

E

E-100. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Curcumina**.

E-101. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Lactoflavina; Vitamina B₂; Riboflavina; Riboflavina-5'-fosfato**.

E-102. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,75 mg/kg. Véase: **Tartracina**.

E-104. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,5 mg/kg. Véase: **Amarillo de quinoleína**.

E-110. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Amarillo anaranjado S**.

E-120. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-2,5 mg/kg. Véase: **Cochinilla; Ácido carmínico**.

E-122. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión

diaria admisible) = 0-4 mg/kg. Véase: **Azorrubina**.

E-123. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Colorante rojo. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,75 mg/kg. Véase: **Amaranto**.

E-124. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-4 mg/kg. Véase: **Rojo cochinilla A (Ponceau 4R)**

E-127. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-2,5 mg/kg. Véase: **Eritrosina**.

E-128. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Rojo 2G**.

E-129. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Rojo allura 2C**.

E-131. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Azul patentado V**.

E-132. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión

ción diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **Indigotina; carmín de índigo**.

E-133. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Azul brillante FCF**.

E-140. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Clorofilas; Clorofilinas**.

E-141. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Complejos cúpricos de clorofilas y clorofilinas**.

E-142. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Verde ácido brillante BS; verde lisamina**

E-150. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-100 mg/kg. Véase: **Caramelo**.

E-151. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Negro brillante BN**.

E-153. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Carbón medicinal vegetal; carbón vegetal**.

E-154. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Puede ser peligroso dependiendo de su pureza. Puede provocar reacciones alérgicas. En experimentos con bacterias se observaron mutaciones genéticas. Se emplea en ahumados; en España sólo se autoriza en Kippers.

Véase: **Carbón medicinal vegetal; marrón FK; colorante amarronado**.

E-155. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **marrón HT**.

E-160. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Carotenoides**.

E-160 a. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Alfa, beta, gamma caroteno)** carotenoides.

E-160 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Bixina, norbixina, rocou, annato)** carotenoides.

E-160 c. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Caplantina, capsorubina)** carotenoides.

E-160 d. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Licopenos)** carotenoides.

E-160 e. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Beta-apo-8-carotenal)** carotenoides.

E-161. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Xantofilas**.

E-161 a. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el

aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Flavoxantina)** xantofilas.

E-161 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Luteína)** xantofilas.

E-161 c. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Criptoxantina)** xantofilas.

E-161 d. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Rubixantina)** xantofilas.

E-161 e. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Violoxantina)** xantofilas.

E-161 f. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Rodoxantina)** xantofilas.

E-161 g. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **(Cantaxantina)** xantofilas.

E-162. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Rojo de remolacha; betanina.**

E-163. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Antocianinas.**

E-170. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Carbonato cálcico.**

E-171. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión

diaria admisible) = ilimitado. Véase: **Bióxido de titanio.**

E-172. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Hidróxido y óxido de hierro.**

E-173. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Aluminio.**

E-174. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Plata.**

E-175. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Oro.**

E-180. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **pigmento rubí; Litol-rubina BK.**

E-200. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido sórbico.**

E-201. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sorbato sódico.**

E-202. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sorbato potásico.**

E-203. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sorbato cálcico.**

E-210. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **ácido benzoico.**

E-211. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **benzoato sódico**.

E-212. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **benzoato potásico**.

E-213. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **benzoato cálcico**.

E-214. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-10 mg/kg. Véase: **para-hidroxibenzoato de etilo**.

E-215. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **derivado sódico del éster etílico del ácido para-hidroxibenzoico**.

E-216. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-10 mg/kg. Véase: **para-hidroxibenzoato de propilo**.

E-217. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **derivado sódico del éster propílico del ácido para-hidroxibenzoico**.

E-218. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-10 mg/kg. Véase: **para-hidroxibenzoato de metilo**.

E-219. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **derivado sódico del éster metílico del ácido para-hidroxibenzoico**.

E-220. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,7 mg/kg. Véase: **anhídrido sulfuroso**.

E-221. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,7 mg/kg. Véase: **sulfito sódico**.

E-222. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **bisulfito sódico**.

E-223. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **disulfito sódico** (metabisulfito sódico o piro-sulfito sódico)

E-224. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **disulfito potásico** (metabisulfito potásico o piro-sulfito potásico)

E-226. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfito cálcico**.

E-227. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfito ácido de calcio**.

E-228. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: bisulfito potásico.

E-230. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,05 mg/kg. Véase: **bifenilo** (difenilo)

E-231. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,2 mg/kg. Véase: **ortofenilfenol**.

E-232. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ortofenilato sódico**

E-233. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **dos-(4-tiazolil) benzimidazol** (tiabendazol)

E-234. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **nisina**.

E-235. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **nattamicina**.

E-236. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0,3 mg/kg. Véase: **ácido fórmico**.

E-237. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **formiato sódico**.

E-238. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **formiato cálcico**.

E-239. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,15 mg/kg. Véase: **hexametilentetramina**.

E-242. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **dimetil-dicarbonato**.

E-249. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0,02 mg/kg. Véase: **nitrito potásico**.

E-250. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0,02 mg/kg. Véase: **nitrito sódico**.

E-251. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,5 mg/kg. Véase: **nitrato sódico**.

E-252. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,5 mg/kg. Véase: **nitrato potásico**.

E-260. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido acético**.

E-261. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **acetato potásico**.

E-262. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **acetato sódico**; diacetato sódico (acetato ácido de sodio)

E-263. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **acetato cálcico**.

E-270. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido láctico**.

E-280. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido propiónico**.

E-281. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **propionato sódico**.

E-282. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **propionato cálcico**.

E-283. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **propionato potásico**.

E-284. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido bórico**.

E-285. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **tetraborato sódico**.

E-290. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **anhídrido carbónico**.

E-296. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **ácido málico**.

E-297. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido fumárico**.

E-300. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido L-ascórbico**.

E-301. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **l-ascorbato sódico**.

E-302. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ascorbato cálcico**.

E-304. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **palmitato de ascorbilo**.

E-306. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **extractos de origen natural ricos en tocoferol**.

E-307. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-2 mg/kg. Véase: **alfa-tocoferol sintético**.

E-308. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **gamma-tocoferol sintético**.

E-309. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **delta tocoferol sintético**.

E-310. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **galato de propilo**.

E-311. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **galato de octilo**.

E-312. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: galato de dodecilo.

E-315. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: ácido eritórbito.

E-316. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: eritorbato sódico.

E-320. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **butil-hidroxi-anisol**.

E-321. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-5 mg/kg. Véase: **butil-hidroxi-toluol**.

E-322. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lecitina**.

E-325. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lactato sódico**.

E-326. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **lactato potásico**.

E-327. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lactato cálcico**.

E-330. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido cítrico**.

E-331. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **citratato sódico**.

E-332. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: citratato potásico.

E-333. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: citratato cálcico.

E-334. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido tartárico**.

E-335. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **tartrato sódico**.

E-336. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **tartrato potásico**.

E-337. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: tartrato doble de sodio y potasio.

E-338. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: ácido ortofosfórico.

- E-339.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ortofosfatos sódicos**.
- E-340.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ortofosfatos potásicos**.
- E-341.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ortofosfatos cálcicos**.
- E-350.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **malato de sodio**.
- E-351.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **malato de potasio**.
- E-352.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: malato ácido de calcio.
- E-353.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: ácido metatartárico.
- E-354.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: tartrato cálcico.
- E-355.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: ácido adípico.
- E-356.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: adipato sódico.

- E-357.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: adipato potásico.
- E-363.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: ácido succínico.
- E-380.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: citrato triamónico.
- E-385.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: etilen-diamino-tetracetato de calcio y disodio.
- E-400.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido algínico**.
- E-401.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **alginato sódico**.
- E-402.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **alginato potásico**.
- E-403.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **alginato amónico**.
- E-404.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **alginato cálcico**.

- E-405.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **alginato de propilenglicol** (alginato de 1-2-propanodiol).
- E-406.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **agar agar**.
- E-407.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-75 mg/kg. Véase: **carraguín**.
- E-410.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **harina de granos de algarroba** o goma garrofin.
- E-411.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **harina de granos de Guar** o goma Guar.
- E-413.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **goma de tragacanto**.
- E-414.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **goma arábica**.
- E-415.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: goma xanthana.
- E-416.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: goma karaya.
- E-417.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: goma tara.
- E-418.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: goma gellan.
- E-420.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sorbitol**, jarabe de sorbitol.
- E-421.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **manitol**.
- E-422.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **glicerol** (glicerina).
- E-431.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: estearato de polioxietileno.
- E-432.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: monolaurato de sorbitán polioxietilenado.
- E-433.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: monooleato de sorbitán polioxietilenado.
- E-434.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: monopalmitato de sorbitán polioxietilenado.
- E-435.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: monoestearato de sorbitán polioxietilenado.
- E-436.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: tristearato de sorbitán polioxietilenado.

E-440 a. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **pectina**.

E-440 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **pectina amidada**.

E-450 a. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-30 mg/kg. Véase: **difosfato disódico. pirofosfato ácido de sodio**

E-450 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. IDA (ingestión diaria admisible) = 0-70 mg/kg. Véase: **trifosfato sódico**.

E-450 c. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **polifosfato de sodio y potasio**.

E-450 d. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **difosfato tetrapotásico**.

E-450 e. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **diifosfato tetrasódico**.

E-450 f. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **triifosfato pentapotásico**.

E-450 g. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **trifosfato pentasódico**.

E-460. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **celulosa microcristalina**.

E-461. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **metil celulosa**.

E-463. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidroxi-propil-celulosa**.

E-464. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidroxi-propil-metil-celulosa**.

E-465. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **metil-etil-celulosa**.

E-466. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carboximetil celulosa**.

E-470. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sales cálcicas, potásicas y sódicas de los ácidos grasos**.

E-471. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **mono y diglicéridos de los ácidos grasos alimentarios**.

E-472 a. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres acéticos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos**.

E-472 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres lácticos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos.**

E-472 c. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres cítricos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos.**

E-472 d. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres tartáricos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos.**

E-472 e. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres mono-acetil-tartárico y diacetil-tartárico de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos.**

E-473. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sucroésteres, ésteres de sacarosa y de ácidos grasos.**

E-474. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sucroglicéridos.**

E-475. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres poliglicéridos de los ácidos grasos no polimerizados.**

E-476. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **polirricinoleato de poliglicerol.**

E-477. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres de propilenglicol de ácidos grasos.**

E-479 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **aceite de soja oxidado térmicamente y en interacción con mono- y diglicéridos de ácidos grasos.**

E-481. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **estearoil-2-lactilato sódico.**

E-482. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **estearoil-2-láctilato cálcico.**

E-483. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **tratado de estearoilo.**

E-491. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **monostearato de sorbitán.**

E-492. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **triestearato de sorbitán.**

E-493. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **monolaurato de sorbitán.**

E-494. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **monoleato de sorbitán.**

E-495. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **monopalmitato de sorbitán.**

E-500. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato sódico.**

E-500 i. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **bicarbonato sódico**

E-500 ii. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato sódico**.

E-500 iii. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sesquicarbonato sódico**.

E-501. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **bicarbonato cálcico**

E-501 i. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato potásico**.

E-501 ii. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **bicarbonato potásico**.

E-503. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato amónico**.

E-503 i. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato amónico**

E-503 ii. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **bicarbonato amónico**

E-504. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato magnésico**.

E-505. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbonato ferroso**.

E-507. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido clorhídrico**.

E-508. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cloruro potásico**.

E-509. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cloruro cálcico**.

E-510. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cloruro amónico**.

E-511. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cloruro magnésico**.

E-512. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cloruro estannoso**.

E-513. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido sulfúrico**.

E-514. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato sódico**.

- E-515.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato potásico**.
- E-516.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato cálcico**.
- E-517.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato amónico**.
- E-518.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato magnésico**.
- E-520.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato de aluminio**.
- E-521.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato de aluminio y sodio**.
- E-522.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato de aluminio y potasio**.
- E-523.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato de aluminio y amonio**.
- E-524.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidróxido sódico**.
- E-525.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidróxido potásico**.
- E-526.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidróxido cálcico**.
- E-527.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidróxido amónico**.
- E-528.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidróxido magnésico**.
- E-529.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **óxido cálcico**.
- E-530.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **óxido magnésico**.
- E-535.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ferrocianuro sódico**.
- E-536.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ferrocianuro potásico**.
- E-538.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ferrocianuro cálcico**.
- E-540.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **difosfato dicálcico**.
- E-541.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato ácido de sodio y aluminio**.
- E-546.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **difosfato de magnesio**.

- E-550.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **silicato sódico**.
- E-551.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **óxido de silicio**.
- E-552.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **silicato cálcico**.
- E-553 a.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **silicato de magnesio sintético**
- E-553 b.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **talco**.
- E-554.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **silicato sódico y aluminio**.
- E-555.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **silicato de potasio y aluminio**.
- E-556.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **silicato de calcio y aluminio**.
- E-558.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ben-tonita**.
- E-559.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **cao-lín ligero**.

- E-570.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido esteárico**.
- E-571.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **es-tearato amónico**.
- E-572.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **es-tearato magnésico**.
- E-573.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **es-tearato de aluminio**.
- E-574.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido glucónico**.
- E-575.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **glu-cono-delta-lactona**.
- E-576.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **glu-conato sódico**.
- E-577.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **glu-conato potásico**.
- E-578.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **glu-conato cálcico**.

- E-579.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **gluconato ferroso**.
- E-585.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lactato ferroso**.
- E-620.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Ácido glutámico**.
- E-621.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Glutamato monosódico**.
- E-622.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Glutamato monopotásico**.
- E-623.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Glutamato cálcico**.
- E-624.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Glutamato amónico**.
- E-625.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Glutamato magnésico**.
- E-626.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Ácido guanílico**.
- E-627.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **guanilato sódico**.
- E-628.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Guanilato potásico**.
- E-629.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Guanilato cálcico**.
- E-630.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Ácido inosínico**.
- E-631.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Inosinato sódico**.
- E-632.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Inosinato potásico**.
- E-633.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Inosinato cálcico**.
- E-634.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ribonucleótido de calcio**.
- E-635.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **Ribonucleótido de sodio**.
- E-636.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. **maltol**.
- E-637.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Etilmaltol**.
- E-640.** Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **glicina y su sal sódica**.

E-900. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **Dimetilpolixiloxano**.

E-901 i. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cera de abejas blanca**.

E-901 ii. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cera de abejas amarilla**

E-902. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cera de candelilla**

E-903. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cera de carnauba**

E-904. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **goma laca**

E-905. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **aceites minerales, parafinas**

E-906. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **goma benjuí**

E-907. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cera microcristalina refinada**

E-908. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **cera de germen de arroz**

E-909. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lanolina**

E-912. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres del ácido montánico**.

E-914. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cera de polietileno oxidado**.

E-915. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ésteres de glicerol, metílico o pentacristalítico de la colofonia parcialmente hidrogenada o polimerizada**

E-921. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cisteína y sus clorhidratos y sales de sodio y potasio**

E-922. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **persulfato potásico**

E-923. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **persulfato amónico**

E-924. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **bromato potásico**

E-925. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **cloro**

E-926. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **dióxido de cloro**

E-927. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **azoformamida**

E-927 b. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **carbamida**.

E-950. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **acesulfamo potásico**.

E-951. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **aspartamo**.

E-952. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ácido ciclámico y sus sales de Na y Ca**.

E-953. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **isomaltitol**.

E-954. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sacarina y sus sales de Na, K y Ca**.

E-957. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **taumatina**.

E-959. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **neohesperidina DC**.

E-965. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **maltitol**.

E-966. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lactitol**.

E-967. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **xilitol**.

E-999. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **extracto de quilaya**.

E-1105. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **lisozima**.

E-1200. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **polidextrosa**.

E-1201. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **polivinilpirrolidona**.

E-1202. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **polivinilpolipirrolidona**.

E-1404. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **almidón oxidado**.

E-1410. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de monoalmidón**.

E-1412. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón**.

E-1413. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón fosfatado**.

E-1414. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de dialmidón acetilado**.

E-1420. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **almidón acetilado**.

E-1422. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **adipato acetilado de dialmidón**.

E-1440. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **hidroxipropil dialmidón**.

E-1442. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **fosfato de hidroxipropil dialmidón**.

E-1450. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **octenil succinato sódico de almidón**.

E-1505. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **citrato de trietilo**.

E-1518. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el adi-

tivo, conservante y colorante. Véase: **triacetato de glicerilo**.

earl grey. Véase: bergamota (*Monarda didyma*)

early laxton brogdale. Véase: ciruela laxton brogdale.

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

Ebenaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: ebanales. Carecen de conductos laticíferos y poseen flores por lo común unisexuales con los estilos separados. Consideramos: palo-santo (*Diospyros kaki*).

ebenáceas. Véase: *Ebenaceae*

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

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

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

Echelus oxyrhynchus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebra de mar**.

Echelus rufus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebrita roja marina**.

Echelyopus cimbrius. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbada**.

Echeneidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilatera-

les. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Constituye un interesante grupo compuesto por una decena de especies marinas, en las que la primera dorsal se ha transformado en una especie de ventosa, situada sobre la cabeza, que se extiende hasta la nuca. Con esta ventosa se adhieren a tiburones, ballenas, marsopas, tortugas y otros objetos sumergidos en el agua; las demás aletas son normales y se utilizan para la natación, mares cálidos. Nombre vulgar: **equeneidos**, rémoras. Consideramos: rémora (*Echeneis naucrates*)

Echeneis albescens. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pegador; pegatimón.

Echeneis brachyptera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tardanaves**.

Echeneis guaican. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pegatimón**.

Echeneis naucrates. Familia: equeneidos. Es un pez marino de tamaño medio, caracterizado por su cuerpo fino, alargado, y sobre todo por la ventosa situada en la nuca y por delante del tronco. Esta ventosa, ovalada, proviene de la modificación de la primera dorsal, cuyos radios transformados forman sobre el disco 21 a 29 pliegues oblicuos semejantes a persianas. Cuando estos radios se aplican sobre un soporte, se forma en los espacios que los separan un vacío que impide prácticamente despegar al pez. La fijación o la liberación de los pliegues del disco están reguladas por variaciones de presión de las cavidades situadas bajo la ventosa, controladas a su vez por la línea lateral. La vejiga natatoria está ausente. La carne de la rémora, relativamente grasa, es poco consumida en nuestros días, pero era muy apreciada en la Antigüedad. Se atribuía también al pez la capacidad de influir en la navegación: así, se explicaba la muerte del emperador Calígula por el hecho de que su navío había sido retenido por las

rémoras. Los indígenas del Caribe y de Australia utilizan a veces estos peces soltándolos desde una embarcación y atados a una cuerda para capturar los animales marinos (tortugas en general) sobre los que van a fijarse. Longitud 30 a 40 cm. Peso: 1-2 kg. Nombre vulgar: **rémora** Designación oficial: **pegatimón**. Sinónimo: *Echeneis remora*.

Echeneis postica. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rémora**.

Echeneis remora. Otro nombre del pez: *Echeneis naucrates*. Designación oficial: **rémora**.

Echeneis squalipeta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rémora**.

Echeneis vittata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pegatimón**.

Echidna catenata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena cadena**.

Echidna nocturna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena de pecas claras**.

Echidna zebra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena zebra**.

Echidnia chionostigma. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena pecosa**.

Echidnia nocturna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morena pecosa**.

Echidon dentatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zurriaga**.

Echiichthys vipera. Familia: traquínidos. Contorno fusiforme tirando a corto y robusto, siendo la longitud total 4 veces la de la cabeza; ésta y la parte anterior del cuerpo son profundos, con altura casi igual a la longitud de la cabeza. Coloración del dorso pardo amarillenta; flancos gris plateados; garganta y pecho blanco plateados y abdomen amarillento; flancos, dorso y cabeza con numerosas máculas pardas más oscuras. 1ª dorsal negra o casi negra y las demás blanquecinas

o amarillentas; borde posterior de la caudal negro. Mide unos 15 cm de longitud. Habita el Atlántico y es común en el Mediterráneo. Su carne es buena, de frecuente comercialización en los mercados litorales. Nombre vulgar: escorpión, salvariego. Designación oficial: **salvariego**.

echine de porc au cresson. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cerdo”. Nombre español: cerdo salteado con berro. Véase: cerdo en la cocina de Francia.

Echinoidea. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: equinodermos. Orden: equinoideos. Suborden: diadematoides. Poseen unas púas afiladas y duras que pueden causar dolorosas heridas al bañista que pise alguno de estos animales redondos que pueden tener el tamaño de una ciruela o de una manzana y que son comestibles. * Los erizos de mar pertenecen a las alrededor de 6.000 especies que comprende el tipo de los equinodermos (*Echinodermata*), a la que igualmente pertenecen los cohombros de mar, las estrellas de mar, los ofiuros, las cometas y las cométulas. De las 860 clases de erizos de mar, sólo unas pocas están indicadas para la alimentación humana, de éstas únicamente se consumen los huevos de las hembras o las gónadas de los machos, que son considerados un manjar. * El cuerpo del erizo de mar está rodeado por un caparazón calcáreo, la mayoría de las veces, redondo o algo aplanado, que se forma en el tejido conjuntivo subcutáneo y que está compuesto por varias placas calcáreas individuales fuertemente unidas unas a otras. Sobre este esqueleto calcáreo se encuentra la piel cubierta de púas. Los músculos y una especie de cabeza esférica articulada sobre las placas del caparazón posibilitan un movimiento de las púas, que también pueden mantenerse fijas. Las púas son de distinta longitud y forma, según las

especies. Entre las púas están situadas las pinzas que le sirven para morder, limpiar y que portan veneno, también se encuentran ahí unas patitas en forma de tubo con ventosas, que pueden estirarse mediante un sistema de vaso linfáticos. * El aparato maxilar está formado de un modo especialmente complicado. Cinco dientes sobresalen de la boca situada en la parte inferior, que forma, junto con otras 15 piezas óseas, una figura en forma de pirámide que se mantiene unida mediante músculos y ligamentos. Esta perfecta máquina trituradora se denomina desde Plinio el viejo (del 79 al 23 a. c) “**farola de Aristóteles**”. * Los erizos de mar viven en todos los mares del mundo. Algunos son carnívoros, la mayoría se alimentan de yerbas marinas y algas. En los animales unisexuales, las hembras son algo mayores y se diferencian de los machos por las tonalidades de su color. Sinónimo erizos de mar. Consideramos: erizo de mar (*Paracentrotus lividus*), erizo de mar comestible (*Echinus sculentus*), erizo de mar de púas largas (*Strongylocentrotus*), erizo de mar negro (*Arbacia lixula*), erizo de mar púrpura de púas cortas (*Arbacia punctulata*), erizo de mar púrpura de púas largas (*Strongylocentrotus purpuratus*), erizo de mar verde (*Strongylocentrotus*) Véase: otros mariscos.

Echinorhynchus obesus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez clavo**.

Echinorhynchus spinosus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez clavo**.

Echinorhinus brucus. Familia: escualos. Cuerpo semejante al de los tiburones, con cabeza de forma normal y sin membrana nictitante. Presenta, irregularmente diseminados por la piel y las aletas, fuertes dentículos espinosos muy aparentes, que por su forma y estrías recuerdan el sombrerillo de una seta, de cuya cúpula saliera una espina de rosal, miden entre 1 y 15 mm de diámetro y, al ser blancos, destacan sobre la piel, dan-

do la impresión de que está manchada de cal. Además, puede ser reconocido por tener las dos dorsales muy pequeñas, no precedidas de agujones, situadas próximas entre sí y ambas cerca de la cola, que es larga y ancha y sin escotadura en el lóbulo superior. El dorso es gris pardusco, violáceo u oliváceo, con reflejos violetas, plateado, dorado o cobre amarillo y frecuentemente con manchas oscuras, vientre blanco amarillento. Talla máxima, 3 m. Peso máximo, hasta 150 kg. Vive en el Atlántico y Mediterráneo, es bastante raro. A veces vendida su carne bajo el nombre de **salmón blanco**. Nombre vulgar: **pez clavo**. Designación oficial: **pez tachuela**.

Echinorhinus cookei. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **tiburón negro espinoso**.

Echinorhinus macoyi. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **tiburón negro espinoso**.

Echinorhinus spinosus. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **pez tachuela**.

Echinus acutus. Familia: equínidos. Cuerpo globoso, de hasta 16 cm de altura, pocas espinas, de color orsado-amarillento; habita sobre los fondos blandos, desde los 20 m a los 1.000 metros. Nombre vulgar: **erizo de hondura**.

Echinus sculentus. Familia: equínidos. Este erizo de mar comestible, que se encuentra en todo el Atlántico Norte, desde Islandia, pasando por Noruega, hasta port.: es de color azulado, violeta o rojo verdoso. La disposición de las púas es radial y simétrica, lo que puede reconocerse claramente sobre el caparazón seco. El hábitad del erizo de mar son los suelos duros cubiertos de algas, en aguas de profundidad de hasta 40 m por debajo de las zonas de marea. Los mayores ejemplares alcanzan un diámetro de unos 16 cm. Los erizos de mar llegan a tener hasta 8 años de edad. Nombre vulgar: **erizo de mar comestible**. Designación oficial: **erizo de mar**.

Echiodon drummendi. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **zurriaga**.

ecijano. Véase: lechin de Sevilla,

Ectreposebastes imus. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **diablillo**.

edam. Véase: queso edam.

edulcorante bajo en calorías. Es un edulcorante artificial granulado ideal para las personas que no toleran el azúcar o para reemplazar el azúcar en las recetas culinarias. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

edulcorantes. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

edulcorantes artificiales. Son edulcorantes de síntesis con propiedades endulzantes elevadas que se emplean para sustituir al azúcar. No contienen calorías o sólo en cantidades muy pequeñas. Consideramos: aspartamo (E-951), sucralosa. Ciclamato (E-H-6.880); Ciclamato cálcico (E-H-6.881); Ciclamato sódico (E-H-6.882); Sacarina (E-H-6.884); Sacarina cálcica (E-H-6.887); Sacarina sódica (E-H-6.886) Según el Código Alimentario, 4.31.13. Son aquellas sustancias sápidas sintéticas que, sin tener cualidades nutritivas, poseen un poder edulcorante superior al del azúcar de caña, remolacha o cualquier otro hidrato de carbono que tratan de sustituir. 4.31.13 Véase: Etiquetado de edulcorantes artificiales. 4.31.15 Prohibición de edulcorantes artificiales. Sustancias sápidas; Aditivos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Edulcorantes artificiales	
Agua (mg)	100
Porción comestible	100
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Calcio (mg)	0
Carbohidratos (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

Energía (kcal)	0
Fibra vegetal (g)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Grasa (g)	0
Potasio (mg)	0
Proteínas (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Sodio (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

edulcorantes naturales. Véase: edulcorantes naturales y derivados.

edulcorantes naturales y derivados. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIII. 3.23.00. Consta de: Sección 1ª **Azúcares y derivados del azúcar.** Sección 2ª **Miel.** Sección 3ª **Jarabes.** Sección 4ª **Productos de confitería.** Véase: Alimentos y bebidas.

edwards izkirz. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón soldado.**

efecto antialcohólico. Sinónimo: síndrome coprínico. Véase. setas venenosas; eretismo cardiovascular.

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

egalalucia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **albacora.**

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

egaluze. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **albacora.**

egatxubia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota europea.**

egg sauce. Nombre español: salsa de huevo.

egilits. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Calamantha sylvatica*. Sinónimo: **calamento**

eglefino. Designación oficial española del pez: *Aeglefinus linnei*; *Gadus aeglefinus*; *Melanogrammus aeglefinus*; *Morhua aeglefinus*. Sinónimo oficial: Abadira; Agarrafin; Bacalao; Bakailo; Borrico; Burro; Eglefinoa; Makallau.

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

egur-orin hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Helotium citrinum*.

egurziza aldakorra. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota mutabilis*.

egur-ziza bidaiari. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Flammula gummosa*.

egur-ziza bikain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gymnopylus spectabilis*.

egur-ziza eskatatsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota squarrosa*.

egur-ziza hilkari. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota destruens*.

egur-ziza horilaranja. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota flammans*.

egur-ziza zolazuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Flammula penetrans*.

E-H-10068. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sulfato aluminico potásico**

E-H-6.880. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ci-clamato.**

E-H-6.881. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ci-clamato cálcico**.

E-H-6.882. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **ci-clamato sódico**.

E-H-6.884. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sacarina**.

E-H-6.886. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sacarina sódica**.

E-H-6.887. Número clave que aparece en las etiquetas de los alimentos para indicar el aditivo, conservante y colorante. Véase: **sacarina cálcica**.

eider. Nombre vulgar del ave *Somateria mollissima*.

eiherazain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **primita**.

eiroa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anguila**.

Eisenia bicyclis. Alga parecida al *hijiki*, pero más dulce y menos crujiente. Presenta un color marrón amarillento cuando está fresco, que se torna negruzco durante la cocción. El arame se debe poner en remojo durante 5 minutos antes de cocerlo durante 10 minutos. Se añade a la sopa de miso y a las ensaladas (está delicioso marinado en vinagre, salsa de soja y azúcar) Se suele servir como guarnición. Véase: algas. Nombre vulgar: **aramé**.

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

ekilore. Nombre vulgar vasco de la planta: *Helianthus annuus*. Sinónimo: **girasol**

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

el baño frío. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

el belehat. Plato integrante de la cocina con carne (Egipto). Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** carne picada, huevo, pan rallado, aceite de oliva, harina, comino, sal, pimienta, ajo, agua caliente, tomate. Véase: platos internacionales de carne.

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

elaboración de alimentos para animales. Véase: manipulación de piensos.

elaboración de bebidas derivadas de vino. Véase: manipulación de bebidas derivadas de vino.

elaboración de bebidas espirituosas. Véase: prohibiciones de bebidas espirituosas.

elaboración de café. Véase: manipulación de café.

elaboración de cervezas. Véase: manipulación de cervezas; prohibiciones de cervezas.

elaboración de chocolate. Véase: prohibiciones de derivados especiales de cacao.

elaboración de cigarrillos. Véase: manipulación de tabaco.

elaboración de cigarros. Véase: manipulación de tabaco.

elaboración de confección de frutas. Véase: prohibiciones de confección de frutas.

elaboración de cuajo. Véase: manipulación de cuajo.

elaboración de derivados especiales de cacao. Véase: manipulación de derivados especiales de cacao; prohibiciones de derivados especiales de cacao.

elaboración de derivados especiales de chocolate. Véase: manipulación de derivados especiales de cacao; prohibiciones de derivados especiales de cacao.

elaboración de especias. Véanse: manipulación de especias, prohibiciones de especias.

elaboración de grasas concretas. Véase: manipulación de grasas concretas.

elaboración de jarabes. Véase: manipulación de jarabes.

elaboración de margarina. Véase: manipulación de margarina; prohibiciones de margarina.

elaboración de masas fritas. Véase: manipulación de masas fritas.

elaboración de miel. Véase: prohibiciones de miel.

elaboración de mostos de manzana. Véase: prohibiciones de sidras.

elaboración de néctares. Véase: elaboración de zumos y néctares; prohibiciones de zumos y néctares.

elaboración de peradas. Véase: prohibiciones de sidras.

elaboración de piensos. Véase: manipulación de piensos.

elaboración de productos de confitería. Véase: manipulación de productos de confitería; prohibiciones de productos de confitería.

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

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

elaboración de sidras. Véase: prohibiciones de sidras.

elaboración de sucedáneos de café. Véase: manipulación de sucedáneos de café.

elaboración de sustancias azucaradas. Véase: prohibiciones de azúcares y derivados del azúcar.

elaboración de tabaco. Véase: manipulación de tabaco; Prohibiciones de tabaco.

elaboración de té. Véase: manipulación de té; manipulación de té y derivados.

elaboración de vinagre. Véase: manipulación de vinagre; prohibiciones de vinagre.

elaboración de zumos. Véase: elaboración de zumos y néctares; prohibiciones de zumos y néctares.

elaboración de zumos y néctares. Según el Código Alimentario, 3.22.19. Se ajustarán a las siguientes normas: 1ª Las frutas destinadas a la fabricación deberán ser sanas, maduras, estarán bien lavadas y no presentarán señales de ataque de insectos, infecciones criptogámicas ni de podredumbre, con las tolerancias que señalen las reglamentaciones complementarias. 2ª Los zumos estarán desprovistos de trozos o de piel, albedos y semillas en fragmentos duros, con las tolerancias que señalen las reglamentaciones complementarias. 3ª Los zumos deberán conservar el color y sabor característico, excluyéndose aquellos que tengan color, olor y sabor anormales. 4ª Se admiten como edulcorantes el azúcar, la glucosa, la fructosa y la miel. También se admite el empleo de zumo de uva concentrado, en cantidad no superior al del zumo tratado, expresado éste siempre en zumo

fresco. 5ª No se admitirá la adición de colorantes extraños, ya sean naturales o artificiales. en cuanto a conservadores, en su caso, sólo podrán utilizarse los que figuren en las listas positivas del capítulo XXXIII. 6ª Se admite como clarificantes la albúmina, gelatina, caseína, tierra de infusorios y bentonita. 7ª Se permite la adición de preparados enzimáticos que puedan facilitar la filtración y que se autoricen previamente. 8ª Los zumos deberán conservar las características de sabor, aroma y valor nutritivo propias de las frutas de procedencia. 9ª En las reglamentaciones correspondientes se establecerán las categorías comerciales, teniendo en cuenta los caracteres físicos, químicos y organolépticos. 10. Se admite la adición posterior de aromas recuperados durante el proceso tecnológico de concentración. 11 Se autoriza la adición de ácido cítrico en cantidad máxima de 5 g/kg de zumo fresco. 12 Se autoriza la adición máxima de 100 mg de ácido ascórbico por litro de zumo fresco. Véase: derivados de frutas.

elaboración venta de productos de régimen.

Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

Elacate malabarias. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cobia**.

Elacate motta. Familia: Familia: cobítidos. Nombre vulgar: **cobia**.

Elagatis bipinnulata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macarena salmón**.

elaichi. Nombre hindú del condimento: cardamomo

elaphomicetáceas. Véase: *elaphomicetaceae*.

Elaphomyces granulatus. Otro nombre de la seta: *Elaphomyces cervinus*.

Elaphomyces cervinus. Familia: elaphomycetaceae. Género: elaphomyces. Características: Forma globosa y envoltura espesa y dura; Está formada por dos capas. La gleba

no está venada y al madurar se convierte en polvo. Sub-características: Receptáculo amarillo canela con verrugas poco señaladas. Gleba de color violeta casi negro. Gleba no veteada. El nombre vulgar de esta seta sobreviene porque los ciervos las localizan gracias a su olfato, las desentieran y las comen. Se presenta bajo un aspecto globoso de 1 a 2,5 cm de diámetro. En un principio es de color amarillo rojizo, pasando a marrón. Está erizada de pequeñas verrugas poco numerosas en forma de diminutas papilas, que le dan cierto aspecto granuloso. Esta especie crece en los bosques, generalmente bajo el musgo. Es difícil de localizar, y cuando esto sucede es debido a que lo que se encuentra es un hongo parásito: el *Corolydeps ophioglossoides*. Al arrancar éste, sale junto a él el *Elaphomyces*. Su olor es fuerte, a ajos o a almizcle, y bastante desagradable, por lo que no es apreciado como comestible. Sólo lo consumen los ciervos y jabalíes. Nombre vulgar: trufa de ciervo, **criadilla de ciervo**. En vasco: **besahuntz-boillur**. Sinónimo: *Elaphomyces granulatus*.

Elaphomyces muricatus. Otro nombre de la seta: *Elaphomyces variegatus*.

Elaphomyces variegatus. Familia: elaphomycetaceae. Género: elaphomyces. Características: Forma globosa y envoltura espesa y dura; Está formada por dos capas. La gleba no está venada y al madurar se convierte en polvo. Sub-características: Receptáculo amarillo ocre o marrón con verrugas señaladas y puntiagudas. Gleba gris negruzco. Gleba veteada. Nombre vulgar: **trufa de ciervo**. Sinónimo: *Elaphomyces muricatus*.

Elaphomycetaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes (hongos con asca) Subclase: plectomycetes. Consideramos. **Género: elaphomyces:** *Elaphomyces cervinus*, *Elaphomyces variegatus*.

elasmobranquios. Véase: *Elasmobranchii*.

Elassichthys adocetus. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **sauri paparda**.

Elattarchus archidium. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **corvinilla roncadora**.

elbling. Véase: uva elbling.

Eledone aldrovandii. Familia: octópodos. Muy parecido al pulpo almizclado (*Eledone moschata*), con el cuerpo alargado y finamente granuloso y también con un cirro al lado de cada ojo. bordes laterales del cuerpo resaltados por 2 crestas bastante pronunciadas. Brazos casi iguales, comprimidos y más largos que en la especie almizclado (*Eledone moschata*) Color rojo-pardo arriba y blanco ventralmente. Se le distingue del pulpo roquero (*Octopus vulgaris*) porque tiene una sola fila de ventosas en sus tentáculos. Atlántico y Mediterráneo. Nombre vulgar: **pulpo blanco**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, cefalópodo, *Eledone aldrovandi*, Rafinesco. Véase: marisco.

Eledone moschata. Familia: octópodos. Cuerpo oval, liso o finamente granulado. Brazos de tamaño casi igual, con una sola hilera de ventosas, conectadas por una membrana hasta 1/5 de su longitud y que luego se continúa a lo largo de ellos en forma de cresta. Un cirro encima de cada ojo. Color amarillo-gris con manchas más oscuras, generalmente pardas. Talla hasta 40 cm. Recién pescado fuerte olor a almizcle. Mediterráneo. Nombre vulgar: **pulpo almizclado**; pulpo almizclero; pulpo mezclero. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, cefalópodo, *Eledone moschata*, Leach. Véase: marisco.

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

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

elegante. Véase: vino elegante.

Eleginops maclovinus. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **robalo patagónico**.

Eleginus gracilis. Familia: gádidos. Véase: *Eleginus navaga* (bacalao ártico)

Eleginus navaga. Familia: gádidos. Tiene una forma que recuerda al bacalao común, pero las tres dorsales están más alejadas entre sí. Las dos aletas anales son aproximadamente de la misma longitud, la caudal es casi recta. El barbillón mentoniano es corto. El dorso es de color pardo oscuro, con un reflejo gris y manchas oscuras, los flancos son más claros y el vientre blanco plateado. Es un gádido de tamaño medio que desova de diciembre a enero bajo el hielo a 10 m de profundidad. Es un pez litoral que vive a poca profundidad y que presenta adaptaciones a las bajas temperaturas invernales, incluso al hielo. Tiene una alimentación variada; crustáceos, poliquetos e incluso pequeños peces (*Osmerus gasterosteus*) Deja de alimentarse cuando la temperatura supera los 10 °C. Es un pez muy frecuente, especialmente antes del desove, para el cual emprende migraciones masivas hacia aguas de menor salinidad, alcanzando en ocasiones las desembocaduras de los ríos. Al norte del Pacífico vive una especie próxima a ella, *Eleginus gracilis*, de mayor tamaño. El interés económico de esta especie es puramente local; se pesca sobre todo en otoño y en invierno, cuando su carne es particularmente sabrosa. Longitud 30-35 cm. Peso 0,5-3 kg. Nombre vulgar y designación oficial: **bacalao ártico**. Sinónimo: *Gadus navaga*.

Elennius ruber. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabruza**.

Eleotris auratus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobio dorado**.

Eleotris balearicus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobio baleárico**.

Eleotris pisonis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guabina**.

Elettaria cardamomum. Familia: zingiberáceas. Especie de amomo, de fruto más pequeño triangular y correoso. Las plantas del tipo *Amomum* y *Aframomum* están relacionadas con el verdadero cardamomo. Las semillas de muchas de estas se comercializan como sucedáneo barato del cardamomo. El *Amomum subulatum*, cardamomo principal de la India o Nepal, es originario del Himalaya oriental; es una planta perenne que llega a crecer hasta 2 m, con frutos triangulares y estriados, intensamente rojos cuando maduran, y de color marrón oscuro o negro cuando se secan. El *Amomum globosum*, cardamomo de los alrededores de China, es también marrón oscuro y bastante peludo; se venden a menudo en tiendas chinas. El *Aframomum korarima* de Etiopía es otra variedad que se vende como sucedáneo barato del cardamomo verde. El sabor de estos otros cardamomos recuerda notablemente al del alcanfor. La 1ª cosecha, pequeña, tiene lugar 3 años después de la plantación y desde entonces se cosecha durante 10 o 15 años. La fruta madura a intervalos entre septiembre y diciembre y se recoge unas semanas antes de que madure. Si se deja en la planta, se revienta y se abre. Tras la recogida, las cápsulas se ponen a secar en plataformas abiertas al sol y en las grandes plantaciones, en secaderos especiales. Las vainas secas son duras y las mejores son de color verdoso. El aroma del cardamomo es suave, inicialmente, su sabor es penetrante y recuerda el alcanfor; es muy ácido y fuerte y persiste bastante tiempo en la boca si se mastican unas cuantas semillas, aunque es cálido y agradable. Se vende en semillas o vainas y su color va del negro al verde o blanco. Es un ingrediente muy común en las variedades de curry de India y Sri Lanka. Da buen sabor a las verduras, pasteles de fruta y platos de carne. Nombre vulgar: **cardamomo**, amomo de Ceilán. Nombre

hindú: *elaichi*; Véase: cocina védica. Según el Código Alimentario, 3.24.30. Constituido por los frutos sanos, limpios y desecados de *Elettaria cardamomum*, White y Maton, y otras especies afines. No sobrepasarán las cifras siguientes: Humedad, máxima, 12%; cenizas, máximo, 10%; sílice, máximo, 3%; fibra bruta, máximo, 20%; aceite esencial, mínimo, 2%. Véase: clasificación de especias; especias y semillas.

elícoidali. Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Son tubos de puntas derechas con canales que se curvan alrededor de los tubos. Son casi intercambiables con los *rigattoni*, aunque son más delgados. Nombre castellano: **helicoidales**.

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

Elopidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteoíctios Subclase: actinoptergios. Superorden: elopiformes. Habitan en mares tropicales y subtropicales, desde donde remontan los ríos ocasionalmente. Consideramos: cienlibras (*Elops saurus*) Sinónimo: peces mujer.

elópidos. Véase: *Elopidae*.

Elopiformes. Superorden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteoíctios Subclase: actinoptergios. A este superorden de peces, aún muy primitivos, pertenecen tres familias. Los peces elópidos o “peces mujer” (*Elopidae*); megalópidos (tarpún) (*Megalopidae*), abúlidos (alburnos) (*Abulidae*). Véase: **elopiformes**; peces elopiformes.

Elops affinis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **malacho del Pacífico**.

Elops hawaiiensis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **malacho**.

Elops lacerta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macabí espinoso**.

Elops machnata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **malacho**.

Elops saurus. Familia: elópidos. Vive a lo largo de la costa Oeste del Atlántico, en aguas saladas o fangosas. Llega a medir hasta 1 m de longitud. Su cuerpo es delgado, de tono plateado con el dorso azulado y el vientre ligeramente amarillento, muy apreciado en la pesca deportiva; pero de escaso valor culinario. Nombre vulgar: cienlibras, **pez mujer**, **malacho**.

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

Elscholtzia stauntonii. Este pequeño arbusto de climas templados tiene hojas dentadas, que se tornan rojas en otoño, y flores de color rosado violáceo. El dulce aroma a alcaravea, comino de los prados y anís se traduce en su sabor, con un dejo a menta y limón. Nombre vulgar: **zarza picante**, zarza de menta.

elur bola. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Psalliota arvensis*.

elur ezko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus marzuolus*.

embalaje. Según el Código Alimentario, 2.04.06. El material utilizado para proteger el envase o el alimento de los daños físicos y agentes exteriores durante su almacenamiento y transporte. Véase: envolverte.

embalajes de retorno. Véase: envolvertes recuperables.

embalajes recuperables. Véase: envolvertes recuperables.

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

Embassichthys bathybius. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **limanda de profundidad**.

emberzados. Véase: emberzau.

emberzau. Otra especialidad asturiana de preparación chacinera sin embutir. Con grasa, sangre, harina de maíz, cebolla, etc., envuelto en hoja de col. Sinónimo: muñaco. Véase: derivados cárnicos de Asturias.

Embiotocidae. 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: acantopterigios. Orden: perciformes. Esta familia se encuentra, a excepción de algunas pocas especies, en la zona Norte de la costa del Pacífico, desde el Sur de Alaska hasta Baja California y California Sur. Consideramos: Perca quemada blanca (*Phanerodon furcatus*).

embiotócidos. Véase: *Embiotocidae*.

Emblemaria bicirrus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trambollo alargado**.

Emblemaria hudsoni. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trambollo alargado**.

Emblemaria tortugae. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **trambollo alargado**.

emborrachar[se]. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

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

embriagar[se]. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

embuchado. Véase: lomo embuchado.

embutido. Otra especialidad de derivados cárnicos de Castilla León. De cerdo ibérico. Véase: derivados cárnicos de Castilla León.

Embutido Artesano y de Calidad de Requena. Denominación de Calidad de embutido español; provincia de Valencia. Utilizando como materia prima carne de cerdo de excelente calidad, el “perro” y la “güeña” destacan como los productos más típicos de la zona de Requena, aunque también es muy significativa la producción de otros embutidos como la longaniza, la morcilla, el chorizo, el salchichón y la sobrasada, en todos los casos respetando técnicas artesanales y diferenciadoras respecto a otras zonas. Véase: embutidos de España.

embutido de lengua. Embutido picante, normalmente elaborada con sangre de cerdo, trozos grandes de lengua y otros tipos de carne. Para emplear en bocadillos. Véase: salchichas europeas.

embutidos. Según el Código Alimentario, 3.10.23. Se designan con este genérico aquellos derivados, preparados a partir de las carnes autorizadas, picadas o no, sometidas o no a procesos de curación, adicionadas o no de despojos comestibles, y grasas de cerdo, productos vegetales, condimentos y especias e introducidos en tripas naturales o artificiales. Los embutidos se clasifican en: a) **Embutidos de carne**, b) **Embutidos de vísceras**, c) **Embutidos de sangre**, d) **Fiambres**. 3.10.28 **Características de los embutidos**. 3.10.29 **Denominación. Embutidos crudos y Embutidos escaldados**. Véase: derivados cárnicos.

embutidos caseros de España. El **cerdo ibérico** es el genuino español, el de mejor linaje. Produce formas grasas, que predominan sobre su formación muscular, en la que se infiltran grasa procedentes de la alimen-

tación hidrocarbonada aportada preferentemente por las zonas arbóreas de encinas y alcornoques. Muchos lo distinguen por la famosa pezuña negra, por lo que popularmente se le conoce como el de pata negra. Un cerdo se puede considerar de raza ibérica si tiene más del 50% de sangre de raza. Se localizan piaras de cerdo ibérico en las provincias de Salamanca, Badajoz, Córdoba, Sevilla, Málaga, Cádiz y Huelva, que corresponden a las zonas de la Península con mayor densidad en encinas, ya que la bellota es el alimento básico de este cerdo. Aunque los cerdos comunes españoles suelen ser de diferentes razas(*landrace*, *york*, *blanco belga* y *pietrain*), abundan mucho los cerdos color de rosa, gordos, gruñones, con hocico mocososo, de lomo arqueado y de jamones contundentes. Consideramos las diferencias entre embutidos caseros españoles, referente a Jamones caseros; Longanizas caseras; Salchichones caseros; Chorizos caseros; Morcillas caseras; Butifarras caseras.

embutidos crudos. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Son los que han sido sometidos únicamente al adobo y amasado antes de llenado en tripa, madurados o no, y sometidos posteriormente al secado y ahumado o no. No contendrán tejido fibroso, cartílagos ni sebos. Véase: embutidos.

embutidos de carne. La palabra embutido designaba, en un principio, un producto basado en la carne o los despojos del cerdo. En la actualidad, sin embargo, tiene un significado más amplio y se refiere también a los productos preparados con carnes procedentes de otros animales. El afán de utilizar todas las partes del animal, sobre todo las menos apreciadas como los intestinos, la cabeza, el cuello, el esófago y la sangre, inspiraron la creación de casi todos los tipos de embutidos. Su elaboración siguiendo normas precisas se remonta a la época romana. Existen numerosos procedimientos para la elaboración de embutidos. La carne se suele tratar para que se conserve; se emplea cruda o cocida y, en ocasiones, salada, ahumada y curada. Consideramos: Andouille, Bacón,

Bratwurst, Chipolata, Chorizo, Foie-gras, Jamón, Kielbasa, Lap cheong, Merguez, Morcilla, Mortadela, Pancetta, Pepperoni, Picadillo, Salchichón alemán, Salchichón genovés, Salchicha de Tolouse, Salchicha tipo Franckfurt, Weisswurst. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Reciben este nombre los embutidos elaborados con las carnes autorizadas en el artículo 3.10.01 (Definición y caracteres de la carne), con los caracteres especiales que determinen las reglamentaciones correspondientes y grasa de cerdo exclusivamente. Por su composición se consideran "puro" o "mezcla" según contengan carne de una o más especies. Por su elaboración "crudos" (frescos y curados) y "escaldados". Por su consistencia, duros, blandos y pastosos. Por su color, encarnados y blancos, según tengan o no, pimentón. Elaboraciones tradicionales son: Chorizo, Embuchado, Salchichón, Salchichas, Salchichas tipo Franckfurt, Butifarra, Butifarrón, Sobrasada, Otras elaboraciones. Véase: derivados cárnicos.

embutidos de España. Los principales embutidos producidos en España protegidos con Denominación Específica (D.E.) son: Cecina de León, Sobrassada de Mallorca. Y con Denominación de Calidad (D.C.): Botifarra Catalana, Embutido Artesano y de Calidad de Requena, Lomo embuchado y Paleta Curada (Aragón), Longaniza de Aragón, Longaniza Imperial de Lorca, Llonganissa de Vic (Salchicha de Vic), Morcillas (Aragón). Véanse: embutidos caseros de España; alimentos de España.

embutidos de sangre. Trozo de tripa de cerdo, carnero o vaca, o materia análoga, relleno de sangre cocida y condimentada; a veces se le agrega arroz, cebolla, especias, migas de pan, etc. Consideramos: Morciella asturiana, Morcilla andaluza, Morcilla aragonesa, Morcilla blanca andaluza, Morcilla blanca gallega, Morcilla canaria, Morcilla cántabra, Morcilla de Aragón, Morcilla de arroz va-

lenciana, Morcilla de Burgos, Morcilla de Canarias, Morcilla de cebolla aragonesa, Morcilla de cebolla de Castilla y León, Morcilla de cebolla valenciana, Morcilla de entrañas extremeña, Morcilla de Granada, Morcilla de Hierro, Morcilla de la sierra de Huelva, Morcilla de pícara murciana, Morcilla de Tenerife, Morcilla de Valladolid, Morcilla dulce de Lanzarote, Morcilla extremeña sin sangre, Morcilla extremeña, Morcilla gallega, Morcilla lebaniega, Morcilla lustre extremeña, Morcilla murciana, Morcilla navarra, Morcilla picon de Hierro, Morcilla rondeña, Morcilla vasca, Morcillón cántabro de calabaza, Morcillón de Álava. Según el Código Alimentario, 3.10.26. Son aquellos de consistencia blanda o semiblanda, crudos o cocidos, en los que su principal constituyente es la sangre, a la que se le ha adicionado carne, vísceras, manteca, tocino y productos vegetales varios, introducidos en tripa ancha. * Corresponden a este grupo las distintas clases de **botagueñas** y **morci-llas**, que serán definidas en las reglamentaciones correspondientes. Véase: derivados cárnicos.

embutidos de vísceras. Según el Código Alimentario, 3.10.25. Son aquellos que, además de los componentes de los embutidos de carne, contiene trozos de vísceras cocidas o encalladas antes de ser embutidos. * Corresponden a este grupo las distintas clases de sabadeñas, longanizas gallegas, salchichas de hígado, etc. Véase: embutidos.

embutidos escaldados. Según el Código Alimentario, 3.10.23. Son los preparados con carne finamente picada, sometidos durante un tiempo variable a la acción del agua de 70 a 80 grados y ahumados o no posteriormente. Véase: embutidos.

embutidos usuales. Véase: carnes y embutidos usuales.

emden. Véase: ganso de Emden.

Emerita analoga. Crustáceo, nombre vulgar.
Designación oficial: **muy-muy limanche**.

Emerita emerita. Crustáceo, nombre vulgar.
Designación oficial: **muy-muy achiquil**.

Emerita rathbunae. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **muy-muy achiquil**.

emlett. Véase: queso emlett.

emmenthal. Véase: queso Emmenthal.

emmenthal australiano. Véase: queso emmental australiano.

empanada al estilo de Grandas de Salime. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: masa de pan, manzana, tocino, chorizo, morcilla. Véase: cocina de Asturias.

empanada asturiana de las Cuencas Mineras. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: harina, agua caliente, aceite, manteca o margarina, huevo, levadura, vinagre, sal. Véase: cocina de Asturias.

empanada de bonito. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Galicia. Desde el tiempo de los godos se elaboran las empanadas en Galicia. En el siglo VII ya se dictó una norma que regulaba su fabricación. La variedad es ilimitada (tanto con carne como con pescados, mariscos, etc.) Un plato “tapado” porque estaba pensado para caminantes; para impedir que el polvo del camino entrara en la carne. **Ingredientes**: tomate, cebolla, pimientos, bonito en aceite, huevo batido, harina, leche, aceite, sal. Véase: cocina de España; cocina de galicia; cocina de Asturias.

empanada de carne. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Galicia. Es la empanada más popular porque, seguramente, era la más sencilla y la primera que se hizo. Se ha

convertido en un plato de fiestas y romerías, muy populares en Galicia. **Ingredientes**: huevos, levadura, chorizo, lomo de cerdo, pimientos rojos, margarina, harina, cebollas, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: tarta de carne; cocina de Asturias.

empanada de chorizo. **Ingredientes**: Masa de pan o masa de natas (También se puede emplear hojaldre para hacer la tosta más delicada), chorizo, pimienta verde, pimienta roja, aceite. Sinónimo: tosta de chorizo. Véase: cocina de Cantabria.

empanada de pollo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes**: Masa: harina, manteca, huevo, ralladura de limón, azúcar glas, agua, sal. **Relleno**: pollo, huevo cocido, huevo fresco para pintar, zanahoria, cebolla, tomate, sal. Véase: canapés, empanadas y hojaldres en la cocina clásica; cocina de Asturias.

empanada de sardinas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: masa medio hojaldre, sardina, cebolla, tomate, vino blanco, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

empanada de vieiras. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Galicia. **Ingredientes**: vieiras, cebollas, pimientos verdes, pimientos rojos, tomates, laurel, ajo, harina, huevos, leche, levadura, mantequilla, aceite, sal.

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

empanadas en la cocina de España. Véase: huevos, empanadas, pastas, migas y pistos en la cocina de España.

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

Empanadillas	
Sodio (mg)	3000
Energía (kcal)	290

Potasio (mg)	200
Fósforo (mg)	130
Proteínas (g)	119
Porción comestible	100
Retinol (mg)	96
Colesterol (mg)	40
Carbohidratos (g)	38
Agua (mg)	37
Calcio (mg)	25
Ácido fólico (µg)	20,5
Grasa (g)	11,1
Fibra vegetal (g)	1,99
Cianocobalamina (µg)	1,44
Ácido ascórbico (mg)	1,3
Hierro (mg)	1,2
Riboflavina (mg)	0,11
Tiamina (mg)	0,06
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

empanadillas asturianas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** hojaldre, aceite. **Relleno:** bonito, salsa de tomate. Véase: cocina de Asturias.

empanadillas chinas. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “platos únicos”. **Ingredientes:** Masa: Harina de trigo, huevo, sal. **Relleno:** Castañas de agua (en conserva), cebolleta, magro de cerdo, gambas peladas, aceite, salsa de soja, aguardiente de arroz, sal, pimienta.

empanadillas de aceitunas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** mantequilla, leche, harina, aceite para freír. **Relleno:** picadillo de jamón, huevo duro, aceitunas rellenas de pimienta. Véase: canapés, empanadas y hojaldres en la cocina clásica.

empanadillas de atún congelado comercial. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Empanadillas de atún Findus	
Energía (kJ)	998,35
Sodio (mg)	713,20
Fósforo (mg)	243,20
Energía (kcal)	238,84
Potasio (mg)	204,30
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	30,10
Carbohidratos (g)	29,74
Vitamina A (µg eq. retinol)	27,78
Magnesio (mg)	24,70
Ácido fólico (µg)	15,41
Vitamina B ₁₂ (µg)	13,09
Grasa (g)	12,03
Fibra (g)	5,37
Grasa saturada (g)	5,13
Proteína (g)	4,76
Grasa moninsaturada (g)	3,68
Grasa poliinsaturada (g)	3,21
Vitamina E (mg)	1,95
Hierro (mg)	1,07
Cinc (mg)	0,39
Tiamina (B ₁) (mg)	0,17
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

empanadillas de bonito congelado comercial. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Empanadillas de bonito La cocinera	
Energía (kJ)	1059,09
Sodio (mg)	555,00
Energía (kcal)	253,37
Potasio (mg)	197,30
Fósforo (mg)	193,20
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	34,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	27,70

Carbohidratos (g)	27,38
Magnesio (mg)	18,30
Ácido fólico (µg)	17,93
Grasa (g)	14,01
Vitamina B ₁₂ (µg)	12,52
Fibra (g)	6,84
Grasa saturada (g)	6,72
Proteína (g)	6,15
Grasa moninsaturada (g)	4,76
Vitamina E (mg)	2,95
Grasa poliinsaturada (g)	2,52
Hierro (mg)	1,30
Cinc (mg)	0,31
Tiamina (B ₁) (mg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

empanadillas de carne congelado comercial. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Empanadillas de carne Findus	
Energía (kJ)	1037,69
Sodio (mg)	463,00
Energía (kcal)	248,25
Vitamina A (µg eq. retinol)	228,00
Potasio (mg)	101,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	75,00
Calcio (mg)	54,00
Carbohidratos (g)	24,20
Magnesio (mg)	15,30
Grasa (g)	13,50
Ácido fólico (µg)	11,00
Proteína (g)	9,00
Grasa saturada (g)	5,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Vitamina E (mg)	3,20
Niacina (mg eq. niacina)	1,60
Hierro (mg)	1,50
Fibra (g)	1,20
Cinc (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,12

Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Yodo (mg)	

empanadillas de verdura. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. Son los entremeses indios más populares debido a su bondad. **Ingredientes:** harina blanca; sal; mantequilla; agua; ghee; patatas; coliflor; guisantes; comino; fenogreco; jengibre; cúrcuma; cilantro; asafétida; clavo molido; canela molida; sal; pimienta. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *samosa*;

empanadillas rellenas. Plato de la “cocina de Sri Lanka” perteneciente al grupo de “entremeses y aperitivos”. Estas empanadillas se pueden congelar sin ningún inconveniente. **Ingredientes:** Aceite de cacahuete para freír. **Para la masa:** masa para empanadas, yema de huevo, manteca, leche de coco espesa. **Para el relleno:** Pechuga de pollo, lomo de cordero, lomo de cerdo, sal, aceite vegetal, cebolla roja, panceta, cilantro en polvo, comino molido, cúrcuma molida, chile, clavo, canela, cardamomo, limoncillo, hojas secas de curry, leche de coco espesa, pimienta negra, huevo duro. Nombre en Sri Lanka; *patties*.

empanado de carne picada de cerdo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** carne de cerdo picada, sal gruesa, ajo, pimienta negra, harina de trigo, harina “Yolanda”, agua, pan rallado.

emparedado de mozzarella frito. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Los napolitanos reclaman como suyos estos bocadillos de mozzarella en su “carroza” de pan, por los carruajes de Nápoles que recorrían la ciu-

dad vieja. **Ingredientes:** mozzarella, rebanadas fritas de pan, leche entera, filetes de anchoa, pimienta negra, harina común, huevo, aceite para freír. Nombre italiano: *mozzarella in carrozza*.

empedrat. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. La combinación del bacalao con las judías secas produce una sensación de “empedrado” que conduce al nombre de este plato refrescante. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** judías secas, bacalao, tomates, huevos duros, cebollas, perejil, aceitunas negras, aceitunas verdes, aceite, vinagre, sal.

empeltre. Véase: aceituna empeltre.

emperador. Nombre vulgar del pez: *Xiphias gladius*. Designación oficial española del pez: *Astrodemus coryphaenoides*; *Astrodemus elegans*; *Astrodemus plumbeum*; *Ausonia cuvieri*; *Diana semilunata*; *Luvirus imperialis*. Sinónimo oficial: Lubaroa.

emperador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez espada; pez sierra.

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

empire. Véase: manzana empire.

empleo de alimentos. Véase: prohibiciones de alimentos.

empleo de parasitocidas. Véase: manipulación de parasitocidas.

empleo de productos alimentarios. Véase: prohibiciones de alimentos.

empleo de útiles alimentarios. Véase: prohibiciones de alimentos.

emploa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín**.

emú. Nombre vulgar del ave: *Dromatus novaehollandiae*.

emulgentes. Véase: denominación específica de estabilizadores.

emulgentes, espesantes, estabilizantes y gelificantes. Véase: denominación específica de estabilizadores.

embor ziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Armillariella mellea*.

enbor-drosofila. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Drosophyla hydrophyla*.

encajes. Véase: vino de encajes.

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

encáusticos. Preparados para preservar de la humedad la piedra, la madera o las paredes, y darles brillo. Véase: barnices, ceras y encáusticos.

encebollado de arafo. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** panceta, cebolla, tomate, pimiento morrón, ajo, laurel, tomillo, orégano, harina, aceite para freír, vinagre o vino blanco.

encebollados. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” recopilado en el libro: “Recetas de Cocina Sevillana” En el grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** cebolla, ajo, perejil, bacalao, rebanada de pan, azafrán.

encebollaos. Véase: encebollados.

Encheliopus cimbrius. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbada**.

Enchelyopus mustela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **madre de la anguila**.

enchova. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchova de banco**.

enciam. Nombre vulgar catalán de la planta:
Lactuca sativa. Sinónimo: **lechuga**

***Encinostomus gracilis*.** Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **mojarra charrita**.

encurtido. Frutos o legumbres a los que se les ha hecho tomar el sabor del vinagre y se conserven mucho tiempo teniéndolos en este líquido. Según el Código Alimentario, 2.05.13. Consiste en someter a la acción del vinagre, de origen vínico, con o sin adición de sal, azúcares u otros condimentos, los alimentos vegetales en su estado natural, los que han sido tratados con salmuera o los que han sufrido una fermentación láctica. Véase: procedimiento de conservación de alimentos.

encurtido de guindillas. Elaborado con guindillas, jengibre, mostaza, fenogreco, sal y una mezcla de especias, es un acompañamiento picante para *currys*. Véase: ingredientes de la comida asiática.

encurtidos. En este grupo de los encurtidos consideramos los encurtidos, conservas, aderezos y chatnis: Aceitunas kalamata; Aceitunas negras troceadas; Aceitunas verdes rellenas; Ajos encurtidos; Apio nabo encurtido; Brotes de capuchina encurtidos; Cebollas en vinagre; Cebollitas en vinagre; Chatni de fruta; Chatni de mango; Chatni de tomates; Col fermentada; Condimento dulce; Conserva de lima; Conserva de mango; Guindillas encurtidas; Hojas de parra en salmuera; Jengibre encurtido; Limón en conserva; Nueces encurtidas; Pasta de maíz; Pepinillos agridulces; Pepinos en vinagre al eneldo; Picalilli; Pimientos semipicantes encurtidos; Salsa de pepinillos; Variedad de encurtidos. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas. Según el Código Alimentario, 3.21.24. Son las hortalizas y verduras que después de haber sido curadas en salmuera o de haber sufrido una fermentación láctica se conservan en vinagre y sal con o sin adición de azúcares o condimentos (“encurtidos ácidos”) o en vinagre con azúcares y condimentos (“encurtidos dulces”). Los encurti-

dos se ajustarán a las condiciones siguientes: a) Todos los ingredientes cumplirán las exigencias de este Código para cada uno de ellos. b) No contendrán anhídrido sulfuroso, sulfitos, bisulfitos o metasulfitos en cantidades superiores a las señaladas en las listas de tolerancia de este Código, aún cuando las hortalizas, verduras o legumbres utilizadas hayan sido tratadas con alguno de ellos. c) No contendrán cobre ni ningún otro metal tóxico en mayor proporción que las señaladas en las listas de tolerancias de este Código. d) La acidez no deberá ser inferior al 2% en ácido acético, y el cloruro sódico no deberá ser menor del 2,5% con excepción de los encurtidos esterilizados en sus propios envases. Véase: derivados de hortalizas y verduras.

encurtidos de España. Véase: aceitunas de mesa y encurtidos de España.

endibia. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Cichorium intybus*. Sinónimo: **endibia**

endibia. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium endivia latifolium*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Endibia	
Potasio (mg)	322,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	251,00
Ácido fólico (µg)	115,00
Energía (kJ)	90,54
Porción comestible	81,00
Calcio (mg)	58,50
Fósforo (mg)	33,00
Energía (kcal)	21,66
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00
Sodio (mg)	10,00
Magnesio (mg)	6,30
Yodo (mg)	6,00
Carbohidratos (g)	3,60
Proteína (g)	1,50
Fibra (g)	1,30
Vitamina E (mg)	1,00
Hierro (mg)	0,94
Niacina (mg eq. niacina)	0,31
Cinc (mg)	0,30

Grasa (g)	0,24
Grasa poliinsaturada (g)	0,13
Vitamina D (µg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Grasa saturada (g)	0,04
Grasa moninsaturada (g)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00

endibia belga. Nombre vulgar del planta: *Cichorium intybus*.

endibias a la flamenca. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** endibias, loncha de jamón, leche, mantequilla, harina, queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: verduras al gratín.

endibias al horno. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. Puede sustituir la besamel por nata líquida, a la que se habrá añadido, en frío, una yema de huevo. **Ingredientes:** endibias, queso Emmental, mantequilla, harina, leche, azúcar, limón, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

endivia. Nombre vulgar catalán de la planta: *Cichorium intybus*. Sinónimo: **endibia**

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

Endomycetaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: Proto ascomycetes. Orden: endomycetales.

endrina. Nombre vulgar de la fruta del endrino (*Prunus spinosa*)

endrino. Nombre vulgar de la planta: *Prunus spinosa*.

enebriza. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebro. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebro albar. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebro común. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebro espinoso. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebro morisquillo. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebro real. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

enebrosa. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

eneldo. Nombre vulgar de la planta: *Anethum graveolens*.

energía. En las tablas siguientes se expone el valor energético de algunos alimentos en kilocalorías (kcal). (1 kJ = 0,239 kcal); (1 kcal= 4,187 kJ)

Energía (kcal)	
Aceite de cacahuete	899,10
Aceite de girasol	899,10
Aceite de hígado de bacalao	899,10
Aceite de maíz	899,10
Aceite de oliva	899,10
Aceite de pepita de uva	899,10
Aceite de soja	899,10
Aceite de cardo	899,00
Aceite de colza	899,00
Aceite de oliva virgen	899,00
Aceite de nuez	898,00
Grasa de cerdo	898,00
Aceite de germen de algodón	897,00
Aceite de linaza	896,00

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

Aceite de sésamo	896,00
Grasa de ganso	896,00
Aceite de trigo	895,50
Manteca de cerdo	891,00
Aceite de palma	883,00
Aceite de coco	878,00
Grasa de ternera	872,00
Alioli	795,00
Mantequilla con sal Puleva	756,18
Mantequilla sin sal Puleva	756,18
Mantequilla	750,90
Margarina	747,15
Grasa de carnero	747,00
Margarina vegetal	747
Mantequilla media sal	739,60
Mahonesa congelado comercial	717,68
Piñones sin cáscara	688,40
Salsa mahonesa	680
Tocino de cerdo	672,60
Yema de huevo desecada	668,38
Nuez de Brasil	668,00
Bacón	661,05
Sobrasada	651,75
Salsa vinagreta	647,00
Nuez cruda	645,00
Almendras tostadas	621,35
Salsa bearnesa	617,00
Salsa besamel	617,00
Coco rallado	606,00
Mantequilla de cacahuete	606,00
Nuez sin cáscara	602,00
Chicharrones	601,00
Semilla de girasol sin sal	594,00
Pistacho	593,69
Almendra cruda	589,00
Cacahuete tostado	586,00
Cacahuete tostado	581
Cacahuete sin cáscara	580,88
Almendra sin cáscara	574,63
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	568,00
Semilla de sésamo	566,00
Avellana sin cáscara	565,88
Anacardo	564,00
Girasol, pepitas	548,00
Pan frito	542
Pan frito sin sal	542
Cabeza de cerdo	540,00
Careta de cerdo	539,00
Patata frita chips	539,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	537,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	537,00
Chocolate negro	533,75
Chocolate blanco	528,23
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	519,70

Chocolate	518,10
Chocolate amargo	518
Chistorra cruda	514,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	513,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	513,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	509,00
Chocolate con leche Nestlé	507,43
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	506,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	504,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	504,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	500,00
Leche en polvo entera	498,00
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	496,50
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	492
Queso villalón	491,13
Barrita energética Santiveri	490,00
Copos de cacahuete	485,00
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	484,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	483,30
Panceta de cerdo	482,00
Adormidera	481,00
Fuet de primera	476,63
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	475,15
Turrones	470,35
Magdalenas	469,23
Queso manchego curado	467,19
Queso de cabra curado	467,00
Galleta tipo María	459,95
Salami	458,75
Bombones	457,50
Bizcocho de chocolate	456,20
Chocolitos sanavi	456,00
Donut	456
Harina de soja integral	453,00
Paté	453
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	451,00
Foie-gras	448,00
Queso roncal	448,00
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	447,00
Mazapán	447,00
Nata	447,00
Harina de soja	446,83
Leche en polvo semidesnatada	441,00
Galletas saladas	440
Queso zamorano	438,00
Queso idiazábal	437,00
Galletas	436
Queso en porciones	435
Semilla de lino sin pelar	435,00
Semilla de lino sin pelar	435,00
Morcilla cruda	429,45

Altramuz sin pelar	428,00
Almendrado	427,00
Caprichos de cacao Sanavi	427,00
Queso ibores	420,00
Queso manchego curado	420
Salchichas de hígado sin grasa	420,00
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	419,00
Vitadiab sanavi	418,00
Yogurvi sanavi	418,00
Mari diet Sanavi	415,04
Queso gervais	415
Queso cheddar	413,60
Lomo graso de cerdo	412
Queso mahón	411,00
Maíz	410,84
Buñuelos fritos	408
Chufa	402,78
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	401,50
Queso gruyère	400,63
Azúcar blanco	400,00
Fructosa	400,00
Buñuelos	399,60
Queso Torta del Casar	399,00
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	398,49
Queso tetilla	398,00
Batido energético de cacao Santiveri	395,00
Flan con fructosa Sanavi	395,00
Mahonesa baja en calorías	394,00
Queso manchego semicurado	391,48
Azúcar moreno	390,00
Queso cabrales	388,50
Bimbocao	388,20
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	388,00
Masa de hojaldre Findus	387,88
Pastas de té	387
Cereales desayuno (con miel)	386
Cereales desayuno (no dulces)	386
Azúcar refinado	385,00
Queso san simón	385,00
Copos de avena instantáneo	384,00
Licor	384
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	383,90
Butifarra cocida	381,53
Bollos	381
Queso emmental	380,05
Pan rallado	380,00
Biscote	379,00
Margarina baja en calorías	378,18
Crema de nata 40% grasa	378,00
Gofio de maíz	377,20
Crema de almendras, envasada, sin re-	376,00

constituir	
Queso manchego semicurado	376
Salavi sanavi	375,00
Jamón serrano ibérico	374,40
Harina de avena	374,18
Fideo	373
Germen de centeno	373,00
Pasta	373
Gofio de trigo	371,41
Azúcar de uva	371,25
Arroz pulido, sin cáscara	371,20
Queso roquefort	370,90
Soja seca	370,25
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	370,00
Queso parmesano	368,00
Salchichón	367,88
Caprichos de fresa Sanavi	365,80
Cacao en polvo azucarado	363,73
Yema de huevo	363,25
Batido proteico de cacao Santiveri	363,00
Copos de avena integral	363,00
Leche en polvo desnatada	363,00
Arroz	362,00
Sémola de arroz	361,00
Sémola de avena	361,00
Maíz inflado con miel	360,90
Queso gorgonzola	360,73
Arroz vaporizado	360,00
Harina de espelta	360,00
Salchichas de cerdo enlatadas	360
Croissant	359,53
Leche desnatada en polvo	359,25
Avena en grano sin cascarilla	359,00
Tabletas energéticas Santiveri	359,00
Pasta con huevo cruda	358,00
Pastas al huevo cruda	358,00
Queso raclette	358,00
Goma de mascar con azúcar	357,00
Caramelos	356,60
Copos de arroz con miel Pascual	355,65
Mijo en grano descascarillado	354,00
Queso azul	353,50
Fécula de maíz	353,00
Jamón de york	352
Queso gallego	351,50
Coco desecado	350,68
Coco fresco	350,68
Copos de maíz tostado	350,45
Corn flakes (maíz)	350
Harina de alforfón blanca	350,00
Arroz integral crudo	349,00
Queso bola	348,50
Macarrones	348,45
Harina de trigo	348,00

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

Masas fritas (churros)	348
Longaniza	347,50
Guisante amarillo	347,00
Leche de almendras	347,00
Pasta alimenticia cruda	347,00
Tapioca cruda	347,00
Lasaña	346,10
Nata líquida extra	346,00
Sémola de alforfón	345,00
Almidón de tapioca	344,00
Sémola de trigo cruda	343,00
Harina de maíz	342,35
Espaguetis	342,08
Ganso	342,00
Queso fundido extragrasso	342,00
Salchicha de sesos	342,00
Garbanzos	340,75
Nata Puleva pasteurizada	340,65
Nata puleva uht	340,65
Cacahuete	340
Gallevit sanavi	340,00
Harina de alforfón integral	340,00
Pasta al gluten Santiveri	340,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	340,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	340,00
Arroz blanco crudo	339,00
Queso arzúa	339,00
Sémola de maíz	339,00
Queso edam	338,00
Sémola de cebada	338,00
Gelatina	337,60
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	337,00
Patata seca	337,00
Licor de café	336,20
Almidón de patata	336,00
Harina de centeno	335,43
Harina de soja desgrasada	335,00
Queso munster	335,00
Avena	334,82
Bizcocho	334,40
Harina de arroz	333,18
Espelta en grano	333,00
Queso manchego poco curado	333
Queso manchego fresco	332,60
Leche condensada La Lechera	332,50
Barrita proteica Santiveri	332,00
Nata líquida montar	330,00
Queso brie	329,90
Pimentón en polvo	328,00
Queso gouda	328,00
Cuello de cordero	326
Almidón de trigo	325,74
Almidón de maíz	324,45
Gofio canario tostado	324,00
Harina integral de trigo	323,80
Almidón de arroz	321,79
Regaliz	321,00

Jamón curado con grasa	320,00
Jamón curado con grasa	320,00
Queso majorero	320,00
Salchicha de queso y carne	320,00
Castaña seca	319,45
Puré de patata	318
Guisante seco	317,10
Queso de vaca y oveja fresco	317,00
Bacalao salado seco	315,30
Empanadillas de carne	314,00
Pan tostado sin sal	314
Salchichas de hígado	314,00
Lentejas	312,80
Costillas grasas de cordero	312
Queso camembert	312,00
Mortadela común	310,25
Trigo candeal	310,00
Crema de pollo Campbell	309,9
Filete de pescado mcdonald	309,90
Nata líquida 30% grasas	309,00
Copos de centeno	307,00
Judías blancas	304,60
Quinoa cruda	302,00
Sardinas enlatadas	302,00
Copos tostados de trigo integral	301,75
Cebada	301,30
Malta	300
Salchichas de cerdo naturales	300
Picatostes	299,00
Queso de cabra fresco	299,00
Arenque salado	298,40
Anís	297,00
Arroz tostado infladokrispis	297,00
Salchicha de ternera	297,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	296,10
Salchichas frescas	295
Salchichas frescas	294,60
Aceituna negra en salmuera	294,00
Trigo, grano entero	293,56
Aceitunas negras	293,00
Bacón ahumado, a la parrilla	293,00
Confituras	292
Paletilla de cordero asada con grasa	291,00
Manitas de cerdo	290,88
Empanadillas	290
Salsa holandesa	289,00
Miel	288,10
Harina de cebada	287,45
Judía lima	286,00
Salchichas tipo Viena	285,88
Pan tostado de trigo	284,90
Costillas de cerdo	280,80
Pasas crudas	278,00
Dátil	277,75
Germen de trigo	277,63
Caviar en conserva	276
Confitura de frutas	275,00
Oca sin piel asada	275,00

Queso fundido graso	275,00
Carne semigrasa de cerdo	273
Chorizo	271,88
Lomo magro de cerdo	271
Salmón en aceite	271,00
Queso graso	268,25
Alubia blanca cruda	268,00
Bonito en escabeche	268
Pizza americana romana Findus	266,08
Carne picada	265
Hamburguesa con queso	264,00
Patata frita	264,00
Uva pasa	263,88
Mermelada	263
Pan de payés	263,00
Pan de Viena	262,65
Cebolla seca	262,00
Panecillo bocata Bimbo	261,77
Robezuelo seco	261,00
Pastas italianas sin gluten Santiveri	260,00
Sardinas en salsa de tomate	259,88
Fibracao sanavi	259,00
Pan	258
Pan blanco de barra sin sal	258,00
Pan sin sal	258
Sopa de pollo	257,00
Carne semigrasa de vaca	256
Cereales integrales Kelloggs	256,00
Empanadillas de bonito La cocinera	253,37
Melocotón seco	253
Queso semigraso	253
Chuletas de ternera	252,50
Lomo de ternera	252,00
Pan de molde sándwich Bimbo	251,99
Pan integral tostado	251,93
Arenque ahumado	249,50
Gelatina de grosella	248,65
Empanadillas de carne Findus	248,25
Caviar natural	248,00
Pan de trigo moreno	246
Pan de trigo moreno sin sal	246
Haba seca	245,18
Lomo embuchado	245,13
Pan de molde blanco	245,00
Jaleas	244,55
Chuletas de cordero cruda	244,00
Mousse de chocolate	244,00
Ron	244,00
Galantinas fiambre	243,00
Butifarra cruda	242,70
Copos de salvado	240,00
Empanadillas de atún Findus	238,84
Whisky	238,00
Zarzamora confitura	237,00

Pan blanco de barra	236,00
Paleta de cordero	235,10
Brandy	235,00
Salchicha de frankfurt	235
Vodka	235,00
Salchichas tipo Franhfurt	234,75
Albaricoque seco	234,38
Chuletas de cordero parrilla	234,00
Salsa mostaza caliente mcdonald	233,30
Gallina	232,10
Melaza	232,00
Pan de centeno sin sal	232
Pan de trigo y centeno	232,00
Pan integral trigo	231,94
Sardinas en aceite	231,70
San jacob Findus	230,97
Falda de vaca cocida	229,00
Salchichas enlatadas	228,00
Higo seco	227,18
Dátil seco	227,13
Lengua de cerdo	227,00
Costillas de cordero	225,00
Licor de frutas	224,00
Tamarindo	223,78
Aguardiente	222,00
Confitura de frutas baja en calorías	222,00
Pan de centeno	222,00
Pierna de cordero con grasa asada	222,00
Calamares a la romana Findus	221,13
Ginebra	221,00
Pan para diabéticos	220,35
Melocotón seco	219,55
Bonito en aceite	219,50
Col repollo seca	219,00
Anguila	218,00
Jamón serrano magro	217,90
Pasta de frutas	217,00
Pato	215,88
Dulce de membrillo	215
Pizza margarita Findus	214,68
Morrillo de cerdo	211,00
Pizza margarita queso y tomate La co- cinera	210,67
Carne de carnero	210
Pizza tomate y queso	210,00
Salchichas de vaca enlatadas	210
Pizza de atún Findus	209,93
Delicias de jamón y queso Findus	208,48
Atún en aceite	208,15
Sardinas en escabeche	207,90
Pan de maíz	206,95
Cabeza de jabalí. Fiambre	206,00
Pan integral de centeno	206,00
Chuletas de cerdo	205,00

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

Angula	204,70
Bonito del norte en aceite de soja	204,00
Helados	204
Nata líquida cocinar	204,00
Zanahoria seca	204,00
Atún en escabeche	203,55
Bonito en escabeche	203,55
Caballa en escabeche	203,55
Queso burgos	203,48
Arenque	203,40
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	202,00
Mortadela con aceitunas	200,88
Atún	200,00
Queso magro	200
Pan de avena	196,53
Microcroquetas de bacalao Fingus	195,95
Anchoas enlatadas en aceite	194,80
Lengua de cordero	194,00
Falda de vaca cruda	193,00
Delicias de queso Findus	192,38
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	192,15
Calamares a la romana	191,00
Jamón curado sin grasa	191,00
Huevo de gallina	189,85
Varitas merluza empanadas Pescanova	188,02
Helado cremoso Vainilla	187,00
Pizza romana Findus	187,00
Caballa en aceite	186,45
Croquetas de pescado frito	186,00
Lengua	186
Paletilla de cordero asada sin grasa	186,00
Pan de cebada	185,13
Helado	184,35
Rabo de buey	184,00
Bocadillos de pescado Findus	183,55
Pan integral	183
Pierna de cordero con grasa cruda	183,00
Calamares a la romana La cocinera	182,44
Palitos de merluza Pescanova	182,43
Microcroquetas de jamón Fingus	182,03
Pizza al atún claro La cocinera	181,46
Salmón	179,80
Caldo en cubitos	179
Pastel de pescado	178
Pescado empanado	178
Mújol	177,40
Filete de vaca	177
Corazón de buey	176,20
Salvado de centeno	176,00
Delicias de merluza Pescanova	175,81
Chopped de cerdo	175,50
Pichón sin piel asado	175,00
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	174,00
Queso de burgos sin sal	174
Calamares fritos	172,00
Mermelada con fructosa de cereza San-	172,00

tiveri	
Pierna de cerdo	171,00
Tortilla a la francesa (omelette)	171,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	170,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	170,00
Molleja de ternera asada	170,00
Salsa agridulce mcdonald	169,87
Levadura seca	169,03
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	169,00
Mejillón escabeche	168,80
Caballa en escabeche	168
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	168,00
Trigo inflado con miel Pascual	167,20
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	166,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	165,00
Salmón en lata	165,00
Huevo de pava	164,60
Microcroquetas de pollo Fingus	163,55
Ciruelas secas	163,20
Corazón de vaca cocido	163,00
Huevo de pata crudo	163,00
Pizza romana La cocinera	162,44
Vermut negro dulce	162,00
Requesón miraflores	161,70
Pollo entero con piel asado	161,00
Macarel	160
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	160,00
Croquetas de calamar La cocinera	159,73
Capón	158
Costillas magras de cordero	158
Corazón de cordero	157,20
Vino dulce	157,00
Salsa mornay	156,00
Carne magra de cerdo	155
Solomillo de ternera asado	155
Croquetas de jamón Findus	154,23
Salmón ahumado	153,80
Lija	153,70
Caballa	153,00
Sardina	153,00
Pintada	150,40
Albóndigas con chorizo "Litoral"	150,08
Garbanzos enlatados	150
Huevo	150
Leche evaporada entera	150,00
Salmón marino en aceite	150,00
Boga	149,49
Leche concentrada	149,20
Carne de cabra	149,00
Pasta rellena hervida con queso	149,00
Salvado de trigo	149,00

Croquetas de pollo La cocinera	147,61
Alacha	147,29
Canelones a la italiana Findus	147,03
Redondo de ternera (filete) cocido	147,00
Paleta de cerdo	146,25
Cocido español Litoral	145,49
Barbo ahumado	145,00
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	143,60
Pavo sin piel asado	143,00
Carne empanada	141
Pastel de carne	141
Rollitos de primavera fritos	141,00
Sopa de guisantes verdes Campbell	141,00
Salchichas de vaca naturales	140
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	139,99
Croquetas de jamón La cocinera	139,44
Vermut	139,00
Lentejas con chorizo Litoral	138,46
Boquerón	138,28
Bonito	138,00
Pan integral sin sal	138
Soja fresca	136,63
Canelones de atún claro Frudesa	136,53
Croquetas de queso Findus	136,53
Bonito del norte crudo	136,00
Sorbete	136,00
Croquetas de bacalao La cocinera	135,33
Hígado de vaca crudo	135,00
Paloma	135
Pollo, pechuga	134,70
Hígado de cerdo	134,63
Croquetas de marisco Findus	134,08
Carne de oveja	134
Mostaza	134,00
Tallarines carbonara Frudesa	133,79
Lasaña de carne y paté La Cocinera	133,00
Morrillo de ternera	133,00
Canelones Rosini La cocinera	132,28
Carne de ballena	131,55
Carne magra de ternera	131,40
Hígado de cordero	131,25
Chopped de pavo	131,13
Carne magra de vaca	131
Mollejas	131
Hígado de ternera	130,08
Paletilla de ternera cruda	130,00
Hígado	129 ⁹
Llantén cocido	129,00
Garbanzos con callos Litoral	128,30
Lengua de ternera lechal	128,00
Centolla	127,20
Chicharro	127 ⁷

Jurel	127,00
Croquetas de bacalao Findus	126,23
Sesos de cerdo	126,03
Chirla	126 ⁶
Callos a la madrileña La tila	125,97
Palometa	125,00
Sesos de cordero	125,00
Tapioca hervida	125,00
Croquetas de pollo Findus	124,70
Aguacate	124,28
Lengua de ternera	124,20
Lija ahumada	124,00
Nécoras	124 ⁴
Pasta al huevo hervida	124,00
Pasta con huevo hervida	124,00
Vino fino	124,00
Cangrejos	123,90
Cangrejos, nécoras y similares	123,90
Nécoras	123,90
Canelones de carne La cocinera	123,40
Crema de judías con bacón Campbell	123,00
Crema de leche 10% grasa	123,00
Hígado de pollo	122,98
Corzo espalda	122,00
Sesos de ternera	122,00
Corazón de pollo	121,67
Flan de huevo Danone normal	121,30
Camarón	121 ¹
Patata asada	121,00
Llantén crudo	119,00
Tofu	119,00
Carpa	118,80
Croquetas de merluza	118,21
Mero	118,00
Navaja	118
Aceitunas verdes	117,70
Calamares y similares (conserva)	117,58
Atún enlatado en agua	117,10
Caviar de lumpo	117,00
Tortellini italiana Frudesa	116,97
Faisán	116,40
Arroz blanco hervido	116,00
Ciervo	116
Pasta alimenticia hervida	116,00
Arroz integral hervido	115,00
Pavo, muslo	114,49
Ajo	114,40
Paella de marisco Frudesa	114,02
Muslo de pavo	114,00
Pulmones cerdo	114,00
Caviar sucedáneo	113,83
Caviar sustituto	113,83
Huevo fresca	113,40
Cabrito	113,20

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

Liebre	113,00
Sesos	113
Lengua de vaca/buey	112,89
Riñón de cerdo	112,80
Costillas de ternera	112,50
Arroz tres delicias Frudesa	112,23
Filete de pollo	112
Venado	112,00
Hígado de buey	111,30
Mejillón hervido	111,00
Pez espada	110,45
Aceituna verde en salmuera	110,00
Patata asada	110
Platija del Báltico ahumada	110,00
Queso blanco semigraso 20% MG	108,80
Pollo, muslo	108,60
Jabalí	108,42
Filete de ternera	108
Habas enlatadas	108
Salchicha de pollo	108,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	108,00
Jamón cocido	107,88
Bacalao salado remojado	107,60
Congrio	106,45
Codorniz	106,40
Perdiz	106
Castañas	105,05
Flan de vainilla	105,00
Vino de Madeira botella llena	105,00
Solomillo de buey	104,30
Corazón de ternera	104,00
Corazón de vaca crudo	104,00
Breca	103,87
Quark danone	103,55
Sargo	103,35
Carne de ciervo	103,20
Halibut	103,10
Bogavante hervido	103,00
Cangrejo buey hervido	103,00
Ketchup	103,00
Lechecillas de ternera	103
Arroz tres delicias Findus	102,55
Lentejas enlatadas	102
Manzana asada	102
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	102,00
Rodaballo	101,68
Puré de pollo con verduras Sandoz	101,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	101,00
Salema	100,03
Boniato crudo	100,00
Corazón de cerdo	100,00
Pasta rellena hervida con carne	100,00
Fiambre Lomo adobado	99,45
Calet	99,03
Callos de ternera	99
Judías blancas enlatadas	99
Pulmones ternera	99,00

Batata enlatada	98
Batidos de leche	98
Lomo de cerdo	98,00
Salmón marino ahumado	98,00
Requesón	97,15
Arroz con leche	97,00
Corzo pierna	97,00
Puré de merluza besamel Sandoz	97,00
Callos de vaca	96
Ensalada de frutas enlatada	95,85
Camarones	95,70
Gambas	95,70
Gambas y camarones	95,70
Langostinos	95,70
Anchoa	95,00
Barbo	95,00
Pulmones cordero	95,00
Batido de cacao	94,78
Leche de oveja	94,30
Bígaro hervido	94,00
Lucio al horno	94,00
Natillas	94,00
Puré de patatas con leche	94,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	94,00
Solomillo de cerdo	94,00
Arroz a la marinera "Findus"	93,28
Riñón de cordero	93,27
Yogur sabores	93,25
Carne de caballo	93,00
Berberechos al natural	92,35
Dorada	92,30
Alubia blanca conserva	92,00
Escaramujo	92,00
Gambas enlatadas	92,00
Yogur desnatado con frutas	91,50
Langosta	91,20
Salsa boloñesa Gallo	91,19
Guisantes secos en conserva	91
Batata	90,83
Bogavante crudo	90,00
Judía negra seca remojada hervida	90,00
Pera asada	90
Surimi	90,00
Uva espina en almibar	90,00
Tenca	89,87
Trucha	89,80
Salmonete	89,70
Trufa de Périgord	89,25
Crema de apio Campbell	88,03
Crema de champiñones Campbell	88,03
Sopa de cebolla Campbell	88,03
Calamar enlatado	88
Gamba roja cruda	88,00
Riñón de ternera	87,40
Conejo	87,20
Yogur bio sabores	87,05
Volador	86,70

Fiambre york	86,60
Besugo	86,00
Quisquilla cruda	86,00
Rape	86,00
Lubina	85,95
Plátano	85,23
Cuajada	85,00
Vieira	84,10
Melocotón en almíbar	84
Cabrilla	83,49
Mejillón conserva	81,60
Vieja	81,40
Lenguado	81,38
Perca	81,03
Callos	81
Callos de ternera	80,90
Chirimoya	80,80
Gallo	80,30
Higo	80,00
Piña en almíbar	80
Raya	79,50
Arroz a la cazuela "Findus"	79,48
Platija	79,40
Solla	79,40
Chanquete	79,35
Morralla	79,35
Pescados comidos enteros	79,35
Crema de camarón Campbell	79,23
Sopa de tomate Campbell	79,23
Berberecho crudo	79,00
Pescaditos	79
Sepia cruda	79,00
Centeno	78,32
Pavo, pechuga	78,18
Queso blanco desnatado	78,18
Guisantes verdes	78
Vino de mesa	78,00
Caracoles	77,80
Salsa de tomate	77,00
Sangre de vaca	77
Tomate frito Orlando	76,80
Abadejo	75,90
Bacaladilla	75,90
Sangre de cerdo	75,22
Pera enlatada	75
Bacalao fresco	74,40
Faneca	74,35
Pote gallego Litoral	74,25
Bacalao ahumado	74,10
Guisante	74,10
Flan de huevo Danone ligero	74,00
Quisquilla congelada	74,00
Salsa napolitana Gallo	73,91
Pimienta negra	73,30

Almeja cruda	73,00
Mejillón crudo	73,00
Sopa de vegetales Campbell	72,71
Patata	72,27
Albaricoque enlatado	72,00
Pescadilla congelada	72
Ostra	71,03
Pimienta blanca	70,90
Paella marinera Frudesa	70,53
Crema de espárragos Campbell	70,42
Crema de patatas Campbell	70,42
Crema de pollo y champiñón Campbell	70,42
Minestrón campbell	70,42
Sopa de buey Campbell	70,42
Patata hervida	70,00
Salsa barbacoa	70,00
Horchata de chufa "che" Puleva	69,75
Yogur líquido	69,37
Ancas de rana	68,70
Paté de hígado de cerdo	68,65
Leche de cabra	68,58
Puré de tomate	68,18
Pescadilla	67,60
Sopa de cebolla	67,00
Uva negra	66,83
Nectarina	66,62
Percebes	66,40
Cigala	66,30
Compota	66,08
Salsa siciliana picante Gallo	66,06
Cerveza oscura 8°-9°	66,00
Palosanto sin piel	66,00
Pasionaria pelada	66,00
Caqui	65,58
Leche de mujer (10 días postparto)	65,09
Breva	65,00
Cangrejo de río crudo	65,00
Cava	65,00
Leche	65
Patata cocida	65
Leche entera con Ca Puleva	64,90
Pera néctar envasado	64,00
Chirivía	63,98
Merluza	63,40
Sopa de ostras cocidas Campbell	63,14
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	63,00
Leche UHT entera	63,00
Uva blanca	62,77
Kéfir	62,70
Guisantes congelados	62
Zumo de uva envasado	62,00
Sopa de pavo y fideos Campbell	61,62
Sopa de pavo y vegetales Campbell	61,62

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

Sopa de pollo y vegetales Campbell	61,62
Sopa de ternera y vegetales Campbell	61,62
Jengibre	61,00
Leche de vaca entera	61,00
Mastuerzo	61,00
Yogur enriquecido	61,00
Yogur natural	60,83
Leche pasteurizada	60,78
Mango	60,28
Mostuva santiveri	60,00
Perejil hojas	60,00
Cereza	58,33
Guisantes verdes enlatados	58
Salsa de soja	58,00
Pulpo	57,03
Alcachofa hervida	56,00
Mango, néctar envasado	56,00
Trufa blanca	56,00
Habas	54,25
Kivis	54,24
Almeja blanda	54,00
Sémola de trigo hervida	54,00
Zumo de frutas exóticas envasado	54,00
Fabada asturiana Litoral	53,95
Zumo de pera envasado	53,00
Queso fresco desnatado Danone	52,48
Melón	52,40
Batido de cacao y leche descremada	52,00
Maracuyá néctar envasado	52,00
Zumo de manzana	52
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	51,00
Caldo	50
Consomé	50
Guinda	50,00
Zumo de melocotón	49,6
Alcachofa cruda	49,00
Crema de tomate	49,00
Zarzamora	49,00
Clara de huevo	48,43
Carambola sin piel cruda	48,00
Almejas	47,30
Almejas, berberechos y similares en conserva	47,30
Almejas, berberechos y similares en conserva	47,30
Berberchos	47,30
Calamares y similares	47,30
Chirlas	47,30
Almeja enlatada	47,00
Berberecho enlatado	47
Leche de yegua	47,00
Mostmanzana santiveri	47,00
Uva espina	47,00
Pera	46,38
Piña	46,03
Manzana	46
Palmito conserva	46,00
Manzana red delicious	45,98

Níspero	45,85
Ciruela	45,00
Diente de león	45,00
Maracuyá	45,00
Saúco	45,00
Zumo de frutas	45
Yogur desnatado	44,51
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	44,00
Menestra de verduras conserva	44,00
Naranja, néctar envasado	44,00
Zumo de manzana envasado	44,00
Zumo de naranja	44
Zumo de naranja envasado	43,00
Higo chumbo	42,48
Manzana granny smith	41,48
Menta (infusión)	41,38
Remolacha roja	41,00
Manzana tipo golden	40,57
Limón	40,25
Sopa de verduras	40,00
Zumo de fresa	40
Zumo de pomelo envasado	40,00
Leche de burra	39,97
Leche desnatada calcio UHT Puleva	39,30
Albaricoque	39,23
Berro de jardín	39,00
Bitter	39
Coca cola	39
Frambuesas	39,00
Gaseosas	39
Refrescos	39
Zumo de cítricos	39
Ají	38,00
Col de Bruselas fresca	38,00
Leche de vaca desnatada	38
Zumo de saúco	38,00
Zumo de uva	38
Zumo de zarzamora	38,00
Melocotón	37,05
Cabeza de medusa	37,00
Sidra dulce	37,00
Mandarinas	36,95
Naranja	36,57
Litchis	36,28
Feijoa cruda	36,00
Leche de soja	36,00
Leche UHT desnatada	36,00
Remolacha roja zumo	36,00
Leche desnatada con Ca A+D+E	35,25
Leyma	
Mora	35,10
Leche acidificada	35,00
Remolacha enlatada	35
Fresas	34,45
Leche desnatada A+D UHT Puleva	34,28
Toronja	34,20
Chirivía enlatada	34

Fríjol	34,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	33,45
Guayabas	33,23
Cebolla fresca	33,00
Cerveza rubia 4°-5°	33,00
Col rizada fresca	33,00
Leche desnatada	33
Robezuelo en conserva	33,00
Zanahoria	32,78
Brécol	32,45
Sidra seca	32,00
Granadas	31,83
Perejil raíz	31,00
Zumo de zanahoria envasado	31,00
Arándano	30,08
Col de Bruselas cocida	30,00
Zanahoria en conserva	30,00
Zanahoria hervida	30,00
Calabacín	29,50
Grosellas negras	29,25
Coles	29
Judía verde congelada	29,00
Tupinambo	29,00
Acelgas	28,48
Col rizada hervida	28,00
Pomelo	27,60
Calabaza	27,25
Fresón	27,00
Judía verde cruda	27,00
Zumo de lima envasado	27,00
Papaya	26,52
Puerro bulbo	26,00
Soja germinada	26,00
Satsu mas	25,80
Guindilla roja	25,65
Membrillo	25,22
Boleto anillado	25,00
Cebolletas	25
Colinabo crudo	25,00
Colirrábano crudo	25,00
Puerro enlatado	25
Remolacha roja cocida	25,00
Salsifí conserva	25,00
Setas	25
Nabo	24,65
Cebollino	24,00
Grosella	24,00
Puerro hojas	24,00
Suero de queso endulzado	24,00
Zumo de limón envasado	24,00
Espárrago enlatado	23,05
Acedera	23,00
Apio hojas	23,00
Cerezas enlatadas	23

Cerveza sin alcohol	23,00
Col ácida	23
Coliflor fresca	23,00
Coliflor hervida	23,00
Robezuelo fresco	23,00
Verduras crudas	23
Leche de coco	22,28
Apionabo crudo	22,00
Col repollo	22,00
Coliflor congelada	22,00
Colinabo hervido	22,00
Colinabo hervido	22,00
Colirrábano hervido	22,00
Néctar de piña Santiveri	22,00
Pastinaca	22,00
Grosellas rojas	21,80
Endibia	21,66
Berenjena	21,00
Berro silvestre	21,00
Calabaza enlatada	21
Nabos enlatados	21
Lombarda	20,98
Cardo	20,53
Sandía	20,28
Cebolla enlatada	20,2
Champiñón cultivado	20,03
Apionabo hervido	20,00
Col de bruselas enlatada	20
Col repollo cocida	20,00
Coliflor enlatada	20
Espárragos enlatados	20
Espinacas enlatadas	20
Escarola	19,95
Guindilla verde	19,63
Pimiento	19,28
Berenjena hervida	19,00
Tomate	18,12
Espinacas natural	18,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	18,00
Néctar de melocotón Santiveri	18,00
Néctar de naranja Santiveri	18,00
Pimiento enlatado	18
Espárrago natural	17,97
Achicoria	17,90
Brécol enlatado	17
Cardo enlatado	17
Coliflor cogelada hervida	17,00
Acerola	16,30
Col fermentada escurrida	16,00
Lechuga	16,00
Zumo de tomate envasado	16,00
Rábano	15,93
Cardillo	15
Col enlatada	15

Judías verdes enlatadas	15
Néctar de albaricoque Santiveri	15,00
Tomate al natural enlatado	15
Verdolaga	15,00
Hinojo	14,00
Néctar de ciruela Santiveri	14,00
Néctar de pomelo Santiveri	14,00
Níscalo crudo	14,00
Espinacas en conserva	13,00
Néctar de pera Santiveri	13,00
Rabanito	13,00
Apio pencas	12,00
Espinacas congeladas	12,00
Espinacas hervidas	12,00
Ortiga, jugo	12,00
Pepinillos en vinagre conserva	12,00
Valerianela	12,00
Pepino	11,73
Grelos	11,17
Col china	11,00
Nabizas	11
Cardillo enlatado	10
Lombarda enlatada	10
Apio enlatado	9,50
Espinacas en jugo	9,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	8,00
Ruibarbo	7,50
Lima	6,05
Calabacín enlatado	6
Acedera enlatada	5,00
Vinagre	3,85
Café (infusión)	2,00
Té (infusión)	2,00

enfú. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barrinaire**.

enganyapastors. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius zonarius*.

enganxa roquer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabot chuclador**.

english sole. Nombre vulgar del pez: *Parophrys vetulus*.

Engraulidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteoíctios. Subclase: actinoptergios. Orden: clupeiformes. Peces migratorios de aguas abiertas, como los arenques, de los que se diferencian por la mandíbula superior, marcadamente saliente, larga y

puntiaguda y por las hendiduras bucales, muy amplias y hacia abajo. Consideramos: (*Cetengraulis edentulus*) bocón; boquerón (*Engraulis encrasicholus*), arenque grande (*Chirocentrus dorab*)

engráulidos. Véase: *Engraulidae*.

Engraulis anchoita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoíta**.

Engraulis australis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa australiana**.

Engraulis encrasicholus. Familia: engráulidos. Pez marino de vida pelágica. El cuerpo es alargado, muy esbelto, ligeramente redondeado, con el rostro prominente, maxilar superior saliente. La abertura bucal, en el sentido longitudinal, sobrepasa mucho el borde posterior del ojo, este carácter lo diferencia fácilmente de la sardina pequeña (*Sardina pilchardus*). El cuerpo está cubierto de escamas grandes, plateadas y caducas, excepto en la cabeza. Una aleta dorsal, de color azul-verdoso, en el dorso, con los flancos y el vientre plateados. Alcanza una talla máxima de 25 cm. Madura sexualmente a la edad de 1 año (9-12 cm).* Se reproduce en aguas cuya temperatura oscila de 13 °C a 16°C. La puesta se realiza en la primavera, pone de 20.000 a 200.000 huevos pelágicos; las larvas nacen a los 2-4 días; siempre hace la puesta en aguas costeras, a menudo penetra en los estuarios. En invierno se aleja de las costas, desciende a aguas más profundas.* Es gregario, forma grandes bancos. Realiza migraciones para alimentarse y reproducirse. Su alimento lo constituye el plancton, principalmente: copépodos y pequeños crustáceos. Constituye una de las especies básicas de la industria pesquera en España. La flota de cerco que faena en aguas del Mar Cantábrico obtiene grandes capturas durante los meses de marzo a junio, época que los pescadores denominan "la costera de la anchoa". Es un pez pequeño de carne sabrosa; se consume fresco, en cuyo caso se designa preferentemente con el nombre de boquerón, y en conserva, sea en salazón o en aceite. Muy apreciado

por su carne rica en grasa y de exquisito sabor. Es muy común en el Mediterráneo y en el Océano Atlántico, desde la costa de Marruecos hasta el Mar del Norte. Las mayores capturas van a parar a Portugal, España e Italia, donde se vende fresco, en salazón o en aceite como “boquerones” o en aceite como “anchoas”. También se utiliza para la fabricación de harina y aceite de pescado. Nombre vulgar: **boquerón**, bocarte, anchoa (al producto conservado) Designación oficial: **boquerón**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Engraulis encrasicolus*, 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 10 cm, en el Mediterráneo, de 9 cm y la talla comercial de 8 g/unidad.

Engraulis eurystole. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoíta negra**.

Engraulis hepsetus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa legítima**.

Engraulis japonica. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta japonesa**.

Engraulis japonicus capensis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boquerón del Cabo**.

Engraulis japonicus japonicus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa japonesa**.

Engraulis mitchilli. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa de caleta**.

Engraulis mordax. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa del Pacífico**.

Engraulis productus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa bocona**.

Engraulis ringens. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta peruana**.

engravá. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes**: costillas de cerdo, manteca de cerdo, tomate, judías blancas, arroz, ajo, sal. Véase: cerdo en la cocina clásica.

Engyophrys sanctilaurenti. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado cola manchada**.

enjambre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna enjambre; mero panameño.

enoki. Nombre vulgar oriental de la seta: *Flammulina velutipes*.

Enoteraceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: myrtales. Consideramos: castaña de agua (*Trapa natans*)

enoteráceas. Véase: *Enoteraceae*.

ensalada agri dulce de berenjena, cebolla y apio. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Hay una tradición que dice que este plato fue introducido en Sicilia por los moros, que necesitaban conservar sus verduras para sus viajes por mar. Tal vez hayan tenido prohibido beber vino, pero usaban mucho vinagre de vino. El plato que sobrevivió es este delicado equilibrio de verduras mediterráneas con una salsa agri dulce. A veces se sirve espolvoreado con chocolate amargo rallado. **Ingredientes**: Berenjena, sal, cebolla, aceite de oliva, apio, tomate, vinagre de vino tinto, azúcar blanco, aceitunas verdes machacadas, alcaparras, pimienta negra,

perejil. Nombre original: *caponata*. Véase: verduras en la cocina del Mediterráneo.

ensalada andaluza vinatera. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** patatas nuevas, aceite, vino blanco, vinagre, pimienta blanca molida, perejil picado, cebollinos.

ensalada árabe. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** cuscús, agua, mantequilla blanda, albaricoques secos, dátiles picados, menta picada, perejil picado, aceite de oliva, zumo de naranja. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada aragonesa. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Aragón: **Ingredientes:** lechuga, pimienta verde, aceitunas negras, tomate, huevos cocidos, jamón serrano, vinagre, aceite, sal.

ensalada caliente. Plato típico de la cocina de Oriental. **Ingredientes:** Brotes de bambú, pollo cortado en lonchas, abalones en lata, guisantes, caldo, sal, pimienta, salsa de soja, chuampiñón.

ensalada caliente de queso de cabra marinado y tostado. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. **Ingredientes:** queso de cabra, aceite de nuez, atado de romero, atado de albahaca, tomillo, laurel, sal, pimienta, perejil, estragón, cebollino, corrusco cortados en semicírculos para decorar. Nombre en Francia: *salade de chèvre chaud marine*. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

ensalada campesina. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Hay muchas versiones de esta colorida ensalada griega, pero todas ellas deben incluir el queso *feta*, hecho con leche de oveja, acompañado con orégano y aceitunas

Kalamata. **Ingredientes:** Pepino, sal, tomate, azúcar, lechuga, cebolla de verdeo, queso *feta*, orégano, alcaparra, eneldo, aceitunas Kalamata, jugo de limón, aceite de oliva virgen extra. Nombre original: *salata horiatiki*.

ensalada catalana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Los embutidos y las anchoas (preferentemente de l’Escala en la Costa Brava) le dan unas características peculiares a este plato, que deja ser una sencilla ensalada para pasar a convertirse en un plato completo. Existen, evidentemente, muchas variedades, que se consiguen cambiando los ingredientes. La relación de embutidos que pueden utilizarse es muy grande y a gusto de cada cual (salchichón, fuet, catalana, jamón, etc) También puede añadirse atún y sardinas en aceite. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** escarola o lechuga, anchoas, jamón york, butifarra, huevos cocidos, apio, salsa mahonesa, cebolletas, vinagre, aceite, sal.

ensalada con alcauciles y habas pequeñas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Los alcauciles y las habas están de temporada al mismo tiempo y los cocineros griegos siempre los combinan. Elija habas pequeñas y siempre quíteles la piel exterior, amarga. **Ingredientes:** Habas pequeñas, alcauciles, cebolla de verdeo, aceite de oliva, ajo, jugo de limón, sal y pimienta negra, perejil. Nombre original: *anginares me koukia*.

ensalada con langostinos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** colas de langostinos hervidas, piña, palmito, endibia, zanahoria, manzana, latita de caviar (para decorar), limón. **Salsa:** huevo, sal, pimienta, aceite, zumo de naranja, zumo de limón, zumo de piña, mostaza, tomate concentrado, crema de leche. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de aguacates, naranjas y cebollas.

Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aguacates, naranjas, cebolla cortada en anillas, lechuga, aceite de oliva, vinagre, sal.

ensalada de aguacates y gambas con salsa de cítricos.

Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** aguacate, gambas cocidas y peladas, berros. **Salsa de cítricos:** aceite de oliva, zumo de limón, zumo de naranja, miel, perejil picado. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de alcachofas y mollejas.

Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. **Ingredientes:** mollejas vacunas, sal, pimienta negra, alcachofas, limón, agua, harina, mantequilla, lechuga silvestre, tomate, algunas verduras, vinagreta de mostaza. Nombre en Francia: salade d’artichauts et de ris de veau. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

ensalada de anchoas.

Ingredientes: Anchoas, huevo cocido, judías verdes, pimienta morrón en conserva, perejil, aceite, vinagre, sal, pimienta. Véase: cocina de Cantabria.

ensalada de anguilas.

Plato de la cocina de Cantabria “Miengo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** angulas, escarola, limón, aceite de oliva, pimienta negra, sal. Véase: cocina de Cantabria.

ensalada de apio.

Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** apio blanco, patata cocida, pollo asado, trufas, remolacha cocida, huevo duro, perejil, aceite de oliva, vinagre, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada de arroz.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”.

Ingredientes:

arroz, anchoas, bonito, tomates, huevos cocidos, cebolla, vinagre, aceite, sal.

ensalada de arroz.

Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** arroz de grano largo, laurel, pechuga de pollo asada o hervida, apio, maíz cocido, aguacate, plátano, piña, limón. **Salsa:** huevo, mostaza, aceite, zumo de limón, curry. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de arroz.

Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** arroz, lacitos de pasta, gambas, huevos duros, atún en conserva, delicias de mar, pimientos tiernos, tomates pintones, cebolla tierna, aceite, vinagre, sal.

ensalada de arroz con atún y verduras.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, atún salmónado, judías verdes, pimientos asados, guisantes cocidos, pepinillos, lechuga, huevo cocido, tomate, aceite de oliva, vinagre, sal.

ensalada de arroz con bonito.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, bonito en aceite de oliva, guisantes cocidos, huevos cocidos, tomate, zanahoria, aceitunas sin hueso, albahaca fresca. **Para la salsa:** Aceite de oliva, zumo de limón, cebolla, sal, pimienta, perejil.

ensalada de arroz con cerdo ahumado.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, carne de cerdo ahumada, piña en conserva, lechuga, pepinillo, aceite de oliva, mostaza, zumo de limón.

ensalada de arroz con endibia y aguacate.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”.

ensalada de arroz con gambas y fresones.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, gambas cocidas, fresones, cogollos de lechuga. **Para la salsa:** Queso de Cabrales, nata líquida, vino blanco.

ensalada de arroz con palmitos y salmón ahumado.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, palmitos, salmón ahumado, aguacate, lechuga, huevo cocido, aceite de oliva, zumo de limón, perejil, sal.

ensalada de arroz con piñones.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, piñones, champiñones en lata, tomate. **Para la salsa:** Aceite de oliva, vinagre, cebolla, pimienta roja, pimienta verde, sal, pimienta molida, perejil.

ensalada de arroz con pollo.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, pechuga de pollo, zanahoria, lechuga, tomate. **Para la salsa:** Yogur, mahonesa, zumo de limón, sal, pimienta molida, perejil.

ensalada de arroz con pollo y piñones.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, pechuga de pollo asada o frita, pimientos rojos asados, tomate, maíz cocido, cogollo de endibia, pasas de Corinto, piñones, mahonesa.

ensalada de arroz con rape y gambas.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, rape, gambas cocidas, pimientos rojos asados, tomate, aceitunas sin hueso, alcaparras, cogollo de lechuga, albahaca fresca, mahonesa.

ensalada de arroz con salsa rosa.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano

largo, gambas cocidas, guisantes en lata, pepinillos, tomate, huevo. **Para la salsa:** Mahonesa, mostaza, salsa de tomate.

ensalada de arroz salvaje e integral.

Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 10 minutos; tiempo de cocción 40 minutos. **Ingredientes:** arroz salvaje, arroz integral, almendras picadas, perejil fresco, cebollino, albahaca, aceite vegetal ligero, vinagre de vino blanco. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de arroz y lentejas calientes.

Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 15 minutos; tiempo de cocción 30 minutos. **Ingredientes:** lentejas rubias, arroz basmati, cebolla roja en aros, ajo machado, aceite de oliva, mantequilla, canela molida, pimentón dulce, comino molido, cilantro molido, cebolleta picada, pimienta molida. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

ensalada de arroz variada.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, salchichón, mortadela, jamón cocido, queso tierno, guisantes cocidos, zanahoria cocida, albahaca fresca, aceite de oliva, zumo de limón.

ensalada de atún.

Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** lata de atún en aceite, apio hervido, manzana ácida, naranja, limón, pepinillos en vinagre, aceitunas rellenas, alcaparras, rabanitos. **Salsa:** mahonesa, vinagre, mostaza, sal, pimienta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de atún con mahonesa de ajo.

Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** patata roja, guisantes, espárragos, tomate, atún en conserva. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de atún fresco.

Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “en-

saladas”. Cocina de Valencia. **Ingredientes:** lechuga, tomates, pimientos, yemas de espárragos, atún fresco en escabeche, orégano, comino, vinagre, aceite, sal.

ensalada de bacalao ahumado. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** bacalao ahumado, langostinos cocidos, pimientos de piquillo en conserva, aceite, ajo, lechuga, escarola. Para la vinagreta: aceite de oliva, vinagre, azúcar, cebollino picado, sal, pimienta.

ensalada de bacalao salado. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. El bacalao salado, tradicionalmente servido los viernes de Cuaresma, sigue siendo muy popular en la región occidental del Mediterráneo. Necesita que se lo remoje mucho tiempo y se lo suele cocinar a fuego lento. En esta ensalada catalana, sin embargo, el bacalao salado no se cocina sino que simplemente se marina y se corta en tiras. **Ingredientes:** Bacalao salado, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo, tomate, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, pimienta negra, aceitunas negras pequeñas. Nombre original: *exqueixada*.

ensalada de berenjenas con carne a la brasa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos más 30 minutos de adobo; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** berenjenas, sal, calabacín, pimiento rojo, champiñones, cebolla, aceite de oliva, zumo de limón, cadera de ternera o entrecot, ramitas de guisantes, albahaca. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de berros. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Canarias. **Ingredientes:** berros, cebolla, zanahoria, col, col roja, cilantro, tomates, limón, aceite, sal gorda.

ensalada de berros con patatas. Plato de la cocina de Cantabria “Miera” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** berros, patatas, nueces, mahonesa, pimienta blanca, sal. Véase: cocina de Cantabria.

ensalada de berros y cítricos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** berros, naranja, pomelo, aceite de oliva, vinagre de frambuesa. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de brécol y coliflor. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 5 minutos. **Ingredientes:** brécol, coliflor, almendras laminadas, salsa italiana, zumo de limón. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de brie con peras. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** brie, pera, lechuga francesa maravilla, aceite, vinagre de estragón, pacanas picadas. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de calamares con mangos verdes. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. Algunos mangos verdes, sin madurar, son demasiado agrios, pero desafortunadamente eso no se puede saber hasta que no se prueban. A estos mangos hay que ponerles sal y azúcar antes de usarlos. Empleado como aperitivo. **Ingredientes:** Mango verde, calamar, hoja de cilantro, hoja de albahaca tailandesa, hoja de lechuga. **Para el aderezo:** Lima, azúcar, salsa de pescado, chile, limoncillo, chalota, agua, ajo, hoja de cilantro. Nombre en Tailandia; *yam pla muek mamuang*.

ensalada de cardo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** cardo, cáscara

de mandarina, aceite, ajo picado, pimentón molido, sal, vinagre, agua.

ensalada de centollo. Plato correspondiente al grupo de mariscos en la cocina internacional (Japón). Tiempo de preparación 10 minutos. **Ingredientes:** lata de centollo, pepino, gambas cocidas y mondadas, vinagre, sal, azúcar, yema. Véase: mariscos en la cocina internacional.

ensalada de cerdo agri dulce. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos más 2 horas en adobo; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** solomillo de cerdo, salsa de soja, miel caliente, jerez seco, aceite de cacahuete, col china, zanahoria, cebolletas, piña en almíbar. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de champiñones. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 6 minutos. **Ingredientes:** aceite de oliva, vino blanco, champiñones, vinagre de vino blanco, miel, mostaza en grano. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de col. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** col, dientes de ajo, aceite de oliva, pimentón, comino, vinagre.

ensalada de col lombarda. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** col lombarda, col rizada, cebolletas, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza, alcaravea. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de cordero a la menta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** lomo de cordero, aceite de oliva, lechuga roble, tomate cherry amarillo, tomate cherry rojo, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza francesa, menta fresca, azúcar, queso haloumi. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de escarola con queso azul. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 3 minutos. **Ingredientes:** rebanadas de pan de molde, aceite, mantequilla, escarola, queso azul, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, cebollino. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de espárragos con prosciutto di Parma. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 3 minutos. **Ingredientes:** espárragos, prosciutto, aceite de oliva, vinagre de estragón, semilla de amapola, parmesano. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de espinacas y queso. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** espinacas, queso fresco, panceta ahumada, champiñones, rebanadas de pan, aceite de oliva, limón, vinagre de jerez, sésamo, sal, pimienta. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada de espinacas y yogur. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de raita. Cualquier tipo de espinaca u otra verdura parecida puede usarse para preparar el palak ka raita. La espinaca de Nueva Zelanda puede cosecharse fácilmente en casa durante todo el verano y el otoño. **Ingredientes:** espinacas; yogur; comino; garam masala; pimienta negra molida; sal. Véase: raitas en la cocina védica. Nombre hindú: *palak ka raita*.

ensalada de frutas. Véase: macedonia de frutas; macedonia, ensalada o cóctel de frutas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ensalada de frutas enlatada	
Energía (kJ)	400,65
Potasio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	95,85
Carbohidratos (g)	25,00

Fósforo (mg)	10,00
Calcio (mg)	8,00
Magnesio (mg)	8,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Sodio (mg)	2,00
Fibra (g)	1,10
Hierro (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Proteína (g)	0,30
Grasa (g)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

ensalada de frutas con especias. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en India; *rujak*.

ensalada de frutas con mistela. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

ensalada de frutas frescas. Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 20 minutos. **Ingredientes:** manzana, pera, zumo de naranja, zumo de limón, plátano, agua de azahar, corteza de naranja, azúcar glas, fresas, menta fresca. Véase: postres en la cocina de Marruecos.

ensalada de frutas secas y nueces. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. Postre favorito de los libaneses, se distingue por una marinada perfumada

que impregna las frutas secas. **Ingredientes:** Damasco, uva pasa, azúcar, agua de azahar, almendra pelada (o una mezcla de almendra y pistacho) Nombre libanés: *khoshaf*.

ensalada de gallina. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** gallina, huevos, aceite, vinagre, mostaza, encurtidos, aceitunas negras, rabanitos, aguacate, lechuga.

ensalada de garbanzos. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. Un desayuno sencillo y nutritivo; sírvase una pequeña ensalada de garbanzos acompañada con khitchri o sambar; si lo prefiere, tome sólo la ensalada. **Ingredientes:** garbanzos; zumo de limón; jengibre; asafétida; pimienta negra molida. Nombre hindú: *channa masala*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

ensalada de guisantes tiernos y sésamo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 1 minuto. **Ingredientes:** guisantes tiernos, brotes de bambú en conserva, aceite vegetal ligero, aceite de sésamo, salsa de soja, semilla de sésamo tostada. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de hojas rojas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** lechugas rojas, bulbo de hinojo, cebolla roja, aceite de oliva, vinagre balsámico. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de hojas tiernas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. La gente del Mediterráneo sale a veces a principios del verano para recoger hojas semi amargas de los campos y las laderas de las colinas. El nombre provenzal de esta selección para ensalada viene del

latín por “miscelánea”. Básicamente se puede hacer con cualquier cosa, siempre que tenga buen sabor. **Ingredientes:** Rúcula, diente de león, cabeza de lechuga, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta negra, perifollo. Nombre francés: *mesclun*.

ensalada de huevos y espinacas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 8 minutos. **Ingredientes:** rebanadas de pan integral, aceite, espinacas, lechuga, cebolla, vinagreta, champiñones, huevo duro. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de judías. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “arroz, verdura y ensaladas”. Tiempo de preparación: 15 minutos más 1 hora de reposo más 1 hora de refrigeración; tiempo de cocción 40 minutos. Ensalada como plato principal y completo con los aromas típicos de la cocina griega. **Ingredientes:** judías blancas escurridas, tomate, cebolla en aros, cebolletas picadas, perejil picado, pimienta roja en tiras. **Salsa:** aceite de oliva, zumo de limón, Eneldo picado, sal y pimienta negra, filetes de anchoas en conserva. Véase: cocina de Grecia; arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia.

ensalada de judías verdes con tomate. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 14 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, aceite de oliva, zumo de limón, piñones, zumo de tomate, ajo machacado, tabasco. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de la huerta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** pimienta roja, cebolla, ajetes, berenjena, ajo, aceite de oliva, zumo de limón, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada de la Ribera. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”.

ensalada de langostinos. Véase: ensalada con langostinos.

ensalada de lechuga silvestre. **Ingredientes:** lechuga silvestre, atado de rúcula, atado de cebollino.

ensalada de legumbres. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 10 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, habas em conserva, judías blancas en conserva, judías arriñonadas en conserva, cebolla, perejil picado, vinagreta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de lentejas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** lentejas, cebolla, zanahoria, hoja de laurel, sal, pimientos rojos asados y cortados en cuartos, corazones de alcachofa en conserva, queso fresco en daditos, perejil picado, vinagre de Jerez. Para la salsa: zumo de limón, diente de ajo picado, sal, aceite, pimentón picante.

ensalada de manzanas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** manzana roja, champiñones, cogollo de apio, escarola, nueces, maíz, limón. **Salsa:** huevo, aceite, yogur, zumo de limón, sal, pimienta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de mariscos. Véase: ensalada española de mariscos.

ensalada de mazorquitas de maíz y pimienta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** mazorquitas de maíz, pimienta, aceitunas rellenas de pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, pimienta negra. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de melones. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** melón del país, melón cantalupo, sandía, cebolla roja, pe-

rejil, zumo de limón. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de nachos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** judías rojas, tomate. Salsa mejicana suave, nachos, lechuga, aguacate, queso cheddar rallado. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de naranjas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** Naranja, agua de azahar, azúcar, canela. Nombre francés: *salade d'oranges*.

ensalada de naranjas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** naranjas, endibias, zanahorias, cebolleta, pimienta negra, zumo de limón, aceite de oliva.

ensalada de naranjas con bacalao frito. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** naranjas, cebolletas, bacalao fresco o desalado, harina, aceite, sal.

ensalada de Niza en pan. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Pan bagnat significa “pan mojado”. Originalmente era una simple ensalada niçoise a la que se agregaba pan viejo, para absorber el jugo de los tomates y el aceite de oliva. Pero esta ensalada se convirtió en un entremés de media mañana tan aceptado entre los trabajadores del campo que pronto pasó a servirse dentro del pan, para que éstos la pudieran llevar a las granjas y a las viñas. **Ingredientes:** Tomate, sal, pepino, pimienta verde, cebolla, habas, huevo, atún en aceite de oliva, filetes de anchoa en sal, pan, ajo, aceite de oliva, aceitunas negras, albahaca, pimienta negra. Nombre francés: *pan bagnat*.

ensalada de nopales. Comida de la cocina del Valle de Méjico. **Ingredientes:** nopal, jitomate, cilantro, cebolla de rabo, moneda de cobre, orégano, limón. Véase: nopales en la cocina de Méjico.

ensalada de pan y tomate. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. En Cataluña, frotan el pan con tomates maduros y lo llaman *pa amb tomaquet*. En el Sur de Italia, van más allá y hacen una ensalada de tomate y pan, que presentamos aquí. Para mejores resultados, los tomates deben haber madurado al sol. **Ingredientes:** Rebanada de pan de campo, tomate, orégano, sal, aceite de oliva virgen extra. Nombre italiano: *panzanella*.

ensalada de pasta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** pasta de conchas, aceite de oliva, zanahoria, pimienta verde, jamón dulce, maíz dulce, crema agria, vinagreta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de pasta fresca, vaina y perretxikos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. De la cocina de Vascongadas. **Ingredientes:** cigalas, perretxikos (*Lyophyllum georgii*, setas), vainas (judías verdes), pasta fresca, tocino veteadado, queso rallado, perejil, pimienta, aceite, sal.

ensalada de patatas al chalota. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** lechuga, patata, chalota o cebolleta, huevo duro, tomate, aceitunas rellenas de anchoas, perejil. **Salsa:** aceite, vinagre de manzana, sal, pimienta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de patatas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 10 minutos.

Ingredientes: patata vieja, cebolleta, cebolla, apio, mahonesa, yogur, huevo duro, bacón frito, pimentón dulce. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de patatas calientes. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 15 minutos. **Ingredientes:** patata nueva, bacón, aceite, vinagre de sidra, cebollino. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de patatas marineras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** calamarcitos, gambas peladas, chirlas, patatas pequeñas, manzana, cebolla, mahonesa, limón, sal, mantequilla.

ensalada de patatas y coco. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de raita. Esta raita va bien con cualquier comida. Las patatas son ricas en vitaminas B, C y G, en minerales y en proteínas. No use patatas que tengan la piel de color verdusco (son amargas) ni las patatas con brotes (son acuosas) **Ingredientes:** patatas; yogur; sal; coco rallado; ghee; mostaza negra; jengibre; guindilla; tomates; ramitas de perejil. Véase: raitas en la cocina védica. Nombre hindú: *alu narial raita*.

ensalada de pavo con salsa de arándanos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** berros, embutido de pavo, naranja, salsa de arándanos, aceite, vinagre de vino blanco, pistachos picados. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de pepinos a la menta. Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** pepinos pequeños, menta fresca picada fina, zumo de limón, aceite vegetal, agua de azahar, pimienta molida, corteza de naranja. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

ensalada de pepinos al sésamo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo

de “entrantes”. **Ingredientes:** pepino, sal, aceite de sésamo, azúcar.

ensalada de pepinos y yogur. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de raita. **Ingredientes:** comino; pepinos; yogur; garam masala; sal; pimienta negra molida; asafétida. Véase: raitas en la cocina védica. Nombre hindú: *kakri raita*.

ensalada de pescado. Plato de la “cocina de Camboya” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Jugo de lima, limoncillo fresco, galanga, ají rojo, azúcar, salsa de pescado, sal, filete de salmón, pepino, chalota, pimienta roja, hojas de menta, hojas de lechuga. Nombre en Camboya; *plea tray*.

ensalada de pescado a la Nizarda. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** tomate, huevo duro, lata de atún en aceite, filete de anchoa, sardinas, aceitunas negras, aceitunas verdes, hojas de lechuga. Véase: entradas frías y ensaladas de pescado.

ensalada de pimientos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 10 minutos más 1 hora en la nevera. **Ingredientes:** pimienta roja, pimienta verde, pimienta amarilla, aceitunas negras, alcacharras, vinagre balsámico, aceite de oliva. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de pimientos y bacalao. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pimientos de asar rojos y verdes, tomate, cebolletas, dientes de ajo, bacalao desmenuzado y remojado, aceite de oliva, vinagre y sal.

ensalada de pimientos de Isla con anchoas. Plato de la cocina de Cantabria (Arnuero) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** pimienta, filete de anchoa, ajo, aceite de oliva. Véase: cocina de Cantabria.

ensalada de pollo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** pollo asado, lechuga, jamón serrano, pepinillos, huevo duro, patata, pimiento verde, tomate, guisantes. **Salsa:** aceite, huevo, mostaza, crema de leche, zumo de limón, sal, pimienta. Véase: cocina fresca; cocina de España; ensaladas de pollo.

ensalada de pollo a la tailandesa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos más 2 horas de adobo; tiempo de cocción 15 minutos **Ingredientes:** pechuga de pollo, jengibre, ajo, salsa de soja, aceite de cacahuete, cebolleta, zanahoria, guisantes, salsa de guindilla dulce tailandesa, vinagre de arroz. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de pollo al curry. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 15 minutos. **Ingredientes:** pasta de tiburones, aceite de oliva, pechuga de pollo, piña en almíbar, apio, cebolleta, mahonesa, crema agria, polvo de curry. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de pollo con frutas. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** tacos de pollo cocido, apio picado, cóctel de frutas, nueces picadas, manzana en dados, zumo de limón, mahonesa, queso parmesano, cerezas agrias, naranja, lechuga, sal. Véase: ensaladas de pollo.

ensalada de pollo con semillas de sésamo. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. **Ingredientes:** pollo, aceite de sésamo, vinagre de manzana, salsa de soja, raíz de jengibre, ajo, harina, sal, pimienta, huevo, sésamo, aceite. Para la **salsa:** ajo, raíz de jengibre, salsa de soja, aceite de sésamo, azúcar. Para la **guarnición:** zanahoria, miel,

lechuga, semilla de sésamo tostadas, cilantro fresco, raíz de jengibre en juliana y frita. Nombre en Francia: *salade de volaille aux sesames*. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

ensalada de primavera con pasta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos; tiempo de cocción 11 minutos. **Ingredientes:** pasta de espirales tricolores, aceite de oliva, brócoli, calabaza, tomate cherry, zumo de limón. Aceite, perejil fresco. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de puerros. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** puerros, huevos duros, cebolla, aceite, vinagre, mostaza, sal.

ensalada de pulpititos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos más 1 hora en adobo; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** pulpititos, aceite de oliva, ajo majado, pimiento rojo, salsa tailandesa, cilantro fresco, zumo de limón. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de remolachas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Si las remolachas son nuevas y pequeñas, necesitan poco tiempo de cocción, y qué diferencia con respecto al gusto que tienen cuando están conservadas en vinagre de malta. Este plato sirio convencerá a los escépticos de los méritos de la remolacha que es una verdura que bien vale el esfuerzo. **Ingredientes:** Remolacha nueva, cebolla, ajo, perejil, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta negra. Nombre original: *salata il shamonder*.

ensalada de requesón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 5 minutos. **In-**

gredientes: rebanadas de pan lavash, aceite vegetal, pimentón dulce, cebollino, requesón, uvas negras, zanahoria, brotes de alfalfa. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de salmón ahumado. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** berros, salmón ahumado, aguacate, cebolla, apio, aceite de oliva, zumo de limón, requesón, nata líquida, eneldo fresco. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de San Esteban. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** lechuga, jamón dulce, melón, aceite, zumo de limón, mostaza, cebollina. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de tofu. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “entrantes”. **Ingredientes:** Gambas secas, tofu, cebolleta, hojas de mostaza agridulce, pimentón molido, aceite de sésamo, cebolleta, sal.

ensalada de tomate a la parrilla. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** tomate, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza, albahaca fresca. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de tomate y pimiento. Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 15 minutos; tiempo de cocción 10 minutos. **Ingredientes:** pimiento verde, tomate maduro pero no blando pelado y sin semillas: **vinagreta:** vinagre, pimienta molida, azúcar, ajo majado, aceite de oliva. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

ensalada de tomate y pimiento verde a la andaluza. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pimientos, tomate, cebolla, ajos, perejil, sal.

ensalada de trigo búlgaro con hierbas. Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos” y de “granos en la cocina del Mediterráneo”. La ensalada debe ser predominantemente verde y roja, con toques de crema y del sabor vivo del perejil y el limón. Esta ensalada libanesa se sirve tradicionalmente con hojas de lechuga firmes para recoger la mezcla con sabor a hierbas y limón. El tabbouleh se utiliza como parte de entremeses (*mezze*) en Medio Oriente. **Ingredientes:** Trigo búlgaro, cebolleta, tomate, hoja de perejil, hoja de menta, aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta negra, pimienta de Jamaica, lechuga. Nombre original; *tabbouleh*.

ensalada de vegetales cocidos con salsa de maní. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Plato nacional. Lleva vegetales generalmente bien cocidos, aunque no demasiado. Un buen gado-gado también debe tener algo de crujiente y crocante, presente aquí en el pepino, las galletas de camarones y la cebolla frita. **Ingredientes:** Repollo, judía verde, zanahoria, coliflor, germen de soja, salsa de maní, sal, pimienta negra. **Para acompañar:** Nombre en Indonesia; *gado-gado*.

ensalada de verano. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Un plato que bien puede adjudicarse, con pequeñas variaciones locales, a toda España, por lo que Madrid actúa como aglutinante. Un excelente entrante para cuando el calor aprieta. Cocina de Madrid. **Ingredientes:** patatas, anchoas, pimiento morrón, huevos cocidos, perejil, aceite, vinagre, sal.

ensalada de verano de verduras. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Esta ensalada es veraniega y se prepara cuando los tomates están en su apogeo. Los pimientos suelen incluirse crudos. **Ingredientes:** Pimiento, pepino, tomate, aceituna negra, anchoas en aceite de oliva, alcaparras, orégano fresco,

orégano seco, sal, pimienta negra, huevo duro, aceite de oliva virgen extra. Nombre en italiano: *condiggion*.

ensalada de verduras con aderezo de sésamo. Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. El aderezo de sésamo puede servirse con cualquier tipo de ensaladas de estación, sean crudas, cocidas o una mezcla de ambas. Se sirve como guarnición o aperitivo. **Ingredientes:** Punta de espárrago, coliflor, calabacín amarillo, rabanito, pimienta roja. **Para el aderezo:** Semilla de sésamo, azúcar, sal, salsa de soja, vinagre de arroz, caldo de bonito, mirin, pimienta blanca, tofu japonés. Nombre en Japón; *shira ae*.

ensalada de vieiras con lima y jengibre. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos; tiempo de cocción 2 minutos. **Ingredientes:** vieiras, aceite de cacahuete, zumo de limón, jengibre molido, miel, cilantro, calabacines, zanahoria, cebolleta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada de zanahorias. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo” y de “entrantes y sopas” en la “Cocina de Sevilla”. Las zanahorias más grandes, de fines de temporada, son las mejores para este puré de colores brillantes, avivado por las especias. Como le dirán muchos cocineros marroquíes, el equilibrio de las especias es algo personal; pruebe y altere las cantidades hasta quedar completamente satisfecho. **Ingredientes:** Sal, zanahoria, páprika dulce, pimienta de cayena, comino, canela, pimienta negra, azúcar, jugo de limón, aceite de oliva, aceitunas negras. Nombre original: *salata jazar*.

ensalada del chef. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** lechuga, queso, ja-

món dulce, carne de pollo, tomate, huevo duro, vinagreta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada dinamarquesa. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. **Ingredientes:** migas de pescado cocido o en conserva, patats hervidas en dados, mahonesa, tomate, huevo duro, perejil picado, sal, pimienta. Véase: entradas frías y ensaladas de pescado.

ensalada española de mariscos. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “tapas en la cocina del Mediterráneo” y “pescados en la cocina del Mediterráneo”. La clave de este plato es la salsa picante, con alcaparras y pepinillos, en la cual se marinan los langostinos y los mejillones. Se pueden incluir otros mariscos como almejas o berberechos, o mezclar con calamar, pero no se prive de agregar otros mariscos más delicados como langosta o cangrejo. **Ingredientes:** Mejillones y almejas vivos, langostinos cocidos, aceite de oliva, vinagre de jerez, alcaparras, pepinillos, pimienta roja, cebolla blanca, perejil fresco, sal y pimienta negra. Nombre original: salpicón de mariscos.

ensalada griega. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “arroz, verdura y ensaladas”. Tiempo de preparación: 15 minutos. Ligera y refrescante. **Ingredientes:** lechuga rizada, pepino, tomate, cebolla, aceitunas negras, aceite de oliva, queso feta, vinagre de vino tinto, hojas de orégano secas, sal y pimienta negra recién molida. Véase: cocina de Grecia; arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia.

ensalada ilustrada. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** pasta de caracolillos, cebolla, champiñones, tomate, pimienta verde, albahaca, sal. **Salsa:** limón, huevo,

yogur, mostaza, aceite de oliva, sal. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada libanesa de pan. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Esta ensalada tiene una base de pan sin levar, remojado en jugo de verduras y un aderezo de limón que lo hace sustancioso y refrescante. Como en muchas ensaladas del Mediterráneo oriental, se usa gran cantidad de hierbas. Si puede encontrar verdolaga en el verano, debe incluirla para tener un sabor auténtico: se reconoce fácilmente por sus tallos carnosos. **Ingredientes:** Nombre original: *fattoush*

ensalada mar y montaña. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** piña natural, manzana ácida, endibia, zanahoria, gambas, limón, mantequilla, perejil. **Salsa:** huevo, aceite, sal, zumo de limón, tomate concentrado, mostaza, zumo de piña. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada mixta con rabanitos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** lechuga, tomate, pimienta roja, cebolla, anchoas, huevo duro, rabanitos, aceitunas, aceite, vinagre, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada murciana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Con los excelentes productos de la cuidada huerta murciana no podía dejar de hacerse esta excelente y fresca ensalada. Cocina de Murcia. **Ingredientes:** pimientos rojos, tomates, cebollas, ajos tiernos, berenjenas, ajo, zumo de limón, aceite, sal.

ensalada naranja. Plato frutal y refrescante de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** naranjas maduras, dátiles en tiras, almendras escalfadas en filetes, agua de azahar, hojas de menta fresca picadas, canela en polvo. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

ensalada Niçoise. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** judías verdes, tomate, cebolla, huevo duro, aceitunas negras, atún en conserva, anchoa en conserva, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, ajo machacado, mostaza. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada nochebuena. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** betabels, caña, lechuga, plátano, naranja, lima, jícama, cacahuete, colación, azúcar, vinagre. Véase: chiles rellenos en la cocina de Méjico.

ensalada oceánica de arroz. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** arroz de grano largo, cebolletas, gambas peladas, salmón ahumado, aceite de oliva virgen, zumo de limón, vinagre, perejil picado, estragón fresco picado, sal, pimienta. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada picante de fideos de celofán, carne de cerdo y langostinos. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. En Vietnam y Corea son muy populares las ensaladas de este tipo; se sirven como almuerzo frío o como aperitivo. **Ingredientes:** Oreja de Judas, fideos de celofán, aceite vegetal, camarones secos, ajo, carne de cerdo, sal, pimienta negra, chalota, cebolla, cebolleta, hojas de apio, jugo de limón, chile rojo, langostino, hoja de cilantro. Nombre en Tailandia; *yam woon sen*.

ensalada picante de tomate con salchichas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos más 1 hora de refrigeración; tiempo de cocción 12 minutos. **Ingredientes:** tomate, cebolla roja, pimienta verde, cilantro fresco, salsa tabasco, salchichas con ajo y hierbas. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada San Isidro. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** lechuga, bonito en escabeche, huevo duro, cebolla, aceituna

manzanilla, aceite, sal, vinagre. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada sevillana. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Esta ensalada compuesta tiene el adjetivo de sevillana porque se incluyen algunos ingredientes que dan fama a esa región, por ejemplo las naranjas y las gordas aceitunas verdes, llamadas manzanilla, rellenas con anchoas. **Ingredientes:** Lechuga crespá, naranja, cebolla, alcaparra, aceituna manzanilla rellena con anchoa, ajo, yema de huevo duro, vinagre de jerez, sal y pimienta negra, aceite de oliva, estragón.

ensalada templada. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** puntas de espárragos, guisantes desgranados, langostinos, huevo duro. **Salsa:** setas secas, perejil, mantequilla, sal, sésamo, zumo de limón. **Caldo:** agua, sal, cebolla, perejil, laurel. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada tricolor. Plato de la cocina de Nuevo León en Méjico. **Ingredientes:** betabelles, col morada, jícama, nabo, cebolla, chile jalapeño, apio, pepino, vinagre, aceite de oliva, sal, pimienta. Véase: chiles rellenos en la cocina de Méjico.

ensalada tricolor de pasta y setas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** pasta en forma de espirales tricolor, setas variadas, aceite de oliva, aceituna deshuesada, anchoas en aceite, orégano, tomate, vinagre aromatizado a las hierbas, sal, pimienta. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensalada tropical de brotes. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** papaya, zumo de lima, kivi, ramito de guisantes, brotes

de alfalfa. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada variada con fideos de soja. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “entrantes”. **Ingredientes:** Fideos de soja, zanahoria, pepino, centro de apio, jamón de york, huevo, gambas cocidas peladas. **Salsa:** Salsa de soja, zumo de limón, azúcar, aceite de sésamo, sal, pimienta.

ensalada verde mixta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** lechuga romana, lechuga francesa, roble rojas, guisantes, pepino, tomate cherry, zumo de limón, aceite de oliva, ajo machacado, azúcar moreno, cilantro fresco. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensalada Walgorf. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 15 minutos. **Ingredientes:** manzana roja, manzana verde, apio, nueces partidas, mahonesa, vinagreta, crema agria. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

ensaladas de pollo. Consideramos: Ensalada de pollo; Ensalada de pollo con frutas; Mahonesa de pollo; Salpicón de pollo. Véase: aves en la cocina.

ensaladas en la cocina clásica. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

ensaladas en la cocina de China. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de China.

ensaladas en la cocina de Corea. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de Corea.

ensaladas en la cocina de España. Plato fresco, variado y barato. La utilización de los productos de la huerta, mayoritariamente en frío, es fundamental en este plato, buen aportador de vitaminas. La lechuga y el tomate son los ingredientes básicos, a los que cada región o comarca añade sus

productos autóctonos. El arte del aliño tiene, en las ensaladas, un verdadero manjar. Recordamos: Cogollos de Tudela con anchoas, Empedrat, Ensalada aragonesa, Ensalada catalana, Ensalada de arroz, Ensalada de atún fresco, Ensalada de berros, Ensalada de la Ribera, Ensalada de pasta fresca, vainas y perretxikos, Ensalada de pollo, Ensalada de verano, Ensalada murciana, Ensaladilla rusa, Espencat, Esqueixada, Moros y cristianos, Pipirrana, Poti poti, Pudín de cabracho, Salpicón de marisco, Titaina, Trepó, Tumbet, Xató. Véase: cocina de España.

ensaladas en la cocina de Francia.

Consideramos: **Cebiche** (pescado marinado con lima, pimienta y chile), **Salade d'artichauts et de ris de veau** (ensalada de alcachofas y mollejas), **Salade de chèvre chaud marine** (ensalada caliente de queso de cabra marinado y tostado), **Salade de volaille aux sésames** (ensalada de pollo con semillas de sésamo) Véase: entradas en la cocina de Francia

ensaladas en la cocina de Grecia. Véase: arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia.

ensaladas en la cocina de India. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de India. Véase: cocina de India.

ensaladas en la cocina de Indonesia. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de Indonesia.

ensaladas en la cocina de Japón. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de Japón.

ensaladas en la cocina de Marruecos. Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

ensaladas en la cocina de Singapur. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de Singapur.

ensaladas en la cocina de Sri Lanka. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de Sri Lanka.

ensaladas en la cocina de Tailandia. Véase: vegetales y ensaladas en la cocina de Tailandia.

ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

Consideramos: Apios al roquefort; Coliflor a la vinagreta; Ensalada de apio; Ensalada de espinacas y queso; Ensalada de la huerta; Ensalada mixta con rabanitos; Ensalada oceánica de arroz; Ensalada San Isidro; Ensalada tricolor de pasta y setas; Espencat (Verduras con bacalao); Esqueixada de bacalao; Mojete de Viernes Santo; Pipirrana; Remojón de Granada; Salpicón; Trepó; Xatonada. Véase: cocina clásica.

ensaladilla Casa Bernardo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** papas, zanahorias, gambas. Para la salsa: huevos, yema de huevo, zumo de limón, sal, aceite.

ensaladilla rusa. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Un plato histórico y que hemos adjudicado a Madrid por simbología. Una de las tapas más solicitadas en cualquier bar de cualquier rincón de España. Cocina de Madrid. **Ingredientes:** huevos cocidos, atún en lata, patatas, guisantes, espárragos, cebolla, aceitunas, zanahorias, salsa mahonesa, vinagre, aceite, sal.

***Ensis arcuatus*.** Familia: solénidos. Se diferencia del muergo (*Ensis siliqua*) por tener una forma más estrecha y por estar ligeramente encorvada. Llega a tener hasta 17 cm de longitud y se cría de Noruega hasta Portugal, incluyendo las bahías alemanas, pero no se da en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **navaja mediana**.

***Ensis directus*.** Familia: solénidos. Su coloración blanca y su forma son similares a las de las navajas europeas, sus valvas son más anchas y están algo arqueadas. Lo finales están

ligeramente redondeados. El hábitat de este molusco, que alcanza hasta unos 17 cm de longitud, va desde el Labrador hasta el Sur de Carolina. Recientemente ha sido traído a la parte Sur del Mar del Norte, y, entretanto, puede encontrarse con frecuencia especialmente en las bahías alemanas. Nombre vulgar: **navaja americana**. Designación oficial: **navaja**.

Ensis ensis. Familia: solénidos. Concha larga, delgada y curvada en forma de sable, valvas similares; picos y umbos reducidos y situados en la parte anterior; la concha se adelgaza hacia la parte posterior. Es semejante al muergo (*Solen marginatus*) del que se diferencia por su concha arqueada como un sable y más fina. Sifones cortos y unidos excepto en la punta. Color exterior blancuzco con marcas rojas y pardas, divididas las valvas diagonalmente en dos porciones, una verdosa y otra blanquecina. En el borde de cierre de la valva izquierda se encuentran dos dientes principales y otro en la de la derecha. Como con la navaja común, de esta clase, las rayas concéntricas transcurren de manera opuesta, de modo que las valvas se dividen en dos superficies triangulares puntiagudas. Su color de fondo blanco amarillo se ve interrumpido por las líneas de color marrón rojizo paralelas a aquellas otras líneas que indican las etapas de crecimiento. Este ejemplar vive en el Atlántico, desde Noruega hasta Marruecos, en el Mediterráneo y en el Mar Negro. También se cría en las bahías alemanas. Talla hasta 15 cm. Mediterráneo y Atlántico. Se pescan con franco y son muy apreciadas para su consumo en fresco. Nombre vulgar: **navaja**. Designación oficial: **navaja arqueada**. Según la Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 80 mm, en el Mediterráneo de 80 mm. Sinónimo: caravela.

Ensis macha. Familia: solénidos. Esta navaja del mar llega a tener 20 cm de longitud y 4 cm de anchura. Vive en la costa chilena de Calera, al Sur de la Tierra de Fuego, de ahí se extiende en dirección a la costa atlántica hasta Argentina (Golfo de San Martín) Se coge a mano y se come recién cocida en todas las zonas costeras de Chile. También se pesca con fines comerciales. Nombre vulgar: navaja de mar, **navajuela**, huepos, machi. Designación oficial: **navaja grande argentina**.

Ensis siliqua. Familia: solénidos. Esta especie, particularmente grande entre las navajas, alcanza longitudes de entre los 15 y los 22 cm, las valvas están ligeramente arqueadas y algo recortadas en los extremos y están provistas de anillos de color blanco amarillo y violeta que señalan las etapas de crecimiento. Esta navaja grande vive en suelos de arena fina. Se encuentra en el Atlántico, desde Noruega hasta Galicia pasando por las Islas Británicas. En el Mediterráneo y en Marruecos hay una subclase muy similar, la *Ensis siliqua minor*. Otra clase más, la navaja mediana (*Ensis arcuatus*), se diferencia de la *Ensis siliqua* por tener una forma más estrecha y por estar ligeramente encorvada. Llega a tener hasta unos 17 cm de longitud y se cría desde Noruega hasta Portugal, incluyendo las bahías alemanas, pero no se da en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **muergo**, longueirón, navaja europea, muergo rosado, morguera, mango de cuchillo. Designación oficial: **muergo**. Véase: navajas, longueiros.

Ensis tehuelchus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja tehuelche**.

Ensis tropicales. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja longorona**.

Entelurus aequoreus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: culebra, trompetilla.

enterio. Nombre vulgar del pez: *Acipenser sturio*.

***Entoloma aprilis*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies primaverales. Sub-características: Talla mediana o grande. Pie blanquecino o con fibrillas grises. Carne con olor a harina. Pie blanquecino con fibrillas grises. No cespitoso en bosques de latifolios. Carne espesa en el centro del sombrero y muy delgada en los bordes. Es blanquecina y de olor y sabor a harina. Buena comestible. En vascuence: **aprileko azpiarrosa**. Sinónimo: *Rhodophyllus aprilis*

***Entoloma clypeatum*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies primaverales. Sub-características: Talla mediana o grande. Pie blanquecino o con fibrillas grises. Carne con olor a harina. Pie blanquecino sin fibrillas grises. Cespitoso al pie de las rosáceas. Seta con carne de color marrónáceo, blanda y fibrosa, con un característico sabor harinoso y olor muy agradable. De excelente calidad, inconfundible con especies tóxicas debido a su precoz aparición. Nombre vulgar: **rodófilo en escudo**. En catalán: **bolet de ginesta**. En vascuence: **azpiarrosa goiztar**. Sinónimo: *Rhodophilus clypeatus*, *Agaricus clypeatus*, *Agaricus sepium*.

***Entoloma eulividum*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

***Entoloma excentricum*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Pie muy excéntrico. Carne delgada de color blanco, olor a harina y sabor dulce. No se consume. Sinónimo: *Rhodophyllus excentricum*.

***Entoloma fertile*.** Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

***Entoloma lividoalbum*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra

violáceo. Sombrero higrófano. Olor fuerte a harina. Sombrero grisáceo marrón. Con mamelón obtuso. Aristas típicamente dentadas. Carne blanca de olor y sabor a harina. No es tóxica pero hay que tener cuidado no confundirla con el *Entoloma lividum*. Sinónimo: *Rhodophyllus lividoalbum*.

***Entoloma lividum*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra violáceo. Sombrero no higrófano. Con olor a harina. Sin fuerte mamelón. Carne blanca, cerrada con olor a harina, al principio agradable y luego desagradable, ocurriendo lo mismo con su sabor. Es tóxica y produce fuertes trastornos gastrointestinales, siendo responsable de más del 95% de las intoxicaciones debidas al consumo de setas. Probablemente por ser confundida con el *Clitocybe nebularis*, ocasionando trastornos intestinales fuertes que tardan en curar. El nombre “pérfido” le viene de su aire agradable y apetecible, que incita a ser comida. No son mortales. Véase setas venenosas. Nombre vulgar: **seta engañosa**, pérfida. En catalán: **fals carlet**. En vascuence: **azpiarrosa maltzur**. Sinónimo: *Entoloma eulividum*, *Entoloma sinuatum*, *Entoloma fertile*, *Agaricus lividus*, *Agaricus sinuatus*, *Agaricus fertilis*, *Rhodophyllus sinuatus*.

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

***Entoloma madidum*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Sombrero y pie de azul pizarra violáceo. Carne de color gris pizarra pálido en el sombrero y blanquecino en el pie, donde es fibrosa. Tiene olor y sabor de harina y es comestible. En vascuence: **azpiarrosa handi ubel**. Sinónimo: *Rhodophyllum madidum*

***Entoloma nidorosum*.** Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra violáceo. Sombrero higrófano. Olor fuerte

nitroso a hipoclorito. Carne delgada y frágil, de olor nitroso, o sea, alcalino, como lejía o hipoclorito, fuerte y desagradable y de sabor acre. No comestible por mal olor y sospechosa. En vascuence: **azpiarrosa clorousain**. Sinónimo: *Rhodophyllus nidorossus*.

Entoloma porphyrophaeum. Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra violáceo. Sombrero no higrófano. Sin olor a harina. Carne blanca. Comestible mediocre. Sinónimo: *Rhodophyllus porphyrophaeus*.

Entoloma prunuloides. Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra violáceo. Sombrero no higrófano. Con olor a harina. Con fuerte mamelón. Carne consistente, blanca, de olor a harina y buen sabor. Comestible buena. Sinónimo: *Rhodophyllus prunuloides*.

Entoloma rhodopolium. Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra violáceo. Sombrero higrófano. Sin olor a harina. Inodora o con olor suave. Seta tóxica, con carne blanca y acuosa, con un característico olor a harina y sabor dulzón. La ingestión de esta seta puede causar graves alteraciones intestinales. En vascuence: **azpiarrosa hankaluze**. Sinónimo: *Rhodophyllus rhodopolium*.

Entoloma sericeum. Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies otoñales. Sub-características: Ni pie excéntrico. Ni sombrero y pie azul pizarra violáceo. Sombrero higrófano. Olor fuerte a harina. Sombrero pardo tabaco muy os-

curo. Sin mamelón obtuso. Carne algo traslúcida de color gris pálido y un fuerte olor a harina mezclada con pepinos. Es sospechoso de producir trastornos gastrointestinales.

Entoloma sinuatum. Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

Entoloma vernum. Familia: rodofiláceas. Género: entoloma. Características: especies primaverales. Sub-características: Talla pequeña como de Nolanea. Pie de color marrón como el sombrero. Carne inodora. Carne acuosa y frágil en el sombrero y fibrosa en el pie, de color blanco grisácea y frecuentemente inodora. Está considerada como tóxica. Sinónimo: *Rhodophyllus vernum*, *Nolanea pascua*.

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

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

Entosphenus japonicus. Ciclostomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**.

entradas en la cocina de Francia. Una entrada adecuada dará el tono de toda la comida; una sopa ligera debe preceder a un plato sustancioso, mientras que una tortilla puede servirse antes de un plato principal simple, tradicionalmente los sorbetes refrescan el paladar antes del plato principal. Consideramos: **Ensaladas; Patés y terrinas; Pescados y mariscos; Platos con huevo; Platos con masa; Sopas; Sorbetes**.

entradas en la cocina de Perú. Consideramos: Canchita, Causa con chicharrones, Causa limeña, Causa rellena con atún, Causa rellena con camarones, Causa rellena con palta, Causa rellena con pollo, Ce-

biche a la piedra, Cebiche caliente de gallina, Cebiche caliente de pescado, Cebiche de alcachofas, Cebiche de atún, Cebiche de bonito, Cebiche de calamares, Cebiche de camarones, Cebiche de cangrejos, Cebiche de caracoles, Cebiche de champiñones, Cebiche de corvina, Cebiche de langostinos, Cebiche de mariscos, Cebiche de pato, Cebiche de pollo, Cebiche de pota, Cebiche de pulpo, Cebiche de sardinas, Cebiche de trucha, Cebiche mixto, Chifles, Choclos a la huancaína, Choros a la chalaca, Conchas a la chalaca, Guindones con tocino, Humitas saladas, Humitas verdes, Leche de tigre, Ocopa a la limeña, Ocopa de camarones, Ocopa, Palta a la jardinera, Palta rellena con atún, Palta rellena con camarones, Palta rellena con causa, Palta rellena con pollo, Papa a la huancaína, Piqueo de carne seca, Piqueo de señoritas, Plátano asado, Relleno, Rocote relleno, Sangrecita, Tamales de maíz amarillo, Tamales de maíz blanco. Véase: cocina de Perú.

entradas frías de aves. Consideramos: Cima de pavita rellena; Fiambre de ave; Foie gras trufado; Galantina de pavo. Véase: aves en la cocina.

entradas frías de verduras. Consideramos los platos siguientes: apio con anchoas; aspí de espárragos con huevos; coliflor a la belga. Véase: verduras en la cocina.

entradas frías y ensaladas de pescado. Consideramos: Arenques a la nata; Ensalada de pescado a la Nizarda; Ensalada dinamarquesa; Filetes a la vinagreta; Mahonesa de pescado; Sardinas Margarita. Véase: pescados en la cocina.

entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo. Grupo de platos de la “cocina del Mediterráneo”. La gente del Mediterráneo es hospitalaria, y rara vez ofrece un vaso de vino sin un pequeño plato de exquisiteces para picar. Ya sean tapas en España, *meze* en Grecia y Turquía o *antipasti* en Italia, hay una amplia selección de bocadillos livianos para elegir. Muchos *dips* y pastas para extender sobre pan son ideales

para fiestas así como para utilizar como platos principales. Comprende: emparedado de mozzarella fritos (*mozzarella in carrozza*); ensalada de Niza en pan (*pan bagnat*); espinacas a la catalana; habas cocidas (*ful medames*); mezcla egipcia de especias y nueces tostadas (*dukkah*); pasta de aceitunas y alcaparras (*tapenade*); pasta de anchoas (*anchiade*); pasteles fritos de huevo y atún (*brik a l'oeuf*); puré libanés de berenjenas asadas (*baba ghanoush*); tostadas toscanas de hígado de pollo (*crostini di fegato*).

entrante de huevos centenarios. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “entrantes”. **Ingredientes:** Alas de pollo, ajo, salsa de soja, especia de cinco aromas, azúcar, aguardiente de arroz, huevos centenarios, chalotes en vinagre

entrantes en la cocina de Grecia. Véase: sopas y entrantes en la cocina de Grecia.

entrantes en la cocina de India. Véase: sopas y entrantes en la cocina de India. Véase: cocina de India.

entrantes en la cocina de Marruecos. Véase: sopas y entrantes en la cocina de Marruecos.

entrantes en la cocina de Sevilla. Véase: entrantes y sopas en la cocina de Sevilla.

entrantes y sopas en la cocina de Sevilla. Aceitunas del año, Aceitunas prietas, Alcaparras aliñadas, aliño para aceitunas negras, aliño de judías blancas, alió de pimienta con camarones, ensalada de aguacates, naranjas y cebollas, ensalada andaluza vinatera, ensalada de arroz, ensalada de bacalao ahumado, ensalada de cardo, ensalada de col, ensalada de gallina, ensalada de lentejas, ensalada de naranjas, ensalada de naranjas con bacalao frito, ensalada de patatas marineras, ensalada de pimientos de bacalao, ensalada de puerros, Ensalada de tomate y pimienta verde a la andaluza, Ensalada de zanahorias, Ensaladilla Casa Bernardo Huevas al alioli con coliflor, pa-

pas aliñás, picaíllo de naranja, pimientos asados, remojón, rollo de queso, sopeymoje, salsa serrana, ajo blanco para Laura, ajo blanco con uvas, ajo molinero, ajo pelusa, crema de mariscos, gazpacho de almendra, hierbabuena y conejo asado, gazpacho de hierbabuena, gazpacho de invierno, gazàcho sevillano, gazpachillo claro, sopa de gazpachuelo, gazpachuelo, jarria, porra de La Roda, puchero de Triana, rinrán, salmorejo, salmorejo de El Rubio, salmorejo con perdiz, sopa de ajo, sopa de ajo con leche, spa de ajopollo con verduras, sopa de albóndigas, sopa de almejas, sopa de almendras, sopa de arroz, sopas de boda, sopa de Carnaval, sopa de cebollas, sopa de cebolletas con puerros, sopa de coliflor, sopa colorá, sopa de culantro de mi pueblo, sopa de chorizo, sopa de espárragos del monte, Sopa de pescada limona, Sopa de pescadilla, Sopa de pescado, Sopa de Pilar, Sopa de tomate con almejas, Sopa de tomate, Sopa de tórtolas y tórtolas doradas, Sopa de verdura natural, Sopa de vigilia con flan, Sopeao. Véase: cocina de Sevilla.

entre dos luces. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

entre Pinto y Valdemoro. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

entrecot a la bordelesa. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 12 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** entrecot, tuétano, salsa demi-glace, cebolla picada, vino tinto, pimienta molida, tomillo, mantequilla, sal, pimienta. Véase: entrecotes.

entrecot a la maitre d'hotel. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** entrecot, mantequilla maitre d'hotel, berro. Véase: entrecotes.

entrecot a la marchand de vin. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** entrecot, vino tinto, cebolla picada, mantequilla, zumo de limón, perejil picado, sal, pimienta. Véase: entrecotes.

entrecot a la nizarda. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** entrecot, tomate, patatas fritas, mantequilla, ajo, perejil. Véase: entrecotes.

entrecot de ciervo. Corte de la canal de ciervo. Corte de lomo delicioso si se marina antes de cocinar. Véase: caza.

entrecot de ciervo sin grasa ni nervios. Corte de la canal de ciervo. Corte muy tierno del lomo, limpio de grasa y nervios Véase: caza.

entrecot de ternera. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Galicia. La cocina del Norte español (especialmente la gallega) no es, amante de las salsas. La calidad natural de la carne basta para obtener un plato extraordinario. **Ingredientes:** chuletas sin hueso, patatas, tomate, limón, aceite, sal.

entrecot de vaca. Corte de carne, obtenido en el despiece de la canal del ganado vacuno consistente en corte grueso y tierno del lomo bajo. Se consume a la plancha o frito. Véase: despiece de la canal de ternera; despiece de la canal de vaca. Sinónimo: costillar deshuesado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Entrecot de vaca con grasa parrilla	
Energía (kJ)	844,36
Potasio (mg)	320,00
Energía (kcal)	202,00
Fósforo (mg)	180,00

Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	70,00
Sodio (mg)	50,00
Proteína bruta (g)	24,30
Magnesio (mg)	21,00
Ácido fólico (µg)	16,00
Grasa (g)	11,60
Calcio (mg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Grasa moninsaturada (g)	5,60
Grasa saturada (g)	5,00
Cinc (mg)	4,60
Hierro (mg)	2,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,47
Vitamina E (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

entrecot deshuesado y listo para asar. Corte de la canal de vaca. Pieza de primera calidad para asar. Véase: despiece de la canal de vaca.

entrecot Mirabeau. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** entrecot, manteca de anchoas, anchoas, aceitunas rellenas, berro, sal, pimienta. Véase: entrecotes.

entrecote au thym comme en Provence. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “carne”. Nombre español: filetes de lomo estilo provenzal. Véase: carne en la cocina de Francia.

entrecotes. Consideramos los platos siguientes: Entrecot a la bordelesa; Entrecot a la maitre d’hotel; Entrecot a la marchand de vin; Entrecot a la nizarda; Entrecot Mirabeau. Véase: carnes en la cocina.

entremeses de dhal y especias fritos. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. **Ingredientes:** harina blanca; mantequilla; sal; agua; urad dhal; ghee; comino; anís molido; comino molido; jengibre; cúrcuma; asafétida; hojas de cilantro; zumo de limón; sal. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *urad dhal katchori*;

entremeses de hojas de cilantro y harina de garbanzo. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. **Ingredientes:** hojas de cilantro; harina de garbanzo; yogur; guindillas; sal; agua; ghee. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *kathmir vada*;

entremeses en la cocina clásica. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

entremeses en la cocina védica. Los entremeses pueden conformar una comida por sí solos, ser un plato complementario, por supuesto, tomarse como aperitivo. La mayoría de ellos estarán bien acompañados con un chatni que combine. Algunos entremeses, como las *pakor*as o el seviran, pueden hacerse en un instante. Otros, como las *samosas* y *katchoris*, tardarán más tiempo pues hay que rellenarlos y enrollarlos. Pero es un tiempo que merece la pena. Consideramos: albóndigas de queso fritas, en salsa de nata (*malai kofta*); buñuelos de harina de garbanzo al yogur con especias (*khandvi*); buñuelos de harina de garbanzo con especias (*sada pakora*); buñuelos de patata y especias (*alu patra*); croquetas de dhal al yogur (*urad dhal bara*); croquetas de dhal en salsa de yogur (*dahi vada*); croquetas de guisantes (*matar dal bara*); croquetas de zanahoria con especias *gajar vada*); dados de queso fritos (*panir masala*); dhal al vapor con yogur (*dokla*); empanadillas de verdura (*samosa*); entremeses de dhal y especias fritos (*urad dhal katchori*); entremeses de hojas de cilantro y harina de garbanzo (*kathmir vada*); entremeses fritos con especias (*chidwa*); hortalizas rebozadas (*pakora*); pastelitos de patata fritos (*alu ki tikki*); queso condimentado frito (*ta-*

li hui panir); tallarines de harina de garbanzo (*sevian*); tortas finas de dhal fritas (*papadam*); Véase: cocina védica.

entremeses fritos con especias. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. **Ingredientes:** arroz hinchado frito; guisantes secos; patatas; brotes de coliflor; berenjena pelada; anacardos; uvas pasas; guindillas; pimienta negra molida; azúcar moreno; asafétida; sal. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *chidwa*;

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

entresijos. Plato típico de la cocina madrleña, constituido por el intestino delgado del cordero convenientemente limpio y frito. En las mismas condicines el plato preparado con el instentino grueso recibe el nombre de **mollejas**. Véase: mollejas.

entú. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cazón**.

envasado. Gases comprimidos. Véase: envasado y conducción. Gases comprimidos.

envasado. Según el Código Alimentario, Capítulo IV. Sección 3ª. 2.04.20 **Envasado.** Los alimentos se envasarán en las industrias de origen o en establecimientos autorizados al efecto. Véase: condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado.

envasado de alimentos conservados. Véase: prohibiciones en alimentos conservados.

envasado de alimentos para animales. Véase: manipulación de piensos.

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

envasado de cacao. Véase: envasado y rotulación de cacao y derivados.

envasado de café. Véase: envasado y rotulación de café.

envasado de caramelos. Véase: envasado y rotulación de productos de confitería.

envasado de cervezas. Según el Código Alimentario, 3.30.55. Las cervezas se presentarán envasadas en recipientes adecuados que se ajusten a las disposiciones del capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código y que no alteren el producto. Los envases llevarán obligatoriamente en la tapa, cápsula o tapón una inscripción con la marca o razón social de la empresa. Los toneles de cerveza llevarán grabado, a fuego o troquelado en caracteres legibles, la razón social de la empresa fabricante y, además dispondrán del precinto adecuado. Véase: cervezas.

envasado de chocolate. Véase: envasado y rotulación de chocolate y derivados.

envasado de conservas. Véase: envasado y rotulación de conservas.

envasado de cosméticos. Véase: envasado y rotulación de cosméticos.

envasado de cuajo. Véase: envasado y rotulación de cuajo.

envasado de derivados de cacao. Véase: envasado y rotulación de cacao y derivados.

envasado de derivados de chocolate. Véase: envasado y rotulación de chocolate y derivados.

envasado de derivados de té. Véase: envasado y rotulación de té y derivados.

envasado de derivados de vino. Según el Código Alimentario, 3.30.61. Las bebidas derivadas de vino se expendrán en todos los casos debidamente embotelladas, observándose las prescripciones generales que establece este Código en relación con las bebidas. En la etiqueta deberá figurar la proporción de vino con que ha sido elaborada la bebida. Véase: bebidas derivadas de vino.

envasado de derivados especiales de cacao.
Véase: envasado y rotulación de derivados especiales de cacao.

envasado de distintas clases de leche. Véase: Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

envasado de especias. Véase: envasado y rotulación de especias.

envasado de extractos. Véase: envasado de extractos y gelatinas.

envasado de extractos y gelatinas. Según el Código Alimentario, 3.10.32. Los envases conteniendo extractos de carne llevarán en su cara exterior una inscripción indicando su contenido, de acuerdo con lo expuesto en el artículo 3.10.30 Extractos y caldos de carne) de este Código, pudiendo figurar en éste además la representación gráfica de la especie animal de que procedan, clase o categoría de carne o víscera que sirvió de base para su elaboración. * Los embalajes conteniendo envases de caldos concentrados llevarán una etiqueta con una indicación del producto que contienen y cantidad del mismo, en caracteres bien visibles, en letras y cifras de una altura mínima de 5 mm. * Los extractos de carne elaborados con destino exclusivo a la exportación podrán ajustarse a las exigencias de los países destinatarios, y llevarán impresos en los envases, en gruesos caracteres, la palabra "EXPORT". * El material de los envases y embalajes para extractos de carnes y gelatinas se ajustarán a lo dispuesto en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de

este Código. Véase: gelatinas alimenticias. Extractos y caldos de carne

envasado de frutas. Según el Código Alimentario, 3.22.13. Los envases para frutas serán de cualquier material que, adaptándose a las condiciones generales del Capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, las proteja de daños durante el transporte y almacenamiento. Los envases que contengan frutas deberán rotularse con arreglo a la variedad y clase de su contenido, según se establezca en las respectivas reglamentaciones. Las frutas secas, peladas, tostadas o saladas, así como los cacahuetes y semillas de girasol, tostados y salados, se expendrán en envases cerrados. Véase: frutas.

envasado de frutas secas. Según el Código Alimentario, 3.22.13. Las frutas secas, peladas, tostadas o saladas, así como los cacahuetes y semillas de girasol, tostados y salados, se expendrán en envases cerrados. Véase: envase para frutas.

envasado de gelatinas. Véase: envasado de extractos y gelatinas.

envasado de helados. Véase: envasado y etiquetado de helados.

envasado de jarabes. Véase: envasado y rotulación de jarabes; manipulación de jarabes.

envasado de las distintas clases de leche.
Véase: preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

envasado de las leches acidificadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

envasado de las leches certificadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches certificadas.

envasado de las leches concentradas a $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{5}$ de su volumen como máximo. Véase:

preparación, envasado, consumo y venta de las leches concentradas a $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{5}$ de su volumen como máximo.

envasado de las leches conservadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

envasado de las leches desnatadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches desnatadas.

envasado de las leches enriquecidas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches enriquecidas.

envasado de las leches especiales. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales.

envasado de las leches fermentadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

envasado de las leches higienizadas. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches higienizadas.

envasado de las leches naturales. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches naturales.

envasado de leches especiales. Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales.

envasado de leguminosas. Según el Código Alimentario, 3.18.10. Los purés y harinas de legumbres deberán venderse envasados, indicando en el rótulo o etiqueta, además de los datos establecidos en el artículo 2.04.17 (Contenido de las etiquetas), la especie de que procedan, y si son mezclas de varias, las especies y la proporción de cada una de ellas. Se autoriza su mezcla con harinas de cereales, cuando se especifiquen las especies y su proporción. Véase: disposiciones comunes de leguminosas.

envasado de los preparados alimenticios especiales. Véase: envasado y rotulación de los preparados alimenticios especiales.

envasado de manteca de cerdo. Véase: envasado y rotulación de manteca de cerdo.

envasado de mantequilla. Véase: envasado y rotulación de mantequilla.

envasado de margarina. Véase: envasado y venta de margarina.

envasado de miel. Según el Código Alimentario, 3.23.28. Las mieles se presentarán envasadas en recipientes adecuados que reúnan las condiciones establecidas en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, y que no alteran el producto. Véase: miel; prohibiciones de miel.

envasado de mostos de manzana. Véase: prohibiciones de sidras.

envasado de nata. Véase: envasado y rotulación de nata.

envasado de néctares. Véase: envasado y venta de zumos y néctares.

envasado de peradas. Véase: prohibiciones de sidras.

envasado de piensos. Véase: manipulación de piensos.

envasado de platos congelados. Véase: envasado, almacenamiento y transporte de platos congelados.

envasado de preparados alimenticios especiales. Véase: envasado y rotulación de preparados alimenticios especiales.

envasado de productos de confitería. Véase: envasado y rotulación de productos de confitería.

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

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

envasado de quesos. Véase: envasado, etiquetado, rotulación y venta de quesos.

envasado de sal para alimentación. Véase: envasado y transporte de sal para alimentación; manipulación de sal para alimentación.

envasado de salsas. Según el Código Alimentario, 3.24.79. Los condimentos preparados y salsas que hayan de venderse al público o a los establecimientos de consumo se presentarán en los envases que se autoricen. Véase: salsas.

envasado de sidras. Véase: prohibiciones de sidras.

envasado de sucedáneos de café. Véase: envasado y rotulación de sucedáneos de café.

envasado de tabaco. Según el Código Alimentario, 3.25.84. Los envases para la venta de elaboraciones de tabaco se ajustarán, en cuanto a su contenido, etiquetado, rotulación y precintado, a lo dispuesto en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, y disposiciones complementarias. * Las hojas metálicas utilizadas para envolver directamente el tabaco y sus elaboraciones no deberán contener más de 1% de plomo; 3% de antimonio y estarán exentas de arsénico. Véase: tabaco.

envasado de té. véase: envasado y rotulación de té y derivados.

envasado de tripas. Véase: conservación de tripas naturales.

envasado de vinagres. Según el Código Alimentario, 3.24.19. Los vinagres para su venta al público se presentarán siempre envasa-

dos en recipientes adecuados que reúnan las condiciones del capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de esta Código, en cuanto a su naturaleza y rotulación. En las etiquetas se consignará visiblemente el grado acético del producto. Véase: vinagres.

envasado de vinos. Véase: envasado y rotulación de vinos.

envasado de zumos. Véase: envasado y venta de zumos y néctares.

envasado y conducción. Gases comprimidos. Según el Código Alimentario, 5.38.33. Las vasijas, para contener los gases domésticos liquidados, los tubos de conducción y los aparatos para su empleo, deberán reunir las características que fije la oportuna reglamentación. Véase: combustibles domésticos.

envasado y etiquetado de helados. Según el Código Alimentario, 3.28.20. El envase y la calidad de los materiales empleados en el empaquetado y su rotulación no deberán modificar las características del helado. * El rotulado deberá indicar la denominación del producto de acuerdo con este capítulo y cuantas especificaciones exija la reglamentación correspondiente para cada tipo de producto. Véase: helados.

envasado y rotulación de bebidas espirituosas. Según el Código Alimentario, 3.30.34. El origen de las bebidas espirituosas será garantizado por su rotulación y precinto. Las reglamentaciones correspondientes indicarán para cada tipo de bebida las características de los envases. * En las etiquetas de los envases en que se transporten o expendan las bebidas espirituosas figurarán, además de lo consignado en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado), lo siguiente: a) Grado alcohólico; b) Número de embotellador. * No se utilizará en la rotulación y propaganda las indicaciones de “cordial”,

“reconstituyente”, “digestivo”, “estomacal”, “tónico”, etc. O de cualquier otra que induzca a error al consumidor y los grados que recuerden o induzcan a dicho concepto. Véase: bebidas espirituosas.

envasado y rotulación de cacao y derivados.

Según el Código Alimentario, 3.25.50. El cacao y sus derivados se envasarán y rotularán conforme a las normas del capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado) de este Código, asegurando la perfecta protección y aislamiento de su contenido. Las características del precintado, forma y peso de los envases y embalajes e detallarán en la respectiva reglamentación. Véase: caco y derivados.

envasado y rotulación de café. Según el Código Alimentario, 3.25.13. Los envases para la venta del café y derivados se ajustarán, en cuanto a su contenido, características y precintado, a lo establecido en este Código y disposiciones correspondientes. Véase: cafés y derivados.

envasado y rotulación de chocolate y derivados.

Según el Código Alimentario, 3.25.60. Se observarán las siguientes normas: a) Los chocolates y coberturas se envasarán conforme a lo dispuesto en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código utilizándose envolturas adecuadas que eviten la transmisión de grasas y absorción de humedad, asegurando la perfecta protección y aislamiento de su contenido. b) Las características de los envases de las distintas calidades serán regulados por la respectiva reglamentación. c) En la documentación comercial y etiquetas se consignará lo previsto en el capítulo IV de este Código, indicando claramente la clase de elaboración, con arreglo a las denominaciones indicadas en los artícu-

los 3.25.51 al 3.25.56 (Chocolates y derivados) del mismo, incluyendo, en su caso, el nombre de frutos secos, frutas o cereales adicionados. d) En las etiquetas se consignará además la fórmula cualitativa o los datos necesarios para identificar la composición y calidad de estos productos, permitiéndose emplear dibujos relacionados con las adiciones que les imprima un carácter específico, siempre que cumplan los mínimos establecidos en este Código. e) Cuando las cantidades de especias y sustancias aromáticas no superiores al 5% estén destinadas a completar los caracteres organolépticos, no será necesaria declaración alguna. Por el contrario, cuando el carácter del chocolate se modifique de forma sensible, será mencionada esta circunstancia en la etiqueta, aunque la adición sea inferior al 5%. f) En el etiquetado de los formatos de reducido tamaño se indicarán los datos estrictamente necesarios que aseguren la identificación del producto. No obstante, las cajas o envases de dichos formatos deberán cumplir con todos los requisitos indicados. Véase: chocolate y derivados.

envasado y rotulación de conservas.

Según el Código Alimentario, 3.26.07. Los envases serán de los materiales autorizados en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código. se rotularán con arreglo a a las normas que en él se establecen, debiendo consignarse además obligatoriamente los siguientes datos: a) Denominación exacta del contenido y tipo de conservas. b) Peso neto del contenido y, en las que contienen líquidos de cobertura, el peso escurrido con las tolerancias que estimen las reglamentaciones correspondientes. c) Fecha de fabricación, o su clave unificada estampada en el envase, en las condiciones establecidas por la reglamentación correspondiente. d) En el caso de platos preparados, la composición

del producto, relacionando los componentes por orden decreciente de su proporción, de acuerdo con lo que señala la reglamentación correspondiente. c) No podrá asignarse la denominación de “**puro**”, “**natural**”, o similares, a las conservas que vayan coloreadas artificialmente, o lleven conservadores y aromas, aunque dichos aditivos estén autorizados, y será preceptiva la consignación del aditivo o aditivos añadidos. Sólo se permitirá la representación gráfica de la materia prima contenida, y no otra alguna, cuando el producto responda a la imagen estampada. Véase: conservas.

envasado y rotulación de cosméticos. Según el Código Alimentario, 5.38.05. Todo producto de tocador o cosmético se presentará convenientemente envasado y rotulado en las condiciones que establece el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, no permitiéndose su venta a granel. ^Cuando contenga éter etílico, éter de petróleo, sulfuro de carbono y otras sustancias combustibles semejantes, llevarán en forma visible el rótulo “**inflamable**. Manténgase y úsese alejado del fuego” Véase: cosméticos.

envasado y rotulación de cuajo. Según el Código Alimentario, 3.15.46. El almacenamiento y transporte del cuajo se efectuará en recipientes cerrados al abrigo de la luz y de la humedad y a temperatura adecuada. En las etiquetas de los envases de cuajo, además de lo establecido en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código. Se consignará el modo de empleo, con la indicación del título mínimo y la fecha de envasado. Véase: cuajo.

envasado y rotulación de derivados especiales de cacao, chocolate y manteca de cacao. Según el Código Alimentario, 3.25.73. Se observarán por analogía las mismas normas establecidas en los artículos 3.25.50

(Envasado y rotulación de cacao y derivados) y 3.25.60 (Envasado y rotulación de chocolate y derivados) de este Código, y además las siguientes: a) En las denominaciones específicas de los chocolates rellenos se reflejarán las características de la cobertura y contenido interior. b) Podrá usarse la denominación al “cacao” en los productos alimenticios sólidos a los que, por adición practicada, contengan un mínimo del 10% de cacao en materia seca, y en los líquidos que contengan un mínimo del 6%. c) Los productos alimenticios adicionados de cacao que no alcancen los mínimos establecidos en el apartado anterior podrán denominarse “**gusto a cacao**” d) En la propaganda y etiquetas se indicará claramente la clase de elaboración con arreglo a las denominaciones indicadas en el artículo 3.25.61 (derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao) de este Código complementándolas con los datos necesarios para identificar el tipo de preparado alimenticio a que corresponde. e) En la rotulación y etiquetado del “**Chocolate especial**” se declararán sus componentes. En las del “**cacao en polvo con harina**” y “**chocolate con harina**” se hará constar además la indicación “**para su consumo cocido**”. * En la reglamentación correspondiente se fijarán características de las envolturas y otros detalles que permitan distinguir estos derivados de los cacaos y chocolates a que se refieren los artículos 3.25.39 y 3.25.51 al 3.25.54 de este Código. Véase: derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao.

envasado y rotulación de especias. Según el Código Alimentario, 3.24.63. Las especias enteras o en polvo se venderán envasadas y rotuladas en las condiciones establecidas en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) * Todo alimento preparado que por su carácter o apariencia permita o presuma que posee alguna de las especias nombradas en este capítulo y no lo contenga llevará en la rotulación de sus envases la indicación clara de la pro-

cedencia del sabor o aroma que le imprime dicho carácter. Véase: especias

envasado y rotulación de jarabes. Según el Código Alimentario, 3.23.33. Los jarabes se expendrán envasados, en recipientes precintados, con etiquetas en las que, además de los datos exigidos por este Código con carácter general, habrán de constar las siguientes especificaciones: a) En los elaborados con zumo de fruta, la denominación **“Jarabe de zumo”** o **“Jarabe de.”** (la fruta correspondiente). b) Los elaborados con esencias naturales llevarán la denominación **“Jarabe de esencia.”** (nombre de la fruta), aunque lleven aladido zumo, si no llega éste a la proporción exigida. c) Los vegetales llevarán la denominación correspondiente. d) Los elaborados con aromas artificiales autorizados podrán ser vendidos haciéndose constar en sus etiquetas, prospectos y toda clase de anuncios que son imitaciones, por medio de la palabra **“fantasía”** o **“imitación”**. No podrán llevar representaciones de árboles, frutas o plantas aromáticas que lleven a confusión sobre su composición verdadera. Véase: jarabes.

envasado y rotulación de manteca de cerdo. Según el Código Alimentario, 3.16.32. La manteca de cerdo se venderá envasada, empaquetada o a granel. El envasado se hará en recipientes de hojalata, cristal u otro material autorizado que no comunique olor y sabor al producto. * Los envases que la contengan serán rotulados con una inscripción perfectamente legible, indicando el título del producto, nombre del fabricante, número del registro sanitario correspondiente y fecha de envasado o número del registro sanitario correspondiente y fecha de envasado o número de identificación del lote. Véase: manteca de cerdo.

envasado y rotulación de mantequilla. Según el Código Alimentario, 3.15.24. La mantequilla se presentará al consumidor en

bloques o porciones de cualquier medida o peso, y en todo caso envuelta en papeles o envasada en recipientes de materiales autorizados por la correspondiente reglamentación. Los envases contendrán el número de identificación del lote y llevarán en el exterior de la envoltura o tapa una leyenda impresa, en la que de manera clara figure, además de los datos establecidos en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, la palabra **“mantequilla”** y el número de registro sanitario. Se prohíbe su fraccionamiento para venta al público. La mantequilla de oveja o cabra está sujeta igualmente a las normas y obligaciones impuestas para la mantequilla, sin más variación que sustituir la palabra **“mantequilla”** por **“mantequilla de oveja o cabra”**, según sea la procedencia, y se hará figurar la leyenda con caracteres claros y en tinta roja. El calificativo de **“oveja”** o de **“cabra”** deberán ponerse con los mismos caracteres, color y tamaño de letra que los utilizados para la palabra **“mantequilla”**. Aquellos productos alimenticios o cocinados en cuya designación entre la palabra mantequilla o similar sólo podrán contener el referido producto lácteo. Véase: mantequilla.

envasado y rotulación de nata. Según el Código Alimentario, 3.15.18. La venta de la nata al público podrá efectuarse en envases de materiales autorizados, con cierre adecuado. Llevará impreso en éste o en el cuerpo del envase la clase de nata, el tanto por 100 de grasa y la fecha de producción. En el cuerpo de envase debe figurar, además de los datos exigidos en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, el número de registro sanitario. Véase: nata.

envasado y rotulación de preparados alimenticios especiales. Según el Código Alimentario, 3.26.24. Los preparados alimenticios especiales deberán ser envasados y rotulados en recipientes o envolturas que reúnan las condiciones especificadas en el capítulo IV de este Código (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) y adecuadas a la naturaleza del producto y en forma que éste conserve sus cualidades organolépticas y permita su dosificación. En los rótulos figurarán, además, los siguientes datos: a) Peso neto o el volumen del producto. b) Composición cualitativa relacionando los componentes con su nombre usual, por orden decreciente de su proporción. Si contiene sal o aditivos figurarán en todo caso en último lugar. c) Número de lote, fechas de elaboración y de caducidad en clave, cuando sea limitada su conservación. d) Peso o volumen del alimento que debe resultar dispuesto para el consumo, expresado en número de platos o raciones, que se entiende cada uno de 250 g en peso y un cuarto de litro en volumen, salvo indicación en contrario. Si el tamaño del envase no permite consignar en él las indicaciones de empleo, figurarán éstas en folleto adjunto. Véase: preparados alimenticios especiales.

envasado y rotulación de preparados alimenticios especiales. Según el Código Alimentario, 3.26.24. Los preparados alimenticios especiales deberán ser envasados y rotulados en recipientes o envolturas que reúnan las condiciones especificadas en el capítulo IV de este Código y adecuadas a la naturaleza del producto o en forma que éste conserve sus cualidades organolépticas y permita su dosificación. * En los rótulos figurarán, además, los siguientes datos: a) Peso neto o el volumen del producto. b) Composición cualitativa relacionando los componentes con su nombre usual, por orden decreciente de su proporción. Si contiene sal o aditivos figurarán en todo caso en último lugar. c) Número de lote, fechas de elaboración y caducidad *en clave* cuando sea limi-

tada su conservación. d) Peso o volumen del alimento que debe resultar dispuesto para el consumo, expresado en número platos o raciones, que se entiende cada uno de 250 g en peso y $\frac{1}{4}$ de litro en volumen, salvo indicación en contrario. Si el tamaño del envase no permite consignar en él las indicaciones de empleo, figurarán éstas en prospecto adjunto. Véase: preparados alimenticios especiales

envasado y rotulación de productos de confitería. Según el Código Alimentario, 3.23.47. Los materiales que se utilicen para el envasado de caramelos y otros productos de confitería se habrán de ajustar a las disposiciones del capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código. * Los caramelos sin envoltura unitaria se presentarán y expendrán al público en envases apropiados debidamente precintados y rotulados. * Los caramelos pueden marcarse en forma legible en la misma masa, en cuyo caso la envoltura podrá estar desprovista de marca o rótulo cuando sea transparente. Véase: productos de confitería.

envasado y rotulación de sucedáneos de café. Según el Código Alimentario, 3.25.23. Los envases para la venta de sucedáneos de café se ajustarán en cuanto a su contenido, características y precintado, a lo dispuesto en este Código y reglamentación correspondiente. Véase: sucedáneos de café y derivados.

envasado y rotulación de té. Véase: envasado y rotulación de té y derivados.

envasado y rotulación de té y derivados. Según el Código Alimentario, 3.25.33. Los envases, etiquetas y venta del té y derivados se ajustarán, por analogía, a lo dispuesto en el artículo 3.25.13 (envasado y rotulación de cafés y derivados). Se permite en los envases de origen, el empleo de hojas de plomo o de aleaciones de estaño y plomo. En las cajas o fardos de origen, una vez abiertos, se deberá interponer una hoja de papel entre el

producto y las láminas metálicas para evitar el contacto con ellas. Véase: té y derivados.

envasado y rotulación de vinos. Según el Código Alimentario, 3.30.14. Los vinos que se vendan envasados al consumidor estarán rotulados y precintados. En la reglamentación correspondiente se indicarán para cada tipo de vino las características que, en cada caso, deben reunir los envases a utilizar, sus tamaños y los requisitos de los tapones y cápsulas. En la etiqueta o en los envases en que se transporten o expendan los vinos figurará, además de lo que se consigna en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código lo siguiente: a) Grado alcohólico mínimo en los vinos comunes o de mezcla. b) En su caso, el número de Registro de Embotelladores. c) Aquellas otras indicaciones que considere conveniente el productor o embotellador sobre las características del contenido y su origen, siempre que se ajusten a la realidad del producto envasado. Véase: vinos.

envasado y transporte de sal para alimentación. Según el Código Alimentario, 3.24.10. Los envases, que serán nuevos, reunirán las condiciones establecidas en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) y las que eviten la acción de la humedad y la posible contaminación del producto. Sólo se permitirá el transporte a granel cuando se destine a industrias ajenas a la alimentación o para la purificación de la misma. La reglamentación correspondiente establecerá en qué casos podrá utilizarse este tipo de transporte en vehículos especiales para la industria del salazón. Véase: sal para alimentación.

envasado y venta de margarina. Según el Código Alimentario, 3.16.49. La margarina se presentará en bloques o porciones normalizados por la reglamentación correspondiente de forma que no pueda haber confusión con los envases de mantequilla. * Se prohíbe su fraccionamiento para la venta al público. Véase: margarina.

envasado y venta de zumos y néctares. Según el Código Alimentario, 3.22.21. Se ajustará a las siguientes normas: 1ª. Los zumos frescos se prepararán exclusivamente a partir de frutas frescas. 2ª. Los zumos naturales, concentrados, conservados, edulcorados, azucarados y néctares se presentarán siempre envasados, y en la etiqueta figurará claramente la clase de fruta con que ha sido elaborado. Si se trata de zumo azucarado se indicará en gramos la cantidad de azúcar añadida por kg de zumo tratado; cuando sean gaseados se especificará esta condición. Si se trata de zumo concentrado se indicará el grado de concentración con relación al zumo fresco o natural. * Si se trata de zumo conservado, se especificará el nombre y cantidad del conservador utilizado. 3ª. El envase no modificará la calidad del producto ni introducirá sustancias extrañas por disolución en proporción superior a los límites que autoricen las listas de tolerancia de este Código. Véase: derivados de frutas.

envasado, almacenamiento y transporte de platos congelados. Según el Código Alimentario, 3.26.12. Se ajustarán a las normas de carácter general que establece este Código y además a las específicas siguientes: a) Los envases de los platos preparados serán de materiales autorizados que no modifiquen los caracteres organolépticos del contenido. Figurarán en los mismos la fecha de fabricación en caracteres indelebles. b) El almacenado de los platos congelados se hará a temperaturas inferiores a -20 °C. c) El transporte de los platos preparados congela-

dos se hará a temperaturas inferiores a -18°C . Cuando el período de tiempo necesario para el transporte de los congelados sea inferior a 1 hora, podrán utilizarse vehículos isotermos. * Las reglamentaciones correspondientes fijarán los períodos máximos de almacenamiento en relación con la naturaleza de los productos. Véase: platos precocinados y preparados congelados.

envasado, etiquetado, rotulación y venta de quesos. Según el Código Alimentario, 3.15.33. Se ajustará a lo dispuesto en las correspondientes normas de calidad y en las disposiciones vigentes que regulan el etiquetado y rotulación de los productos alimenticios. Véase: quesos y quesos fundidos.

envase. Según el Código Alimentario, 2.04.06. Todo recipiente destinado a contener un alimento con la misión específica de protegerlo de su deterioro, contaminación o adulteración. Véase: envoltentes.

envases de huevos. Según el Código Alimentario, 3.14.16. Los envases deberán proteger a los huevos de posibles roturas y contaminaciones, y tanto ellos como los materiales utilizados en su elaboración cumplirán las condiciones exigidas en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código y disposiciones complementarias. * En los derivados de huevo que lleven añadidas sustancias autorizadas, se consignará este extremo y sus cantidades. * Los envases de los huevos congelados y productos compuestos deberán rotularse, indicando las sustancias que llevan añadidas. Véase: huevos y derivados.

envases de mariscos. Según el Código Alimentario, 3.13.11. Los envases de los mariscos en general se hallarán sujetos a lo dispuesto para pescados en el capítulo XII, aplicándose a los mariscos cocidos las condiciones que se señalan para los pescados frescos. * Todo envase que contenga moluscos deberá circular provisto de una etiqueta de salubridad, sin la cual no serán admitidos

a facturación por las empresas de transporte de cualquier clase. * Estas etiquetas serán distintas según su procedencia y se ajustarán a los modelos establecidos en la legislación en vigor. Véase: mariscos (crustáceos y moluscos).

envases de parasitocidas. Según el Código Alimentario, 5.37.13. Los envases se utilizarán exclusivamente para el uso a que están destinados. Una vez vacíos, los envases que hayan contenido tales productos se destruirán o se devolverán a fábrica para el mismo uso. En ningún caso podrán ser utilizados para contener alimentos, forrajes o agua potable. Véase: parasitocidas.

envases de pescado ahumado. Véase: envases de pescado salado y ahumado.

envases de pescado congelado. Según el Código Alimentario, 3.12.11. Los envases para productos de la pesca congelados evitarán la oxidación de éstos, la acción de la humedad y la contaminación presentando, al exterior, características que los distingan claramente de los envases propios de las "conservas". Véase: pescados.

envases de pescado fresco. Según el Código Alimentario, 3.12.11. Los pescados frescos podrán envasarse en cajas de madera, metálicas, de plástico o de otros materiales ya autorizados en el Capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código. Los envases sufrirán operaciones de lavado y desinfección antes de su empleo. Véase: pescados.

envases de pescado salado. Véase: envases de pescado salado y ahumado.

envases de pescado salado y ahumado. Según el Código Alimentario, 3.12.11. Los pescados salados y ahumados podrán transportarse y expendirse en cajas o barriles metálicos, de madera de diversas dimensiones, saquitos de plástico, envases de vidrio, cajas de cartón con papel sulfurizado, envases me-

tálicos o de otro material autorizado; si bien, en los casos de venta fraccionada al detalle se expendirá, dentro del día de su apertura, el contenido de cada envase. Véase: pescados.

envases de pescado seco, salado o ahumado.

Según el Código Alimentario, 3.12.11. Los envases para pescados secos, salados o ahumados serán nuevos, suficientemente resistentes, perfectamente limpios, y los materiales utilizados cumplirán las condiciones que se indican en el Capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código. Véase: pescados.

envases de retorno. Véase: envoltentes recuperables.

envases no recuperables o perdidos. Corresponden a los envases fabricados para un solo uso, en función de las características específicas de los materiales utilizados. (Real Decreto 1164/1992, de 22 de Julio, B.O. e. 26 julio)

envases recuperables. Véase: envoltentes recuperables.

envases recuperables o de retorno. Son los envases susceptibles de una perfecta limpieza y esterilización industrial antes de utilizarse nuevamente. (Real Decreto 1164/1992, de 22 de Julio, B.O. e. 26 julio).

envenenamiento atropínico. Véase: síndrome muscarínico.

envenenamiento faloideo. Véase: síndrome faloideo.

envenenamiento hemolítico. Muchas especies de *Ascomycetos* consumidas crudas dan lugar al llamado envenenamiento hemolítico, como la *Sarcosphaera eximia*; *Gyromitra sculenta*; diversas especies de *Morchella*

y *Helvellas*, etc. También produce este tipo de envenenamiento en el caso de que se consuman crudas la *Amanita rubescens* y la *Amanita vaginata* con todas sus variedades; la *Scleroderma aurantium* y *verrucosum*, etc. Tanto las *Sclerodermas* como la *Gyromitras* y algunas especies más de setas son también tóxicas si se toman cierta cantidad de setas o con poco intervalo de tiempo entre una consumición y otra. Véase: setas venenosas; envenenamiento por setas.

envenenamiento lividiano: Véase: síndrome acroresinoso.

envenenamiento muscarínico: Véase: síndrome muscarínico exclusivo.

envenenamiento parafaloideo: Véase: síndrome parafaloideo.

envenenamiento por peces. Véase: *Barbus barbus bocagei*; *Esox lucius*; *Lagocephalus lagocephalus*; *Muraena helena*; *Myxoperca venenosa*; *Myoxocephalus bubalis*.

envenenamiento por setas. Entre las setas existen diversas especies venenosas e incluso mortales, pero hasta las mejores setas comestibles pueden dar lugar a síndromes tóxicos. Es bueno recordar que la ingestión de cantidades desmesuradas de setas, incluso de las no tóxicas, pueden provocar alteraciones gastrointestinales graves, que afortunadamente se resuelven en un breve lapso de tiempo. Hay que destacar algunos casos individuales de intolerancias a los champiñones, los hongos calabaza, los nís-calos u otros, que se manifiestan en forma de alteraciones intestinales acompañadas en general de desagradables exantemas cutáneos pruriginosos, parecidos a la urticaria provocada en algunas personas por la ingestión de fresas, frambuesas, higos o marisco. Las esporas de las setas, en ocasiones abundantísimas (los bejines liberan auténticas nubes), son alergénicas y su retención puede causar reacciones de hipersensibilidad.

sibilidad en las vías respiratorias. Pueden provocar la conocida fiebre del heno y a veces episodios asmáticos más graves, para los que es necesario tratamiento médico. Debe recordarse que las especies que se consideran mejores, como las armilarias o las oronjas, si se recogen en una fase demasiado avanzada de crecimiento, o si son objeto de una invasión parasitaria, o han padecido una helada repentina, desarrollan sustancias tóxicas, como la **putrescina** o la **ptomaína**, análogas a las que se forman en la carne en putrefacción. En estos casos pueden provocar intoxicaciones graves. * Existen muchas especies de setas que en crudo poseen un cierto nivel de toxicidad, pero que tras una cocción más o menos prolongada son absolutamente inocuas y de excelente calidad gastronómica. Esta característica se explica por la presencia en estas setas de sustancias tóxicas termolábiles, cuyas moléculas, a la temperatura de ebullición del agua, se dividen en moléculas más pequeñas que no tienen propiedades tóxicas. Entre las setas que es preciso hervir se encuentran las cabezas de medusa (*Armillaria mellea*), las sabrosas colmenillas, los *Boletus luridus*, los *Boletus erythropus*, la *Clitocybe nebularis* y muchas amanitas. La ingestión de setas crudas de estas especies provoca trastornos gastrointestinales acompañados de náuseas, vómitos, cefalea e hipersudación. * Muchas setas producen toxinas termoestables que ni siquiera una cocción muy prolongada consigue destruir y que provocan intoxicaciones gravísimas, algunas de ellas con resultado de muerte. * Los síndromes producidos por las setas que consideramos, son: efecto antialcohólico (síndrome coprínico); envenenamiento atropínico (síndrome muscarínico); envenenamiento faloideo (síndrome faloideo); envenenamiento lividiano (síndrome acroresinoso); envenenamiento muscarínico (síndrome muscarínico exclusivo); envenenamiento parafaloideo (síndrome parafaloideo); proceso gastrointestinal; proceso hemolítico (síndrome helvético); proceso psicotrópico (síndrome alucinógeno); procesos alérgicos; síndrome

acroresinoso; síndrome alucinógeno; síndrome coprínico; síndrome faloideo; síndrome helvético; síndrome muscarínico exclusivo; síndrome muscarínico; síndrome panterínico; síndrome parafaloideo. Véase: setas; setas venenosas.

envoltura. Según el Código Alimentario, 2.04.06. El material que protege el alimento, en su empaquetado permanente, o en el momento de su venta al público. Véase: envolvente.

envolventes. Según el Código Alimentario, 2.04.06. Son los materiales que, en cualquier forma y circunstancia, protegen los alimentos, bebidas y sus materias primas, distinguiéndose las siguientes clases: **Envase, Embalaje, Envoltura, Revestimiento, Cobertura.** Véase: aparatos, utensilios y envolventes.

envolventes no recuperables. Según el Código Alimentario, 2.04.13. Se considera "**material perdido y no recuperable**" para usos alimentarios los que se detallan en el artículo. Real Decreto 397/1990. Véase: aparatos, utensilios y envolventes. 2.04.09

envolventes prohibidos. Según el Código Alimentario, 2.04.14. No se permitirá en las industrias y establecimientos de la alimentación, las prácticas que se enumeran. Real Decreto 397/1990. Véase: aparatos, utensilios y envolventes. 2.04.09

envolventes recuperables. Según el Código Alimentario, 2.04.12. Se considerarán envases y embalajes "**recuperables** o de **retorno**" los que no tengan contacto directo con el alimento y aquellos que, aún teniéndolo, sean susceptibles de higienización antes de ser nuevamente utilizados, siempre que, en ambos casos, conserven las condiciones exigidas en este Código y Reglamentaciones correspondientes. Real Decreto 397/1990. Véase: aparatos, utensilios y envolventes. 2.04.09

enzima. Cada una de las macromoléculas de naturaleza proteica que catalizan de forma

específica reacciones bioquímicas muy variadas. Sinónimo: fermento.

Eobania vermiculata. Familia: helícidos. Caracol comestible que presenta un cierto consumo debido a su recogida en la naturaleza.

Eopsetta grigorjewi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija japonesa**.

Eopsetta jordani. Familia: pleuronéctidos. Cuerpo redondeado y ovalado, escamas ásperas. Aparece desde el mar de Bering, hasta Baja California. Habita sobre fondos arenosos de hasta 450 m de profundidad. Llega a medir 70 cm de longitud y es uno de los peces planos más comunes a lo largo de la costa californiana. Nombre vulgar: **platija del Pacífico**. Designación oficial: **limanda petrale**.

EPA. Siglas con que se conoce al ácido eicosapentaenoico.

epazote. Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium ambrosioides*. Ingrediente de la cocina de Méjico. Planta aromática, condimento. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

Epelytes punctatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero camotillo**.

eperlán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esperlán**.

eperlán americano. Designación oficial española del pez: *Osmerus mordax*.

eperlán ártico. Designación oficial española del pez: *Osmerus eperlanus dentex*.

eperlán del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Hypomesus pretiosus*; *Tha-
leichthys pacificus*.

eperlán europeo. Designación oficial española del pez: *Eperlanus vulgaris*; *Osmerus eperlanus*; *Salmo eperlanus*; *Salmo spirinchus*. Sinónimo oficial: Eperlano.

eperlán japonés. Designación oficial española del pez: *Hypomesus olidus*.

eperlano. Nombre vulgar del pez: *Osmerus eperlanus*. Designación oficial: **eperlán europeo**.

eperlano de mar de boca pequeña. Nombre vulgar del pez: *Hypomesus pretiosus*.

Eperlanus vulgaris. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **eperlán europeo**.

Ephippion guttiferum. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril de tierra**.

Ephippion maculatum. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril de tierra**.

epicure. Véase: queso epicure.

Epigonus crassicauda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cardenal besugo**.

Epigonus telescopus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez diablo**.

epinefrina. $C_9H_{13}O_3N$. Hormona secretada por la médula adrenal que actúa incrementando la presión sanguínea debido a la estimulación de la actividad cardíaca y a la constricción de los vasos sanguíneos periféricos. También conocida como adrenalina.

Epinephelus acanthistius. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero ambulú**.

Epinephelus adscensionis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero acbrilla**.

Epinephelus aeneus. Familia: serránidos. Cuerpo algo más alargado que el de los otros meros, con cabeza y boca muy pare-

cidas, pero con sólo 2 filas de dientes sobre las mandíbulas. Opérculos sin cresta ósea horizontal. Color pardo amarillento, verdoso o grisáceo, con reflejos vinosos, frecuentemente moteado de blanco y marcado por anchas bandas verticales oscuras, más o menos visibles. talla hasta 1 m. Habita en el Atlántico y Mediterráneo, no es muy común. Nombre vulgar y designación oficial: **cherná de Ley**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Serranus aeneus*, Geoffroy. Véase pescado.

Epinephelus afer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta**.

Epinephelus alexandrinus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **falso abadejo**.

Epinephelus analogus. Familia: serránidos. Vive en la costa americana del Pacífico donde es el mero mayor y más importante. Tiene una carne excelente. Nombre vulgar: spotted cabrilla. Designación oficial: **mero moteado**.

Epinephelus caninus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero cherne**.

Epinephelus canthisti. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero ambulú**.

Epinephelus cernoides. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero**.

Epinephelus cruentatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná enjambre**.

Epinephelus dermatolepis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero cuero**.

Epinephelus drummondhagi. Familia: serránidos. Es uno de los meros más hermosos; de color marrón oscuro tirando a rojizo, salpicado con puntos en blanco perla. Su carne es muy delicada. Nombre vulgar: **mero moteado**, speckled hind. Designación oficial: **mero pintaroja**.

Epinephelus flavolimbatus. Familia: serránidos. Se captura en el Atlántico, desde Caro-

lina hasta Brasil. Es un delicioso pescado de mesa, apropiado para todo tipo de preparación. Nombre vulgar: **mero de laterales amarillos**, yellowedge grouper. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Mediterráneo, de 45 cm. Designación oficial: **merlo aleta amarilla**.

Epinephelus fulva. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná cabrilla**.

Epinephelus gigas. Otro nombre del pez: *Epinephelus guaza*. Designación oficial: **mero**.

Epinephelus guaza. Familia: serránidos. Cuerpo alargado y oval, aplastado por los lados, cubierto con pequeñas escamas peñadas. y boca armada de muchos dientes. Dorso azul verdoso, vientre amarillento con dibujos veteados en verde amarillento. La gran aleta dorsal está ribeteada en naranja, las otras en azul claro. Aparece en el Mediterráneo, en el Atlántico Oriental, desde Vizcaya hasta Sudáfrica y al Oeste de Brasil. Su carne es comestible y muy delicada; abunda en las costas de España, donde se conocen varias especies del género. Los pescadores deportivos la capturan también con caña; en el Mediterráneo es particularmente apreciado por los pescadores submarinos que lo cazan con arpón. Nombre vulgar: **mero**, cachorro, cherno, cherna común. Designación oficial: **mero**. Sinónimo: *Serranus guaza*, *Epinephelus gigas*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Serranus guaza*, 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 Mediterráneo, de 45 cm.

Epinephelus guttatus. Familia: serránidos. Se captura en el Atlántico, desde Carolina hasta Brasil. Algo más pequeño que el mero moteado, amarillo verdoso en el dorso y salpicado de puntos rojos. Es un delicioso pesca-

do de mesa, apropiado para todo tipo de preparación. Nombre rojo: **mero rojo**, red hind. Designación oficial: **mero colorado**.

Epinephelus inermis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero mármol**.

Epinephelus itajara. Familia: serránidos. Es el mero de mayor tamaño. Puede llegar a pesar 300 kg. Aparece en torno a Florida y el golfo de Méjico, hasta Brasil. Su carne es compacta, blanca y sabe algo dulce. Nombre vulgar: **mero gigante**, jewfish. Designación oficial: **mero guasa**.

Epinephelus labriformis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero murique**.

Epinephelus morio. Familia: serránidos. Uno de los más famosos que habita frente al Sur de Florida y en el Atlántico tropical. Es de un rojo pardo oscuro con manchas blancas en los laterales. De gran importancia comercial para todo el territorio del Golfo, es considerado un excelente pescado de mesa. Nombre vulgar: **mero rojo pardo**, red grouper. Designación oficial: **mero americano**.

Epinephelus multiguttatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta guato**.

Epinephelus mystacinus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero listado**.

Epinephelus nigritus. Familia: serránidos. Se pesca en la misma zona que el mero rojo pardo. Nombre vulgar: **mero rojo de Varsovia**. Designación oficial: **mero negro**.

Epinephelus niveatus. Familia: serránidos. Se captura en el Atlántico, desde Carolina hasta Brasil. Es un delicioso pescado de mesa, apropiado para todo tipo de preparación. Nombre vulgar: **snowy grouper**. Designación oficial: **cherná pintada**.

Epinephelus ordinatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero murique**.

Epinephelus panamensis. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero panameño**.

Epinephelus rosaceus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calamaria**.

Epinephelus ruber. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gitano**.

Epinephelus sillicauda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero murique**.

Epinephelus striatus. Familia: serránidos. Es conocido especialmente en las zonas tropicales del Atlántico. Es uno de los meros más importantes, económicamente hablando, del Sur de los EE.UU. Su carne es excelente en sabor y consistencia. Nombre vulgar: **mero de Nassau**. Designación oficial: **cherná criolla**. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Mediterráneo es de 45 cm.

Epinephelus undulatos-triatus. Familia: serránidos. Proveniente de las aguas de norte de Australia. Suele pesar entre 1-3 kg y su carne blanca tiene un sabor suave pero delicioso. Se cocina entero o en filetes y se suele consumir cocido al vapor, pochado, asado al horno o a la parrilla. Véase: pescados. Nombre vulgar: **mero australiano**.

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

Eques fuscovittatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata linda**.

Eques viola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata gungo**.

Equetus americanus. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **obispo**.

Equetus balteatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **obispo**.

Equetus lanceolatus. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **obispo**.

Equetus pulcher. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **obispo**.

Equetus punctatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **obispo**.

Equidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclass: euterios. Orden: perisodáctilos. Un dedo funcional y pezuñas en todas sus patas (en las formas recientes); habita en las llanuras abiertas o en los desiertos, es herbívoro. Un buen representante, el caballo, existió en América en épocas prehistóricas, pero había desaparecido cuando llegaron los españoles, que lo introdujeron nuevamente; en Europa y Asia hay indicios de que fue domesticado ya en la época prehistórica. Véase: clasificación de las carnes. Nombre vulgar: **équidos**. Consideramos: caballo (*Equus caballus*).

équidos. Véase: *Equidae*.

equilibrado. Véase: vino equilibrado.

equínidos. Véase: *Echinoidea*.

Eragrostis abyssinica. Familia: gramíneas. Hasta hace poco tiempo, el teff (clasificado entre los mijos) sólo se cultivaba como cereal en Etiopía. La harina se usa para elaborar deliciosos panes planos o panes dulces. Los etíopes preparan un plato reconfortante denominado *faffa* (una mezcla molida de teff, garbanzos, leche descremada, azúcar y sal) Véase: cereales. Nombre vulgar: **teff**.

eral. Véase: vaca.

erbi. Nombre vulgar vasco del mamífero: *Lepus europaeus*. Sinónimo: **liebre**

erbi-belarria. Nombre vulgar vasco de la seta: *Otidea onotica*.

ereinotz. Nombre vulgar vasco de la planta: *Lupus nobilis*. Sinónimo: **laurel**

eretismo cardiovascular. Tipo de intoxicación producida por la ingestión de, entre otras, las setas: *Coprinus atramentarius*; *Coprinus micaceus*; etc. Véase: setas venenosas.

ergocalciferol. Sinónimo: vitamina D₂.

ergotina. Nombre del tóxico contenido en el hongo: *Claviceps purpurea*.

ergotismo. Véase: *Claviceps purpurea*.

Ericaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: ericales. Se distingue por la presencia de estambres en número doble o mayor al de lóbulos de la corola. Consideramos: agraz (*Vaccinium meridionale*), arándano negro (*Vaccinium angustifolium*), arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon*; *oxycoccus*), camaronera (*Macleania rupestris*), madroño (*Arbustus unedo*), mirtilo (*Vaccinium myrtillus*), mirtilo rojo (*Vaccinium vitis idaea*).

ericáceas. Véase: *Ericaceae*.

ericillo de mar. Designación oficial española del equinodermo: *Psammechinus microtuberculatus*.

eriço de roca. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

Eridacnis barbouri. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo coludo cubano**.

Erilepis zonifer. Familia: anaploporomátidos. Perteneciente a la familia de los peces negros (anaploporomátidos), tiene también gran

importancia comercial como apreciado pescado de mesa. Nombre vulgar: **pez seda**.

Erimacrus isenbeckii. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo ke-gani**. Véase: *Telmesus* sp y *Erimacrus isenbecki*.

eringio. Nombre vulgar de la planta: *Eryngium foetidum*.

Eriobotrya japonica. Familia: rosáceas. Tribu: pomoideas. Se trata de un árbol sumamente bello, perenne, de 1 o 2 m de altura, con hojas ovales, puntiagudas y vellosas por el envés; flores blancas con olor de almendra. Originario del Japón, se cultiva en los jardines y fructifica en el levante y mediodía de España. Los mejores cultivares son: “**Advance**”, con frutos muy grandes; “**Loquad**”, con una sola semilla; “**cuencia de oro**”, etc. Los frutos, ovoides o elipsoidales, poseen el tamaño de un albaricóque, con la piel lisa y de color amarillo anaranjado. Contienen varias semillas y se sostiene mediante un grueso pedúnculo algo curvado. Aparece muy precozmente en relación con otros frutos de hueso (mayo) Deben recolectarse una vez perfectamente maduros, si se quiere apreciar todas sus propiedades. Entonces la pulpa es jugosa, azucarada, algo acidulada aunque agradable; en cambio, cuando está verde es más bien picante. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Las semillas no deben masticarse, son muy venenosas. Se puede tomar crudo, cocido o pochado. Se añade a las macedonias y las tartas. También se puede cocer para elaborar mermelada o jalea. Nombre vulgar: **níspero japonés**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Eriobotrya japonica*, L. Véase: frutas carnosas.

Eriocheir sinensis. Familia: grápsidos. El cangrejo dromia (que recibe su nombre de las lanudas pinzas de los machos) pertenece

ce a las especies que pueden alternar, sin perjuicio, las aguas saladas, las dulces y las mixtas. Esto guarda relación con el hecho de que puede mantener el contenido de sal de su sangre a un cierto nivel, independiente del agua en que en cada momento se halle.* Todos los años, aproximadamente a partir de julio, emigran al mar aquellos machos que tienen una anchura del cuerpo de por lo menos 45 mm. Recorren diariamente de 8 a 12 km. Si se encuentran con obstáculos (diques o similares), también pueden caminar por tierra algún tiempo. Cuando alcanzan el curso inferior y las desembocaduras de los ríos, forman una auténtica barrera por la que han de pasar poco después las hembras. Ahí tiene lugar el apareamiento. Las crías salen al año siguiente de mayo a junio. Las madres suelen perecer después de la incubación. Los dromia jóvenes se desarrollan en las aguas próximas a la costa. Ya en el último estadio de larva, después de 3 meses, los animales emigran a los estuarios de los grandes ríos, y las jóvenes crías que allí crecen van emigrando entonces río abajo según se van haciendo adultas. * Esta clase de cangrejo, natural de las aguas de China, se introdujo en los puertos del Mar del Norte probablemente en torno a 1912. Desde allí conquistó ríos y canales y ahora está extendido por Francia, Bélgica, Holanda, Alemania y Escandinavia. Dado que estos animales se multiplican copiosamente y que, por ello, aparecen en masa, han llegado a ser dañinos en Europa. Diezman sensiblemente las existencias de peces de agua dulce, devoran los peces capturados en las redes y en las nasas y, además, revuelven los diques y los malecones de la costa. * Antes se solían pescar los dromia mediante trampas dispuestas en las presas, hoy se los detiene, sobre todo, colocando diagonalmente en los ríos alambradas eléctricas. La mayoría de los animales que son capturados así sirven para abono. Por lo demás, los dromia se pescan únicamente a muy

pequeña escala. No han dado resultado los intentos de comercializar estos animales en Alemania. Se los ha venido ofreciendo hasta hace unos 10 años, pero sus únicos consumidores eran los restaurantes chinos. Hoy ya no se encuentran en el mercado. En China, por el contrario, es considerado un bocado exquisito. Nombre vulgar: **cangrejo dromia**.

Eriphia spinifrons. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo moruno**.

Eriphia verrucosa. Familia: xántidos. Esta especie, que pertenece a la especie de los cangrejos de piedra grandes, se parece en la forma y el tamaño al cangrejo de playa, sin embargo, tiene las pinzas más grandes. La ancha parte delantera de la frente sin cuerno (rostrum), está rodeada de fuertes y menudos dientes. Sobre las articulaciones de las pinzas hay cerdas cortas, las palas están densamente pobladas de vello. Sobre la espalda de color marrón rojizo se encuentran manchas amarillas, entre las que hay protuberancias también de marrón rojizo. En estos animales, como ocurre con los bogavantes, se diferencian las pinzas que sirven para partir y las que son para cortar. Estos paguros, cuyo caparazón llega a tener 10 cm de anchura, prefieren vivir en los agujeros de las rocas o se escoden debajo de las piedras en las profundidades de hasta 10 m. Se comercializan en todo el Mediterráneo, principalmente en el ámbito local, son muy sabrosos pero nutritivos. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 40 mm y en el Mediterráneo de 40 mm. Nombre vulgar: **cangrejo moruno**, paguro italiano. Designación oficial: **cangrejo moruno**.

Eriscion macdonaldi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata totoaba**.

Eriscion xanthulus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata aleta amarilla**.

eritorbato sódico. (E-316) En alimentación se usa en: Productos cárnicos tratados por el calor, conservas de pescado. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

eritrosina. (E-127) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-2,5 mg/kg. Colorante artificial de color **rojo**. Puede producir alergias. Se ha observado que inhibe la acción de la pepsina y que puede alterar la función del tiroides. También se han observado efectos mutagénicos sobre *Escherichia colis*. En cantidades elevadas puede causar hipertiroidismo y fototoxicidad. Se encuentra en: Postres lácteos, yogur. Mermelada, caramelos, derivados cárnicos. patés de atún o de salmón. En España sólo se autoriza en cerezas y cócteles de frutas. Toxicidad sospechosa. La cantidad autorizada de este aditivo es: Colorante. Chorizo fresco 150 mg/kg. Embutidos crudos curados 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 300 mg/kg. Fiambre de lomo 300 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Salchichas crudas 150 mg/kg. Véase: modificadores del color.

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

erizo blanco. Designación oficial española del equinodermo: *Loxechinus albus*. Sinónimo oficial: Erizo; Erizo verde.

erizo de hondura. Nombre vulgar del equinodermo: *Echinus acutus*.

erizo de mar. Designación oficial española del equinodermo: *Echinus esculentus*; *Evechinus chloroticus*; *Loxechinus albus*; *Paracentrotus livida*; *Paracentrotus lividus*; *Strongylocentrotus lividus*. Sinónimo oficial: Arizo; Cachaurizo; Eriço de roca; Espiñeira; Eurizo; Garota de roca; Ikinua; Itsas txiku arrumta; Oricio; Ourizo; Ourizo mariño; Piñeira.

erizo de mar comestible. Nombre vulgar del equinodermo: *Echinus sculentus*.

erizo de mar de púas largas. Nombre vulgar del equinodermo: *Strongylocentrotus*.

erizo de mar negro. Nombre vulgar del equinodermo: *Arbacia lixula*.

erizo de mar púrpura de púas cortas. Nombre vulgar del equinodermo: *Arbacia punctulata*.

erizo de mar púrpura de púas largas. Nombre vulgar del equinodermo: *Strongylocentrotus purpuratus*.

erizo de mar verde. Nombre vulgar del equinodermo: *Strongylocentrotus*.

erizo negro. Designación oficial española del equinodermo: *Arbacia lixula*.

erizo violáceo. Designación oficial española del equinodermo: *Sphaerechinus granularis*. Sinónimo oficial: Carota violeta; Itsas triku bioleta; Ourizo.

erizos de mar. Véase: *Echinoidea*. Sinónimo: equínidos.

erizos de mar gratinados. Plato de la cocina de Cantabria “Comillas” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** erizos de mar, crema de leche, cebolla, mantequilla, cava, sal. Véase: cocina de Cantabria.

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

erlauski. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Morchella conica*; *Morchella costata*; *Morchella crassipes*; *Morchella deliciosa*; *Morchella elata*; *Morchella rotunda*; *Morchella umbrina*; *Morchella esculenta*.

ermitaño diabólico. Designación oficial española del molusco: *Clibanarius panamensis*. Sinónimo oficial: Diabólico; Ermitaño.

ernai berla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **herrera**.

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

Erotelis armiger. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobido durmiente**.

erramu. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Lupus nobilis*. Sinónimo: **laurel**

erreboilo. Nombre vulgar vascuence del pez: *Scophthalmus rhombus*. Sinónimo: **rodaballo**

erreboilo arrunta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

erreboilo ezkataduna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol**.

errebollua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

errebolu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **remol**.

errebolu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rodaballo; tapadera.

errefau. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Raphanus sativus*. Sinónimo: **rábano**

erregaliz. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Glycyrrhiza glabra*. Sinónimo: **regaliz**

errege-zamoa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpa real**.

erregina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo**.

erregue. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chuceto**.

errementi onddo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus erythropus*; *Boletus luridus*; *Boletus satanas*.

errementi onto. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus calopus*.

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

errexil-sagarra. Nombre vulgar vascuence de variedad de manzana.

erroburu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dorada**.

erroburu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

errochico. Nombre vulgar de la seta: *Tricholomo Georgii*.

errodaballo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

erromero. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Rosmarinus officinalis*. Sinónimo: **romero**

erromero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pegatimón**; **rémora**.

errondo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná**; **mero**.

errondo-latz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

errosel txiki. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **breca**.

errosella. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

errotari. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitopilus prunulus*.

errotari faltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitocybe dealbata*.

errotari marroiarrosa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitopilus truncatus*.

errotari mingots. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitopilus mundulus*.

errozite. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rozites caperata*.

errutilo ezkatanitz. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardilla**.

Eruca vesicaria. sub. **sativa.** Familia: crucíferas. Hortalizas muy apreciadas desde la antigüedad por su sabor amargo y picante y también por sus propiedades medicinales. Es una planta que presenta una típica distribución circundando el Mediterráneo; crece espontáneamente en los campos, en lugares baldíos, junto a los caminos y entre los escombros; a veces también se cultiva. Se trata de una especie anual de hojas pinatífidas o lobuladas, recogidas en una roseta basal, que representan precisamente la parte comestible de la planta; los tallos son erguidos, con inflorescencias racimosas de tipo amarillo – blanquecino. Tiene un marcado sabor parecido al del berro. Se puede comer cruda o cocida, pero se debe usar con moderación debido a su fuerte sabor. Se pueden emplear en pastas, arroces, pesto y otras salsas, sopas y guisos o en ensaladas, como ingrediente único o en combinación con otras hojas. Sirve para preparar ensaladas y bocadillos, o se puede triturar e incluirla en sopas y salsas. Véase: hortalizas de hoja y lechugas. Nombre vulgar: **oruga de huerto**, **rúcula**.

erva cidreira. Nombre vulgar gallego de la planta: *Melissa officinalis*.

erva pimenteira. Nombre vulgar gallego de la planta: *Lepidium latifolium*.

erva serra. Nombre vulgar gallego de la planta: *Lepidium latifolium*.

Erysiphaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: plectomycetes. Orden: perisporiales.

Erythrina edulis. Familia: papilionáceas. Árbol nativo de América, de color marrón oscuro, los frutos promedian de 2,5 a 5 cm de largo por 3 a 4 de ancho, los cotiledones son blancos. Se ha calculado que 8 vainas completas pueden pesar 1 kg. Se consumen sancochados o fritos, en tortas, arepas, merengadas, helados, zumos, coladas, natillas, mermeladas dulces, conservas, pepitas fritas, etc. De sabor agradable y gran valor nutritivo, las semillas se asemejan a los frijoles. No es aconsejable consumirlo en exceso, ya que es indigesto. Sinónimo: anteporoto, balaúy, balú, calú, chaucha, ejote, fríjol de monte, frisol, habijuela, napas, nupo, pajuro, **poroto**, sachaporoto, zapote de cerro.

escabechado. Según el Código Alimentario, 2.05.14. Consiste en someter los alimentos de origen animal crudos, cocidos o fritos a la acción del vinagre de origen vínico y de la sal con o sin adición de otros condimentos. Véase: procedimiento de conservación de alimentos.

escabeche. Véase: salsa escabeche.

escabeche a la campesina. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado hervido, cebolla en rodajas, zanahoria en tiras, aceite, vinagre, pimienta, laurel, tomillo, azúcar, sal. Véase: pescados en escabeche.

escabeche de gallina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** gallina, cebolla, ajo, ají verde, vinagre, ají panca, maicena, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

escabeche de pato. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pato, aceitunas negras, lechuga, huevo duro, cebolla, ají fresco, choclo, vinagre, vino blanco, ají, ajo, orégano, sal, pimien-

ta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

escabeche de pescado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado blanco, aceitunas negras, huevo duro, cebolla, ají fresco, choclo, vinagre, harina, ají, ajo, lechuga, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

escabeche de pijotas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pijotas, laurel, rebanada de pan, comino, ajo, aceite frito, pimentón, sal, vinagre.

escabeche de res apanada. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne de res, ajo, cebolla, ají verde, pan, vinagre, ají panca, ají amarillo, harina, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

escabeche de vinagre. Véase: prohibiciones de vinagre m).

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

escachón de gofio. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** gofio, papas, pimienta morrón, ajo, aceite, sal, chicharrones.

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

escaldabec. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula emetica*.

escaldón a la antigua. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** tocino salado con hila, manteca, ajo, pimienta quemona, hierba huerto, agua.

escalfar. La mayor parte de los alimentos se pueden escalfar. En este procedimiento se utiliza agua justo antes del punto de ebullición. Usted puede sazonar el líquido de cocción, ya sea con especias o con hierbas aromáticas. También puede usar un caldo ligero. Antes de cocinar huevos, póngale unas gotas de vinagre al agua, de esta forma se acelera el proceso de coagulación de la clara. Véase: Técnicas de cocción.

escalivada. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Cataluña. Su traducción viene a decir “asado sobre rescoldos”. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. Una curiosa ensalada de productos de la huerta asados que se ha convertido en un clásico durante el verano. Bien rociado con aceite, su sabor ahumado le convierte en una receta excepcional. **Ingredientes:** berenjenas, pimientos rojos, cebollas, ajo, aceite de oliva, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

escalo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bermejuela; boga de río; cacho.

escalom. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto real**.

escalonia. Nombre vulgar de la planta: *Allium ascalonicum*.

escaloña. Nombre vulgar de la planta: *Allium ascalonicum*.

escalopa. Corte de la canal de ternera. Corte fino de ternera que se suele rebozar y freír. Véase: despiece de la canal de ternera.

escalopa de cerdo. Corte de la canal de cerdo consistente en filete muy fino de carne. Se consume rebozado y frito o cortado en tiras finas para salteados. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

escalopa de pavo. Pechuga de pavo sin piel, cortada en filetes finos para hacer a la parrilla o freír. Si se corta en tiras es ideal para salteados. Véase: pavo.

escalopa de pollo. Pechuga de pollo fileteada, ideal para rebozar y freír. Véase: despiece de pollo.

escalope de abalone con vermouth. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “mariscos”. **Ingredientes:** abalone, huevo, aceite vegetal, sal, pimienta, harina, pan rallado, vermouth seco, cebollino, salsa demiglace, mantequilla, mantequilla clarificada. Nombre en Francia: *piccata d’Ormeau au noilly*.

escalopes de ternera a la crema. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** escalopes de ternera muy delgados, nata, mantequilla, harina, champiñones en conserva, sal, pimienta. Véase: filetes y escalopes en la cocina.

escalopes de ternera con manzanas y calvados. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. **Ingredientes:** escalope de ternera, aceite vegetal, mantequilla, cebollita, setas, calvados, crema, sal, pimienta. Para la **guarnición:** manzana, mantequilla, perejil. Nombre en Francia: *escalopes de veau vallée d’Auge*. Véase: ternera en la cocina de Francia.

escalopes de ternera en salsa de setas y vino. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. **Ingredientes:** escalope de ternera, sal, pimienta, mantequilla, setas, aceite vegetal, cebollita, vino blanco seco, puré de tomate, caldo de ternera, glaseado de carne. Nombre en Francia: *escalopes de veau chasseur*. Véase: ternera en la cocina de Francia.

escalopes de veau chasseur. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. Nombre español: escalopes de ternera en salsa de setas y vino. Véase: ternera en la cocina de Francia.

escalopes de veau vallée d’Auge. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. Nombre español: escalopes de

ternera con manzanas y calvados. Véase: ternera en la cocina de Francia.

escalopes salteados a la lionesa. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 8 minutos. **Ingredientes:** escalopes, cebolla, vino blanco, sal, pimienta. Véase: filetes y escalopes en la cocina.

escalopines de cerdo con nueces. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Carne de cerdo (lomo o espinazo), salsa de soja, cebolla, ajo, aceite, nueces peladas, aceite de sésamo, sal, pimienta.

escalopines de solomillo en salsa. Plato de la cocina de Cantabria “Santa María de Cayón” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** solomillo, huevo, harina, pan rallado, cebolla, mantequilla, vino blanco, perejil, caldo de carne, nuez moscada, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria.

escalum. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto real**.

escamado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rodaballo**.

escamarlà. Nombre vulgar catalán del crustáceo: *Nephrops norvegicus*. Sinónimo: **ci-gala**.

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

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

escamudo. Nombre vulgar del pez: (*Scophthalmus rhombus*) Designación oficial: **remol**.

escanda. Variedad de trigo propia de terrenos fríos y pobres, de paja dura y corta, y gra-

no difícil de separar del escabillo. Nombre vulgar de la planta: *Triticum speltum*.

escania veyá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete real; salmonete real.

escanyavella. Variedad de uva blanca. Véase: uva meseguera.

escaña veyas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

escañas veas negres. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela**.

escaparote. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

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

escaramujo. Nombre vulgar de la planta: *Rosa canina*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Escaramujo	
Ácido ascórbico (C) (mg)	1250,00
Energía (kJ)	384,56
Energía (kcal)	92,00
Agua (g)	70,00
Carbohidratos (g)	19,30
Fibra (g)	6,00
Proteína (g)	3,60
Colesterol (mg)	0,00
Calcio (mg)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasas totales (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B ₃)(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 E (mg)	
-----------------	--

escaramujo. Nombre vulgar del molusco: *Anatina anatina*.

escaramujos. Sinónimo: percebes (*Lepadidae scalpellidae*).

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

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

escarapote. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho, escórpora; gallineta; rascacio.

escarapote bravo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho venenoso**.

escarchado. Según el Código Alimentario, 3.30.30. b. Es el licor o anís que sobresaturado de azúcar la presenta cristalizada en el interior del envase. Véase: denominaciones de bebidas espirituosas.

escardino. Designación oficial española del pez: *Leuciscus erithrophthalmus*; *Scardinius erithrophthalmus*.

escardino griego. Nombre vulgar del pez: *Scardinius graecus*.

escáridos. Véase: *Scaridae*.

escarlet blanc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus penarius*.

escarlet bord. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hebeloma crustuliniforme*.

escarlet vinassa vinossa. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus russula*.

escarmalán. Nombre vulgar valenciano del crustáceo: *Nephrus norvegicus*.

escaro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja colorada**.

escarola. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium endivia latifolium*. La cantidad de nu-

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

Escarola	
Potasio (mg)	387,00
Ácido fólico (µg)	267,00
Energía (kJ)	83,39
Vitamina A (µg eq. retinol)	73,33
Calcio (mg)	67,00
Porción comestible	64,00
Fósforo (mg)	40,00
Energía (kcal)	19,95
Ácido ascórbico (C) (mg)	13,00
Magnesio (mg)	13,00
Sodio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	3,00
Fibra (g)	1,60
Proteína (g)	1,50
Hierro (mg)	1,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,60
Zinc (mg)	0,30
Grasa (g)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

escarola rizada. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium endivia crispum*.

escarola salteada con porotos y jamón. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Este plato es una variación de otro muy popular en Italia. **Ingredientes:** Escarola, sal, aceite de oliva virgen extra, ajo, ají picante, poroto. Nombre en italiano: *friarelli*.

escat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ángel**.

escat vegigal. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ángel**.

escat vexigall. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ángel.**

escatet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ángel.**

escatós. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabete.**

Eschrichtidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: cetáceos. Suborden: odontocetos. Consideramos: ballena gris (*Eschrichtius robustus*)

Eschrichtius glaucus. Cetáceo. Designación oficial. **ballena gris.**

Eschrichtius robustus. Familia: escritidos. Este cetáceo mide hasta 14 m de longitud y pesa unas 20 toneladas. El color gris del cuerpo se encuentra a menudo decolorado a causa de la masiva presencia de ectoparásitos: con frecuencia las aletas se ven afectadas. Carece de aleta dorsal, aunque presenta de 6 a 14 gibas. Muestra, además, 2 surcos ventrales, en ocasiones 4. Las barbas figuran en número de 150 pares. La capa de grasa mide 25 cm. Las 7 vértebras cervicales están separadas. Sobre el hocico se disponen numerosos pelos táctiles. * Vive en aguas costeras, a menudo al abrigo de playas y estuarios con aguas muy poco profundas. * En el siglo XIX era posible observar grupos formados por más de 1.000 individuos de esta especie de ballena; hoy en día estos grupos no incluyen más de 40-70 ejemplares a la vez. Migran hacia el Sur en grupos separados de hembras grávidas, machos adultos y machos jóvenes, que llegan en Enero- Febrero a sus cuarteles de invierno (California y Corea del Sur); hacia Marzo y Abril vuelven al Norte. La reproducción tiene lugar en Febrero, al igual que el parto, ya que la gestación dura justamente 12 meses. Se alimentan de plancton, y sólo en verano. * La especie se divide

en 2 poblaciones distribuidas a lo largo de las costas occidentales y orientales del Pacífico; mientras que la población de la costa asiática está prácticamente extinguida, la de las costas americanas supera los 10.000 individuos. Nombre vulgar: **ballena gris.**

esciénidos. Véase: *Sciaenidae.*

escifócidos. Véase: *Scyphozoa.*

esciláridos. Véase: *Scyllaridae.*

esciliorrínidos. Véase: *Scyliorhinidae.*

esclatabufa. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lycoperdon perlatum.*

esclatasang. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius sanguifluus.*

escleroderma estrellada. Nombre vulgar de la seta: *Scleroderma polyrhizum.*

escleroderma parda. Nombre vulgar de la seta: *Scleroderma verrucosum.*

escleroderma verrugosa. Nombre vulgar de la seta: *Scleroderma verrucosum.*

escleroderma vulgar. nombre vulgar de la seta: *Scleroderma vulgare.*

esclerodermatáceas. Véase: *sclerodermataceae.*

esclerotina batschiana. Nombre vulgar de la seta: *Ciboria batschiana.*

escoba. Nombre vulgar de la seta: *Ramaria botrytis,*

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

escocés. Véase: toro escocés

escoftálmidos. Véase: *Scophthalmidae.*

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

escolán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar de natura**.

escolaneta. Sinónimo: bispo.

escolano. Nombre vulgar del pez: *Phycis phycis*. Designación oficial: **brótola de fango**; **brótola de roca**.

escolano del Mediterráneo. Nombre vulgar del pez: *Molva macrophtalma*.

escolar. Nombre vulgar del pez. *Molva macrophtalma*; *Phycis blennioides*; *Ruvettus pretiosus*. Designación oficial española del pez: *Aplurus simplex*; *Rovetus temminckii*; *Ruvettus pacificus*; *Ruvettus pretiosus*; *Ruvettus temminckii*; *Tetragonurus simplex*; *Thyrsites acanthoderma*; *Thyrsites pretiosus*.

escolar. Nombre vulgar del pez: Escolar negro; Pez aceitoso. Pez clavo. Designación oficial: arbitán; brótola de fango; brótola de roca; escolar clavo; escolar de canal.

escolar clavo. Designación oficial española del pez: *Ruvettus pretiosus*; *Ruvettus tydemani*; *Ruvettus whakari*. Sinónimo oficial: Escolar; Peje clavo; Pez aceitoso; Pez purgante.

escolar clavo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar**.

escolar de canal. Designación oficial española del pez: *Acinacea notha*; *Gempylus opihidianus*; *Gempylus serpens*; *Lemnisoma thyrsoitoides*. Sinónimo oficial: Caballa cu-lebra; Escolar.

escolar de natura. Designación oficial española del pez: *Tetragonurus atlanticus*; *Tetragonurus cuvieri*. Sinónimo oficial: Escolán.

escolar listado. Designación oficial española del pez: *Nealotus tripes*.

escolar negro. Designación oficial española del pez: *Lepidocybium flabobrunneum*. Sinónimo oficial: Escolar.

escolar negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar**.

escolar neozelandés. Designación oficial española del pez: *Jordanidia solandrii*.

escolopácidos. Véase: *Scolopacidae*.

escomberesócidos. Véase: *Scomberesocidae*.

escomberomóridos. Véase: *Scomberomoridae*.

escómbridos. Véase: *Scombridae*.

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

escopeta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez ballesta; quimera.

escopiny de gallet. Designación oficial: **berberecho**.

escopinya. Nombre vulgar valenciano del molusco: *Cardium edule*. Sinónimo: **berberecho**.

escopinya gravada. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **escupaña grabada**.

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

escorbai. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvallo; verrugato de fango.

escorçana. Nombre vulgar valenciano del pez: *Dasyatis pasticana*.

escorpa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; escórpora; rascacio.

escorpa fosca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

escorpa morena. Pez. Designación oficial: **rascacio**.

escorpa roja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

escorpa rotja. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

escorpena. Nombre vulgar del pez: *Scorpaena notata*. Designación oficial: cabracho; rascacio.

escorpena fosca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

escorpénidos. Véase: *Scorpaenidae*.

escórpera fosca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

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

escorpinya de gallet. Designación oficial: **berberecho**.

escorpión. Designación oficial española del pez: *Trachinus draco*; *Trachinus lineatus*. Sinónimo oficial: Araniol; Aranya; Aranya blanca; Aranya esparenca; Aranya nera; Aranya vera; Aranyol; Araña; Araña blanca; Araño; Armiar marrai; Armiarma-arrain; Chaquedit; Dragó; Dragón-chiqui; Lapabitxa; Lapavicha; Monja; Ondarpeco; Peije araño; Peixe araño; Peje araña; Peje araño; Rabirol; Sabirón; Saburdin; Salbeo; Salbera; Salvareo; Salvariego; Schabiroyá; Schabraya; Schaciroyá; Víbora; Xabirol; Xabirón; Xaviroyá; Zacail xuri; Zakalchuria.

escorpión. Nombre vulgar del pez: *Echiichthys vipera*; *Scorpaena scrofa*. Designación oficial: cabracho; chancharro alacrán; chancharro espinoso; lagarto; primita; rascacio arco iris; rascacio californiano; rascacio escorpión; rascacio lapón; rascacio lechuza; rascacio negro; rascacio sapo; rascacio sonora; salvariego.

escorpión enano. Nombre vulgar del pez: *Icelus bicornis*.

escórpora. Designación oficial española del pez: *Scorpaena notata*; *Scorpaena ustulata*. Sinónimo oficial: Ahunz-arrain; Cabracho; Cap tinyos; Escarapote; Escorpa; Escórpora de roquer; Gomez arrain; Gomitxo; Itxas kabra; Kabrarroka; Rascacio; Rasclot; Uot; Zakatu.

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

escórpora aromatizada al horno. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** escórpora, cebolla, tomate, aceite de oliva, hinojo, vino blanco, harina, caldo de pescado, sal, pimienta. **Picada:** ajo, azafrán, almendras tostadas, sal. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

escórpora de fang. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

escórpora de roquer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: escórpora; rascacio.

escórpora de terra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

escórpora dels bruts. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

escórpora fosca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

escórpora ronca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

escórpora vermella. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

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

escorsana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

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

escorzonera. Nombre vulgar de la planta: *Scorzonera hispanica*.

escossó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escursana**.

escrei. Véase: skrei; **bacalao ártico**.

escribano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta balaju; agujeta bermuda; agujeta blanca; jurel.

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

escrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya áspera; raya boca de rosa; raya de espejos; raya estrellada; raya mosaica; raya pintada; raya radiada.

escrita blanca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya bramante**.

escrita vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya de espejos; raya estrellada; raya mosaica; raya santiaguesa.

escritidos. Véase: *Eschrichtidae*.

escrobiculáridos. Véase: *Scrobiculariidae*.

escualo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez toro; solrayo.

escualos. Véase: *Squalidae*.

escuatinidos. Véase: *Squatinidae*.

escudella. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 15 minutos. En este tipo de platos se sirven por separado la sopa, las verduras y las carnes. Tendrá u menú completo. **Ingredientes:** carne de buey, gallina, butifarra negra, butifarra blanca, tocino de cerdo, pie de cerdo, garbanzos, zanahoria, patata, rama de apio, col, huevo, carne picada (mitad cerdo y mitad ternera), ajo, rebanadas de migas de pan, pimienta, leche, harina, canela, pe-

rejil, sal, pasta gruesa. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

escudella y carn d'olla. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. En Cataluña, es uno de los grandes platos del país. Un plato que permite hacer toda una comida con él. Desde la sopa a la carne, pasando por las verduras. Un auténtico plato del pueblo. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** carne de ternera, gallina, pollo y los menudillos, oreja de cerdo, morro de cerdo, pie de cerdo, hueso de jamón serrano, tocino, hueso de espina-da, hueso de rodilla de ternera, butifarra blanca, butifarra negra, garbanzos remojados, patatas, col, nabo, zanahoria, puerro, apio. **Para la “pilota”:** carne de cerdo, carne de ternera, tocino veteadado, huevo, miga de pan remojado en leche, ajo, perejil, sal, canela en polvo, harina.

escupinya bestia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **clica**.

escupiña auténtica. Nombre vulgar del molusco: *Glycymeris pilosa*.

escupiña bestia. Nombre vulgar del molusco: *Macra corallina*, *Macra stultorum*.

escupiña grabada. Designación oficial española del molusco: *Venus verrucosa*. Sinónimo oficial: Almeja vieja; Almejón; Ar-neirón; Burro; Carneiro; Carneirola; Cas-caneiro; Escopinya gravada; Miolo; Moelo; Moelo cuadrado; Pie de burro; Txirla garatxoduna; Verigüeto.

escupiña grande del Pacífico. Nombre vulgar del molusco: *Glycymeris gigantea*.

escupiña inglesa. Nombre vulgar del molusco: *Glycymeris glycymeris*.

escupiña lisa. Nombre vulgar del molusco: *Tapes decussatus*.

escupiña llisa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja fina**.

escupiña maltesa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla**.

escupiñas. Véase: *Glucameridae*. Sinónimo: gliciméridos.

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

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

escurrir. Véase: lavar, escurrir y secar.

escursana. Designación oficial española del pez: *Dasyatis atratus*; *Dasyatis violacea*; *Dasyatis violaceus*; *Dasybatus violaceus*; *Trygon violacea*; *Trygon violaceus*. Sinónimo oficial: Escosó; Escursó; Milá; Pastenaca; Pez prelado; Raya vaca; Totana; Totina.

escursana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

escursó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; escursana; pastinaca.

escusana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

esencia de almendras. Es un extracto de almendra amarga mezclado con alcohol. Se debe usar con moderación, pues su sabor es muy fuerte. Véase: condimentos y colorantes.

esencia de café y achicoria. Solución alcohólica que contiene extractos destilados de café y achicoria. Utilizada como aromatizante en pastelería. Véase: cafés, té y otras bebidas.

esencia de limón. Véase: 3.20.40. complemento panario.

esencia de naranja. Es un extracto muy concentrado de naranja mezclado con alcohol.

Se utiliza en platos dulces y cremas, helados, golosinas, pasteles, galletas y pudines.

Véase: condimentos y colorantes.

esencia de naranja. Es un extracto muy concentrado de naranja mezclado con alcohol. Se utiliza en platos dulces y cremas, helados, golosinas, pasteles, galletas y pudines. Véase: 3.20.40. complemento panario.

esencia de neroles. Véase: *Citrus aurantium*. sinónimo: agua de flores de naranja.

esencia de pomerán. Véase: mandarina.

esencia de vainilla. Esencia muy concentrada que se obtiene de la vaina de vainilla (*Vainilla planifolia*), mezclada con alcohol y Se utiliza mucho para aromatizar platos dulces, cremas, helados, golosinas, pasteles, galletas, pudines, diversos postres, el chocolate caliente y el café. La esencia de vainilla resulta cara, por lo que en el mercado existen sustancias artificiales que la sustituyen aunque dejen un regusto desagradable. Por su alto grado de concentración, la esencia de vainilla debe agregarse en cantidades muy pequeñas. No hay que confundirla con el **extracto de vainilla**, menos concentrado. Véase: sustancias que modifican los caracteres organoléptico; azúcar vainillado; manipulación de especias. Nombre vulgar: **esencia de vainilla**. Según el Código Alimentario, 3.24.60. c. Es el producto resultante de la mezcla que contenga, al menos, 100 partes de azúcar por 100 de esencia total de vainilla.

esferoboláceas. Véase: *sphaerobolaceae*.

esfirénidos. Véase: *Sphyraenae*.

esfirnidos. Véase: *Sphyrnidae*.

esguín. Nombre vulgar del pez: *Salmo salar* (se refiere al animal joven). Designación oficial: **salmón**.

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

eskarola. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Cichorium endivia*. Sinónimo: **escarola**

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

eskrei. Véase: skrei; **bacalao ártico**.

eskuhoria. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Lupinus luteus*. Sinónimo: **altramuz amarillo**

eskuikara. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tembladera; tremielga.

eskuzuria. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Lupinus albus*. Sinónimo: **altramuz blanco**

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

esmedregal. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cobia**.

esnato. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius vellurosos*.

esnato. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius volemus*.

esne min. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius piperatus*.

esne perretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius piperatus*.

esne sultsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius torminosus*.

esneardotsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius sanguifluus*.

esnearrokor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius fuliginosus*.

esnegarden. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius seriifluus*.

esnegorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius deliciosus*.

esnegorri faltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius torminosus*.

esnegorrikor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius semisanguifluus*.

esneki argi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius pallidus*.

esneki arrunt. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius quietus*.

esneki erdigozo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius subdulcis*.

esneki gibelkolore. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius hepaticus*.

esneki laranja. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius mitissimus*.

esneki minbizia. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hypomyces lateritius*.

esneki teilamin. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius rufus*.

esneki zikina. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius turpis*.

esneki zonadun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius zonarius*.

esnekizuri orriarrosa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius controversus*.

esnekizuri orribildu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius piperatus*.

esnekizuri orrizabal. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius vellurosos*.

Esneko Euskal Bildotsa. Denominación de Calidad de carnes de España de cordero lechal. Ampara la producción de carne de cordero de las razas Latxa y Carranzana que proceden exclusivamente de explotaciones ganaderas situada en la Comunidad Autónoma del País Vasco. La crianza del cordero

se realiza en la praderas de la Comunidad Autónoma y es alimentado exclusivamente con leche materna, entera y natural. El período de cría se concentra entre noviembre y mayo, y los corderos se sacrifican entre 3 y 5 semanas después del nacimiento. El sacrificio se realiza en los mataderos autorizados por el Consejo Regulador, debiendo respetar las normas establecidas en el Reglamento que indican la necesidad de eliminar al máximo el sufrimiento de los corderos, procurando transportes adecuados y zonas de reposo a su llegada al matadero. El cordero lechal del País Vasco se caracteriza por el color de la carne –que va desde el blanco nacarado al rosáceo–, por su consistencia, su jugosidad y su textura suave. El peso máximo en canal oscila entre 5 y 8 kg con cabeza y asadura. Véase: carnes de España.

esneorikor arrunt. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius chrysorrheus*.

esneperretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius vellurosos*; *Lactarius volemus*.

esneubelkor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius uvidus*.

Esocidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteoictios. Subclase: actinopterygios. Infraclass: teleosteos. División: euteleosteos. Superorden: protacantopterygios. Orden: salmoniformes. Está representada por peces de agua dulce que viven en las aguas de curso lento de Eurasia y de América del Norte. Su cuerpo es alargado y musculoso, las aletas dorsal y anal están dirigidas hacia el pedúnculo caudal. La cabeza es aplastada, con una boca grande, alargada que se asemeja al pico de un pato y provista de dientes. Las escamas son pequeñas y se implantan firmemente en la

piel. la familia comprende un único género con cinco especies. Consideramos: lucio (*Esox lucius*).

esócidos. Véase: *Esocidae*.

***Esox americanus vermiculatus*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lucio**.

***Esox belone*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja**.

***Esox imperialis*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja imperial**.

***Esox lucius*.** Familia: esócidos. Cuerpo muy alargado, subcilíndrico, de forma inconfundible. Boca grande, en forma de pico de pato y muy hendida, con series de grandes dientes en la mandíbula inferior y dientes pequeños y densos en el paladar. Una sola dorsal membranosa, opuesta a la anal. Las pélvicas en posición abdominal. Color variable, según el lugar; azulado o verdoso, laterales y vientre más claro; todo el cuerpo está cubierto de manchas irregulares claras. Los lucios de 1 año de edad suelen ser de un verde claro (**lucio de hierba**) Aparece en lagos y ríos de las zonas climáticas templadas de Europa, Asia y Norteamérica, en regiones montañosas de hasta 1500 m de altitud. Al ser un pez sedentario prefiere las aguas claras, tranquilas y con fondo de guijarros. Es un gran depredador, se alimenta de peces incluso de su propia especie. Pueden alcanzar 1,5 m de longitud y 35 kg de peso. Los grandes ejemplares son hembras, ya que los machos, raramente, sobrepasan de 8 kg. En España fue importado y aclimatado en 1949. Carne excelente. Muy codiciado por los pescadores deportivos. De carne blanca con gran cantidad de espinas muy finas. Se puede asar al horno o brasear; en Francia se emplea para preparar *quenelles*, ligeras albóndigas de pescado que se sirven con salsa de vino blanco. El consumo de huevas de lucio, pueden causar intoxicaciones acompañadas de dolores de cabeza, fiebre y

sensación de mareo. El tipo de veneno no se conoce. Véase: pescados. Nombre vulgar: **lucio**.

Esox marginatus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **saltón**.

Esox masquinongi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lucio**.

Esox niger. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lucio**.

Esox saurus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paparda**.

Esox sphyraena. Otro nombre del pez: *Sphyraena sphyraena*. Designación oficial: **espetón**.

espada. Nombre vulgar del pez: *Lepidopus caudatus*; *Trichiurus lepturus*. Designación oficial: pez cinto; pez espada; pez sable.

espadachín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepeine**.

espadarte. Nombre vulgar del pez: *Xiphias gladius*. Designación oficial: **pez espada**.

espadeiro. Véase: uva espaidero.

espadilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez cinto**.

espadilla del Caspio. Designación oficial española del pez: *Clupeonella delicatula*.

espadín. Designación oficial española del pez: *Clupanodon phalerica*; *Clupea latulius*; *Clupea papalina*; *Clupea sprattus*; *Meletta mediterranea*; *Meletta phalerica*; *Meletta vulgaris*; *Spratella pumilla*; *Sprattus sprattus*; *Sprattus sprattus sprattus*. Sinónimo oficial: Akal; Alacha; Amploa; Amploia; Amploya; Astun; Bogueta; Bojeta; Caramelo; Colaguyá; Emploa; Espasí; Ijito sardina; Kokarta; Kolaka; Lacha; Mariquita; Meleta; Patoya (joven); Sardina; Sardine; sardineta; Trancho.

espadín. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: navaja arqueada; navaja.

espadín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sábaló; agujilla.

espadín del Báltico. Designación oficial española del pez: *Spratella sprattus baltica*; *Sprattus sprattus balticus*.

espadín del Mar Negro. Designación oficial española del pez: *Spratella sprattus phalericus*.

espadín fueguino. Designación oficial española del pez: *Clupea fueguensis*; *Sprattus fueguensis*. Sinónimo oficial: Perúchalva; Quichay; Sardina; Sardina austral; Sardina de los canales; Sardina fueguina.

espadín neozelandés. Designación oficial española del pez: *Sprattus antipodum*; *Sprattus muelleri*.

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

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

Espagueti	
Energía (kJ)	1429,87
Energía (kcal)	342,08
Potasio (mg)	250,00
Fósforo (mg)	190,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	74,10
Magnesio (mg)	56,00
Ácido fólico (µg)	34,00
Calcio (mg)	25,00
Proteína (g)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,60
Fibra (g)	4,00
Sodio (mg)	3,00
Hierro (mg)	2,10
Grasa (g)	1,80
Cinc (mg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Tiamina (B ₁) (mg)	0,22
Grasa moninsaturada (g)	0,20

Grasa saturada (g)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,17
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
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
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	tr.

espagueti de mar. Nombre vulgar del alga:
Himanthalia elongata.

espagueti delgado. Véase: Spaghetini.

espaguetini. Algo más gruesos que los capellini, pero más delgados que los espaguetis. Apropiado para salsas ligeras. Véase: pastas largas. Nombre italiano: **spaghetini**.

espaguetis con almejas. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. El secreto para obtener el mejor sabor en este plato es terminar de cocinar los espaguetis en la sartén junto con la salsa, para que absorban el jugo que largan los mejillones al abrirse. Las almejas que tardan más en abrirse en la sartén son las más frescas, no las deseche. Sin embargo, deseche las almejas que estén abiertas al ser compradas y que no se cierran al apretarlas, están muertas. **Ingredientes:** Espagueti, aceite de oliva virgen extra, ajo, perejil, chile molido, almeja, sal, vino blanco seco, manteca. Nombre en italiano: *spaghetti alla vongole*.

espaguetis con salchichas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** espaguetis, salchichas Frankfurt, huevos, cebolla, crema de leche, queso rallado, aceite, sal, pimienta, perejil.

espaguetis con ternera y champiñones. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingred-**

dientes: tomate, champiñones, espaguetis, carne de ternera, ajo, orégano, perejil, nata, queso parmesano rallado, cebolla picada, pimienta, sal.

espaguetis con tocino y huevos crudos. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. Si no encuentra panceta, puede sustituirla por tocino de buena calidad que no sea ahumado. **Ingredientes:** Espagueti, manteca, aceite de oliva virgen extra, panceta, vino blanco seco, yema de huevo, queso parmesano, queso pecorino, perejil, sal, pimienta negra. Nombre en italiano: *spaghetti alla carbonara*.

espaguetis con tomates, alcaparras, aceitunas y anchoas. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. *Puttana* significa prostituta y este es el plato de pastas que ella usa para seducir a sus clientes. **Ingredientes:** Espaguetis, aceite de oliva virgen extra, filete de anchoa, ajo, tomate, sal, orégano, alcaparras, aceitunas negras. Nombre en italiano: *spaghetti alla puttanesca*.

espaguetis delgados con ajo y aceite de oliva. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. Este plato es rápido, fácil y muy sabroso, si se lo prepara con pastas y aceite de oliva de buena calidad. La salsa se debe sacar del fuego no bien esté lista, aunque la pasta no esté hecha todavía. El aceite mantendrá el calor durante los minutos que se necesitan para terminar con la pasta, y así se evitará el riesgo de que el ajo se queme. **Ingredientes:** Espagueti delgado, aceite de oliva virgen extra, ajo, perejil, chile molido, sal. Nombre en italiano: *spaghetini, aglio e olio*.

espaguetis delgados con salsa de berberechos. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Los

sabores del aceite de oliva los berberechos, el ajo, el perejil y la pimienta combinan perfectamente. Nunca agregue queso rallado a las salsas con frutos de mar. **Ingredientes:** Berberecho, aceite de oliva virgen extra, ajo, perejil, tomate, vino blanco seco, sal, pimienta negra, espaguetis finos. Nombre en italiano: *linguine alle vongole*.

espaguetis delgados con tomates, albahaca, aceite de oliva y ajo. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. Es una salsa de verano rápida y fácil, ideal cuando abundan los tomates frescos y maduros. Si se agrega chile molido es sólo para darle un poco de gusto, no abuse de él. **Ingredientes:** Aceite de oliva virgen extra, ajo, tomate, sal, albahaca, chile molido. Nombre en italiano: *spaghettini al pomodoro e basilico*.

espalda. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es uno de los cortes de mejor fibrosidad de la espaldilla. Asada da un resultado comparable al de la contra de la pierna trasera. Se emplea en estofados, guisos o rollos. Véase: espaldilla.

espalda con tapa. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. La placa de grasa y el entreverado de tejidos conjuntivos son ostensibles. Este corte es indicado para hacer sopas o guisos. Véase: espaldilla.

espalda de cordero (deshuesada para asar). Corte de la canal de cordero consistente en la parte más tierna y sabrosa de la silla y del lomo alto del cordero. Corte de primera calidad para asar. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

espaldilla. Este es el nombre técnico para designar el hombro y la pierna del cuarto delantero de la res. Esta pieza permite una aplicación muy versátil que a menudo se suele subestimar. Los cortes de la espaldilla también se diferencian entre sí por su calidad. En general es una carne más magra y algo más coriácea que la de la pierna, ya que

sobre ella recae buena parte del esfuerzo motor del animal. Su precio lógicamente es inferior. Los cortes de la espaldilla se pueden emplear en todo tipo de platos: filetes (pez), asados al horno (pez, espalda), guisos (morcillo delantero) o gulash (carne troceada) Consideramos: aleta; discos; espalda con tapa; espalda; llana; pez; trozos de gulash. Véase: despiece de la canal de vaca.

espaldilla troceada. Corte de la canal de vaca. Ideal para guisos y caldos. Véase: despiece de la canal de vaca.

española. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarrita española; mojarrita plateada.

esparalló. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raspallón, raspallón.

esparasidáceas. Véase: *sparassidaceae*.

esparce. Nombre vulgar catalán de la planta: *Asparagus officinalis*. Sinónimo: **espárrago**

espardenya. Plato típico de la cocina valenciana. Es una variedad de aliambre en que la carne de pollo acompaña a la anguila y al garrofó. Véase: aliambre.

espargoi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón**.

espáridos. Véase: *Sparidae*.

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

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

espárrago. Véase: vino sabor espárrago.

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

Espárragos	natural	en lata
Potasio (mg)	207,00	160,00
Ácido fólico (µg)	113,00	30,00

Energía (kJ)	75,11	96,35
Porción comestible	60,00	100,00
Fósforo (mg)	59,00	43,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	53,00	47,50
Calcio (mg)	27,70	19,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	21,60	15,00
Energía (kcal)	17,97	23,05
Magnesio (mg)	12,50	15,00
Yodo (mg)	8,00	0,00
Sodio (mg)	3,00	236,00
Proteína (g)	2,90	1,90
Vitamina E (mg)	2,00	1,50
Carbohidratos (g)	1,70	3,40
Fibra (g)	1,50	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,50	0,90
Hierro (mg)	1,30	0,70
Cinc (mg)	0,51	0,32
Tiamina (B ₁) (mg)	0,12	0,07
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,11	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07	0,03
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Grasa (g)	tr.	0,30
Grasa moninsaturada (g)	tr.	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	
Grasa saturada (g)	tr.	

espárrago triguero. Nombre vulgar de la planta: *Asparagus officinalis*.

espárragos a la navarra. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Navarra. En el antiguo Egipto ya conocían las propiedades nutritivas y digestivas del espárrago, hoy muy presente en la cocina de España. Navarra es, tal vez, la región que mejor lo prepara, pero sin olvidar los platos que se hacen en Cataluña y Granada. **Ingredientes:** espárragos de Tudela, jamón, huevos, ajo, aceite, sal.

espárragos a la pamesana. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. El glorioso queso de Parma combina muy bien con el sabor particular y la textura suave de los espárragos cocidos. Asegúrese de que los espárragos sean muy frescos y que el queso sea auténtico Parmesano. **Ingredientes:** Espárragos,

sal, manteca, Parmesano, pimienta blanca. Nombre en italiano: *asparagi alla parmigiana*.

espárragos al ajo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** espárragos trigueros, jamón serrano, ajo, vino blanco, agua, aceite de oliva, sal.

espárragos al limón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. Esta salsa de limón, tan sencilla de elaborar, acompaña muy bien verduras variadas: brécoles, judías verdes y corazones de alcachofas hervidos, entre otras. **Ingredientes:** espárragos, mantequilla, zumo de limón, diente de ajo pelado y machacado, pimentón, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

espárragos con salsa muselina. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** espárragos, mantequilla, harina, leche, clara de huevo, sal, pimienta. Véase: verduras hervidas.

espárragos con vinagreta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** espárragos, aceite de oliva, vinagre de vino, huevo duro, limón, perejil fresco, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

Espárragos de Huétor-Tájar. Denominación Específica (D.E.) de Hortalizas. esta D.E. ampara los municipios de Huétor-Tájar, Loja, Villanueva de Masía, Salar, Moraleda de Zafayona e Illora, todos ellos en la provincia de Granada. Las plantaciones de espárragos son tradicionales en esta zona desde principio de siglo XX. Hay 2 variedades autóctonas de espárragos: la de color morado o violeta, que representan un 80% de la producción; y la verde, con el 20% restante. Ambas tienen su origen en

las esparragueras silvestres, seleccionadas por los propios agricultores. La comercialización en fresco debe realizarse en manojos de 500 g con espárragos cuyo calibre de los turiones esté entre 5 y 12 mm. En conserva, pueden ser espárragos delgados (hasta 9 mm de calibre), y medios, cuando tienen entre 9 y 12 mm. Véase: hortalizas de España.

Espárragos de Navarra. Denominación Específica (D.E.) de Hortalizas. Abarca una amplia zona de producción, que se extiende por 188 municipios del Valle medio del río Ebro, en su mayor parte del S de Navarra, junto a las zonas colindantes de La Rioja y Aragón. La comercialización con D.E. se reserva para las categorías Extra, Primera y Segunda, cuando son espárragos frescos; y sólo Extra y Primera para la presentación en conserva. Véase: hortalizas de España.

espárragos en salsa. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** espárragos, aceite de oliva, ajo, pimiento colorado, pimentón molido, sal, rebanada de pan, hoja de laurel.

espárragos enlatados. Véase: espárragos de huerta.

espárragos señoritos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** espárragos, aceite, ajo, almendras, pan, laurel, pimienta, sal gorda.

espárragos trigueros al azafrán. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** espárragos trigueros, harina, rebanadas de pan, vino blanco, aceite de oliva, ajo, azafrán, cominos, sal, pimienta, agua. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

esparrai. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón.**

esparral. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón.**

esparrall. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón.**

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

esparray. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón.**

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

esparto. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto característica del aceite de oliva obtenido de aceitunas prensadas en cachos nuevos de esparto. El gusto puede variar según se trate de esparto verde o seco. Véase: cata del aceite de oliva.

espartó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez martillo.**

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

espasí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín.**

espata arraia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lorcha.**

espatart. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo.**

especia. Recado en la cocina de Méjico. **Ingredientes:** pimienta, canela, clavo, ajo, orégano, azafrán. Véase: Recados en la cocina de Méjico.

especial de Cherasco. Nombre vulgar de un cultivar del puerro (*Allium porrum*).

especialidades alimentarias: Caracoles; Galanga (*Alpinia galanga*); Haggis; Limón desecado; Mahlepi; Mastic; Menta de Vietnam (*Persicaria odorata*); Orugas aus-

tralianas. Véase: clasificación de ingredientes.

especias. Véase: vino aroma especias.

especias. Pueden definirse como sustancias vegetales que se usan en pequeñas cantidades para dar un sabor fuerte, picante o excitante a las comidas. Las especias provienen de raíces aromáticas secas, cortezas, brotes, semillas, bayas y demás frutos. La mayor parte de las plantas de especia más importantes –canela, pimienta, jengibre, clavos, nuez moscada– son originarias de los trópicos asiáticos; la pimienta inglesa, la vainilla y los chiles proceden de las Indias occidentales y de América Central; la cuenca mediterránea ha producido muchas de las semillas aromáticas, el cilantro, la alholva, el hinojo, la adormidera, la mostaza y las regiones más frías han aportado la alcaravea, el eneldo y el enebro. Consideramos: Adormidera (*Papaver somniferum*), Ajowan (*Trachyspermum ammi*), Alcaparras (*Capparis spinosa*), Alcaravea (*Carum carvi*), Alholva (*Trigonella foenum-graecum*), Amchur (*Mangifera indica*), Anís (*Pimpinella anisum*), Anís estrellado (*Illicium verum*), Anís verde (*Pimpinella anisum*), Apio dulce (*Apium graveolens*), Asafétida (*Ferula asafoetida*), Azafrán (*Crocus sativus*), Bayas de enebro (*Juniperus communis*), Bouquet garni, seco, Canela (*Cinnamomum vera*), Cardamomo (*Elettaria cardamomum*), Casia (*Cinnamomum cassia*), Cayena (*Capsicum annuum*, var. *frutescens*), Cedoaria (*Curcuma zedoaria*), Cerezo de Santa Lucía (*Prunus mahaleb*), Chile (*Capsicum annuum*), Cilantro (*Coriandrum sativum*), Cinco especias, Citronela (*Cymbopogon citratus*), Clavo (*Eugenia caryophyllus*), Clavo de especia (*Eugenia aromatica*), Clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*), Comino (*Cuminum cyminum*), Comino negro (*Cuminum cyminum*), Condimento de guindillas, Condimento para encurtidos, Cubeba (*Piper cubeba*),

Cúrcuma (*Curcuma longa*), Curry en polvo, Curry, Dukkah, Enebro (*Juniperus communis*), Especias cajún, Especias para marinadas, Fagara (*Xanthoxylum piperitum*), Fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*), Galanga (*Languas galanga*), Galanga mayor (*Alpinia galanga*), Galanga menor (*Alpinia officinarum*), Galanga menor (*Languas officinarum*; *Alpinia officinarum*), Galangal (*Languas galanga*), Garam masala, Granada (*Punica granatum*), Granos del paraíso (*Amomum melegueta*; *Alframomum melegueta*), Hinojo (*Foeniculum vulgare*), Hojas de curry (*Murraya koenigii*), Hojas de limero jengibre (*Zingiber officinalis*), Jengibre en polvo (*Zingiber officinale*), Jengibre fresco (*Zingiber officinale*), Lima kaffir (*Citrus hystrix*), Macis (*Myristica fragans*), Mezcla de cinco especias en polvo, Mezcla de hierbas secas, ostaza blanca (*Sinapis alba*, *Brassica hirta*), Mostaza castaña (*Brassica juncea*), Mostaza negra (*Brossica nigra*), Neguilla (*Nigella sativa*), Nuez moscada (*Myristica fragans*), Orégano (*Origanum vulgare*), Panch phora, Pimentón (*Capsicum tetragonum*), Pimienta (*Piper nigrum*), Pimienta china (*Xanthoxylum piperitum*), Pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*), Pimienta de Jamaica (*Pimenta dioica*), Pimienta negra (*Piper nigrum*), Piper longum (*Piper longum*), Polvo de mango (*Mangifera indica*), Rábano picante (*Armoracia rusticana*), ras-el-hanout, Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), Romero hojas (*Rosmarinus officinalis*), Salvia oficial (*Salvia officinalis*), Sansho en polvo, Screwpine (*Pandanus odoratissimus*), Semillas de adormidera (*Papaver somniferum*), Semillas de apio (*Apium graveolens*), Semillas de eneldo (*Anethum graveolens*), Semillas de girasol (*Helianthus annus*), Semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*), Semillas de mostaza (*Brassica juncea*), Semillas de sésamo (*Sesamum indicum*), Sésamo (*Sesamum indicum*), Tamarindo (*Tamarindus indica*), Tomillo hojas (*Thymus vulgaris*),

Vainilla (*Vanilla planifolia*), Wasabi, Zahatar, Zumaque (*Rhus coriaria*), Zumaque norteamericano (*Rhus aromatica*) Véase: salsas y condimentos; recado de especias. Según el Código Alimentario, 3.24.21. Se designa con el nombre de especias o de condimentos aromáticos a las plantas, frescas o desecadas, enteras o molidas, que, por tener sabores u olores característicos, se destinan a la condimentación o a la preparación de ciertas bebidas. Véase: clasificación de especias; condimentos y especias. Sinónimo: condimentos aromáticos. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIV Sección 3ª. Comprende: 3.24.21 **Condimentos aromáticos.** 3.24.22. **Clasificación.** 3.24.59 **Denominaciones.** 3.24.60 **Manipulaciones.** 3.24.61 **Prohibiciones.** 3.24.62 **Especias industriales.** 3.24.63. **envasado y rotulación.** Véase: condimentos y especias; especias y semillas.

especias básicas para barbacoa. Es un un preparado medianamente picante, se frota en la carne antes de brasear. **Ingredientes:** pimienta negra en grano, semillas de apio, cayena, tomillo seco, mejorana seca, pimentón, mostaza en polvo, sal, azúcar moreno de caña. Véase: mezclas de especias.

especias cajún. Esta mezcla de especias compuesta de ajo, cebolla, pimentón, pimienta negra, comino, mostaza en polvo, pimienta de Cayena, así como tomillo y orégano secos, aromatiza los guisos y los platos de arroz de Luisiana. Sirve para salpimentar la carne y el pescado antes de asarlos en la parrilla o en el horno. La composición de las mezclas que se adquieren en el supermercado puede variar. Véanse: especias, recado de especias.

especias de enebro para barbacoa. Es un preparado aromático, que casa bien con los pescados de textura compacta como el rape, el atún fresco y el pez espada, y con los filetes y el cordero. **Ingredientes:** bayas de enebro, pimienta negra en grano, pimienta inglesa, clavos, hojas de laurel secas, sal. Véase: mezclas de especias.

especias de hinojo para barbacoa. El hinojo y la cáscara de limón confieren un sabor limpio y refrescante a este preparado, excelente acompañamiento para el pescado. **Ingredientes:** dientes de ajo, pimienta negra en grano, semillas de hinojo, semillas de cilantro, cáscara de limón rallado, tomillo seco. Véase: mezclas de especias.

especias de pimentón para barbacoa. Es un preparado picante que va muy bien con el pollo dándole un brillante color rojo. **Ingredientes:** jengibre fresco, diente de ajo, pimentón, comino molido. Véase: mezclas de especias.

especias industriales. Según el Código Alimentario, 3.24.62. Podrán autorizarse el comercio de las especias destinadas a la preparación de esencias u otros usos y que no reúnan las condiciones establecidas, siempre que en sus envases y documentos comerciales se les denomine "especia industrial impropia para el consumo humano". Véase: especias.

especias para marinadas. Mezcla de especias que se añaden a las conservas de frutas o verduras, los *chatnis* y los vinagres. Aunque las proporciones y el tipo de especias cambien de una mezcla a otra, la receta suele incluir pimienta negra, granos de mostaza blanca y de eneldo, pimientos, pimienta de Jamaica, macis, canela, hojas de laurel, clavo de especia y jengibre. Véase: especias.

especias wat. Procede de África y Oriente Medio. El wat es un guiso tradicional etíope, especiado junto con el *berbere* o con este combinado de especias más sencillo **Ingredientes:** pimientos, pimienta negra, clavos enteros, nuez moscada, cúrcuma. Véase: mezclas de especias.

especias y hierbas en la cocina védica. El corazón de la comida India son sus condimentos; la sabia utilización de las especias, hierbas y condimentos. Las especias son ciertas raíces, cortezas o semillas, que se utilizan enteras, machacadas o molidas. Con el nombre de hierbas se conoce las

hojas frescas y flores. Los condimentos incluyen ingredientes naturales como la sal, ácido cítrico, nueces y agua de rosas. Consideramos: agua de rosas (*gulab-jal*); asa fétida (*hing*); azafrán (*kesar*); canela (*dalchini*); cardamomo (*elaichi*); cilantro en grano entero (*sabut dhania*); cilantro en grano molido (*pesa dhania*); cilantro fresco (*hara dhania*); clavos de olor (*laung*); comino en grano entero (*sabut safed jeera*); comino en grano molido (*pesa safed jeera*); cúrcuma (*haldi*); fenogreco (*methi*); guindillas frescas (*hari mirch*); guindillas secas (*sabut lal mirch*); hinojo (*sauf*); hojas de curry (*kari patti*); hojas de menta (*pudina ki patti*); jengibre fresco (*adrak*); kalinji en grano (*kalinji*); mango en polvo (*amchur*); mostaza en grano negra (*rai*); nuez moscada (*jaiphal*); pimienta de cayena (*pesa nui lal mirch*); tamarindo (*imli*) Véase: condimentos y especias; cocina védica.

especias y semillas. El equilibrio y la armonía son también especialmente importantes a la hora de sazonar la comida. En los países donde las especias son un elemento fundamental de la cocina, el arte de usarlas se aprende en casa. Las especias fuertes suelen ir combinadas. Si se usa comino, es importante saber que con un poco de cilantro se puede aligerar su sabor (el curry de ternera al comino es una excepción) Para sacar mejor partido a las especias, se pueden saltear previamente en una sartén sin aceite a fuego moderado, removiendo a menudo hasta que desprendan su aroma específico. Se deben retirar rápidamente del fuego, ya que si se queman se vuelven amargas. A continuación se machacan en un mortero o se trituran en un molinillo. Para obtener el sabor completo de las especias molidas, se deben añadir al inicio de la preparación del plato. Consideramos: Ajowan (*Carum ajowan*); Alcaparra (*Capparis spinosa*); Alcaravea (*Carum carvi*); Amchur (*Magnifera indica*); Anís estrellado (*Illicium verum*); Anís verde (*Pimpinella*

anisum); Asa fétida (*Ferula asafoetida*); Azafrán (*Crocus sativus*); Bayas de enebro (*Juniperus communis*); Bouquet garni, seco; Canela (*Cinnamomum zelanicum*); Cardamomo (*Elettaria cardamomum*); Cassia (*Cinnamomum cassia*); Cayena (*Capsicum annum* var. *frutescens*); Cilantro (*Coriandrum sativum*); Clavo de especia (*Eugenia aromatica*); Comino (*Cuminum cyminum*); Comino negro (*Cuminum cyminum*); Condimento para encurtidos; Cúrcuma (*Curcuma longa*); Curry, en polvo; Dukkah; Fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*); Galangal (*Languas galanga*); Garam masala; Hoja de curry (*Chalcas koenigii*); Jengibre, en polvo (*Zingiber officinale*); Jengibre, fresco (*Zingiber officinale*); Macis (*Myristica fragans*); Mezcla de cinco especias, en polvo; Mezcla de hierbas secas; Nuez moscada (*Myristica fragans*); Panch phora; Pimentón (*Capsicum tetragonum*); Pimienta (*Piper nigrum*); Pimienta china (*Xanthoxylum piperitum*); Pimienta de Jamaica (*Pimenta dioica*); Pimienta de Sichuan (*Xanthoxylum piperitum*); Rábano picante (*Armoracia rusticana*); Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*); Sal (*Sodium chloride*); Sansho en polvo; Semilla de girasol (*Helianthus annuus*); Semilla de sésamo (*Sesamum indicum*); Semillas de adormidera (*Papaver somniferum*); Semillas de apio (*Apium graveolens*); Semillas de eneldo (*Anethum graveolens*); Semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*); Semillas de mostaza (*Brassica* spp.); Tamarindo (*Tamarindus indica*); Vainilla (*Vainilla planifolia*); Wasabi; Zahatar; Zumaque (*Rhus coriaria*) Véase: hierbas aromáticas, especias; bayas.

espejo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corcovado; jorobado carite; jorobado espejo.

espejuelo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jorobado carite; jorobado espejo.

espelta. Variedad de escanda (*Triticum speltum*), que es una especie de trigo propia de terrenos fríos y pobres, de paja dura y corta, y grano difícil de separar del escaballo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Espelta en grano	
Energía (kJ)	1391,94
Energía (kcal)	333,00
Potasio (mg)	330,00
Fósforo (mg)	256,00
Magnesio(mg)	120,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	90,00
Carbohidratos (g)	65,20
Calcio (mg)	15,00
Agua (g)	12,50
Fibra (g)	9,20
Proteína (g)	9,20
Sodio (mg)	6,00
Grasas totales (g)	3,80
Vitamina E (mg)	2,20
Grasa poliinsaturada (g)	1,70
Hierro (mg)	1,50
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	1,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,36
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Flúor (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

espencat. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Valencia. Tiempo de realización 60 minutos. **Ingredientes:** bacalao seco, berenjenas, pimientos rojos, huevos cocidos, piñones, tomates, pimienta, aceite, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica. Sinónimo: verduras con bacalao.

esperlán. Designación oficial española del pez: *Bathylagus euryops*. Sinónimo oficial: Eperlán.

esperlán americano. Designación oficial española del pez: *Osmerus esperlanus mordax*.

esperlán de lengua suave. Designación oficial española del pez: *Leuroglossus stilbius*.

esperlán plateado. Designación oficial española del pez: *Leuroglossus urotrans*.

esperma de ballena. Véase: *Physeter catodon* (cachalote).

esperrai. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón**.

espesado de carne. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pecho de res, frejoles verdes, ají pimentón, choclo, caigua, yuca, caldo fuerte, loche, culantro, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

espesantes. Véase: denominación específica de estabilizadores.

espet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguacioso; espetón; piñón.

espetec. Sinónimo: fuet (catalán).

espetón. Designación oficial española del pez: *Esox sphyraena*; *Sphyraena spet*; *Sphyraena sphyraena*; *Sphyraena viridescens*; *Sphyraena vulgaris*; *Sphyraena viridens*. Sinónimo oficial: Chiflete; Espet; Peto; Picuda; Picudo; Solso; Spet.

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

espetón de California. Nombre vulgar del pez: *Sphyraena argentea*.

espetón guachancho. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda guachanche**.

espetón mejicano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda picua**.

espetón picudo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda china**.

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

espinac. Nombre vulgar catalán de la planta:
Spinacea oleracea. Sinónimo: **espinaca**

espinaca. Nombre vulgar de la planta: *Spinacia oleracea*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Espinaca	Ver-des	conge-ladas
Vitamina A (µg eq. retinol)	816	500,00
Potasio (mg)	633,00	320,00
Calcio (mg)	126,00	120,00
Agua (g)	92,70	94,50
Energía (kJ)	75,24	50,16
Magnesio(mg)	58,00	46,00
Sodio (mg)	54,00	40,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	51,00	29,00
Fósforo (mg)	51,00	45,00
Energía (kcal)	18,00	12,00
Hierro (mg)	4,10	2,10
Proteína (g)	2,50	2,30
Fibra (g)	2,30	2,30
Vitamina E (mg)	1,70	
Carbohidratos (g)	1,20	0,10
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,60	0,50
Grasas totales (g)	0,30	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20	0,16
Flúor (mg)	0,10	
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10	0,09
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.

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

Espinaca	en con-serva	en su jugo	hervi-da
Vitamina A (µg eq. retinol)	533,00		816,00
Potasio (mg)	250,00	412,00	324,00
Agua (g)	94,00	97,50	94,00
Calcio (mg)	85,00	1,00	126,00
Energía (kJ)	54,34	37,62	50,16
Magnesio(mg)	46,00	40,00	46,00
Fósforo (mg)	26,00	44,00	38,00
Sodio (mg)	25,00	73,00	46,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00	29,00	28,00
Energía (kcal)	13,00	9,00	12,00
Proteína (g)	2,50	1,40	2,30
Fibra (g)	2,30		2,30
Hierro (mg)	2,10	1,50	2,20

Tiamina (B ₁) (mg)	0,02	0,01	0,07
Grasas totales (g)	0,30	0,10	0,30
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,30	0,20	0,50
Carbohidratos (g)	0,10	0,50	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10	0,08	0,14
Vitamina E (mg)	0,10		
Colesterol (mg)	0,00	0,00	0,00
Flúor (mg)			
Grasa poliinsaturada (g)	tr.		tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)			

espinaca. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pastas *colorata*. Las pastas verdes pueden hacerse con espinaca fresca o congelada, cocida y picada bien fina, que se agrega a los huevos antes de mezclarlos con la harina.

espinaca de agua. (*Ipomoea aquatica*) Esta planta se debe lavar muy bien, ya que crece en tierras pantanosas, y se sofríe con ajo, se saltea con una variedad de salsas o se sirve con guarnición. También se utiliza en sopas. Véase: ingredientes de la comida asiática. Nombre indonesio y malasio: kangkung.

espinacas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** acelgas, garbanzos cocidos y guisados, tomate frito, aceite crudo, ajo, cebolla picada, especias variadas (pimienta negra, pimienta blanca, comino, clavo, orégano, nuez moscada en polvo, pimentón, etc.), sal.

espinacas a la catalana. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “tapas en la cocina del Mediterráneo”. La dulzura natural de las espinacas tiernas se acentúa en este rico plato por los piñones y las pasas de uva. **Ingredientes:** Pasa de uva, espinacas, aceite de oliva, ajo, piñones, sal y pimienta negra, pan blanco.

espinacas a la crema. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. El sabor de la harina cruda para hacer la besamel se pierde al rehogarla previamente con la mantequilla, por lo tanto, sólo necesita 2 minutos de cocción. **Ingredientes:** espinaca. Leche, harina, mantequilla, queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

espinacas al vapor con queso fresco. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** espinacas frescas; ghee; cilantro molido; pimienta de Cayena; cúrcuma; asafétida; agua; nata; panir; sal; azúcar. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *panir sak*.

espinacas con garbanzos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Andalucía. **Ingredientes:** espinacas, garbanzos, pan, ajo, pimienta molida, vinagre, pimentón, aceite, sal.

espinacas con garbanzos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** garbanzos del puchero, espinacas, pimentón dulce, aceite de oliva, comino, vinagre, ajo, rebanadas de pan duro.

espinacas con huevos al gratín. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** espinaca, mantequilla, harina, leche, huevo duro, queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: verduras al gratín.

espinacas con jamón y pasas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** espinacas, jamón curado, pasas de Málaga, piñones, cebolla, ajo, aceite de oliva, puré de tomate, vino rancio seco, sal, pimienta, canela, triángulos de pan de molde. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

espinacas con pasas. Véase: espinacas con pasas y piñones.

espinacas con pasas y piñones. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Cataluña. Un plato de campo, excelente para empezar la comida y también como relleno de empanadas y cocas. **Ingredientes:** espinacas, jamón serrano, piñones, pasas, pimienta, aceite, sal.

espinacas con piñones. Véase: espinacas con pasas y piñones.

espinacas esparragás. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** espinacas, ajo, aceite, rebanadas de pan, comino, pimentón molido, vinagre.

espinacas labradas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** espinacas, vinagre, aceite, ajo, sal, guindilla, comino, pimentón.

espinacia. Designación oficial española del pez: *Gasterosteus spinachia*; *Gastrea spinachia*; *Spinachia spinachia*; *Spinachia vulgaris*. Sinónimo oficial: Espinoso de mar; Xixta.

espinaka. Nombre vulgar vasco de la planta: *Spinacia oleracea*. Sinónimo: **espinaca**

espinazo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Véase: despiece de la canal de porcino.

espinazo de cerdo con verdolagas. Plato de la cocina de Nuevo León en México. **Ingredientes:** espinazo de cerdo, verdolaga, chile ancho, chile pasilla, chile mulato, ajo, cebolla, jitomate, aceite, limón, sal, pimienta. Véase: carnes en la cocina de México.

espinós. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

espinosillo. Designación oficial española del pez: *Gasterosteus aculeatus*; *Gasterosteus leiurus*; *Gasterosteus semiarmatus*; *Gasterosteus semiloricatus*; *Gasterosteus trachurus*. Sinónimo oficial: Arrain hiruarantza; Espinoso; Espinós; Espiñeiro; Jurel; Panjoret; Panjoret; Panyoret; Peixe de San Pere; Peixet de sequiol; Picón de tres púas; Punxós; Punyoset; Salpa; Salpa xurel; Sorrellet; Surell; Venenoso.

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

espinosillo menor. Designación oficial española del pez: *Gasterosteus pungitius*; *Pungitius pungitius*; *Pungitius pungitius sinensis*; *Pygosteus pungitius*.

espinoso. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

espinoso atlántico. Designación oficial española del pez: *Hemitripterus americanus*; *Myoxocephalus octodecemspinosus*.

espinoso de lago. Designación oficial española del pez: *Cottus bairdi*; *Leptocottus armatus*. Sinónimo oficial: Cabezón.

espinoso de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinacia**.

espinoso pacífico. Designación oficial española del pez: *Icelinus filamentosus*; *Scorpaenichthys marmoratus*.

espinoso oriental. Nombre vulgar del pez: *Pungitius platygaster*.

espiñeira. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

espiñeiro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

espiral de Babilonia. Nombre vulgar del molusco: *Babylonia formosae*.

espirales. Nombre castellano de la pasta: fusilli.

espiras largas. Nombre castellano de la pasta: fusilli lunghi.

espirilo. Designación oficial española del pez: *Symphurus elongatus*. Designación oficial: **lengua de perra**.

espirituoso. Véase: vino espirituoso.

espirulina. Nombre vulgar del alga: *Spirulina*.

espliego. Nombre vulgar de la planta: *Lavandula spica*.

espolarte. Nombre vulgar del cetáceo: *Orcinus orca*.

esponja. Designación oficial española del metazoo radiado: *Euspongia officinalis*; *Hippospongia communis*; *Spongia officinalis*.

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

esponja lisa. Nombre vulgar de la planta: *Luffa cylindrica*.

esponja vegetal. Nombre vulgar de la planta: *Luffa acutangula*.

esporóforo. Órgano del talo de los hongos productor de esporas.

espumoso. Véase: vino espumoso.

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

esqueixada de bacalao. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** bacalao de la parte de los lomos (morral), pimiento rojo, cebolla, cebolletas, aceite de oliva, sal, vinagre, pimienta, ajo picado, aceitunas, tomate.

Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

esquenanto. Nombre vulgar de la planta: *Cymbopogon citratus*.

esquia. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón**.

esquiexada. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** morro de bacalao, cebollas, tomates, pimientos verdes, huevos duros, aceitunas negras, aceitunas verdes, pimienta, vinagre, aceite, sal.

esquila. Nombre vulgar del crustáceo: *Crangon crangon*; *Leander serratus*. Designación oficial: camarón; quisquilla.

esquila de arena. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

esquílidos. Véase: *Squillidae*.

esquilla. Nombre vulgar del crustáceo: *Leander serratus*.

esquizofiláceas. Véase: *schizophyllaceae*.

esquizófilo común. Nombre vulgar de la seta: *Schizophyllum commune*.

esrom. Véase: queso esrom.

estabilizadores de caracteres físicos. Según el Código Alimentario, Capítulo XXXII. 4.32.00. Comprende: 4.32.01 **Definición**. 4.32.02 **Denominación específica**. 4.32.03 **Clasificación**. 4.32.04 **ratamiento**. 4.32.05 **Etiquetado**. Véase: **aditivos e impurezas de los alimentos**.

estabilizantes. Véase: denominación específica de estabilizadores.

establecimiento de venta de tripas. Véase: conservación de tripas naturales.

establecimientos de venta de aves. Según el Código Alimentario, 3.11.10. Las carnes de aves serán vendidas en establecimientos con

instalaciones adecuadas y autorizadas para este fin y que reúnan las condiciones que se señalan para las carnicerías en el artículo 3.10.17 (Venta) de este Código. Véase: aves.

establecimientos para los pescados. Según el Código Alimentario, 3.12.19. Los barcos, establecimientos y locales (lonjas, mercados centrales y centros de redistribución y venta) donde se efectúen manipulaciones de pescados, reunirán las condiciones generales señaladas en el capítulo III (industrias y establecimientos alimentarios), además de las siguientes: a) aislamiento de toda fuente de contaminación. b) Amplitud e iluminación abundantes, con dispositivos de aireación, no pudiendo habilitarse sótanos a estos efectos. c) Cámaras frigoríficas que garanticen la temperatura adecuada para conservar pescados frescos o congelados que deben permanecer en estos establecimientos. d) Las que se consignan en las reglamentaciones especiales. Véase: disposiciones comunes a pescados y derivados.

estación depuradora. Según el Código Alimentario, 3.13.04. Establecimiento dotado de las instalaciones necesarias para conseguir, de forma natural o artificial, la eliminación en los moluscos vivos de los géneros patógenos para el hombre, inmediatamente antes de su envasado o embalaje para su distribución posterior. Véase: Véase: mariscos (crustáceos y moluscos).

estado sanitario del personal. Según el Código Alimentario, 2.08.05. El personal aquejado de enfermedad transmisible, en cualquiera de sus períodos, o que sea portador de gérmenes, deberá ser excluido de toda actividad directamente relacionada con los alimentos hasta la total curación, clínica y bacteriológica, del proceso o del estado de portador. Véase: condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación.

estaper. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius sanguifluus*.

estáquide. Nombre vulgar de la planta: *Stachys*.

estaquiosa. Trisacárido $C_{18}H_{32}O_{16}$. Véase: carbohidratos; hidratos de carbono.

estearato amónico (E-571) Sal amónica del ácido esteárico de fórmula $(NH_4)C_{18}H_{35}O_2$. Véase: antiaglomerantes.

estearato de aluminio (E-573) Sal de aluminio del ácido esteárico de fórmula $Al[C_{18}H_{35}O_2]_3$. Véase: antiaglomerantes.

estearato de polioxietileno. (E-431) Actúa como emulsionante y también como detergente en distintas aplicaciones. La Unión Europea está considerando su autorización para el empleo como aditivo alimentario. En experimentos con ratas provocaron alteraciones en el estómago. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, vinos, helados, chicle, productos dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

estearato magnésico (E-572)) Sal magnésica del ácido esteárico de fórmula $Mg[C_{18}H_{35}O_2]_2$. Véase: antiaglomerantes. Aditivo antiapelmazante. Podría producir alergias en la piel y piedras en el riñón. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

estearoil-2-láctilato cálcico (E-482) Activo emulsionante cuyos efectos aún no se conocen en profundidad. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

estearoil-2-lactilato sódico (E-481) Activo emulsionante cuyos efectos aún no se conocen con detalle. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

Estepa. Véase: Aceite de Estepa.

éster etílico del ácido beta-apo-8-carotenoico. (E-160 f) Colorantes La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Véase: carotenoides.

Esterculiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: malvales (columniferae) Comprende unas 60 especies intertropicales leñosas o herbáceas, a veces bejucos, son notables desde el punto de vista morfológico por la presencia frecuente de un androginóforo muy desarrollado. Nombre vulgar: **esterculiáceas**. Consideramos: cola (*Cola acuminata*; *cola vera*), cacao (*Theobroma cacao*).

esterculiáceas. Véase *Esterculiaceae*.

estereáceas. Véase: *stereaceae*.

estéreo hirsuto. Nombre vulgar de la seta: *Stereum hirsutum*.

estéreo peludo. Nombre vulgar de la seta: *Stereum hirsutum*.

estéreo purpúreo. Nombre vulgar de la seta: *Stereum purpureum*.

estéreo rugoso. Nombre vulgar de la seta: *Stereum rugosum*.

estéreo sanguinolento. Nombre vulgar de la seta: *Stereum sanguinolentum*.

ésteres acéticos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos (E-472 a) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados

por el calor 5.000 mg/kg Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres cítricos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos (E-472 c) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres de ácidos grasos. Véase: sucroésteres, ésteres de sacarosa y de ácidos grasos (E-473)

ésteres de glicerol, metílico o pentacristalítico de la colofonia parcialmente hidrogenada o polimerizada. (E-915) Véase: productos cuya función no se especifica.

ésteres de propilenglicol de ácidos grasos (E-477) Producto químico emulsionante. Puede producir cálculos renales. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres de sacarosa. Véase: sucroésteres, ésteres de sacarosa y de ácidos grasos (E-473)

ésteres del ácido montánico. (E-912) En alimentación se usa en: Bollería, chicle, frutas frescas, productos de confitería, aperitivos, café, chocolate. Véase: productos cuya función no se especifica.

ésteres lácticos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos (E-472 b) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres mono-acetil-tartárico y diacetil-tartárico de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos. (E-472 e) Puede producir perturbaciones digestivas. En alimentación se usa en: Arroz, panadería, canelones, chocolates, pasteles, margarina, nata montada, puré de patata, caramelos, ali-

mentos para lactantes. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres mono-acetil-tartárico y diacetil-tartárico de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos (E-472 e) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres poliglicéridos de los ácidos grasos no polimerizados (E-475)) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo al no poderlos metabolizar el cuerpo. Son eliminados. Se encuentra en canalones, chocolates, pasteles y caramelos. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ésteres tartáricos de los mono y diglicéridos de los ácidos grasos (E-472 d) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

esterilización. Según el Código Alimentario, 2.05.7. Es el proceso por el que se destruyen en los alimentos todas las formas de vida de microorganismos patógenos y no patógenos, a temperaturas adecuadas, aplicadas de una sola vez o por tinalización. En el ámbito industrial se considera también como esterilización el proceso por el que se destruyen o inactivan, por un período determinado de tiempo, todas las formas de vida de los microorganismos capaces de producir alteraciones en los alimentos en condiciones de almacenamiento. Véase: conservación da alimentos por calor.

esterilizada. Véase: publicidad de bebidas no alcohólicas.

esterilla para enrollar. Es ideal para enrollar el arroz cuando se prepara sushi y también para extraer el exceso de líquido de la col china hervida. Conviene usar una de bam-

bú, la de plástico no da tan buen resultado. Véase: utensilios alimentarios en la cocina de Asia.

esterlete. Nombre vulgar del pez: *Acipenser ruthenus*.

esteroide. Compuesto integrado por una serie de cuatro anillos carbonados unidos entre sí formando una unidad estructural denominada ciclo pentanoperhidrofenantreno.

esterol. Cualquiera de los productos naturales derivados del núcleo esteroide; todos son sólidos cerosos, incoloros, solubles en la mayoría de los disolventes orgánicos, pero no en agua y contiene un grupo funcional alcohólico.

esticopódidos. Véase: *Stichopodidae*.

estima. Véase: patata estima.

estimulante. Que excita la actividad funcional. Véase: estimulantes varios.

estimulantes varios. Según el Código Alimentario, Capítulo XXV. Sección 4ª. Comprende: 3.25.34 **Hierba mate.** 3.25.35 **Cola** (nuez de cola). 3.25.36 **Otras especies.** 3.25.37 **Prohibiciones.** 3.25.38 **Comercialización.** Véase: alimentos estimulantes y derivados.

estíngola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pastinaca**.

estirado de tripas naturales. Véase: manipulación de tripas naturales.

estofado. Véase: vino estofado.

estofado aromático de cordero. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “carnes”. Se puede preparar con cabrito o, mejor, cordero, sobre todo cuello, cuarto trasera o pierna, servido con abundante arroz hervido o cocido al vapor.

Ingredientes: Carne de cordero, canela en rama, limoncillo, hojas de lima kaffir, leche de coco espesa, sal, pimienta negra, cebolla, perejil de hoja plana. **Para la pasta:** Chalota, ajo, nuez vela, chile rojo, pimienta blanca, jengibre, galanga, cúrcuma, cilantro, clavo, sal, agua de tamarindo, aceite vegetal. Nombre en Indonesia; *gule kambing*.

estofado bengalí de hortalizas variadas.

Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** patatas; berenjena; guisantes; ghee; mostaza negra; comino molido; guindillas secas; hojas de laurel; fenogreco; anís en grano; agua; azúcar moreno; sal; limones; perejil; calabaza de freír. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *begali tarkari*.

estofado con fideos udon. Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. Este plato es una especie de fondue japonés, pues el caldo se cocina en un recipiente sobre un infiernillo de alcohol o una cacerola eléctrica, en el centro de la mesa. También se puede calentar en una olla sobre el fuego, de la manera común, y servir luego en tazones individuales. **Ingredientes:** fideos udon, zanahoria, judía verde, hoja de espinaca, col china, seta shiitake, langostino, pollo, sal, jugo de limón. **Para el caldo:** caldo de bonito, salsa de soja, mirin. **Para los condimentos:** Cebolleta, jengibre, limón. Nombre en Japón; *udon suki*.

estofado de buey. Plato integrante de la cocina clásica con carne. Tiempo de realización 2 horas y 45 minutos. **Ingredientes:** carne de buey (culata o cadera), vino rancio, cebolla, ajo, laurel, tomillo, orégano, perejil, harina, chocolate, sal, pimienta, canela, patatas, pimentón, orégano, manteca de cerdo. Véase: bovino en la cocina clásica; carnes guisadas y estofadas.

estofado de carne. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Este clásico plato provenzal no es para preparar apurado. Tradicionalmente el *daube* se dejaba cocinar todo el día, de modo que a la noche la cocina estaba llena del poderoso aroma del vino y las hierbas. Cuanto más lentamente se cocine este plato, mejor será su sabor. Usted puede, si quiere, acortar el tiempo de la marinada, aunque el sabor no será tan intenso. El *daube* tiene un sabor aún mejor si se hace con un día de anticipación. **Ingredientes:** carne vacuna del lomo o de la paya; cebolla, ajo, pimienta negra, pimienta inglesa, bouquet garni grande (4 ramitas de perejil, 1 hoja de laurel y cáscara de naranja), vino tinto fuerte, aceite de oliva, cerdo salado, tocino ahumado, zanahoria, tomate perita, aceitunas negras, setas secas, sal, fideos frescos. Nombre francés: *daube de boeuf*.

estofado de carne con patatas. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** paletilla, cebolla, tomate, ajo, patata, sal, pimienta, vino blanco, laurel, aceite. Véase: carnes guisadas y estofadas.

estofado de carne y verduras. Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “carnes”. El *sukiyaki* se suele cocinar y comer con palillos, pero como lleva aceite caliente, tal vez uno se sienta más seguro usando cuchara, tenedor y pinzas. Se acompaña con arroz japonés. **Ingredientes:** Huevos, salsa de soja, fideos shirataki, aceite vegetal, lomo vacuno, cebolleta, to-fu, setas shiitake, berro. **Para el caldo:** Caldo de carne vacuna, salsa de soja oscuro, mirin, sake, azúcar. Nombre en Japón: *sukiyaki*.

estofado de hortalizas y dhal. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. El *sambar* es más espeso que el dhal corriente y es muy fácil de digerir. Se sirve tradicionalmente con masala o *atta dosa* o con arroz blanco y un pan. **Ingred-**

dientes: agua; sal; moong dhal; toor dhal; guisantes verdes; hortalizas variadas; tamarindo; ghee; mostaza; comino molido; cilantro molido; pimienta de Cayena; cúrcuma; coco rallado. Nombre hindú: *sambar*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

estofado de hortalizas y queso. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** ghee; clavos; canela; cardamomo molido; hojas de laurel; patatas; guisantes; cúrcuma; agua; tomates; jengibre; nuez moscada; azúcar moreno; sal; nata sin azúcar; cilantro fresco; hojas de perejil; almendras; panir, Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *matar alu tarkari*.

estofado de jabalí. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** carne de jabalí, cebolla, vino tinto, caldo de carne, patata, cebolleta, picada, aceite, sal, perejil, tomillo, laurel. Véase: caza en la cocina clásica.

estofado de melón amargo. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. El sukta de sabor específico se hace, en general, con hortalizas variadas. Su sabor se deriva de una de ellas en particular: el *karela* o melón amargo (*Momordika charantia*), también conocido como calabaza amarga. El *karela* suele venderse en tiendas especializadas en frutos exóticos. **Ingredientes:** *karela* verde; brotes de coliflor; patatas; calabaza; guisantes; ghee; fenogreco; hojas de curry; agua; comino; jengibre; guindillas frescas; cúrcuma; panch masala; cilantro molido; asafétida; yogur; sal. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *sukta*.

estofado de perdiz con lentejas. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** perdices, tocino graso, sal, pimienta, cebolla, zanahoria, laurel, tomillo, orégano, vino blanco, caldo, lonjas muy delgadas de tocino, lentejas, aceite. Véase: perdices y pichones en la cocina.

estofado de ternera. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “vacuno”. Típico de la cocina de Madrid. **Ingredientes:** carne de ternera, patatas, cebolla, ajo, vino blanco seco, pimienta, laurel, tomillo, aceite, sal.

estofado de tomate con tallarines. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** tomates; papadam; canela; comino; hojas de curry; guindilla fresca; asafétida; jengibre; sal; azúcar moreno; hojas de cilantro; crema agria o de yogur. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *tamatar bharta*.

estofado de toro de lidia. Plato de la cocina de Cantabria (Ampuero) perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** rabo de toro, zanahoria, cebolla, ajo, perejil, aceite, vino tinto, sal pimienta negra. Véase: cocina de Cantabria.

estofado griego de conejo. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “platos clásicos en la cocina del Mediterráneo”. A los antiguos griegos les gustaba usar miel y vinagre para dar un toque agri dulce a su cocina, un hábito que conservan en este estofado de cazadores. Tradicionalmente se usa conejo, o hasta liebre, pero también va bien con carne de vaca. Lo verdaderamente delicioso de este plato es la contundente salsa de vino tinto y especias con cebolletas, aromatizada con hierbas de montaña. **Ingredientes:** Conejo, harina, aceite de oliva, cebolleta, vinagre de vino tinto, ajo, tomate, comino, canela en rama, pimienta inglesa, clavo, miel clara, puré de tomate, vino tinto espeso, sal y pimienta negra, encargo (laurel, cáscara de naranja, tomillo, orégano) Nombre original: *kounelli stifatho*.

estofado rojo de cerdo. Plato de la “cocina de Filipinas” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** pata de cerdo, ajo,

vinagre blanco, agua, hojas de lima kaffir, sal, aceite vegetal, chalota, ajo, chile rojo fresco, pimentón dulce, cúrcuma, leche de coco espesa, salsa de pescado, pimienta negra. Nombre en Filipinas; *adobong baboy*.

estofados. Las piezas grandes y los cortes menos exquisitos de la res alcanzan su punto máximo estofados. Al cocinar a fuego lento y sin apenas adición de líquido se consigue que se ablanden las partes con mucho tejido conjuntivo, como la espaldilla, el pecho o la pierna. Los ingredientes aromáticos, combinados con la cocción a temperaturas bajas en una olla tapada, le confieren un sabor intenso a la carne. Para una buena salsa pueden emplearse verduras de temporada, setas de diversas clases y un caldo concentrado o un vino recio. El algunos platos se puede modificar el gusto con algún tipo de adobo o salsa marinada. Muchas especialidades nacionales son estofados, como los archí conocidos chiles con carne, el gulas o los distintos ragús. También dentro de este apartado se incluyen los rollos, cuyos rellenos se pueden variar hasta el infinito. Véase: gulash; pörkölt; rabo de buey; buey bourguignon; etc.

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

estómago. Véase: despojos.

estómago de congrio desecado. Membrana esponjosa del estómago del congrio, desecada y frita para que adquiriera una consistencia crujiente. Se remoja en agua para ablandarla, se cuece en agua acidulada durante unos minutos y se escurre bien antes de mezclarla con otros ingredientes. de sabor bastante soso, suele absorber otros aromas. Se conserva en lugar fresco y seco. Véase: pescados y mariscos desecados.

estomias. Designación oficial española del pez: *Stomias boa*; *Stomia boa ferox*.

estornino. Designación oficial española del pez: *Pneumatophorus colias*; *Scomber colias*; *Scomber diego*; *Scomber japonicus colias*; *Scomber macrophtalmus*; *Scomber pneumatophorus*. Sinónimo oficial: Barat; Barat d'ull gros; Begui aundi; Beguiaundi; Beguihaundi; Betaudxe; Betautxe; Biret; Bis; Biso; Bisol; Bissu; Caballa; Caballa del sur; Caballeta; Cachorreta; Carite; Cavalinha; Cavalla; Cavalla vera; Cuervas; Gallimo; Halecha; Haleche; Huerva; Macarel; Macarela; Macarela del Pacífico; Makacla; Makarela; Perilla; Pintada; Salmonete; Sard; Verat; Verat d'ull gros; Verdel; Verle; Viso; Visol; Vissu; Xarda.

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

estornino pinto. Nombre vulgar del ave: *Sturnus vulgaris*.

estragón. Nombre vulgar de la planta: *Artemisia dracunculus*.

estragón invernol. Nombre vulgar de la planta: *Tagetes lucida*.

estranguladuras (strozzapreti) Sinónimo: ca-sereccia.

estranguladores de sacerdotes. Véase: strozzapreti.

estrasburgo. Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

estrella. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo gringo**.

estrella de tierra. Nombre vulgar de la seta: *Geaster frimbiatum*.

estrella de tierra de cabeza negra. Nombre vulgar de la seta: *Geastrum melanocephalum*.

estrella de tierra enana. Nombre vulgar de la seta: *Geaster nanum*.

estrella de tierra triple. Nombre vulgar de la seta: *Geaster triplex*.

estrella roja. Nombre vulgar de la seta: *Anthurus archeri*.

estrelleta. Nombre vulgar catalán de la seta: *Astreus hygrometricus*.

estremoncillo. Nombre vulgar en Aragón de la planta: *Thymus vulgaris*.

estrofaria coronita. Nombre vulgar de la seta: *Stropharia coronilla*.

estrofaria semiglobulosa. Nombre vulgar de la seta: *Stropharia semiglobata*.

estrofaria verde. Nombre vulgar de la seta: *Stropharia aeruginosa*.

estrofariáceas. Véase: *strophariaceae*.

estromateidos. Véase: *Stromateidae*.

estrómbidos. Véase: *Strombidae*.

estrúcidas. Véase: *Struthioidae*.

estructura. Véase: vino con estructura.

esturió. Nombre vulgar del pez: *Acipenser sturio*. Designación oficial: **esturión**.

esturión. Designación oficial española del pez: *Acipenser ruthenus*; *Acipenser sturio*. Sinónimo oficial: Bilau; Esturió; Gaizcata; Gaizkata; Gaiztaka; Marión; Marón; Pez clavo; Sollo; Sollo real; Sollo rei; Ugotso; Ur-otso; Zabalera; Zoilu.

esturión adriático. Nombre vulgar del pez: *Acipenser naccari*.

esturión americano. Designación oficial española del pez: *Acipenser oxyrinchus*.

esturión beluga. Designación oficial española del pez: *Acipenser huso*; *Huso huso*; *Huso ichyocolla*.

esturión blanco. Designación oficial española del pez: *Acipenser transmontanus*.

esturión chato. Designación oficial española del pez: *Acipenser brevirostrum*.

esturión de Gueldenstaed. Nombre vulgar del pez: *Acipenser güldenstädti*.

esturión de vientre desnudo. Nombre vulgar del pez: *Acipenser nudiiventris*.

esturión del Caspio. Designación oficial española del pez: *Acipenser güldenstädti*.

esturión del Danubio. Designación oficial española del pez: *Acipenser güldenstädti colchinus*.

esturión estrellado. Designación oficial española del pez: *Acipenser stellatus*; *Acipenser stellatus iliricus*. Sinónimo oficial: Sevruga.

esturión estrellado. Nombre vulgar del pez: *Acipenser stellatus*.

esturión gigante. Nombre vulgar del pez: *Huso huso*.

esturión siberiano. Designación oficial española del pez: *Acipenser baeri*.

esturión verde. Designación oficial española del pez: *Acipenser medirostris*.

etanol. Segundo término de la serie homóloga de los alcoholes, de fórmula C_2H_5OH . Es un líquido incoloro soluble en agua y en la mayoría de los disolventes orgánicos, de punto de ebullición 78° C. Se produce por vía química y en la fermentación de productos naturales ricos en hidratos de carbono. Es componente fundamental de las bebidas alcohólicas. Sinónimo: alcohol etílico. Véase: alcohol. En la tabla mostramos la cantidad contenida en algunas especies alimentarias; expreado en porcentaje en volumen.

Etanol % en volumen	
Whisky	34,00
Brandy	33,50
Vodka	33,50
Ginebra	31,60
Vino oloroso	19,00
Vermut negro dulce	16,20
Vino amontillado	16,40
Vino fino	15,70
Vermut	12,10
Licor de frutas	12,00
Cerveza oscura 8°-9°	6,20
Cerveza rubia 4°-5°	3,40
Sidra seca	3,10
Sidra dulce	1,80
Cerveza sin alcohol	0,40

estúrnidos. Véase: *Sturnidae*.

***Etelis oculatus*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo cachucho**.

éter. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprílico; eretismo cardiovascular.

éter glicérido de dialmidón (H-4.385) No es tóxico. Véase: almidones modificados.

éter glicérido de dialmidón acetilado (H-4.386) Véase: almidones modificados.

éter glicérido de dialmidón hidroxipropilado (H-4.387) No es tóxico. Véase: almidones modificados.

***Ethmalosa fimbriata*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galucha**.

***Ethmidium chileae*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machete**.

***Ethmidium maculatum*.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machete**.

etilen-diamino-tetracetato de calcio y disodio. (E-385) Esta sustancia química es un potente secuestrador de metales. Se ha dicho que puede tener efectos cancerígenos. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, conservas de pescado, marisco. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

etil maltol. (E-637) Sustancia química se obtiene a partir del maltol. No es tóxico. Véase: potenciadores del sabor.

etil-metil-celulosa. (E-465) Sustancia química producida a partir de celulosa natural. En cantidades elevadas puede disminuir la asimilación de ciertos componentes de la dieta. Puede producir perturbaciones digestivas. En alimentación se usa en: Confitería, repostería, galletas, refrescos, salchichas, sopas, helados, embutidos, zumos, productos dietéticos, productos lácteos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

etiqueta. Según el Código Alimentario, 2.04.15. Es la leyenda que preceptivamente se adhiere, imprime, litografía o graba en un producto, envase o envoltura.

etiquetado. Véase: rotulación y etiquetado.

etiquetado de aromas. Según el Código Alimentario, 4.31.22. Los envases de los agentes aromáticos llevarán en la etiqueta, con caracteres aparentes e indelebles los datos exigidos en el artículo, 4.31.04. La designación natural se aplicará únicamente en aquellos principios activos, productos o preparados aromáticos obtenidos directamente de sustancias de origen vegetal o animal, sin adición de ningún aroma o principio activo, artificiales o sintéticos. No se permitirá, en caso de mezcla de agentes aromáticos naturales con otros artificiales o sintéticos, el uso de indicaciones tales como "Contiene esencia natural" y otras similares que induzcan a error o engaño al consumidor. Véase: agentes aromáticos.

etiquetado de edulcorantes artificiales. Según el Código Alimentario, 4.31.14. Los envases de los edulcorantes artificiales llevarán en la etiqueta, con caracteres aparentes e indelebles, además de los datos exigidos en el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, los siguientes: a) Nombre químico del edulcorante artificial. b) La indicación "Edulcorante artificial". c) Poder edulcorante (en comparación con la sacarosa) En cualquier producto compuesto por uno o varios edulcorantes artificiales, mezclados con sus sustancias inertes, se indicará la proporción de sus componentes, no pudiendo contener menos del 20% de dichos edulcorantes. Véase: edulcorantes artificiales.

etiquetado de estabilizadores de caracteres físicos. Según el Código Alimentario, 4.32.05. en las etiquetas de los envases que contengan estabilizadores se consignarán, además de los datos que exigen el capítulo IV (Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) y artículo 4.31.04 (Tratamiento) de este Código, los relativos a la denominación genérica y, en su caso, específica del estabilizador, y sin son varios, cada uno de ellos figurará expresamente en la etiqueta. Véase: estabilizadores de los caracteres físicos.

etiquetado de helados. Véase: envasado y etiquetado de helados.

etiquetado de pescados. Véase: rotulación y etiquetado de pescados.

etiquetado de quesos. Véase: envasado, etiquetado, rotulación y venta de quesos.

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

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

Etmopterus aculeatus. Pez. Designación oficial: **negrito.**

Etmopterus granulosus. Pez. Designación oficial: **tollo negro narigón.**

Etmopterus paessleri. Pez. Designación oficial: **tollo negro centillón.**

Etmopterus spinax. Pez. Designación oficial: **negrito.**

etquitxagos. Variedad de uva blanca. Véase: uva mesquera.

Etropus crossotus. Pez. Designación oficial: **lenguado ribete.**

Etropus ectenes. Pez. Designación oficial: **lenguado zapato.**

Etropus peruvianus. Pez. Designación oficial: **lenguado zapatilla.**

Etrumenus acuminatus. Pez. Designación oficial: **sardineta del Pacífico.**

Etrumenus microps. Pez. Designación oficial: **sardineta japonesa.**

Etrumeus sardina. Pez. Designación oficial: **sardineta canalera.**

Etrumeus teres. Pez. Designación oficial: **sardina redonda; sardineta canalera.**

etsai ezten. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phallus impudicus*.

etsai onto. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus satanas*.

etsai zakil. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phallus impudicus*.

etsai-onto orejua. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus eringii*.

Etzia. Véase: miel de Etzia.

Euastacus armatus. Familia: parastácidos. Este cangrejo, que se cría al este de Australia, es el segundo cangrejo de agua dulce más grande del mundo. Puede llegar a medir 50 cm. Se encuentra en los ríos de New South Wales, en Queensland y en Victoria, pero también en Tasmania. En los mercados de Melbourne y Sydney se suele ofrecer fresco. Véase: cangrejos de río. Nombre vulgar: **cangrejo australiano grande.**

Eubalaena glacialis australis. Cetáceo. Designación oficial: **ballena franca negra.**

Eubalaena glacialis glacialis. Cetáceo. Designación oficial: **ballena boreal.**

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

eucalipto. Véase: vino aroma eucalipto.

Euchlaena mexicana. Familia: gramíneas. Véase: *Zea mays* (maíz)

Eucinostomus argenteus. Pez. Designación oficial: **mojarrita plateada.**

Eucinostomus californiensis. Pez. Designación oficial: **mojarra lino.**

Eucinostomus elongatus. Pez. Designación oficial: **mojarra larga.**

Eucinostomus gula. Pez. Designación oficial: **mojarrita española.**

Eucinostomus havana. Pez. Designación oficial: **mojarrita cubana.**

Eucinostomus melanopterus. Pez. Designación oficial: **mojarrita de ley.**

Eucitharus linguatula. Pez. Designación oficial: **solleta**.

Eudontomyzon danfordi. Familia: petromizónidos. El disco bucal posee numerosos diente-cillos entre su borde y tres pares de placas laterales internas. Cada una de estas placas laterales lleva dos dientes, la lámina superior lleva también dos dientes agudos, mientras que la inferior está fuertemente arqueada. Sin interés económico, la lamprea del Danubio sirve a veces de cebo para la pesca de peces depredadores. Nombre vulgar: **lamprea del Danubio**. Sinónimo: *Lampratra danfordi*.

eufausiáceas. Véase: *Euphasiaceae*.

euforbiáceas. Véase: *Euphorbiaceae*.

Eugaleus galeus. Pez. Designación oficial: **cazón**.

eugenia. Nombre vulgar de la planta: *Phyllanthus acidus*.

Eugenia caryophyllata. Sinónimo: *Caryophyllus aromaticus*.

Eugenia caryophyllus. Véase: *Caryophyllus aromaticus*.

Eugerres awlae. Pez. Designación oficial: **carpeta mojarra**.

Eugerres axillaris. Pez. Designación oficial: **mojarra malacapa**.

Eugerres brevipennis. Pez. Designación oficial: **mojarra palmito**.

Eugerres lineatus. Pez. Designación oficial: **mojarra china**.

Eugerres periche. Pez. Designación oficial: **mojarra periche**.

Eugerres plumieri. Pez. Designación oficial: **mojarra rayada**.

Eugomphodus taurus. Pez. Designación oficial: **pez toro**.

Eugomphodus taurus. Pez. Designación oficial: **toro bacota**.

eulacón. Nombre vulgar del pez: *Thaleichthys pacificus*.

Eulamia aetholorus. Pez. Designación oficial: **cazón de leche**.

Eulamia obscurus. Pez. Designación oficial: **melgacho**.

Eulamia plumbeus. Pez. Designación oficial: **tiburón de Milberto**.

Euleptorhamphus velox. Pez. Designación oficial: **agujeta voladora**.

Eunephrops bairdii. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigala**.

Euphasia superba. Familia: eupausiáceas. El nombre Krill tuvo ocupada hace algunos años la prensa, cuando se hicieron las primeras reflexiones acerca del modo en que estas enormes existencias podían ser aprovechables para la alimentación humana. Los cálculos en torno a la cantidad que podía pescarse al año oscilaban entre los 30 y 160 millones de toneladas. Un motivo para estas reflexiones y cálculos es que, si bien es evidente que hay una cantidad gigantesca de Krill, también es cierto que hay muchas ballenas que se alimentan casi exclusivamente de ellos y que se vieron considerablemente diezmadas. Con más de un 60% de contenido de proteínas, el Krill sería una fuente alimenticia valiosa para las personas. Actualmente se utiliza, sin embargo para elaborar comida para animales, ya que hasta ahora todos los intentos de preparar el Krill de modo sabroso no han sido muy afortunados. En Japón, el Krill se prepara en forma de una especie de masa de carne de Krill, en Rusia se hace con él una “pasta océano”. En los países europeos, el Krill también se probó mezclado con queso fundido y untado en el pan. Véase: cangrejos luminiscentes. Nombre vulgar: **krill**. Designación oficial: **krill antártico**.

Euphasiaceae. Orden zoológico. Reino, animal. Rama, eumetazoos. División, bilaterales. Subdivisión, protostomas. Tipo, artrópodos. Subtipo, mandibulados (antenados) Clase, crustáceos. Subclase, malacostráceos. Serie, eumalacostráceos. Superorden, eucáridos. Los pequeños cangrejos luminiscentes, de tamaño milimétrico pueden ser confundidos fácilmente con las gambas, sin embargo, no pertenecen a los decápodos. Se conocen unas 100 especies, sólo veremos la *Euphrasia superba*, una especie que se hizo conocida con el nombre de “Krill”. Los cangrejos luminiscentes se diferencian de los decápodos, entre otras cosas, porque sus branquias laterales no están cubiertas por el caparazón y porque no poseen pinzas. Los órganos luminosos, que suelen ser 10, se hallan en el fondo de las comiSuras de los ojos, en las patas y en los anillos del abdomen. Como las luciérnagas, llegan a producir luz, mediante una determinada acción de los nervios. El modo de vida de estos cangrejos es holopláctico, esto quiere decir que pasan toda su vida flotando libremente en el agua. Los cangrejos luminosos viven en enormes bancos. Uno de los mayores bancos jamás vistos por el hombre se registró en las aguas antárticas; tenía varios kilómetros cuadrados y una profundidad de 200 m, y su peso rondaba los 10 millones de toneladas. Los cangrejos luminiscentes habitan las aguas libres de todos los mares. En éste hábitat constituyen una parte esencial de los grandes planctons. Sinónimo: cangrejos luminiscentes. Nombre vulgar: **eufasiáceas**. Consideramos: krill (*Euphrasia superba*). Krill ártico (*Thysanoessa inermis*) Véase: otros crustáceos.

Euphorbiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: eup-

horbiales. Nombre vulgar: **euforbiáceas**. Consideramos: mandioca (*Manihot utilisima*; *Manihot dulcis*).

Euphyllax dovii. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba marciala**.

Eupomotis gibbosus. Pez. Designación oficial: **perca sol**.

Eurhomalea exalbita. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela magallánica**.

Eurhomalea lenticularis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela de bahía**.

Eurhomalea rufa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela zanahoria**.

eurizo. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

Europodius latreillei. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **panchote araña**.

Eurypharynx pelecanoides. Pez. Designación oficial: **pez pelicano**.

Eurysquilla solari. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **brujo rayo de sol**.

Eurystole eriarcha. Pez. Designación oficial: **pejerrey plateado**.

Euscarus canariensis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Euscarus cretensis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Euscarus mutabilis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Euskal Baserri. Denominación de Calidad (D.C.) de Hortalizas. Ampara las frutas y hortalizas de las categorías comerciales

Extra y Primera producidas en todo el territorio de la Comunidad Autónoma del País Vasco. En la actualidad, los productos más importantes que han sido calificados con la Denominación de Calidad Euskal Baserri son tomates, judías verdes, pimientos, acelgas, puerros, lechugas, kivis, manzanas y peras. Véase: hortalizas de España.

Euspongia officinalis. Metazoo radiado. Designación oficial: **esponja**.

Eustacus armatus. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo de Australia**.

Eutaeniophorus festivus. Pez. Designación oficial: **listón**.

Euthris cornea. Familia: buccínidos. Este caracol amarillo, de unos 7 cm de altura, enroscado en forma de espiral, tiene una comisura de la boca hinchada y un conducto del sifón inclinado hacia atrás. Vive en el Mediterráneo, sobre todo en las aguas en torno a Cerdeña, a profundidades de hasta 30 m. Nombre vulgar: caracol bocina, caracol marino, caracol de cuerno ondulado, **bocina**. Sinónimo: *Buccinulum corneum*.

Euthynnus affinis. Pez. Designación oficial: **bonito del Pacífico**.

Euthynnus affinis affinis. Otro nombre del pez: *Euthynnus affinis*. Designación oficial: **bonito del Pacífico**.

Euthynnus affinis lineatus. Pez. Designación oficial: **barrilete negro**.

Euthynnus alletteratus. Familia: escómbridos. Características generales como las del bonito, aunque algo más robusto, del que se diferencia por la escotadura de la primera aleta dorsal. Las escamas de la parte anterior del cuerpo forman un coselete muy conspicuo. Dorso azul oscuro, manchado por detrás con marcas y líneas sinuosas oscuras, bajo las pectorales algunas manchas negras oceladas, variables en número (5-7) y en intensidad, aletas grises. Talla hasta 1 m. Peso

hasta 9 kg. Atlántico tropical y Mediterráneo. Carne firme y sabrosa. Nombre vulgar: bacoreta, toñina, **sarda**. Designación oficial: **bacoreta**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Euthynnus alleteratus*, Rafinesco. Véase: pescado.

Euthynnus quadripunctatus. Véase: *Euthynnus quadripunctatus*.

Euthynnus lineatus. Pez. Designación oficial: **barrilete negro**.

Euthynnus pelamis. Familia: túnidos. Pequeño atún con características generales similares a los otros escombroides. Morro bastante puntiagudo. Línea lateral con fuerte inflexión. Dorsales juntas; pectorales con 27 radios como máximo. Más de 56 branquioespinas sobre el primer arco branquial. Dorso azul oscuro o violáceo, sin manchas ni listas. Talla hasta 1 m. Peso hasta 22 kg. Vive en el Atlántico; más raro en el Mediterráneo. Muchas de sus capturas son envasadas. Nombre vulgar: listado, **bonito de altura**, conejo, palomida, serrucho. Designación oficial: **listado**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Euthynnus Katsawonus pelamis*, Linneo. Véase pescado.

Euthynnus quadripunctatus. Familia: túnidos. Se captura sobre todo en las costas de África occidental. Nombre vulgar: **atún manchado**; **bacoreta**. Sinónimo: *Euthynnus alletteratus*. Designación oficial: **bacoreta**.

Euthynnus yaito. Familia: escómbridos. Nombre vulgar: **bonito del Pacífico**. Sinónimo: *Euthynnus affinis*. Designación oficial: **bonito del Pacífico**.

Eutremus teres. Pez. Designación oficial: **sardina redonda**.

Eutrigla gurnardus. Otro nombre del pez: *Trigla gurnardus*. Designación oficial: **borracho**.

Eutrumeus teres. Familia: clupeidos. Es fácil distinguir de los otros arenques por su cuerpo apenas aplanado, sin tubo digestivo. En Japón son muy importantes para la economía: anualmente se capturan unas 10.000 toneladas. Nombre vulgar: **arenque atlántico redoneado**.

Eutuberaceae. Familia botánica. Véase: tubercaceae.

evaisa. Véase: melocotón evaisa.

Evechinus chloroticus. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

Evibacus princeps. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chato, langosta arenera**.

Exhippolysmata oplophoroides. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón gallo**.

Exidia glandulosa. Familia: tremellaceae. Género: exidia. Características: receptáculo oscuro que al principio es redondo en forma de botón y después se convierte en una masa informe. Sub-características: exuda un líquido negruzco en tiempo húmedo, pero en tiempos calurosos y secos suele desecarse, para recobrar su forma primitiva cuando llueve. No tiene ningún interés culinario. En vascuence: **mukiziza beltz**.

Exobasidiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: basidiomycetes. Subclase: hymenomycetes. Orden: hymeniales.

exocétidos. Véase: *Exocoetidae*.

Exocoetidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase:

peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infracase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: ateriniformes. Suborden: exocetoideos (sinentognatos) Esta familia pertenece al orden de los ateriniformes (peces en forma de espiga. Sus miembros tienen el cuerpo alargado, con aletas dorsales desarrolladas hacia atrás y aletas pectorales desarrolladas hacia arriba, en forma de alas. En caso de peligro, efectúa un "planeo" que puede llegar a alcanzar los 200 m. Sinónimo: peces voladores; **exocétidos**. Consideramos: pez volador (*Exocoetus volitans*), pez volador (*Cheilopogon heterurus*),

Exocoetus bicolor. Pez. Designación oficial: **urañola**.

Exocoetus brachicephalus. Pez. Designación oficial: **golondrina de mar**.

Exocoetus comatus. Pez. Designación oficial: **volador holandés**.

Exocoetus evolans. Pez. Designación oficial: **volador**.

Exocoetus exiliens. Pez. Designación oficial: **urañola**.

Exocoetus fucorum. Pez. Designación oficial: **aranyola**.

Exocoetus heterurus. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Exocoetus holubi. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Exocoetus lineatus. Pez. Designación oficial: **aranyola**.

Exocoetus maculipennis. Pez. Designación oficial: **juriola**.

Exocoetus mento. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Exocoetus monocirrhus. Pez. Designación oficial: **volador barbón**.

Exocoetus nigricans. Pez. Designación oficial: **urañola**.

Exocoetus obtusirostris. Pez. Designación oficial: pez volador; volador ñato.

Exocoetus pinnatibarbus. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Exocoetus procne. Pez. Designación oficial: **juriola**.

Exocoetus rondeleti. Pez. Designación oficial: golondrina de mar; pez volador.

Exocoetus spilopus. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Exocoetus spilurus. Pez. Designación oficial: **aranyola**.

Exocoetus volitans. Familia: exocétidos. Con los caracteres generales de la familia, se distinguen porque las aletas pelvianas están implantadas más cerca de la punta del morro que del origen de la caudal y no alcanzan por detrás el origen de la anal y porque generalmente tiene solo 6 filas de escamas entre la línea lateral y la base de la dorsal. El color es azulado en el dorso y plateado en el vientre, sin manchas negras características en la dorsal y escapulares. Un habitante de alta mar que alcanza los 18 cm de longitud. Aparece en aguas tropicales y, raramente, en el Mediterráneo. Carne blanca y sabrosa, de consumo localizado. Nombre vulgar: **pez volador**. Designación oficial: pez volador tropical; pez volador; volador.

Exonautes rubescens. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

Exos lucius. Pez. Designación oficial: **lucio**.

expedición a granel. Según el Código Alimentario, 3.22.14. La carga directa en un medio de transporte cualquiera. Véase: transporte de fruta.

expedición a granel en embalaje. Según el Código Alimentario, 3.22.14. La que se efectúa cuando el producto se expenda embalado sin ordenación especial. Véase: transporte de fruta.

expedición envasada. Según el Código Alimentario, 3.22.14. La embalada, clasificada y ordenada convenientemente. Véase: transporte de fruta.

export. Véase: envasado de extractos y gelatinas.

exposición de alimentos. Según el Código Alimentario, 2.07.07. Tanto los productos frescos como los cocinados que se exhiban al público estarán contenidos en recipientes adecuados y protegidos por dispositivos que eviten su alteración o contaminación. Véase: preparación culinaria.

expreso. Véase: café expreso.

exqueixada. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada de bacalao salado.

extra brut. Tipo de cava. Los hay: dulce, seco, semiseco, extraseco, brut, extrabrut. Véase: vino espumoso de crianza en cava.

extra seco. Tipo de cava. Los hay: dulce, seco, semiseco, extraseco, brut, extrabrut. Véase: vino espumoso de crianza en cava.

extracto. Producto sólido o espeso obtenido por evaporación de un zumo o de una disolución de sustancias vegetales o animales. Según el líquido disolvente, recibe la calificación de acuoso, alcohólico, etéreo, etc.

extracto concentrado de levadura. Es una combinación de varias levaduras, cebolla, apio y sal. Esta pasta es rica en vitamina B, especialmente en tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico. Puede consumirse untado sobre pan o tostadas y también sirve para preparar una bebida caliente. Véase: condimentos salados.

extracto de estragón. Según el Código Alimentario, 3.24.67. Macerado preparado a partir de estragón con vinagre y adición de sal comestible. Véase: clasificación de condimentos preparados.

extracto de humo. Véase: humo natural (extracto).

extracto de malta. Es un jarabe espeso y pegajoso obtenido de los granos de cebada germinados. Este extracto se compone principalmente de maltosa y se utiliza en la preparación de pan y pasteles para evitar que se sequen. Según el Código Alimentario, 3.30.50.4. Producto de consistencia siruposa, obtenido por concentración del mosto de malta. Su contenido en materia seca no será inferior al 65% en peso con actividad diastásica manifiesta. Véase: materias primas y productos elaborados de cervezas; Aditivos y productos para repostería; 3.20.40. complemento panario.

extracto de quilaya. (E-999) En alimentación se usa en: Bebidas no alcohólicas. Véase: productos cuya función no se especifica.

extractos de origen natural ricos en tocoferol. (E-306). Los tocoferoles son vitamina E. Cuando son de origen sintético tienen una actividad vitamínica menor que si son de origen natural. En alimentación se usa en: Aceite, conservas vegetales, quesos, productos de dietética, refrescos, alimentos para lactantes. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

extracto de vainilla. Consúltase: azúcar vanillado; esencia de vainilla.

extracto sólido de carne. Según el Código Alimentario, 3.10.30. c. Es el producto obtenido, transformando por evaporación un extracto acuoso de carne con o sin adición de sal de cocina, de especias o sus extractos. * Contenido en agua, máximo, 20%. Creatinina en residuo seco, cantidad mínima, 2% en aves, 4% en ballénidos y 5% en el resto

de los animales. Véase: extractos y caldos de carne.

extracto soluble de café. Según el Código Alimentario, 3.25.07. e. Es el producto soluble en agua, obtenido por parcial o total evaporación de la infusión de café tostado. Contendrá, como mínimo, 2,5% de cafeína y, como máximo, 4% de humedad. Véase: clasificación de cafés y derivados.

extracto soluble de café descafeinado. Según el Código Alimentario, 3.25.08. Es el producto soluble en agua, obtenido por parcial o total evaporación de la infusión de café descafeinado, tostado. * Contendrá, como máximo, 0,3% de cafeína y 4% de humedad. Véase: clasificación de cafés y derivados.

extracto soluble de té. Según el Código Alimentario, 3.25.29. d. Es el producto, soluble en agua, obtenido por parcial o total evaporación de la infusión de té. * Contendrá, como mínimo, 4% de cafeína y, como máximo, 4% de humedad. Véase: clasificación de té y derivados.

extractos de carne. Véase: extractos y caldos de carne.

extractos de hortalizas. Véase: extractos de verduras, legumbres y hortalizas.

extractos de legumbres. Véase: extractos de verduras, legumbres y hortalizas.

extractos de origen natural ricos en tocoferol (E-306). Vitamina E; cada uno de los compuestos, derivados del cromano, capaces de restaurar la fertilidad en ratas alimentadas con dietas deficientes. Antioxidante de origen natural. Se encuentra en productos de dietética. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de lomo BPF. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

extractos de verduras. Véase: extractos de verduras, legumbres y hortalizas.

extractos de verduras, legumbres y hortalizas. Según el Código Alimentario, 3.21.26. Son productos obtenidos por extracción de estas materias con o sin ayuda de agua potable y ulterior concentración hasta la consistencia adecuada. Véase: derivados de hortalizas y verduras.

extractos y caldos de carne. Desde el punto de vista comercial consideramos: caldo de ave, caldo de ternera. Según el Código Alimentario, 3.10.30. Bajo el nombre genérico de extractos de carne se designan los derivados cárnicos obtenidos por procedimientos tecnológicos adecuados a partir de la carne muscular definida en el artículo 3.10.05 de este Código fresca, libre de grasa y de sustancias proteicas coagulables, adicionada o no de grasas y de especias y hortalizas y sus extractos. * Los extractos de carne que lleven el nombre de una especie animal, clase o categoría de carne o de víscera determinada de que procedan, estarán elaborados exclusivamente con la carne o víscera correspondientes. Cuando no se indique la procedencia se entenderá que es de vacuno. * No contendrán más condimentos que la sal comestible ni otros componentes que los de la carne de procedencia adicionada de las grasas, especias y hortalizas autorizadas. * Se distinguen los siguientes grupos: a) **Caldo de carne**, b) **Caldo de carne concentrado**, c) **Extracto sólido de carne** o simplemente **extracto de carne**, d) **Tabletas, bloques, granos, polvo o pasta de carne**. Véase: derivados cárnicos.

extranjero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: serrano cabaicucho; serrano cagua; serrano carabonita; serrano espinudo; serrano extranjero.

extrawurst. Salchicha de sabor suave y textura blanda, elaborada con carne de vacuno y cerdo, y ligeramente condimentada. Véase: salchichas europeas.

Eyngium foetidum. Familia: umbelíferas. Esta hierba se usa en la cocina del Caribe y de América Central, además del sudeste asiático. Está emparentado con el cilantro, pero es de aroma y sabor más picante. Cómprelo en las tiendas de productos de Tailandia. Nombre vulgar: **eringio**, carda, cilantro, cilantrón, ngó gai.

ezkai. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Thymus vulgaris*. Sinónimo: **tomillo**

ezkatarrotz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota acutescamosa*.

ezker-aihen. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Humulus lupulus*. Sinónimo: **lúpulo**

ezketxo gorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus turundus*.

ezko almendra-usain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus agothosmus*.

ezko berdeska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus psittacinus*.

ezko elur-zuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus niveus*.

ezko gibelgorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus russula*.

ezko gorri-handi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus puniceus*.

ezko gorri-koniko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus conicus*.

ezko gorri-txiki. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus coccineus*.

ezko herdozuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus cossus*.

ezko horizuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus chrysodon*.

ezko kolrebiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus dichrous*.

ezko olibazuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus olivaceo albus*.

ezko ori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus chlorophanus*.

ezko orriarrosa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus laetus*.

ezko-arrosa-ubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus calyptraeformis*.

ezkotxo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus miniatus*.

ezko-zuri lingirdatsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus eburneus*.

ezneduna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

ezpata arrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lorcha; pez cinto; pez espada; pez sable.

ezpatarrain. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez zorro**.