antioxidante de origen químico. Puede aumentar el colesterol; provocar reacciones de hipersensibilidad y alergias. Se acumula en el cuerpo y puede provocar tumores en el hígado. En alimentación se usa en: Galletas, sopas, grasas, aceites, mahonesa, conservas cárnicas, purés de patata. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Aceite 200 mg/kg. Margarina 100 mg/kg. Embutidos crudos curados 100 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

butil-hidroxi-toluol (BHT) (E-321) IDA (ingestión diaria admisible)=0-5 mg/kg.

Hidroxitolueno butilado. Antioxidante utilizado en alimentación. Antioxidante de origen químico, se emplea a concentración de 0,01% para evitar el enranciamiento de la grasa. Según la OMS produce atrasos en el crecimiento. Puede aumentar el colesterol. Se encuentra en grasas, aceites y purés de patatas. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Aceite 200 mg/kg. Margarina 100 mg/kg. Embutidos crudos curados 100 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

butillu. Sinónimo: botiellu.

butter nut. Variedad de nuez de América del Norte. Véase (*Juglans regia*)

buttermilk. Es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Streptococcus lactis*, *Streptococcus cremoris*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Leuconostoc cremoris* a partir de leche de vaca pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pasteurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado. Esto último es fundamental, puesto que la existencia de actividad de los microorganismos vivos en el buttermilk es lo que le confiere sus características nutricionales y biológicas específicas; por tanto, no deben eliminarse, por calentamiento o por otro medio esterilizador. Véase: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

buzano. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano**.

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

buzio. Nombre vulgar del molusco: *Murex brandaris*.

buzo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda picua**.

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

buzurko. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobio pintado**.