

S

sa mare d'anfós. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

sabadeño. Véase: chorizo asturiano.

sabadiega. Se prepara de distintas formas, las carnes peores del cerdo se pican muy finas (como para todos los chorizos), tocino, pieles, que se cuecen y también se pican, algunas partes de recorte de la cabeza, sangre y cebolla lo mismo que las morcillas, y esta es la diferencia de los otros sabadiegos. Se puede tomar fresco o emplearlo inmediatamente en cocidos. Lo más corriente es curarlo al humo como los demás embutidos y después emplearlo. Véase: cocina de Asturias.

sabadiego. Es el chorizo preparado con carnes de peor calidad. Se prepara igual que los chorizos y se suele emplear, por lo general, para los potes. Véase: chorizo asturiano; cocina de Asturias.

sabago. Nombre vulgar del crustáceo: *Cancer pagurus*.

sabaleta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**.

sabalete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache cabezón**.

sábalo. Designación oficial española del pez: *Alosa vulgaris*; *Alosa alosa*; *Alosa cuvierii*; *Alosa vulgaris*; *Clupea alosa*. Sinónimo oficial: Alacha; Alatja; Alatxa; Alosa; Arencón; Colaguyá; Coyaca; Espadín; Ga-

ta; Guerxa; Kalaza; Kodaka; Kolaguia; Lacha; Mariquita; Pez sable; Pixota; Polaca; Sabaleta; Sabela; Sabella; Sable, Saboca; Saboga; Sabosga; Sabuela; Samborca; Sarina-arenke; Tasca; Trancho; Tranchu; Xamborca.

sábalo. Nombre vulgar del pez: *Alosa alosa*. Designación oficial: arenquillo cuchillo; machuelo; sábalo americano; saboga; sardinetta chata; tarpón. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Alosa alosa*, Linneo. Véase pescado.

sábalo americano. Designación oficial española del pez: *Alosa sapidissima*. Sinónimo oficial: Sábalo.

sábalo de Alabama. Designación oficial española del pez: *Alosa alabamae*.

sábalo de Canadá. Designación oficial española del pez: *Alosa aestivalis*; *Alosa pseudoharengus*; *Pomolobus aestivalis*; *Pomolobus pseudoharengus*.

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

sábalo del Caspio. Nombre vulgar del pez: *Caspialosa caspia*.

sábalo del Golfo. Designación oficial española del pez: *Alosa chrysochloris*; *Pomolobus chrysochloris*.

sábalo del mar Negro. Nombre vulgar del pez: *Caspialosa pontica*.

sábalo molleja. Designación oficial española del pez: *Dorosoma cepedianum*.

sabalote. Nombre vulgar del pez: *Chanos chanos*. Designación oficial: **chano**.

sabandeña. Véase: embutido de vísceras.

Sabanejewia aurata. Otro nombre del pez: *Cobitis aurata*.

sabao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jabonero**.

sabatera. Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

sabatera borda. Nombre vulgar catalán de la seta: *Sarcodon imbricatum*.

sabatera d'escames. Nombre vulgar catalán de la seta: *Sarcodon imbricatum*.

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

sabateta de la mare de Deu. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **oreja de mar**.

sabela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**.

sabella. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**.

sabia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dentón; salema.

sabina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chupare**.

sabina rastrera. Nombre vulgar de la planta: *Juniperus sabina*.

sabiroi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salvariego**.

sabirón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: escorpión; salvariego.

sabji pulao. Nombre hindú del plato: arroz con hortalizas variadas.

sable. Designación oficial española del pez: *Trichiurus haumela*; *Trichiurus japonicus*; *Trichiurus lator*; *Trichiurus lepturus*. Sinónimo oficial: Machete; Peixe espada; Pez sable; Sable machete; Sabre; Tajalí.

sable. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja arqueada**.

sable. Nombre vulgar del molusco: *Ensis ensis*; *Lepidopus caudatus*. Designación oficial: pez cinto basurero; pez cinto; pez sable; sábalo; sable peludo.

sable cincho. Designación oficial española del pez: *Lepidopus xantusi*. Sinónimo oficial: Basurero; Cincho.

sable machete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable**.

sable negro. Designación oficial española del pez: *Aphanopus carbo*; *Aphanopus minor*.

sable negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez cinto**.

sable peludo. Designación oficial española del pez: *Trichiurus nitens*. Sinónimo oficial: Cinta; Cintilla; Cola peluda; Corbata; Correa; Culebra plateada; Listón; Machete; Pez cinta; Pez cinta plateada; Pez sable; Pez sable peludo; Sable; Sable plateado; Safiro plateado; Savola; Tahalí; Vaina.

sable plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable peludo**.

saboca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**.

saboga. Designación oficial española del pez: *Alosa fallax*; *Alosa fallax fallax*; *Alosa fa-*

llax nilotica; Alosa finta; Alosa finta algeriensis; Alosa finta rhodanensis; Clupea fallax; Clupea finta; Clupea nilotica; Clupea rufa; Paralosa fallax; Paralosa rhodanensis. Sinónimo oficial: Alacha; Alatja (joven); Alatxa; Alosa; Arencón, Astuna; Colaques; Coyaca; Guerxa; Javares; Kolagua; Kolaka; Lacha; Machuelo; Polaca; Samborca; Sardina arenque; Sardine; Sábalo. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Alosa fallax*, Lac. Véase pescado.

saboga. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ronco boquilla; sábalo; salema; sábalo.

sabor a albaricoque. Véase: vino sabor albaricoque.

sabor a bizcocho. Véase: vino sabor bizcocho.

sabor a bollo. Véase: vino sabor bollo.

sabor a cerezas. Véase: vino sabor cereza.

sabor a chocolate. Véase: vino sabor chocolate.

sabor a espárrago. Véase: vino sabor espárrago.

sabor a fresas. Véase: vino sabor fresa.

sabor a fruta. Véase: fruta.

sabor a goma de mascar. Véase: vino sabor goma mascar.

sabor a grosella. Véase: vino sabor grosella.

sabor a lías. Véase: vino sabor lías.

sabor a lías. Véase: vino sabor lías.

sabor a licor. Véase: vino sabor licor.

sabor a limón. Véase: vino sabor limón.

sabor a madeira. Véase: vino sabor madeira.

sabor a madeira. Véase: vino sabor madeira.

sabor a madera. Véase: vino sabor madera.

sabor a mantequilla. Véase: vino sabor mantequilla.

sabor a manzana. Véase: vino sabor manzana.

sabor a mazapán. Véase: vino sabor mazapán.

sabor a melocotón. Véase: vino sabor melocotón.

sabor a melón. Véase: vino sabor melón.

sabor a menta. Véase: vino sabor menta.

sabor a mermelada. Véase: vino sabor mermelada.

sabor a miel. Véase: vino sabor miel.

sabor a naranja. Véase: vino sabor naranja.

sabor a nuez. Véase: vino sabor nuez.

sabor a pan. Véase: vino sabor pan.

sabor a pasas. Véase: vino sabor pasa.

sabor a pera. Véase: vino sabor pera.

sabor a pieles de patata. Véase: vino sabor piel de patata.

sabor a pimienta. Véase: vino sabor pimienta.

sabor a plátano. Véase: vino sabor plátano.

sabor a pomelo. Véase: vino sabor pomelo.

sabor a rábano. Véase: vino sabor rábano.

sabor a sal. Véase: vino sabor sal.

sabor a tabaco. Véase: vino sabor tabaco.

sabor a tallo. Véase: vino sabor tallo.

sabor a terruño. Véase: vino sabor terruño.

sabor a tostada. Véase: vino sabor tostada.

sabor a uva espina. Véase: vino sabor uva espina.

sabor a vegetal. Véase: vino sabor vegetal.

sabor almendra. Véase: vino sabor almendra.

sabor avellana. Véase: vino sabor nuez.

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

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

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

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

sabroso. Véase: vino sabroso.

sabuco. Nombre vulgar de la planta: *Sambucus nigra*.

sabuela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**.

sabugo. Nombre vulgar de la planta: *Sambucus nigra*.

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

sabut ahania. Nombre hindú del condimento: cilantro en grano, entero

sabut lal mirch. Nombre hindú del condimento: guindillas secas.

sabut safed jeera. Nombre hindú del condimento: comino en grano, entero.

sacacorchos. Pasta alimenticia en forma de sacacorchos. Véase: pastas cortas. Nombre original: *cavatappi*.

sacarina cálcica. (E-954b/H-6.887) Edulcorante artificial. Prohibidos en Francia en las bebidas y la alimentación desde 1950. Se le conocen potencialidades cancerígenas. En alimentación se usa en: Refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, mostaza, productos dietéticos para diabéticos. A evitar. Véase: edulcorantes artificiales.

sacarina potásica. (E-954a/H-6.884) (Imida del ácido o-sulfobenzoico; $C_7H_5O_3NS$) Edulcorante artificial, derivado del alquitrán de la hulla, que no contiene calorías y que endulza entre 300 y 500 veces más que el azúcar. No provoca caries y se emplea como aditivo, sobre todo en las bebidas con gas. Véase: edulcorantes artificiales.

sacarina sódica. (E-954c/H-6.886) Edulcorante artificial. Prohibidos en Francia en las bebidas y la alimentación desde 1950. Se le conocen potencialidades cancerígenas. En alimentación se usa en: Refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, mostaza, productos dietéticos para diabéticos. A evitar. Véase: edulcorantes artificiales.

sacarosa. Disacárido $C_{12}H_{22}O_{11}$, cuya estructura responde al α -D-glucosido- β -D-fructosido. Extraída de la planta: *Saccharum officinarum*. Se obtiene exprimiendo la caña entre los cilindros de un molino o **trapiche** y filtrando luego y cociendo el zumo al vacío hasta formar cristales, que se clarifican en una turbina. Por ebullición con ácidos o acción de ciertos enzimas se desdoble en dextrosa (glucosa) y levulosa (fructosa). Véase: carbohidratos; hidratos de carbono. Sinónimo: **azúcar de caña**.

Saccharomyces cerevisiae. Hongo ascomiceto microscópico que se desarrolla sobre sustancias azucaradas, produciendo fermentaciones alcohólicas. Se emplea sobre todo en la elaboración de pan. La levadura de cerveza es la que se utiliza más a menudo. Con el oxígeno las levaduras transforman los azúcares en agua y gas carbónico. Al añadirle a la harina, rica en gluten, ese gas carbónico se queda encerrado en el gluten y hace que aumente el volumen de la masa. A menor temperatura, más tardará la levadura en surtir su efecto. La temperatura ideal para que actúe se halla entre 25 °C y 28 °C. En cervecería se emplean dos tipos de levadura: la de alta fermentación u la de baja fermentación. Las primeras fermentan a altas temperaturas y las segundas a bajas, y producen cervezas diferentes, las cervezas de la familia Ale; las de baja, las de la familia Lager. Por último, existe un tipo de fermentación llamada espontánea, que se produce a altas temperaturas gracias a la actuación de levaduras que se encuentran en estado salvaje en el medio ambiente. De ella, resulta otro tipo de cerveza de la familia Lambic. Véase: ingredientes para la cocción, cerveza. Nombre vulgar: **levadura**.

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

Saccharum officinarum. Familia: gramíneas. Subfamilia: andropogóneas. Planta cuyo tallo está lleno de un tejido esponjoso del que se extrae el azúcar común o sacarosa; esta planta es originaria de Asia tropical, y se cultiva en gran intensidad en los países cálidos. Nombre vulgar: **caña de azúcar**.

Saccostrea commercialis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra de Sydney**.

Saccostrea glomerata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra neocelandesa**.

Saccostrea cucullata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **osti6n indio**.

saciador. Véase: vino saciador.

sada pakora. Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: buñuelos de harina de garbanzo con especias

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

safari. Véase: higo safari.

saffio. Nombre vulgar del pez: *Conger conger*.

safio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío**.

safio. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tieso negro**.

safio pintado. Designación oficial española del pez: *Myxtriophis rostellatus*.

safio tigre. Designación oficial española del pez: *Myrichthys tigrinus*. Sinónimo oficial: Anguila; Anguila tigre; Culebra; Culebra marina; Víbora.

safiro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bio-bio**.

safiro plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable peludo**.

sagar. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Pyrus malus*. Sinónimo: **manzana**

sagardo-sagarra. Nombre vulgar vascuence de variedad de manzana.

sagar motak urtebetea. Nombre vulgar vascuence de variedad de manzana.

sagasta ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phellinus pomaceus*.

sage derby. Véase: queso sage derby.

sago. Véase: sagú.

sagú. Pequeños gránulos de almidón obtenido del interior del tronco de las palmeras *Metroxylon rumphii*. Aunque más fino que la tapioca, se utiliza en la misma forma, como espesante y para cuajar pudines. Es granulosa, ligeramente rosada, y al cocer aumenta considerablemente de volumen, constituye un alimento de fácil digestión. Véase: granos, cereales y harinas. Según el Código Alimentario, 3.20.26. Es la fécula extraída de la médula de la palmera sagú, género *Metroxylon*. Véase: clasificación de productos amiláceos.

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

saida. Designación oficial española del pez: *Boreogadus saida*. Sinónimo oficial: Bacalao polar.

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

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

saifio. Nombre vulgar del pez: *Diplodus vulgaris*.

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

saig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**; **peto**.

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

Saint Marcellin. Véase: queso saint Marcellin.

Saint Nectaire. Véase: queso Saint Nectaire.

Saint Pierre braise au coriandre. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo

de “pescado”. Nombre español: **pez de San Pedro al horno con cilantro**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

saithe en conserva. Nombre original del plato escocés: palero en conserva.

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

sajón. Véase: pato sajón.

sajona negra. Véase: gallina sajona negra.

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

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

sak. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: hortalizas cocidas en su propio jugo.

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

sakarailla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salvariego**.

sake. La bebida nacional de Japón es un vino que se obtiene de arroz fermentado. En la cocina se usa como ingrediente de marinadas y salsas (*teriyaki*) Como bebida se consume templado o caliente. Véase: vinos de arroz; ingredientes de la comida asiática.

sakoneka krabarroka. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

sal. Véase: vino sabor sal.

sal. Compuesto que, fundido o en disolución, se disocia en iones sin transferencia protónica. Las sales se obtienen, en general, por reacción entre un ácido y una base, un ácido y un metal, un anhídrido y un óxido metálico, etc. Cloruro de sodio, un compuesto químico. Se emplea mucho en la industria

alimentaria como conservador y saborizante, así como en la industria química para fabricar cloruros y sodio. Tradicionalmente la sal se obtiene evaporando el agua del mar. Las impurezas de la sal marina o sal solar la hacen insatisfactorias para la mayor parte de las aplicaciones comerciales y además ocasionan apelmazamiento. La sal recién producida en los pozos de evaporación de agua de mar, contiene gran cantidad de microorganismos halofílicos (que crecen en la sal) Mucha se obtiene de minas subterráneas. En general la sal se maneja como salmuera durante el proceso de refinado. La sal tiende a apelmazarse en los periodos de gran humedad por lo cual se le agregan conservantes, entre ellos carbonato de magnesio y ciertos silicatos. A la sal de mesa también se le agregan yoduros en las zonas donde existe deficiencia de yodo, con el fin de prevenirla. Hay dos tipos de sal: sal de roca y sal marina. En el mercado se encuentran los siguientes tipos de sal: flor de sal; gersal; gomasho; sal ahumada; sal de apio; sal de Guerande; sal de Maldon; sal fina; sal de Camarga; sal glutamato monosódico; sal gorda; sal negra; sal nitrificante E-250. Véase: **cloruro sódico**. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIV Sección 1ª. Comprende: 3.24.01 **Sal para alimentación**. 3.24.02 **Clasificación**. 3.24.09 **Manipulaciones**. 3.24.10 **Envasado y transporte**. 3.24.11 **Casos especiales**. 3.24.12 **Salmueras**. Véase: condimentos y especias.

Composición de algunas sales			
Sal (100g)	común	marina	flor de sal
Sodio (mg)	38850,00	35000,00	34500,00
Magnesio (mg)	290,00	70,00	790,00
Calcio (mg)	27,00	110,00	60,00
Potasio (mg)	4,00	56,00	670,00
Hierro (mg)	0,30	2,00	0,82
Cinc (mg)	0,10	0,10	0,90

sal ahumada. Sal con fuerte sabor y olor a humo. Utilizada para la fabricación casera de carnes, verduras, o pescados ahumados. También, además de salar, puede dar un

“toque” ahumado usándola como si fuera una especia. Salar por ejemplo un foiegras, una escalivada, un ave, un salmón. Véase: sal.

sal amoníaco. Véase: cloruro amónico (E-510)

sal blanca. Cloruro sódico cristañizado.

sal comestible. Véase: sal para alimentación.

sal común. Sustancia cristalina (NaCl) comúnmente blanca, muy soluble en agua y crepitante en el fuego; se emplea para sazonar la comida, para impedir la descomposición de carnes muertas y para usos industriales. Se añade a gran parte de la comida, incluso en platos dulces, para resaltar su sabor. Variedades que se presentan para la cocina: gorda,; gorda para conservar; para cocinar; fina; mineral; marina, de mesa; aromática y de especias. Véase: especias y semillas. Según el Código Alimentario, 3.24.06. Es la sal piedra, marina o mineral, purificada por lavado o por disolución seguida de cristalización. Existen varias calidades gruesas, finas y entrefinas. Véase: clasificación de sal para alimentación. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sal (100g)	común	marina
Sodio (mg)	38850,00	35000,00
Magnesio (mg)	290,00	70,00
Porción comestible	100,00	100,00
Calcio (mg)	27,00	110,00
Fósforo (mg)	8,00	1,00
Potasio (mg)	4,00	56,00
Hierro (mg)	0,30	2,00
Cinc (mg)	0,10	0,10

sal de ajo. Es una mezcla de ajo deshidratado molido y sal. Se usa para aderezar zumos de hortalizas, salsas para pasta, ensaladas, guisos y sopas. Véase: condimentos salados.

sal de apio. Una mezcla de sal y semillas de apio molidas, con el sabor característico del apio, ligeramente amargo. Se emplea para dar sabor a parrilladas, ensaladas,

asados, barbacoas, rellenos, huevos, salsas y verduras. Véase: condimentos salados.

sal de Bullrich. Véase: bicarbonato sódico. (E-500 i)

sal de Camarga. En Camarga (isla aluvial de Francia entre los dos brazos principales del delta del Ródano), la flor de sal se forma en verano en la superficie de las aguas donde el salinero la recoge con delicadeza; gracias a la textura fina y crujiente, realza los sabores para el placer del paladar.

Sal de Camargue. Véase: sal de Camarga.

sal de cebolla. Una mezcla de cebolla deshidratada y triturada, hierbas y sal. Se utiliza para aderezar parrilladas, asados, ensaladas, platos de verduras y de huevo, zumos de hortalizas y la vinagreta francesa. Véase: condimentos salados.

sal de cocina. Cloruro sódico

sal de El Himalaya. (L'Himalayen) Un retorno a los orígenes de la sal. Fruto de antiguos mares desecados hace más de 200 millones de años y libres de cualquier contaminación, esta sal se ha formado en el seno de las estribaciones del Himalaya. Su pureza es tal que se puede hablar de un retorno a sus orígenes. La sal se ha alimentado de las infiltraciones minerales del magma, enriqueciéndola con minerales y oligoelementos. Sus cristales pincelados de rosa rúben su contenido en hierro e identifican su procedencia. Su delicado y sutil sabor crujiente y su natural granulometría es la delicia de los alimentos crudos o cocinados. Véase: sal de roca.

sal de Epson. Véase: sulfato magnésico (E-518)

sal de fuente. Según el Código Alimentario, 3.24.05. Es la procedente de la evaporación

de aguas minerales. Véase: clasificación de sal para alimentación.

sal de Glauber. Véase: sulfato sódico (E-514)

sal de Guerande. Sal marina de la Bretaña francesa. Tiene un color gris característico del fondo marino bajo los saladares. Se encuentra más bien en un tamaño de cristales medianos, es una sal muy rica en oligoelementos. Es natural, sin aditivos, es la sal "integral" por excelencia. Véase: sal.

sal de Júpiter. Cloruro sódico

sal de la Higuera. Véase: sulfato magnésico (E-518)

sal de Madrid. Véase: sulfato sódico (E-514)

sal de Maldon. Tamaño entre fina y gorda. La sal inglesa de Maldon (del condado de Essex) es una **flor de sal** exquisita que, como las grandes cosechas, no se obtiene todos los años ya que hace falta que se den unas condiciones climatológicas muy especiales que favorecen el depósito sobre las aguas salinas de una capa fina de cristales planos que recuerdan visualmente a unos copos helados. La compañía inglesa Maldon Crystal Salt desde 1.882 nos ofrece esta joyita, lógicamente de alto precio (aunque cunde mucho) ya que es algo reservado para paladares selectos y que se elabora por un método ancestral, antiquísimo de forma totalmente artesanal y sin aditivos de ningún tipo. Gran pureza natural. Sus características son: No hay sustituto alguno de estos etéreos copos salados por su textura y sabor; Su uso resulta muy oportuno para sazonar un foie gras, hecho a la plancha o una carne roja o un pescado a la parrilla. También para sazonar el pulpo a la gallega o unos calamares a la plancha. Ideal así mismo o sobre pimientos asados u otras verduras, espárragos o puerros o cebolletas a la plancha o parrilla así

como sobre una ensalada. Añadida siempre justo al momento de servir, ya que estos cristales de sal mantienen una gran consistencia hasta que explotan en el paladar y así se evita que no se humedezca el producto que se sazona. Tiene un poderoso gusto salado pero agradable, carece de amargor, lo contrario que sucede con la sal común. Se debe de conservar en sitio seco y a la sombra. Véase: sal.

sal de mesa. Es un tipo de sal no muy fina que se debe guardar en un tarro, en lugar fresco y seco. Se emplea para realzar el sabor de muchos platos; incluso en los preparados dulces se suele añadir una pizca. Véase: condimentos salados. Según el Código Alimentario, 3.24.07. a. Es la que contiene añadido fosfato sódico, cálcico, silicatos o carbonatos magnésico y cálcico o sustancias incluidas en las listas positivas de aditivos de este Código. Véase: sales especiales.

sal de roca. Está presente en la Tierra y se encuentra en depósitos subterráneos, como vetas de sal impactadas. El mayor salar del mundo se encuentra en Bolivia (salar de Uyuni de 12000 km² de superficie y a 3700 m de altitud) En España son famosas: la de Cabezón de la Sal, actualmente cerrada; la de Cardona que tampoco se explota actualmente, pero puede visitarse y es un verdadero museo de la sal. Es famosa la sal del Himalaya (L'Imalayen). Véase: sal.

sal de salazón. Véase: características de la sal comestible. e).

sal de Vichy. Véase: bicarbonato sódico. (E-500 i)

sal dietética. Sal marina preparada en cuya composición está disminuida la presencia de sodio y aumentada la de potasio y de yodo. Su composición por 100 g de sal es.

Sal (100g)	Dietética Ybarra
Residuo seco (g)	86
Cloro (g)	36
Potasio (g)	30
Sodio (g)	13,5

Sulfato (g)	3
Humedad (g)	1,6
Yodo (mg)	3

sal de ajo. Es una mezcla de ajo deshidrat

sal especiada. Sal utilizada en la cocina china. Se sirve en pequeños cuencos y se utiliza como salsa para las verduras crudas o muy frías, la carne asada y las aves. **Ingredientes:** Sal gorda, pimienta de sichuán. Véase: mezclas de especias.

sal fina. La más utilizada. Si es marina, se disuelve con rapidez, si es de roca, sala más y es más difícil de disolver. Véase: sal; sal marina.

sal fluorada. Según el Código Alimentario, 3.24.07. c. Es la que contiene añadido de 90 a 135 partes por un millón de flúor. Véase: sales especiales.

sal fósil. Cloruro sódico nativo.

sal gema. Cloruro sódico nativo. Véase: sal piedra.

sal glutamato monosódico. Sal sódica del ácido glutámico. Se extrae originalmente de las algas y del trigo. Realza el sabor (malo o bueno) de los alimentos. Es utilizada por la industria alimenticia para preparaciones en sobres y en las cocinas orientales. Su presencia puede provocar alergias (síndrome del restaurante chino)

sal gorda. Cristales de sal de tamaño importante, sobre todo utilizados por los cocineros y preferibles a la sal fina para cocciones a la sal y curados. Véase: sal; sal marina.

sal inglesa. Véase: sulfato magnésico (E-518)

sal marina. Se obtiene de forma natural por la evaporación provocada por el Sol y el viento. A diferencia de la sal de roca, contiene sólo un 34% de cloruro sódico y es más rica en oligoelementos. Considerado como el mejor tipo de sal, se comercializa en forma de **sal fina, gorda o flor de sal.**

Es excelente para sazonar platos de pescados y para aderezar las patatas nuevas o fritas. Véase: condimentos salados. Según el Código Alimentario, 3.24.04. Es la procedente de la evaporación del agua del mar. Su composición varía con el mar del que se extrae. Comparamos las composiciones entre los análisis realizados sobre la sal marina extraída de agua del mar del sur de Brasil, y la sal de mesa usual en aquella región. Véase: clasificación de sal para alimentación; sal.

Sal	Mesa %	marina %
Potasio	-	1,00
Sodio	38,00	13,84
Calcio	0,08	14,00
Magnesio	0,18	1,33
Cloruro	56,00	19,17
Sulfato	5,00	42,34
Nitrato	0,40	
Carbonato		

sal mineral. Sal de textura basta, en forma cristalizada, obtenida de depósitos subterráneos. Véase: condimentos salados.

sal muriática. Véase: cloruro magnésico (E-511)

sal negra. Es una sal de tierra poco refinada, tiene un sabor muy particular, bastante poco salado, que se produce en el norte de la India. Se vende en tiendas de alimentación indias. Puede ser sustituirla por una pequeña cantidad de sal corriente, cuando las mezclas de especias lo requieran. Sinónimo: sanchal. Véase: sal.

sal nitrificante E-250. IDA (ingestión diaria admisible) = 0,02 mg/kg. (**nitrito sódico**) Sal sódica del ácido nitroso de fórmula NaNO_2 . Sólido blanco ligeramente higroscópico y muy soluble en agua. No se encuentra en estado natural. Se obtiene al fundir nitrato sódico con limaduras de plomo. Es un fuerte agente oxidante, y se emplea en la fabricación de colorantes por diazotación, en síntesis orgánica y en el cu-

rado de carnes. Se utiliza en la industria alimentaria para mantener un color atractivo. También es un conservante y se encuentra en la mayor parte de los curados. Su mención es obligatoria. Véase: sal; agentes conservadores; E-250.

sal para alimentación. Según el Código Alimentario, 3.24.01. Es el producto constituido por cloruro sódico en condiciones que le hacen apto para usos alimentarios y se conoce con el nombre de "sal comestible" o simplemente "sal". 3.24.02 **Clasificación.** 3.24.08 **Características de la sal comestible.** 3.24.09 **Manipulación.** 3.24.10 **Envasado y transporte.** 3.24.12 **Salmueras.**

sal piedra. Según el Código Alimentario, 3.24.03. Es la procedente de yacimientos naturales. Sinónimo: sal gema. Véase: clasificación de sal para alimentación.

sal pobre en sodio. Véase: sal dietética.

sal volátil. Véase: carbonato amónico (E-503 i)

sal yodada. Según el Código Alimentario, 3.24.07. b. Es la que contiene añadido yoduro sódico o potásico en la proporción conveniente para que el producto terminado contenga de 10 a 15 partes de yodo por un millón. Véase: sales especiales.

sal yodo-fluorada. Según el Código Alimentario, 3.24.07. d. Es la que contiene añadido conjuntamente yodo y flúor en los límites establecidos. Véase: sales especiales.

Salacca edulis. Familia: palmáceas. El fruto es del tamaño de una ciruela y tiene piel escamosa. Conocida como la fruta serpiente, su pulpa consistente se divide en 3 segmentos, cada uno de los cuales contiene una semilla. Es ácido y tiene sabor a frutos secos. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **salak**

salad blue. Véase: patata salad blue.

salade d'artichauts et de ris de veau. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Nombre español: **escalada de alcachofas y mollejas**. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

salade de chèvre chaud marine. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Nombre español: **ensalada caliente de queso de cabra marinado y tostado**. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

salade de volaille aux sesames. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Nombre español: **ensalada de pollo con semillas de sésamo**. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

salade d'oranges. Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada de naranjas.

salaña. Nombre usual de una pieza de pan en Granada. Torta aplastada, con la superficie espolvoreada de sal gruesa. Miga esponjosa. Corteza ondulada, perforada por pequeños agujeros. Véase: panes de España.

salak. Nombre vulgar de la planta: *Salacca edulis*.

salamandroña. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** habichuelas verdes, patatas, cebollas, calabacines, tomates, aceite de oliva, sal, pimienta.

salami. Nombre italiano de embutido. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salami	
Energía (kJ)	1917,58
Sodio (mg)	1800,00
Energía (kcal)	458,75
Potasio (mg)	240,00
Fósforo (mg)	208,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	80,00

Grasa (g)	42,00
Proteína (g)	18,50
Grasa moninsaturada (g)	17,19
Calcio (mg)	17,00
Grasa saturada (g)	14,76
Magnesio (mg)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,30
Grasa poliinsaturada (g)	3,24
Ácido fólico (µg)	3,00
Hierro (mg)	2,20
Carbohidratos (g)	1,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Vitamina E (mg)	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,29
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,25
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Vitamina D (µg)	0,07
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Cinc (mg)	
Yodo (mg)	

Salaria crinitus. Pez. Designación oficial: **babosa con cresta**.

Salaria cristalus. Pez. Designación oficial: **babosa con cresta**.

Salaria gattorugine. Pez. Designación oficial: **cabruza**.

Salaria rouxi. Pez. Designación oficial: **babosa de banda oscura**.

Salaria sanguinolentus. Pez. Designación oficial: **lagartina**.

Salaris rubropunctatus. Pez. Designación oficial: **borracho punteado**.

Salaris varus. Pez. Designación oficial: **fraile**.

Salaris viridis. Pez. Designación oficial: **borrachito verde**.

salata horiatiki. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada campesina.

salata il shamonder. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada de remolachas.

salata jazar. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada de zanahorias.

salavi. Nombre comercial de un alimento para diabéticos marca Sanavi. Véase: galletas integrales a las verduras (lactitol); alimentos para diabéticos La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salavi sanavi	
Energía (kJ)	1567,50
Sodio (mg)	752,00
Energía (kcal)	375,00
Fósforo (mg)	206,00
Yodo (mg)	123,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	94,00
Calcio (mg)	89,00
Carbohidratos (g)	49,30
Fibra (g)	18,50
Grasa (g)	17,90
Proteína (g)	8,50
Grasa moninsaturada (g)	6,60
Grasa saturada (g)	5,80
Grasa poliinsaturada (g)	5,50
Hierro (mg)	4,90
Cinc (mg)	4,40
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	

salazón. Según el Código Alimentario, 2.05.11. Consiste en tratar los alimentos por la sal comestible y otros condimentos, en su caso, en condiciones y tiempos apropiados, para cada producto, mediante los siguientes procesos: a) **Salazón en seco**, consiste en aplicar la sal con o sin otros condimentos sobre los alimentos, b) **Salazón en salmuera**, consiste en tratar los alimentos con soluciones salinas de concentración variable. Véase: procedimiento de conservación de alimentos.

salazón cárnico. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

salazón en salmuera. Véase: salazón.

salazón en seco. Véase: salazón.

salazones cárnicos. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

salazones, ahumados y adobados cárnicos. Según el Código Alimentario, 3.10.21. Se entiende por salazones cárnicos las carnes sometidas a la acción prolongada del cloruro sódico, ya en forma sólida o de salmuera, que garantice su conservación por un período más o menos largo de tiempo. * La salazón puede preceder a las operaciones de secado y ahumado, y cuando las carnes han sufrido estas últimas se denominan ahumadas. Dentro de este grupo se incluyen, entre otros, los jamones y paletillas. * En el caso de adición a la sal de especias o condimentos varios, al derivado cárnico se le aplicará el término de "adobado", incluyéndose en este grupo la carne picada. Esta es la que, teniendo por base el picado obtenido en la forma que se indica en el apartado correspondiente a carne picada, ha sido adicionada de ajo, perejil y otros condimentos autorizados, pudiendo añadirse tocino en proporción nunca superior al 2%. Véase: derivados cárnicos.

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

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

salbia. Nombre vulgar vasco de la planta: *Salvia officinalis*. Sinónimo: **salvia**

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

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

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

Salchichas frescas	
Energía (kJ)	1231,43
Sodio (mg)	1060,00
Energía (kcal)	294,60
Potasio (mg)	210,00
Fósforo (mg)	150,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	72,00
Grasa (g)	27,00
Calcio (mg)	13,00
Magnesio (mg)	13,00
Proteína (g)	12,90
Grasa moninsaturada (g)	10,62
Grasa saturada (g)	9,36
Niacina (mg eq. niacina)	3,30
Ácido fólico (µg)	3,00
Hierro (mg)	2,20
Grasa poliinsaturada (g)	1,84
Cinc (mg)	1,20
Vitamina E (mg)	0,24
Tiamina (B ₁) (mg)	0,18
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,09
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

salchicha al champaña. Salchicha blanca. Materia prima: 50% carne magra de cerdo, 50% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, mejo-

rana, trufas picadas muy finas, huevos frescos, cava.

salchicha Alsace. Véase: salchicha de Alsacia.

salchicha Berliner. Véase: salchicha de Berlín.

salchicha blanca. Nombre español de la salchicha alemana: weisswurst.

salchicha blanca fresca. Otra especialidad castellano manchega de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Castilla La Mancha.

salchicha Bockwurst. Elaborada con carne de vacuno y de cerdo, finamente picada y suavemente ahumada y condimentada con hierbas. Un poco más grande que la salchicha de Franckfurt, se puede utilizar de la misma manera. Se consume hervida o frita.

salchicha cacciatore. Salchicha que puede ser picante o suave y está elaborado con carne de cerdo y/o vacuno, ajo y especias. Tradicionalmente es de tamaño pequeño, para que quepa en los bolsillos del cazador (*cacciatore*) Véase: carnes y embutidos usuales.

salchicha cervelat. Especialidad alemana de salchicha, elaborada con carne de cerdo y de vacuno, ligeramente ahumada y condimentada. Véase: salchichas europeas.

salchicha Clobassi. Salchicha ahumada y condimentada al estilo europeo, elaborada con cerdo y/o vacuno, hierbas y especias. Se come así o asada a la parrilla.

salchicha csabai. Salchicha de tipo húngar, que puede ser suave o picante. Se elabora con carne de cerdo y/o vacuno y se condimenta con pimentón picante y granos de pimienta. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchicha de Albarracín. Salchicha roja. Materia prima: 50% carne magra de cerdo, 50% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, orégano, agua.

salchicha de Alsacia. Salchicha al estilo europeo tradicional, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno. Sabor intenso.

salchicha de Aragón. Otra especialidad aragonesa de derivado cárnico. Aliñadas con canela y ajo. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

salchicha de asar. Salchicha blanca. Materia prima: 60% carne magra de cerdo, 40% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, orégano, vino blanco añejo, agua.

salchicha de Berlín. Salchicha de textura blanda y sabor suave, elaborada con carne de cerdo y ternera a partes iguales y condimentada con pimienta y nuez moscada.

salchicha de Canarias. Otra especialidad en Hierro (Islas Canarias) de derivado cárnico. Conservada en manteca. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

salchicha de cazador. Salchicha blanca. Materia prima: 20% carne de vacuno, 70% carne magra de cerdo, 10% tocino. **Ingredientes:** sal fina, azúcar, pimienta blanca molida, alcaravea, cilantro, ajo majado, agua.

salchicha de cerdo o vacuno. Salchicha blanca. Materia prima: 70% panceta magrosa o la misma cantidad de falda de vacuno, 30% tocino. **Ingredientes:** sal fina, fécula de patata, pimienta blanca molida, canela pulverizada, vino blanco generoso, agua.

salchicha de ciervo. Salchichas *gourmet* aromatizadas con hierbas y especias, a veces con enebro. Véase: caza.

salchicha de cordero. (Mergets) Salchicha roja. Materia prima: 100% carne de cordero, falda o pescuezo. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta de Cayena o guindilla picante en polvo, cardamomo molido, anís molido, soja molida, agua.

salchicha de Extremadura. Otra especialidad extremeña de derivado cárnico. Condimentada con canela, vino y, a veces, zumo de naranja. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

salchicha de Franckfurt. Normalmente elaboradas con cerdo, cerdo y vacuno y/o ternera, están condimentadas con especias y muy ahumadas. Tienen una textura fina. Salchicha de sabor suave y textura blanda, elaborada con carne de vacuno y cerdo, y ligeramente condimentada. Véase: salchichas europeas; salchicha tipo Franckfurt. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salchicha de Franckfurt	
Sodio (mg)	1100
Energía (kcal)	235
Potasio (mg)	210
Colesterol (mg)	132
Porción comestible	100
Agua (mg)	65,5
Fósforo (mg)	50
Grasa (g)	19,5
Calcio (mg)	13
Proteínas (g)	12
Grasa poliinsaturada(g)	11,5
Ácido graso saturado (g)	9,2
Carbohidratos (g)	3
Hierro (mg)	1,8
Ácido linoléico (g)	1,5
Ácido fólico (µg)	1
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido linolénico (g)	0,25
Riboflavina (mg)	0,2
Tiamina (mg)	0,2
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

salchicha de Granada. Una de las principales especialidades andaluzas de derivado cárnico. Aliñada con ajo, perejil, pimienta blanca, canela, nuez moscada, vino y, a ve-

ces, tomillo. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

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

Salchichas de hígado		sin grasa
Energía (kJ)	1312,52	1755,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	950,00	1,50
Sodio (mg)	738,00	810,00
Energía (kcal)	314,00	420,00
Fósforo (mg)	191,00	154,00
Potasio (mg)	173,00	143,00
Colesterol (mg)	150,00	85,00
Agua (g)	53,90	42,90
Grasas totales (g)	28,60	41,20
Magnesio(mg)	15,00	
Proteína (g)	14,20	12,40
Calcio (mg)	10,00	41,00
Hierro (mg)	6,40	5,30
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	3,30	6,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,60	0,92
Vitamina E (mg)	0,40	0,70
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03	0,20
Carbohidratos (g)		tr.
Fibra (g)		
Flúor (mg)		
Grasa poliinsaturada (g)		4,00
Piridoxina (B ₆) (mg)		

salchicha de jabalí y manzana. Una de las numerosas variedades de salchichas *gourmet*. Son deliciosas en salsa de carne con cebollas al vino tinto y puré de patatas. Véase: caza.

salchicha de Madrid. Salchicha roja. Materia prima: 50% carne magra de cerdo, 50% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, azafrán, tomillo molido, laurel molido, vino Málaga.

salchicha de Munich. Salchicha blanca. Materia prima: 60% carne de ternera, 30% panceta magrosa de cerdo, 10% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, piel rallada de limón, agua.

salchicha de Nápoles. Salchicha fina, elaborada con carne de cerdo y de vacuno, condimentada con pimentón y pimienta.

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

Salchicha de pollo	
Energía (kcal)	108,00
Agua (g)	78,50
Proteína (g)	16,20
Grasas totales (g)	4,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Colesterol (mg)	
Energía (kJ)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (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)	

salchicha de Provenza. Elaborada con carne de cerdo y/o vacuno o ternera, con especias y ajo. buena para bocadillos. Véase: salchichas europeas.

salchicha de queso y carne. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salchicha de queso y carne	
Energía (kJ)	1337,60
Sodio (mg)	599,00
Energía (kcal)	320,00
Potasio (mg)	299,00
Colesterol (mg)	85,00
Agua (g)	54,40
Grasas totales (g)	30,40
Magnesio(mg)	15,00
Proteína (g)	11,50
Calcio (mg)	4,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,40
Grasa poliinsaturada (g)	2,00

Hierro (mg)	2,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

salchicha de Salamanca. Salchicha roja. Materia prima: 50% carne magra de cerdo, 50% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, canela molida, orégano, vino blanco, agua.

salchicha de salmón con salsa de vino tinto.

Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”.

Ingredientes: filete de salmón sin piel, crema, atado de estragón, atado de perifollo, nuez moscada, sal, pimienta, tripa de cerdo o recubrimiento sintético para salchichas. Para la **salsa:** mirepoix de verduras, mantequilla, bouquet garni, espinas de salmón, pimienta, vino tinto, caldo de ternera oscuro, glaseado de carne. Para la **guarnición:** calabacitas, setas, cebollita, mantequilla, huevos de salmón. Nombre en Francia: boudin de saumon au vin de chinon. Véase: pescado en la cocina de Francia.

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

Salchicha de sesos	
Energía (kJ)	1429,56
Sodio (mg)	640,00
Energía (kcal)	342,00
Potasio (mg)	285,00
Agua (g)	53,10
Grasas totales (g)	32,70
Proteína (g)	11,80
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,30

Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

salchicha de Strassbourg. Salchicha bastante insípida al estilo europeo, elaborada con carne de vacuno y/o cerdo ligeramente condimentada con cilantro, pimienta y nuez moscada.

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

Salchicha de ternera	
Energía (kJ)	1241,46
Sodio (mg)	859,00
Energía (kcal)	297,00
Potasio (mg)	199,00
Fósforo (mg)	129,00
Colesterol (mg)	85,00
Agua (g)	57,30
Grasas totales (g)	27,10
Calcio (mg)	14,00
Proteína (g)	13,20
Magnesio(mg)	13,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,50
Hierro (mg)	1,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20
Carbohidratos (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	

Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

salchicha de Teruel. Salchicha blanca. Materia prima: 75% carne magra de cerdo, 25% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, canela pulverizada, ajo majado, vino blanco, agua.

salchicha de Toulouse. Salchicha cruda alargada, de origen francés, que contiene carne de cerdo picada gruesa y condimentada con pimienta; algunas variedades llevan, además, vino y ajo. La plancha o asadas, estas salchichas se emplean en sopas y guisos y resultan indispensables en la preparación del conocido cassoulet de Toulouse. Se conservan de 2 a 3 días en el frigorífico. Véase: embutido de carne.

salchicha de vacuno o cerdo. Véase: salchicha de cerdo o vacuno.

salchicha de Westphalia. Salchicha al estilo europeo tradicional, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno. Sabor intenso.

salchicha de Zaratán. Una de las principales especialidades de derivado cárnico en Castilla León. En Valladolid. Una especie de chorizo fresco o butifarra cruda con pimentón. Para freír. Véase: derivados cárnicos de Castilla León. (Materia prima: 70% carne magra de cerdo, 30% tocino).

salchicha Debriciner. Salchicha al estilo europeo tradicional, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno. Sabor intenso.

salchicha extrawurst. Salchicha de sabor suave y textura blanda, elaborada con carne de vacuno y cerdo, y ligeramente condimentada.

salchicha fina de cerdo. Salchichas delgadas fabricadas con carne de cerdo. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

salchicha fina de solomillo. Salchicha blanca. Materia prima: 80% solomillo de cerdo,

20% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, clavillo molido, canela molida, jerez, agua.

salchicha francesa. Salchicha blanca. Materia prima: 80% panceta magrosa de cerdo, 20% manteca, pella. **Ingredientes:** sal fina, azúcar, pimienta blanca molida, agua.

salchicha Kabanos. Salchicha picante, ahumada y de piel roja que se elabora con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchicha Knackwurst. Salchicha precocinada, de carne de vacuno y/o cerdo, intenso sabor picante y a menudo condimentada con ajo. se consume hervida, frita o asada ala parrilla.

salchicha Kranski. Salchicha de textura algo gruesa, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno, ahumada y muy condimentada. Se consume tal cual o hervida en agua unos minutos.

salchicha Lucanica. Salchicha italiana fina, elaborada sólo con carne de cerdo y normalmente aromatizado con hierbas.

salchicha lup chong. Salchicha curada pero no cocida, elaborada con carne de cerdo. Se puede conservar en la nevera hasta un mes o congelar hasta 2 meses. Véase: ingredientes de la comida asiática.

salchicha Napoli. Véase: salchicha de Nápoles.

salchicha provenzal. Véase: salchicha de Provenza.

salchicha roja. Salchicha roja. Materia prima: 75% carne magra de cerdo, 25% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, orégano, ajo en polvo (liofilizado), agua.

salchicha roja de Asturias. Otra especialidad asturiana de derivado cárnico. Tiene mucho tocino fresco y se aliña con ajo y pi-

mentón. Sirve para cocinar. Véase: derivados cárnicos de Asturias.

salchicha Schauessen. Salchicha al estilo europeo tradicional, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno. Sabor intenso.

salchicha típica española. Salchicha roja. Materia prima: 60% carne magra de cerdo, 40% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, orégano, ajo majado, agua.

salchicha tipo Franckfurt. Salchicha ahumada precocida, procedente de Alemania que, aunque tradicionalmente se elaboraba con una fina masa de carne de cerdo, conoce en la actualidad diversas variedades. La salchicha francesa, dentro de una tripa beige, contiene carne de vaca y ternera, mientras que en la versión Norteamericana (el conocido perrito caliente) puede componerse de carne separada de manera mecánica, de subproductos del cerdo o la vaca, edulcorantes, aromas y aditivos. Contiene un 30% de materia grasa. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embutido de carne escaldado, elaborado con carne de cerdo, vacuno o sus mezclas y grasas de cerdo, finísimamente picadas e introducidas en tripa natural o artificial de 18 a 28 mm de diámetro como máximo, sufriendo el proceso de ahumado y después el de escaldado. Cuando el escaldado se verifica antes que el ahumado, el derivado se denomina “**salchicha tipo Viena**”. Véase: embutidos de carne. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salchichas tipo	Franckfurt	Viena
Energía (kJ)	981,26	1194,96
Sodio (mg)	780,00	
Energía (kcal)	234,75	285,88
Potasio (mg)	180,00	
Fósforo (mg)	133,00	
Porción comestible	100,00	100,00
Colesterol (mg)	65,00	75,00
Grasa (g)	19,50	25,00
Calcio (mg)	13,00	

Proteína (g)	12,00	14,00
Magnesio (mg)	9,00	
Grasa moninsaturada (g)	7,65	11,40
Grasa saturada (g)	6,79	8,80
Carbohidratos (g)	3,00	1,30
Niacina (mg eq. niacina)	3,00	
Hierro (mg)	1,80	
Cinc (mg)	1,40	
Grasa poliinsaturada (g)	1,32	3,50
Ácido fólico (µg)	1,00	
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00	
Vitamina E (mg)	0,25	
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20	
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03	
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	
Fibra (g)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	
Vitamina D (µg)	tr.	
Yodo (mg)		

salchicha tipo Viena. Véase: salchicha tipo Franckfurt.

salchicha trufada. Salchicha blanca. Materia prima: 65% carne magra de cerdo, 35% tocino. **Ingredientes:** sal fina, pimienta blanca molida, trufas cortadas muy finas, vino blanco o jerez, agua.

salchicha twiggy. Salchicha picante muy delgada, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno. Ideal para meriendas y como aperitivo. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchicha Weisswurst. Salchicha de delicado sabor (significa *salchicha blanca*), elaborada con ternera, crema de leche y huevos. Se consume hervida.

salchichas. Pueden ser **blancas**: salchicha al champaña, salchicha de asar, salchicha de cazador, salchicha de cerdo o vacuno, salchicha de Franckfurt, salchicha de Granada, salchicha de Teruel, salchicha de Toulouse, salchicha fina de solomillo, salchicha francesa, salchicha Munich, salchicha trufada. Y **rojas** o encarnadas: salchicha de Albarracín, salchicha de cordero, salchicha extremeña, salchicha madrileña, salchicha roja, salchicha roja asturiana, salchicha salmantina, sal-

chicha típica española, salchicha zaratán. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Son embutidos blandos, crudos, encarnados o blancos, elaborados con carne de cerdo o de cerdo y vacuno picada en finos trozos, mezclados con grasa de cerdo y metidos en tripa natural o artificial de 18 a 28 mm de diámetro como máximo. Véase: embutidos de carne.

salchichas de cerdo. Salchichas de cerdo gruesas, para consumir en platos principales con puré de patatas o para preparar al horno envueltas en hojaldre. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

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

Salchichas de cerdo enlatadas	
Sodio (mg)	1000
Energía (kcal)	360
Potasio (mg)	189
Colesterol (mg)	180
Fósforo (mg)	123
Porción comestible	100
Agua (mg)	46,2
Grasa (g)	28,6
Proteínas (g)	16,5
Calcio (mg)	14
Carbohidratos (g)	7
Hierro (mg)	2,6
Cianocobalamina (µg)	1
Tiamina (mg)	0,36
Riboflavina (mg)	0,24
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

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

Salchichas de cerdo naturales	
Sodio (mg)	690
Energía (kcal)	300
Potasio (mg)	197
Colesterol (mg)	180
Fósforo (mg)	179
Porción comestible	100
Agua (mg)	58,5
Grasa (g)	36,3
Grasa poliinsaturada(g)	13,9
Ácido graso saturado (g)	10,9
Carbohidratos (g)	9,8
Proteínas (g)	9,8
Calcio (mg)	9,2
Ácido linoléico (g)	2,6
Hierro (mg)	1,9
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido linolénico (g)	0,25
Riboflavina (mg)	0,16
Tiamina (mg)	0,15
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

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

Salchichas de vaca enlatadas	
Sodio (mg)	1000
Potasio (mg)	242
Energía (kcal)	210
Colesterol (mg)	160
Fósforo (mg)	160
Porción comestible	100
Agua (mg)	56,7
Calcio (mg)	20,9
Proteínas (g)	15,6
Carbohidratos (g)	13,6
Grasa (g)	12,1
Hierro (mg)	4
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0

Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

salchichas de vaca naturales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salchichas de vaca naturales	
Sodio (mg)	1000
Potasio (mg)	226
Colesterol (mg)	160
Fósforo (mg)	153
Energía (kcal)	140
Porción comestible	100
Agua (mg)	70,2
Calcio (mg)	18,4
Carbohidratos (g)	10,5
Proteínas (g)	9,1
Grasa (g)	8,3
Hierro (mg)	3,8
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

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

Salchichas enlatadas	
Energía (kJ)	953,04
Sodio (mg)	711,00

Energía (kcal)	228,00
Fósforo (mg)	185,00
Potasio (mg)	165,00
Colesterol (mg)	100,00
Agua (g)	65,70
Grasas totales (g)	19,60
Proteína (g)	13,00
Calcio (mg)	10,00
Magnesio(mg)	9,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	3,00
Hierro (mg)	2,70
Grasa poliinsaturada (g)	2,00
Vitamina E (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	

salchichas europeas. Citamos las siguientes:

Alsace; Berliner; Bockwurst; Brockwurst; Butifarra blanca; Butifarra negra de Lancashire; Choricitos; Chorizo picante; Clobassi; Debriciner; Embutido de lengua; Extrawurst; Knackwurst; Kranski; Leberwurst; Lucanica; Minisalchichas de Frankfurt; Morcilla inglesa; Mortadella; Napoli; Salchicha cervelat; Salchicha de Frankfurt, fina; Salchicha de Franckfurt; Salchicha provenzal; Salsicces; Schauessen; Strassbourg; Weisswurst; Westphalian. Véase: clasificación de ingredientes.

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

Salchichas frescas	
Sodio (mg)	1000
Energía (kcal)	295
Fósforo (mg)	200
Potasio (mg)	200
Colesterol (mg)	168
Porción comestible	100

Agua (mg)	60,1
Grasa (g)	27
Hierro (mg)	22
Grasa poliinsaturada(g)	13,9
Calcio (mg)	13
Proteínas (g)	12,9
Ácido graso saturado (g)	10,9
Ácido fólico (µg)	3
Ácido linoléico (g)	2,6
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido linolénico (g)	0,25
Tiamina (mg)	0,18
Riboflavina (mg)	0,09
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

salchichón. Es un embutido de carne muy apreciado y desde tiempos muy antiguos. La curación del salchichón ha sido considerada todo un arte. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embutido de carne crudo, curado y blanco elaborado con carne de cerdo o de cerdo y vacuno, con la adición de cubitos de tocino o tocino finamente picado, metidos en tripa artificial o natural, cular o semicircular, porcina o vacuna, de 40 mm de diámetro como mínimo. * Cuando el diámetro de la tripa sea inferior al señalado, el derivado cárnico se denomina "longaniza imperial" o "fuet". Véase: embutido de carne. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salchichón	
Energía (kJ)	1537,72
Sodio (mg)	1060,00
Energía (kcal)	367,88
Potasio (mg)	210,00
Fósforo (mg)	116,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	67,00
Grasa (g)	29,00
Proteína (g)	22,50
Calcio (mg)	15,70
Yodo (mg)	14,70
Grasa moninsaturada (g)	14,37
Magnesio (mg)	11,20

Grasa saturada (g)	10,50
Grasa poliinsaturada (g)	4,60
Carbohidratos (g)	4,50
Niacina (mg eq. niacina)	4,30
Ácido fólico (µg)	4,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,60
Cinc (mg)	1,80
Hierro (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,27
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Tiamina (B ₁) (mg)	0,18
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,16
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

salchichón a la cayena. Salchichón muy picante elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y condimentado con pimienta de cayena. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón a la guindilla. Salchichón muy picante elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y aderezado con especias y guindilla. Véase: carnes y embutidos usuales. Sinónimo: salchichón a la cayena.

salchichón a la pimienta negra y brandy. Salchichón picante y aromático elaborado con carne de cerdo y/o vacuno condimentado con pimienta negra y brandy. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón alemán. Salchichón ahumado, elaborado con carne de vaca y cerdo muy picada, se suele servir en lonchas finas como entrantes, aunque también puede emplearse en pizzas, canapés y bocadillos. Véase: embutido de carne.

salchichón alemán "pental". Se trata de un producto casi desconocido en España, tiene un sabor excelente y bella presentación. Se puede elaborar en cutter o picadora. Materia prima: 25% magro de paleta de cerdo, 20% panceta de cerdo magrosa, 45% tocino blanco dorsal y 10% hielo o agua muy fría más aditivos y especias.

salchichón belga. Salchichón picante y aromático elaborado con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón blanco de hungría. Debe su nombre a la piel blanca que lo envuelve. Elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y especias. De sabor suave. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón calabrese. Salchichón semipicante elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y aderezado con guindilla, especias, vino tinto y pequeños trozos de grasa blanca. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón casalinga. Salchichón pequeño que puede ser picante o suave. Se suele elaborar con carne de cerdo y/o vacuno, ajo y especias. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón contadino. Salchichón picante, su sabor fuerte se debe a los granos enteros de pimienta que contiene. Elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y trozos grandes de grasa. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón danés. Salchichón de textura gruesa y color rojo intenso. Está condimentado con ajo y pimienta y se elabora con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón de ajo, hierbas y vino tinto. Salchichón condimentado, pero no picante, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y aderezado con vino tinto, hierbas y ajo. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón de Aragón. Otra especialidad aragonesa de derivado cárnico. Longaniza secada y curada con aire del Moncayo. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

salchichón de Canarias. Otra especialidad en Lanzarote (Islas Canarias) de derivado cárnico. Con pimienta negra. Se cuece con vi-

no y se deja secar. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

salchichón de Cártama. Una de las principales especialidades andaluzas de derivado cárnico. En Málaga. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

salchichón de Castilla-La Mancha. Otra especialidad castellano manchega de derivado cárnico. De Toledo, de Ciudad Real, etc. Véase: derivados cárnicos de Castilla La Mancha.

salchichón de Extremadura. Otra especialidad extremeña de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Extremadura.

salchichón de Galicia. Otra especialidad gallega de derivado cárnico. De Lugo y curado. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

salchichón de Jabugo. Véase: salchichones caseros.

salchichón de Málaga. Materia prima: 45% magro de cerdo. 30% carne de vacuno, 25% tocino. Picado con placa de 6 mm. Embutición en tripa de calibre superior a 30 mm natural o de material biológico. Presentación piezas de 30-40 cm de longitud. **Ingredientes:** sal, pimienta y canela. Amasado y reposo de la masa 24 horas. Secado natural 20-25 días. Se puede elaborar puro de cerdo 75% magro y 25% hoja de tocino. Puro o mezcla únicamente existe la categoría extra. Otra especialidad andaluza de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Andalucía.

salchichón de Murcia. Otra especialidad murciana de derivado cárnico. Longaniza seca. Véase: derivados cárnicos de Murcia.

salchichón de París. Producto de charcutería, poco conocido en España. Materia prima: Magro picado con placa de 15 mm. Nitrificación frotada. Reposo 24-48 horas.

salchichón de Vic. Véase: Llonganissa de Vic; salchichones caseros.

salchichón español. Salchichón semipicante, aromático de textura fina, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón felinetti. Delicioso salchichón suave, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y aromatizado con vino blanco, granos de pimienta y ajo. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón florentino. Salchichón no muy especiado, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón genovés. Especialidad italiana de la ciudad de Génova, compuesto por una mezcla de carne de cerdo, ternera, manteca y granos de pimienta. Lo más habitual es que se sirva en lonchas finas como aperitivo o en la preparación de pizzas, bocadillos y canapés. Véase: embutido de carne.

salchichón gyulai. Salchichón húngro ligeramente condimentado y ahumado, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y pimentón. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón ibérico (Salamanca). Materia prima: 80% magro de cerdo ibérico. 20% tocino de cerdo ibérico. **Ingredientes:** sal, pimienta, nuez moscada, orégano y ajo. Picado fino con placa de 3-5 mm. Embutición en tripa natural o de material biológico de 45-50 mm. Presentación en piezas de 50-60 cm. Amasado y reposo de la masa 24-48 horas. Estufado y secado durante 45-50 días.

salchichón italiano. Salchichón no picante elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y pequeños trozos de pimiento rojo. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón mettwurst. Salchichón de tipo alemán, de textura blanda, elaborado con carne de cerdo, con o sin ajo. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón milano. Salchichón ligeramente condimentado, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno, y grasa de cerdo, aderezado con ajo, granos de pimienta y vino blanco. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón para pizza. Salchichón especial para pizzas y se elabora con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón picante de Hungría. Salchichón picante y aromático, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno y especias. Como en todos los casos, este salchichón intensifica su sabor al secarse. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón polaco. Salchichón suave, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno, servido en rodajas de grosor mediano. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón siciliano. Salchichón salado, picante, de textura correosa, elaborado con carne de cerdo y/o vacuno. Véase: carnes y embutidos usuales.

salchichón tipo puro. Materia prima: 60% magro de cerdo, 40% panceta magrosa. Picado con placa de 6 mm. Tripa cular de cerdo. Presentación en vela. El magro y panceta debe picarse a la temperatura de 0 °C. Aditivos y especias: sal fina, nitrato potásico, dextrosa, dextrina, ácido sórbico, glutamato monosódico, pimienta blanca molida, pimienta negra en grano, fosfatos, ácido ascórbico, cochinilla (E-124), caseinato. Reposo de la masa 24 horas a temperatura de 4-6 °C. Estufaje en diversas condiciones.

salchichones caseros. Para hacer la masa del **salchichón de Vic**, se forman grandes cantidades de ella con un peso de unos 20 kg, para que pueda reposar y secar enseguida. La carne para preparar el embutido es carne magra de cerdo, limpia de cualquier pedazo de grasa, a la que se añade un tercio de manteca. Bien amasada la carne y la manteca, a estos 20 kg se añaden 650 g de sal y 50 g de pimienta negra molida, así

como la misma cantidad de pimienta en grano. Hay que dejar reposar la masa condimentada, hasta que seque. Cuando está seca, se embute en tripas, preferentemente de la parte del recto del animal. * Para elaborar el **salchichón de Jabugo** se emplean carnes muy magras; la carne que rodea la zona escapular y, más concretamente, la que forma los músculos. La condimentación se hace con sal, ajo, pimienta negra molida y también pimienta negra en grano, aunque el secreto está en el toque de vino de Jerez. Toda esta masa se remueve bien y después se la deja en la artesa durante 2 días, al cabo de los cuales, se embute eligiendo, preferentemente, las tripas del recto de cerdo.

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

salema. Designación oficial española del pez: *Boops salpa*; *Boops goreensis*; *Box salpa*; *Labeo spareidos*; *Salpa salpa*; *Sarpa salpa*; *Sparus salpa*. Sinónimo oficial: Aurada; Berbel; Boga; Coña; Jalema; Macho de salema; Macho salema; Pachona; Pámpano; Sabia; Saboga; Salbia; Salpa; Salvíya; Saupa; Saupe; Sopa; Tiasclarín; Zalema; Zalpa.

salema. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chopa cortez; chopa gris; chopa salema; palometa cometrápico; palometa salema; sargo salema. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salema	
Calcio (mg)	694,00
Energía (kJ)	318,11
Potasio (mg)	280,00
Sodio (mg)	177,00
Energía (kcal)	100,03
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	12,69
Carbohidratos (g)	7,93

Grasa (g)	2,17
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

Salema rhomboidalis. Pez. Designación oficial: **sargo amarillo**.

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

salers. Véase: queso salers.

sales cálcicas, potásicas y sódicas de los ácidos grasos (E-470) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. En alimentación se usa en: Arroz, panadería, canelones, chocolates, pasteles, margarina, nata montada, puré de patata, caramelos, alimentos para lactantes. Véase: denominación específica de estabilizadores.

sales especiales. Según el Código Alimentario, 3.24.07. Están constituidas por sal, a la que se han agregado diversas sustancias autorizadas, que se declararán en la rotulación de los envases. Entre ellas se distinguen las siguientes: a) **Sal de mesa**; b) **Sal yodada**; c) **Sal fluorada**; d) **Sal yodo-**

fluorada; e) **Otras sales.** Véase: clasificación de sal para alimentación.

sales, otras. Véase: otras sales.

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

Salicornia europaea. Familia: quenopodiáceas. Planta silvestre parecida a un alga, crece en estuarios y terrenos pantanosos de aguas salobres, y en las costas, y se recolecta desde la primavera hasta mediados de verano. Se come cruda, en ensalada, o cocida, como los espárragos y las judías verdes, y se sirve con un poco de mantequilla. Su sabor salado, ligeramente picante, combina bien en platos de arroz. Las cenizas de la barrilla sirven para obtener sosa. Nombre vulgar: **barrilla**, salicornia.

Salilota australis. Pez. Designación oficial: **mora renacuajo**.

salima fina. Nombre vulgar de la planta: *Salvia officinalis*.

salinera alemana. Véase: vaca salinera alemana.

salinero austríaco. Véase: toro salinero austríaco.

salivón. Designación oficial española del pez: *Pempheris poeyi*; *Pempheris schomburgki*.

salmerón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burriqueta**.

salmó. Nombre vulgar catalán del pez: *Salmo salar*. Sinónimo: **salmón**

Salmo aguabonita. Familia: salmónidos. Tipo de trucha originaria del Oeste de EE.UU. conocida en aguas europeas, con un brillo dorado. Nombre vulgar: **trucha dorada**. Designación oficial: **trucha norteamericana**.

Salmo alpinus. Pez. Designación oficial: **trucha alpina**.

Salmo arcticus. Pez. Designación oficial: **capelán**.

Salmo brevipes. Pez. Designación oficial: **salmón**.

Salmo carpio. Pez. Designación oficial: **trucha marisca**.

Salmo clarki. Familia: salmónidos. Tipo de trucha originaria del Oeste de EE.UU. conocida en aguas europeas, con una mancha alargada roja a ambos lados de la garganta. Nombre vulgar: **trucha sutthroat**. Designación oficial: **trucha norteamericana**.

Salmo clarki clarki. Pez. Designación oficial: **trucha norteamericana**.

salmó del Danubi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón del Danubio**.

Salmo eperlanus. Otro nombre del pez: *Osmerus eperlanus*. Designación oficial: **eperlán europeo**.

Salmo eryox. Pez. Designación oficial: **salmón**.

Salmo fario. Pez. Designación oficial: **trucha de río**.

Salmo filamentosus. Pez. Designación oficial: **lagarto real**.

Salmo gairdneri. Familia: salmónidos. Trucha importada de California y aclimatada en las aguas dulces europeas en 1880, es la principalmente utilizada por las piscifactorias. Su cuerpo es parecido al de la trucha común, diferenciándose casi exclusivamente por tener el dorso y la aleta dorsal, la región caudal y su aleta cubiertos de manchitas negras, ni rojas ni oceladas y por la ancha banda de color anaranjado o rojizo que recorre sus flancos, desde la mejilla a la raíz de la cola. El dorso es verde azulado oscuro, con los lados más claros y el vientre blanquecino. Tiene una escotadura característica en el borde posterior de la aleta caudal. No suele medir más de 40 cm, aunque puede alcanzar 1 m y pesar hasta 17 kg. El récord actual está en 1,2

m y 23,6 kg. Bastante apreciada. Nombre vulgar y designación oficial **trucha arco iris**. Sinónimo: *Oncorhynchus mykiss*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, salmoniforme. *Salmo irideus*, Gibbons. Véase pescado.

Salmo gillae. Pez. Designación oficial: **trucha norteamericana**.

Salmo gorbusha. Pez. Designación oficial: **salmón rosado**.

Salmo hamatus. Pez. Designación oficial: **salmón**.

Salmo irideus. Pez. Designación oficial: **trucha arco iris**.

Salmo irideus shasta. Pez. Designación oficial: **trucha arco iris**.

Salmo japonensis. Pez. Designación oficial: **salmón chum**.

Salmo keta. Pez. Designación oficial: **salmón chum**.

Salmo kisutch. Pez. Designación oficial: **salmón plateado**.

Salmo kundsha. Pez. Designación oficial: **trucha alpina**.

Salmo lagocephalus. Pez. Designación oficial: **salmón chum**.

Salmo lemanus. Pez. Designación oficial: **trucha marisca**.

Salmo leucomaenis. Pez. Designación oficial: **trucha alpina**.

Salmo levenensis. Pez. Designación oficial: **trucha marisca**.

Salmo lodde. Pez. Designación oficial: **capelán**.

Salmo nerka. Pez. Designación oficial: **salmón rojo**.

Salmo nobilis. Pez. Designación oficial: **salmón**.

Salmo ocla. Pez. Designación oficial: **salmón**.

Salmo oxyrinchus. Pez. Designación oficial: **corégono picudo**.

Salmo proteus. Pez. Designación oficial: **salmón rosado**.

Salmo salar. Familia: salmónidos. Su delgado cuerpo, cubierto de pequeñas escamas tiene la cabeza pequeña con boca puntiaguda. Los ejemplares jóvenes de hasta 15 cm de longitud, presentan grandes manchas oscuras y puntos rojos en los laterales; los salmones blancos del mar, es decir, los ejemplares que no han alcanzado su madurez sexual tienen manchitas redondas y negras en la cabeza, y los laterales, plateados. Mientras remonta el río para desovar, su piel se vuelve áspera y gruesa, y adquiere manchas rojas y negras. A los machos se les pone el vientre de color rojo. Además éstos desarrollan un fuerte gancho en la mandíbula inferior, que tras el desove vuelve a su posición original. El salmón se extendió, en grandes cantidades por las costas europeas del mar Blanco e Islandia, y por la zona de los mares Norte y Báltico hasta el Norte de Portugal, y también en Canadá, donde aún hoy aparece en cantidades dignas de mención. La cría de salmones, un auténtico éxito, ha conseguido volver a satisfacer la demanda, llenando el hueco causado por la contaminación y las construcciones que obstruyen las aguas de desove. En condiciones normales el salmón remonta el río hasta muy arriba. El desove se realiza entre noviembre y febrero. Después de 1 a 5 años, depende del lugar, los jóvenes salmones emigran del río al mar; se alimentan de peces y, sobre todo, de crustáceos, que darán más tarde el sabor y color rojo a su preciada carne. Una vez en el mar,

los salmones aumentan de peso rápidamente. Se ha llegado a capturar peces de hasta 1,50 m de largo y 36 kg de peso. Sin embargo, su peso medio es de 3 ó 4 kg. Cada vez más reproducido en viveros, tiene carne dura y grasa. Se compra entero, en rodajas, filetes o supremas. La manera clásica de prepararlo es pochado entero o a la plancha. Véase: pescados. Nombre vulgar: **salmón**, salmón europeo, pinto, esguín (al joven). Designación oficial: **salmón**. Véase: pescados ahumados; pescados. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, salmoniforme. *Salmo salar*, 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 50 cm.

Salmo salar ouananiche. Familia: salmónidos. Es un pequeño y delicioso salmón de agua dulce. Vive en la costa este de Norteamérica y en Escandinavia. Se prepara como el salmón o la trucha. Nombre vulgar: ouananiche, **salmón del interior**.

Salmo saurus. Pez. Designación oficial: **pez de San Francisco**.

Salmo savelinus. Pez. Designación oficial: **trucha alpina**.

Salmo silus. Pez. Designación oficial: **sula**.

Salmo spirinchus. Pez. Designación oficial: **eperlán europeo**.

Salmo thymallus. Otro nombre del pez: *Thymallus thymallus*.

Salmo trutta carpio. Pez. Designación oficial: **trucha de lago europea**.

Salmo trutta f. *fario*. Familia: salmónidos. Pez fisóstomo de agua dulce. Estrechamente emparentada con el reo, tiene el cuerpo algo menos esbelto, la raíz de la cola más alta y la coloración más opaca, muy variable, pero generalmente con numerosas manchas ne-

gras y rojas, frecuentemente en forma de ocelos, que alcanzan también a las aletas superiores. Carne delicada; mide hasta 40 cm de largo y es un tipo de trucha enana y sedentaria que habita las frías y oxigenadas aguas fluviales de toda Europa, hasta los Urales y Asia Menor. También se ha aclimatado con éxito a los ríos ajenos a Europa. Las reservas de las 3 especies de truchas (trucha de río, *Salmo trutta fario*; el reo *Salmo trutta trutta* y la trucha de lago *Salmo trutta lacustris*) en aguas naturales han disminuido fuertemente. Solamente puede evitarse esta disminución mediante la cría en piscifactorías. Nombre vulgar y designación oficial: **trucha de río**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, salmoniforme. *Salmo trutta fario*, Linneo. Véase pescado.

Salmo trutta f. *lacustris*. Familia: salmónidos. Alcanza 1,40 m de longitud y habita en los grandes y profundos lagos, en concreto los de la zona prealpina y en los propios Alpes (hasta los 1800 m de altitud), pero también en Escandinavia, Escocia, Gales e Irlanda. El desove tiene lugar en las desembocaduras de los ríos, cavidades arenosas y en lagos propiamente dichos. Las reservas de las 3 especies de truchas (trucha de río, *Salmo trutta fario*; el reo *Salmo trutta trutta* y la trucha de lago *Salmo trutta lacustris*) en aguas naturales han disminuido fuertemente. Solamente puede evitarse esta disminución mediante la cría en piscifactorías. Nombre vulgar y designación oficial: **trucha de lago europea**.

Salmo trutta gairdneri. Pez. Designación oficial: **trucha arco iris**.

Salmo trutta lemanus. Pez. Designación oficial: **trucha de lago europea**.

Salmo trutta levenensis. Pez. Designación oficial: **trucha de lago europea**.

Salmo trutta trutta. Familia: salmónidos. Trucha de río que se aclimata a las aguas saladas, adquiriendo el color y aspecto de los salmones, se diferencia del mismo porque

en el reo la extremidad posterior del maxilar sobrepasa el borde posterior de la pupila; la aleta pectoral no alcanza la vertical del nacimiento de la dorsal; el pedúnculo caudal es bastante alto; la aleta caudal tiene el borde rectilíneo y las puntas obtusas, y porque en el salmón las manchas oscuras están situadas siempre por encima de la línea lateral, mientras en el reo están también por debajo y siempre próximas a pequeñas manchas rojas. La coloración es muy variable, muy parecida en el mar a la del salmón, con puntos negros más o menos grandes y más o menos numerosos sobre la cabeza, dorso y flancos, también, como quedó dicho, por debajo de la línea lateral, siendo la aleta adiposa amarillenta o anaranjada. En el río, la capa puede ser muy clara o muy oscura, con pequeñas manchas rojas. Es un pez migratorio que aparece desde el mar Blanco hasta el Norte de España. El remonte para el desove tiene lugar de diciembre a marzo. Los alevines permanecen hasta 5 años en aguas dulces y con una longitud de 15 a 25 cm emigran al mar. Allí permanecen otros 5 años hasta que vuelven a remontar los ríos para desovar. En Noruega la trucha marisca se cría en piscifactorías. Talla hasta 1 m. Peso hasta 20 kg. Carne muy apreciada. Las reservas de las 3 especies de truchas (trucha de río, *Salmo trutta fario*; el reo *Salmo trutta trutta* y la trucha de lago *Salmo trutta lacustris*) en aguas naturales han disminuido fuertemente. Solamente puede evitarse esta disminución mediante la cría en piscifactorías. Véase: cultivo de salmon y trucha marisca. Nombre vulgar: **reo**, trucha marina, trucha marisca, trucha asalmonada. Designación oficial: **trucha marisca**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, salmoniforme. *Salmo trutta*, Linneo. Sinónimo: trucha marisca. 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 25 cm.

Salmo tschawytschiformis. Pez. Designación oficial: **salmón rosado**.

Salmo tschwawytscha. Pez. Designación oficial: **salmón real**.

Salmo umbla alpinus. Pez. Designación oficial: **trucha alpina**.

salmón. Designación oficial española del pez: *Salmo brevipes*; *Salmo eryox*; *Salmo hamatus*; *Salmo nobilis*; *Salmo ocla*; *Salmo salar*. Sinónimo oficial: Esguin (joven); Ixoquia; Izoki; Izokia; Izokin; Izokin arrunta; Izokin kume; Izokin seme; Izoquia; Murgón (joven); Pinto (joven); Salmó; Salmón común; Salmón del Atlántico; Truita; Zancado; Zaneada.

salmón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chancharro bronceado; chopa cortez; chopa gris; chopa salema; corvinata blanca; corvinata goete; macarela salmón; macarena salmón; salmonete colorado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salmón	
Energía (kJ)	751,56
Potasio (mg)	360,00
Fósforo (mg)	250,00
Energía (kcal)	179,80
Porción comestible	79,00
Colesterol (mg)	50,00
Sodio (mg)	45,00
Yodo (mg)	37,00
Magnesio (mg)	27,00
Calcio (mg)	21,00
Proteína (g)	20,20
Ácido fólico (µg)	16,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	13,00
Grasa (g)	11,00
Vitamina D (µg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,10
Vitamina E (mg)	1,91

Grasa saturada (g)	1,90
Grasa moninsaturada (g)	1,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,75
Cinc (mg)	0,60
Hierro (mg)	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,23
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.

salmón. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** salmón, sal, azúcar, eneldo. Para la salsa: alcaparras, mahonesa. Para la presentación: huevos duros, pan tostado, mantequilla.

salmón a la parrilla. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** rodaja de salmón, sal, aceite de oliva. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

salmón a la ribereña. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** rodajas de salmón, jamón serrano, mantequilla, sidra, harina, caldo de pescado, sal. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

salmón ahumado. Salmón que se ahuma en caliente o en frío. El salmón ahumado fresco presenta una carne húmeda y consistente pero tierna, de un color rosado o anaranjado. Si su aspecto es brillante o el contorno seco y pardo quiere decir que le falta frescura. El salmón ahumado es un plato muy cotizado y está delicioso regado con un chorrillo de zumo de limón. Se suele añadir alcaparras, pimienta recién molida y finos aros de cebolla roja. Ligeramente ahumado, tiene un sabor delicado y una carne blanda de aspecto jugoso. Se puede comprar cortado en láminas y se conserva en la nevera hasta una semana. Se sirve como aperitivo o en ensaladas. Se puede aderezar con limón. Véase: pescados y mariscos ahumados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salmón ahumado	
Sodio (mg)	1200,00
Energía (kJ)	642,88
Potasio (mg)	330,00
Fósforo (mg)	285,00
Energía (kcal)	153,80
Colesterol (mg)	90,00
Porción comestible	90,00
Calcio (mg)	66,00
Magnesio (mg)	30,00
Proteína (g)	20,00
Vitamina D (µg)	20,00
Yodo (mg)	20,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	15,00
Ácido fólico (µg)	14,00
Grasa (g)	8,20
Niacina (mg eq. niacina)	7,10
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,10
Grasa moninsaturada (g)	3,56
Grasa poliinsaturada (g)	3,29
Grasa saturada (g)	1,36
Hierro (mg)	1,30
Vitamina E (mg)	1,30
Cinc (mg)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,45
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00

salmón al estilo de limpias. Plato de la cocina de Cantabria “Limpias” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** salmón, jamón picado, ajo, limón, anchoas, pan rallado, perejil, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

salmón australiano. Designación oficial española del pez: *Arripis trutta*.

salmón blanco. Nombre vulgar del pez: *Echinorhinus brucus*.

salmón cereza. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón masu**.

salmón chinock. Designación oficial española del pez: *Oncorhynchus tshawytscha*. Sinónimo oficial: Salmón real; Salmón rey.

salmón chum. Designación oficial española del pez: *Oncorhynchus keta*; *Salmo japonensis*; *Salmo keta*; *Salmo lagocephalus*. Sinónimo oficial: Keta; Salmón keta; Salmón perro.

salmón coho. Designación oficial española del pez: *Oncorhynchus kisutch*. Sinónimo oficial: Salmón plateado.

salmón común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón**.

salmón de alto. Designación oficial española del pez: *Nemobrama webbia*; *Polymixia nobilis*.

salmón de altura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

salmón de mar. Nombre vulgar del pez: *Pollachius virens*. Designación oficial española del pez: *Pinguipes fasciatus*. Sinónimo oficial: Chanchito.

salmón de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná de Juan Fernández**.

salmón del Adriático. Nombre vulgar del pez: *Salmothymus obtusirostris*.

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

salmón del Danubio. Designación oficial española del pez: *Hucho hucho*; *Savelinus hucho*. Sinónimo oficial: Danubioko izokina; Salmó del Danubi.

salmón del Deva con setas. Plato de la cocina de Cantabria perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** Véase: cocina de Cantabria

salmón del interior. Nombre vulgar del pez: *Salmo salar ouananiche*.

salmón del Nansa al horno. Plato de la cocina de Cantabria “Herrerías” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** salmón, mantequilla, limón, caldo de pescado, perejil, sal. Véase: cocina de Cantabria

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

Salmón en aceite	
Sodio (mg)	4070,00
Energía (kJ)	1132,78
Potasio (mg)	282,00
Energía (kcal)	271,00
Agua (g)	49,40
Grasas totales (g)	22,80
Proteína (g)	16,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

salmón en conserva. Su carne salada y melosa contiene espinas comestibles. Se conserva en frío más de 12 meses, pero se debe refrigerar y consumir en 24 horas una vez abierta la lata. Se sirve como aperitivo, en ensaladas, salsas o *dips* (salsas para untar) Véase: pescados y mariscos en conserva. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salmón en conserva	
Energía (kJ)	589,70

Sodio (mg)	540,00
Potasio (mg)	300,00
Fósforo (mg)	292,00
Calcio (mg)	185,00
Energía (kcal)	165,00
Agua (g)	67,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	59,00
Colesterol (mg)	35,00
Magnesio (mg)	30,00
Proteína (g)	21,10
Grasas totales (g)	8,90
Niacina (B ₃) (mg eq. niacina)	6,80
Hierro (mg)	1,10
Flúor (mg)	0,45
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,45
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	
Fibra (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Vitamina E (mg)	

salmón en una capa crocante de almendras con salsa roja de mantequilla. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** salmón, pimienta molida, mantequilla, ramitas de perifollo. Para la **mantequilla roja:** vino tinto, cebollitas, caldo de pescado, mantequilla, azúcar. Para la **capa de almendras:** almendras, pan rallado, mantequilla, huevo, perejil, aceite de almendras. Nombre en Francia: supreme de saumon roti en croute d’amandes. Véase: pescado en la cocina de Francia.

salmón escandinavo marinado con eneldo. Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. El eneldo confiere al salmón un delicado sabor que logra un buen equilibrio con el leve sabor dulce de la salsa. La caballa y la trucha pueden prepararse de la misma manera, pero deben salarse sólo durante el tiempo más corto sugerido. **Ingredientes:** Salmón, sal, pimienta blanca, eneldo. **Salsa de mostaza:** Mostaza de Dijon, mostaza, azúcar, jugo de limón, aceite

de girasol, eneldo. Nombre original; *gravad lax*.

salmón europeo. Nombre vulgar del pez: *Salmo salar*.

salmón frío al ketchup. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** rodaja de salmón fresco, arroz, pasas de Málaga, pimienta, tomate, lechuga, cebolla, zanahoria, vinagre, ramito compuesto (laurel, tomillo, perejil), sal, pimienta. **Salsa andaluza:** aceite de oliva, mostaza, vinagre, ketchup, huevo, sal, pimienta. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

salmón japonés. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón masu**.

salmón jorobado. Nombre vulgar del pez: *Oncorhynchus gorbuscha*.

salmón keta. Nombre vulgar del pez: *Oncorhynchus keta*. Designación oficial: **salmón chum**.

salmón marinado. Salmón escandinavo, marinado. Los filetes se condimentan con sal, azúcar y eneldo picado, se superponen carne con carne, se envuelve en celofán y se deja en la nevera, dándoles la vuelta cada día. Se sirven en láminas muy finas con salsa de mostaza. Es posible encontrar salmón marinado en charcuterías de calidad. También es un plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Madrid. El salmón comienza a ser valorado por nuestra cocina, donde cada vez se encuentran más recetas de salmón. Además de esta exquisita receta, el salmón ahumado goza de mucho prestigio y empieza a abrirse paso con fuerza el carpaccio de salmón. **Ingredientes:** salmón, salsa de tomate, cebolla, perejil, aceite, sal. Véase: pescados curados.

salmón marinado con granos de pimienta verde. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** granos de

pimienta verde, limones, sal marina gruesa, aceite de oliva, salmón. Para decorar: limón, ramitas de eneldo, perifollo de perejil. Nombre en Francia: saumon marine aux poivres verts. Véase: Pescados y mariscos en la cocina de Francia.

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

Salmón marino ahumado	
Sodio (mg)	648,00
Energía (kJ)	409,64
Potasio (mg)	398,00
Fósforo (mg)	160,00
Energía (kcal)	98,00
Agua (g)	73,60
Colesterol (mg)	70,00
Proteína (g)	22,80
Calcio (mg)	20,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	7,00
Hierro (mg)	0,90
Grasas totales (g)	0,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina E (mg)	

salmón marino en aceite. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salmón marino en aceite	
Sodio (mg)	2900,00
Energía (kJ)	627,00
Fósforo (mg)	240,00
Energía (kcal)	150,00
Agua (g)	62,80
Potasio (mg)	55,00
Calcio (mg)	31,00

Proteína (g)	19,50
Grasas totales (g)	8,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

salmón masu. Designación oficial española del pez: *Oncorhynchus masou*; *Oncorhynchus masu*. Sinónimo oficial: Salmón japonés; Salmón cereza.

salmón para sashimi. Láminas finas del pez: *Salmo salar*. Véase: pescados.

salmón perro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón chum**.

salmón plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón coho**.

salmón plateado. Nombre vulgar del pez: *Oncorhynchus kisutch*. Designación oficial española del pez: *Salmo kisutch*.

salmón real. Nombre vulgar del pez: *Oncorhynchus tshawytscha*. Designación oficial española del pez: *Salmo tshawytscha*.

salmón real. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón chinock**.

salmón rey. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón chinock**.

salmón rojo. Designación oficial española del pez: *Oncorhynchus nerka*; *Salmo nerka*.

salmón rosado. Designación oficial española del pez: *Oncorhynchus gorbuscha*; *Oncorhynchus sculeri*; *Salmo gorbuscha*; *salmo proteus*; *Salmo tschawyschiformis*.

salmón salvaje. Pescado muy apreciado, mucho más caro y sabroso que el salmón de vivero. Tiene la carne muy dura como resultado de su largo viaje desde el mar hasta el río para desovar. Véase: pescados.

salmón sockeye. Nombre vulgar del pez: *Oncorhynchus nerka*.

salmonete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: estornino; lambe caletero; macarena salmón; salmonete amarillo; salmonete barbón; salmonete colorado; salmonete de fango; salmonete de roca; salmonete gringuito; salmonete manchado; salmonete rayuelo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salmonete	
Energía (kJ)	374,95
Fósforo (mg)	260,00
Potasio (mg)	255,00
Yodo (mg)	190,00
Energía (kcal)	89,70
Sodio (mg)	80,00
Porción comestible	74,00
Colesterol (mg)	49,00
Calcio (mg)	30,00
Magnesio (mg)	25,00
Proteína (g)	14,10
Grasa (g)	3,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,90
Grasa saturada (g)	0,96
Grasa moninsaturada (g)	0,76
Hierro (mg)	0,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,56
Cinc (mg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	

salmonete amarillo. Designación oficial española del pez: *Mulloidichthys martinicus*; *Upeneus martinicus*. Sinónimo oficial: Barbarin; Salmonete; Souris.

salmonete barbón. Designación oficial española del pez: *Mulloidichthys dentatus*. Sinónimo oficial: Barbón; Camarón dorado; Gringuito; Camotillo; Chivato; Chivito; Chivo; Chivo rojo; Ratón; Rojo; Salmonte; Salmonete rojo; San Pedro rojo.

salmonete barbudo. Nombre vulgar del pez: *Mullus barbatus*.

salmonete colorado. Designación oficial española del pez: *Mullus auratus*. Sinónimo oficial: Barbarín; Salmonete; Salmón; Souris.

salmonete colorado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete manchado**.

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

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

salmonete de Australia. Designación oficial española del pez: *Upeneichtys lineatus*; *Upeneichtys porosus*.

salmonete de banda dorada. Designación oficial española del pez: *Mulloidides flavolineatus*; *Upeneiodes moluccensis*; *Upeneus muleccensis*.

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

salmonete de fango. Designación oficial española del pez: *Mullus barbatus*; *Mullus barbatus barbatus*; *Mullus furcatus*; *Mullus fuscatus*; *Mullus ruber*. Sinónimo oficial: Arrain bizardun; Arraingorri; Barbadilla; Barbadina; Barbo; Barbo de mar,

Barborín, Barbuda; Belverín; Igüelo; Izo-kinkume; Izokinseme; Lohitako barbarina; Mijarco; Moll; Moll cranquer; Moll cran-qué; Moll de fanc; Moll de fanch; Moll de fang; Moll fanguer; Moll fangué; Moll fengué; Moll jueu; Moll vé; Mutxurdin; Roger; Roger de fang; Rogeret; Rogé; Roiget; Roiget de fanch; Roiget de fang; Rubio; Ruget de fang; Salmonete; Salmo-nete de algas; Salmonete de mala casta.

salmonete de lo alto. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo cachucho**.

salmonete de mala casta. Nombre vulgar del pez: *Mullus barbatus*. Designación oficial: **salmonete de fango**.

salmonete de roca. Designación oficial española del pez: *Mullus barbatus surmuletus*; *Mullus surmuletus*. Sinónimo oficial: Arraingorri; Barbadilla; Barbadina; Barba-ringorri; Barbo; Barbo de mar; Barborín; Haitzetako barbarina; Izokinkume; Izokin-seme; Mijareo; Moll; Moll boratjo; Moll cranquer; Moll d'arbo; Moll de roca; Moll roquer; Moll ver; Moll vé; Mutxurdin; Ro-ger; Roger de roca; Rogeret; Roiget; Ru-get; Ruget roqué; Salmonete; Salmonete da pedra; Salmonete de buena casta; Salmone-te rayado; Saramollete.

salmonete de roca. Nombre vulgar del pez: *Mullus Surmuletus*.

salmonete escamón. Pez, nombre vulgar. De-signación oficial: **salmonete gringuito**.

salmonete gringuito. Designación oficial española del pez: *Pseudopenaeus grandis-quamis*. Sinónimo oficial: Barbita; Barbón; Camarón; Camotillo; Chivato; Chivillo; Chivo; Colorado; Gringuito; Pargo chiva-to; Ratón; Ravera; Rojo; Salmonete; Sal-monete escamón; San Pedro rojo; Señorita; Trilla.

salmonete manchado. Designación oficial española del pez: *Pseudupeneus macula-tus*; *Upeneus maculatus*. Sinónimo oficial: Barbarín; Salmonete; Salmonete colorado; Saramonete; Souris.

salmonete rayado. Nombre vulgar del pez: *Mullus Surmuletus*. Designación oficial: **salmonete de roca**.

salmonete rayuelo. Designación oficial espa-ñola del pez: *Upeneus parvus*. Sinónimo oficial: Chivato; Salmonete.

salmonete real. Designación oficial española del pez: *Amia imberbe*; *Apogon imberbis*; *Apogon rex*; *Apogon rex mullorum*; *Apo-gon ruber*; *Mullus imberbis*. Sinónimo ofi-cial: Alfonsiño; Anfós; Bodión de limpio; Bodión limpio; Cañavieja roja; Escania veyá; Escanya veyá; Escaña veyas; Fucini-ta; Mare d'anfós; Moll regal; Moret ve-mey; Muret vermey; Peje rey; Rey; Reyet; Reyezuelo; Roiger; Sa mare d'anfós.

salmonete real negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez diablo**.

salmonete rojo. Pez, nombre vulgar. Desig-nación oficial: **salmonete barbón**.

salmonetes al hinojo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** salmonete de roca, hinojo fresco, vino rancio seco, aceite de oliva, pimiento morrón en conserva, mantequilla, limón, perejil, pimienta, sal. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

salmonetes envueltos. **Ingredientes:** Salmonete, loncha fina de tocino magro, laurel, sal, pimienta. Véase: cocina de Cantabria.

salmonetes fritos. Plato de la cocina de Cantabria "Voto" perteneciente al grupo de "pescado y marisco". **Ingredientes:**

salmonetes, harina, pan rallado, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

Salmonidae. Familia zoológica. Reino: animal. Subreino: metazoos. Tipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: protacantopterigios. Orden: salmoniformes. A esta familia pertenecen los salmones, las truchas, los sabelinos y los salmones del Danubio. Todos tienen un cuerpo regularmente alargado y poco aplanado lateralmente, cubierto de blandas escamas que se desprenden fácilmente. La amplia abertura bucal está provista de fuertes dientes. Entre la aleta dorsal y la caudal se ha desarrollado una aleta adiposa, un grueso pliegue de la piel, grande y sin radios, y que se llama “aleta adiposa”. Todos estos tipos de peces prefieren aguas frías, ricas en oxígeno y desovan en otoño e invierno. Entre los salmónidos existen tipos de peces migratorios, que desovan en agua dulce, pero que hasta ese momento viven más tiempo en el mar; y peces sedentarios, que permanentemente habitan en ríos o lagos. Casi todas estas especies tienen gran importancia comercial. Pertenecen al tipo de pescado de mesa más cotizado, debido a su exquisita carne. Consideramos: hucho (*Hucho hucho*), ouanani-che (*Salmo salar ouananiche*), reo (*Salmo trutta trutta*), salmón (*Salmo salar*), salmón del Adriático (*Salmothymus obstusirostris*), salmón del Danubio (*Hucho hucho*), salmón keta (*Oncorhynchus keta*), salmón plateado (*Oncorhynchus kisutch*), salmón real (*Oncorhynchus tshawytscha*), salmón rosado (*Oncorhynchus gorbuscha*), salmón sockeyes (*Oncorhynchus nerka*), *Stenodus leucichthys*, salvelino (*Oncorhynchus mykiss*), taimen (*Hucho taimen*), trucha alpina (*Salvelinus alpinus*), trucha arco iris (*Salmo gairdneri*, *Oncorhynchus mykiss*), trucha cutthroat (*Salmo clarki*), trucha de fontana (*Salvelinus fontinalis*), trucha de fontana dolly varden (*Salvelinus malma*), trucha de lago (*Salmo trutta lacustris*), trucha de lago (*Salvelinus alpinus salvelinus*), trucha de lago americano (*Salvelinus namaycush*), trucha

de río (*Salmo trutta fario*), trucha dorada (*Salmo aguabonita*) Véase: **Coregonus**; **Thymallus**.

salmónidos. Véase: *Salmonidae*.

salmopercas. Véase: *Percopsiformes*.

salmorejo. Esta salsa se prepara para servir conejo, que también puede asarse con la misma salsa. **Ingredientes:** Caldo, pan tostado y desmenuzado, cebolla, canela en polvo, jengibre, vino tinto, vinagre, sal y pimienta, tocino cortado en daditos. Véase: salsas curiosas.

salmorejo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Andalucía. Es como un gazpacho, sin agua, una crema espesa, riquísima, originaria de Córdoba y hoy muy integrado en la cocina tradicional española. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** miga de pan, jamón, huevos, tomates, ajo, vinagre, aceite, sal. Como plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** conejo, pan, tomate, pimienta, diente de ajo, pan mojado, aceite, vinagre, sal, agua. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

salmorejo con perdiz. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** tomates bien maduros, pimienta colorado crujiente, pan asentado, diente de ajo sin su germen, huevos de corral cocidos, aceite de oliva virgen de baja acidez, vinagre de Umbrete, sal marina, perdiz con su asadura.

salmorejo de El Rubio. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” recopilado en el libro: “Recetas de Cocina Sevillana” En el grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan bien asentado, tomate, aceite, vinagre, sal. No lleva agua. **Guarnición:** Naranja (o granada), huevos duros (o una tortilla o un pescado frito como el jurel).

salmorreta. Salsa típica valenciana que suele acompañar a los pescados y al arroz a banda. Se obtiene picando unos dientes de ajo pelados, tomate asado, ñora, brotes de perejil. Después de picado añadir aceite, sal, vinagre, pimienta negra.

Salmothymus obtusirostris. Familia: salmónidos. Es un pequeño pariente del salmón del Atlántico (*Salmo salar*); mide 50 cm como máximo. Su cuerpo es alargado, de dorso ligeramente elevado y con los laterales aplanados. Además está cubierto de pequeñas escamas y tiene la cabeza pequeña, con boca roma y mandíbula superior ancha y corta. Color verdoso tirando a pardo, laterales más claros con puntos oscuros e incluso motitas rojas; vientre blanquecino. Aparece en la frías aguas fluviales de Yugoslavia. Nombre vulgar: **salmón del Adriático.**

salmuera. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva extraído de aceitunas conservadas en soluciones salinas. Véase: cata del aceite de oliva.

salmueras. Según el Código Alimentario, 3.24.12. Se designan con este nombre las disoluciones en agua potable de sal comestible, adicionada o no de azúcar, vinagre o ácido láctico, otras sustancias autorizadas y aromatizadas o no con diversas especias o plantas. 3.24.13 **Preparación y usos de salmueras.** Véase: sal para alimentación.

salpa. Nombre vulgar del pez: *Boops salpa*. Designación oficial: boga; espinosillo; salema.

Salpa salpa. Pez. Designación oficial: **salema.**

salpa xurel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo.**

salpicón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** patatas, atún en aceite, gambas, cebolla, huevo, pimiento morrón, aceite, vinagre, sal, limón, vino blanco. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

salpicón de chicharrón ibérico: Plato realizado fundamentalmente con chicharrón ibérico. **Ingredientes:** Chicharrón ibérico con pistachos, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, huvo duro, lechuga, tomate, sal, aceite de oliva virgen, pimienta negra. Véase: chicharrones.

salpicón de mariscos. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. En la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Galicia. Tiempo de realización 45 minutos. Los opcionales mariscos del litoral gallego son la base de un plato refrescante y muy apreciado. Una forma distinta de comer marisco. Cocina de Galicia. **Ingredientes:** pulpo, calamares, gambas, mejillones, cigalas, carabineros, langostinos, langosta, pepinillos en vinagre, mostaza, cebollitas en vinagre, perejil, pimientos verdes, tomates rojos, cebollas, pimiento morrón, vinagre, aceite, sal. Véase: ensalada española de mariscos; crustáceos y moluscos.

salpicón de patatas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** patata, tomate, atún en aceite, huevo duro, cebolleta, pimiento verde, alcaparras, perejil, sal. **Salsa:** aceite, vinagre de manzana, sal, pimienta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

salpicón de pollo. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. **Ingredientes:** pollo cocido en dados, cebolla, sal, vinagre. Véase: ensaladas de pollo.

salpimentado. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimientas gordas negras, clavo, canela, orégano, ajo asado, cebollas asadas. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico.

salproig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

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

salroig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solrayo**.

salsa “alla pizzaiola”. esta salsa se presta para servir pastas, arroz y carnes. **Ingredientes:** Tomate, ajo, orégano, sal y pimienta, perejil, aceite de oliva. Véase: salsas de tomate.

salsa a la diablo. Esta salsa se presta para acompañar aves asadas a la parrilla. **Ingredientes:** Vino blanco, vinagre, cebolla picada, tomillo, laurel, salsa demiglace, pimienta, perejil. Véase: salsas oscuras.

salsa a la diablo inglesa. Agregar también salsa Worcestershire. **Ingredientes:** Vinagre, cebolla picada, salsa española, puré de tomates, pimienta de cayena. Nombre original: devilled sauce. Véase: salsas inglesas.

salsa a la griega. Esta salsa se presta para acompañar pescados y mariscos. **Ingredientes:** Cebolla picada, apio picado, hinojo, tomillo, laurel, vino blanco, cilantro, salsa aterciopelada, nata, mantequilla. Véase: salsas dulces.

salsa a la huancaína. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. **Ingredientes:** Ajíes frescos, queso fresco, leche evaporada, galletas, aceite, sal. Véase: salsas y condimentos.

salsa a la maitre d’hotel. Como acompañamiento de chuletas a la parrilla. **Ingredientes:**

tes: mantequilla, perejil, zumo de limón, sal, pimienta.

salsa a la mostaza. Se sirve la salsa acompañando la carne o pescado a la parrilla. **Ingredientes:** huevo, mostaza, limón, mantequilla, sal. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa mostaza caliente Mcdonald	
Energía (kJ)	975,19
Sodio (mg)	833,30
Energía (kcal)	233,30
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	85,33
Calcio (mg)	50,00
Carbohidratos (g)	27,33
Fósforo (mg)	24,33
Magnesio (mg)	18,23
Colesterol (mg)	16,67
Grasa (g)	12,00
Grasa poliinsaturada (g)	5,58
Vitamina A (µg eq. retinol)	5,33
Vitamina E (mg)	4,83
Ácido fólico (µg)	4,23
Grasa moninsaturada (g)	3,69
Proteína (g)	1,67
Grasa saturada (g)	1,53
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,50
Fibra (g)	0,84
Hierro (mg)	0,73
Niacina (mg eq. niacina)	0,50
Cinc (mg)	0,31
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

salsa a la nata. Se puede servir la salsa, caliente o fría, acompañando a la caza, aves, cordero y cabrito. **Ingredientes:** cebolla roja, mantequilla, harina, vino blanco, manzana reineta, curry, laurel, sal, pimienta, nata.

salsa agridulce. Esta salsa de España es ideal para acompañar lengua y pequeñas piezas

de carne. Utilizar preferentemente pasas de uva tipo Málaga, quitándoles las pepitas y remojándolas en agua fría. Salsa de procedencia china hecha con vinagre, azúcar, salsa de soja, ajo y picadillo de encurtidos. Se sirve con platos chinos. **Ingredientes:** Salsa demiglase, vinagre, azúcar, vino blanco, cebolla, pasas de uva, pepinillos picados. Véanse: salsas; salsas internacionales; salsas y condimentos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa agridulce Mcdonald	
Energía (kJ)	710,06
Sodio (mg)	593,80
Vitamina A (µg eq. retinol)	202,50
Energía (kcal)	169,87
Porción comestible	100,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,63
Carbohidratos (g)	43,13
Calcio (mg)	34,06
Potasio (mg)	32,50
Fósforo (mg)	9,47
Magnesio (mg)	7,44
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,07
Grasa (g)	0,63
Grasa moninsaturada (g)	0,63
Grasa saturada (g)	0,63
Proteína (g)	0,63
Hierro (mg)	0,53
Yodo (mg)	0,53
Niacina (mg eq. niacina)	0,25
Fibra (g)	0,05
Cinc (mg)	0,04
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01
Vitamina E (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

salsa agridulce de tomate. **Ingredientes:** tomate, perejil, azúcar, limón.

salsa al brandy. Si gusta puede añadirse páprika. **Ingredientes:** besamel, brandy.

salsa al curry. Esta deliciosa salsa se sirve con pollo o pescado a la parrilla. **Ingredientes:** mantequilla, harina, curry, leche, nata, sal.

salsa al escabeche. Apropriada para reear carnes en escabeche o, si conviene, para condimentar cualquier clase de hervidos. **Ingredientes:** zanahoria, cebolla, puerro, perejil, apio, ajo, laurel, tomillo, vino blanco, vinagre blanco, aceite, pimienta, sal.

salsa al huevo. Esta salsa se sirve como acompañamiento del pescado hervido o a la parrilla. **Ingredientes:** mantequilla, harina, caldo de carne, sal, limón, yema de huevo.

salsa al jugo para asados. Si se desea, puede añadirse junto con el jugo de cocción, ketchup y salsa Harwey. **Ingredientes:** Jugo de cocción de asado, harina, mantequilla, sal. Nombre original: brown gravy. Véase: salsas inglesas.

salsa al vino para pescados. Para preparar el caldo puede utilizarse también jugo de cocción de pescado. **Ingredientes:** Despojos de pescado (aletas, espinas, cabeza, etc.), cebolla, perejil, pimienta en granos, vino blanco, mantequilla, harina, nata, yema de huevo, zumo de limón, sal. Véase: salsas dulces.

salsa alemana. Utilizar una sartén de fondo grueso. Esta salsa se presta para acompañar carnes y aves hervidas, huevos y verduras. **Ingredientes:** Salsa aterciopelada, yema de huevo, caldo de carne, mantequilla. Véase: salsas blancas.

salsa alioli. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** Ajo, yema de huevo, aceite de oliva virgen extra, sal, zumo de limón. Si se desea, puede

aumentarse o disminuirse la proporción de ajo. Véase: salsa de ajo y aceite de oliva; salsa alioli. Sinónimo: **ajiaite**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Alioli	
Energía (kJ)	3323,11
Energía (kcal)	795,00
Sodio (mg)	565,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	86,90
Grasa moninsaturada (g)	61,74
Potasio (mg)	52,00
Fósforo (mg)	16,00
Hierro (mg)	16,00
Grasa saturada (g)	12,61
Vitamina E (mg)	10,45
Grasa poliinsaturada (g)	8,71
Magnesio (mg)	7,00
Carbohidratos (g)	2,80
Calcio (mg)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,00
Proteína bruta (g)	0,50
Azúcares	0,30
Cinc (mg)	0,10
Fibra (g)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Niacina (mg eq. niacina)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Yodo (mg)	

salsa alioli camarga. Véase: salsa alioli compuesto.

salsa alioli compuesto. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** Ajo, yema de huevo, aceite de oliva virgen extra, huevo, sal, zumo de limón. Véase: salsa de ajo y aceite de oliva. Sinónimo: **ajiaite compuesto**; salsa alioli camarga.

salsa andaluza. (fría) En lugar de pimienta blanca puede emplearse pimienta de Cayena o pimentón picante. **Ingredientes:** Salsa

mahonesa, tomate concentrado, pimienta morrón dulce, aceite, sal, pimienta blanca molida. Véase: salsas frías.

salsa aterciopelada. Esta es una salsa básica, a la que pueden agregarse yemas, cremas, champiñones, etc. **Ingredientes:** Mantequilla, harina, caldo de carne o de ave, hierbas aromáticas, sal, pimienta. Nombre original: salsa veloutée. Véase: salsas blancas.

salsa aterciopelada ligada. Nombre español: salsa alemana.

salsa aurora. Para acompañar la carne o el pescado a la parrilla. **Ingredientes:** mantequilla, harina, caldo, puré de tomate, nata líquida, sal, pimienta, lengua curada, jamón en dulce. Véase: salsas blancas.

salsa barbacoa. Salsa fuerte cuya composición varía según el fabricante. Se suele elaborar con vinagre, mostaza, pasta de tomate, sal, azúcar, ajo, guindilla, pimentón, pimienta, salsa Tabasco y *Worcestershire*. Se utiliza para cocinar o como salsa para carnes asadas. Acompaña muy bien aves asadas a la parrilla o al horno. Véase: salsas; salsas internacionales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa barbacoa	
Sodio (mg)	815,00
Energía (kJ)	292,60
Potasio (mg)	174,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	70,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	67,00
Fósforo (mg)	20,00
Calcio (mg)	19,00
Magnesio (mg)	19,00
Carbohidratos (g)	11,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Azúcares	5,80
Ácido fólico (µg)	3,00
Grasa (g)	1,80
Proteína bruta (g)	1,80
Hierro (mg)	0,90

Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Grasa moninsaturada (g)	0,77
Grasa poliinsaturada (g)	0,68
Fibra (g)	0,60
Grasa saturada (g)	0,27
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Yodo (mg)	

salsa barbecue. Sinónimo: salsa barbacoa.

salsa básica. Los grandes maestros de la alta cocina han afirmado que todas las salsas, en su infinita variedad, provienen de sólo 5 salsas básicas: la *besamel*, la *voloutée*, la *alemana* (llamada también *parisiense*), la española y la salsa *oscura* (o *demiglace*). Véase: salsas.

salsa BBQ. de pimienta silvestre. Salsa espesa de color marrón, preparada con pimienta y especias, y con carácter silvestre, utilizada para carnes a la brasa, salteados o para marinar. Se emplea para dar un toque final a los platos calientes, para resaltar su chispa natural. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

salsa bearnesa. Es una salsa entre mahonesa y holandesa, pero caliente. Para mantener la salsa caliente, conviene colocar la cacerola a baño maría mientras se agrega la mantequilla y se bate y conservarla así hasta el momento de servir. Es muy buena, algo delicada de hacer pues se corta fácilmente. Se sirve con filetes de solomillo o pescado cocido o a la parrilla. **Ingredientes:** Cebolla, perejil, tomillo, laurel, vinagre, vino blanco, sal y pimienta, mantequilla, zumo de limón, agua fría, yema de huevo, fécula de patata, estragón. Véase: salsas finas; salsas y condimentos. La cantidad de nutrientes

contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa bearnesa	
Energía (kJ)	2579,06
Sodio (mg)	900,00
Energía (kcal)	617,00
Potasio (mg)	220,00
Calcio (mg)	170,00
Fósforo (mg)	135,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	74,00
Grasa (g)	66,50
Grasa saturada (g)	41,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	36,00
Grasa moninsaturada (g)	19,60
Magnesio (mg)	19,00
Vitamina E (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,00
Proteína bruta (g)	2,40
Carbohidratos (g)	2,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Azúcares	0,90
Vitamina D (µg)	0,50
Cinc (mg)	0,20
Hierro (mg)	0,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	tr.
Yodo (mg)	

salsa bearnesa refinada. Es más indicada para acompañar la carne a la parrilla. **Ingredientes:** vinagre blanco, cebolla, yema de huevo, mantequilla, perifollo, perejil, sal, pimienta.

salsa besamel. Plato típico de la cocina de Canarias. Esta salsa debe prepararse sólo en el momento en que ha de ser utilizada. La besamel, en general, sirve de base para otras salsas cocidas, o bien para completar platos que deben gratinarse al horno. **Ingredientes:**

leche, cebolla, aceite, harina, nuez moscada, sal, mantequilla, pimienta. Véase: salsas blancas; salsas y condimentos; cocina de Asturias. Sinónimo: besamela. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa besamel	
Energía (kJ)	2579,06
Energía (kcal)	617,00
Sodio (mg)	396,00
Potasio (mg)	148,00
Calcio (mg)	116,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	110,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	91,00
Colesterol (mg)	74,00
Grasa (g)	66,50
Grasa saturada (g)	41,00
Grasa moninsaturada (g)	19,60
Magnesio (mg)	15,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,00
Proteína bruta (g)	2,40
Carbohidratos (g)	2,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Azúcares	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Cinc (mg)	0,60
Vitamina E (mg)	0,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,27
Hierro (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Vitamina D (µg)	0,15
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Ácido fólico (µg)	0,00
Fibra (g)	tr.
Yodo (mg)	

salsa bercy. Utilizar un vino blanco seco, Madera o Jerez. **Ingredientes:** Salsa demi-glace, vino blanco, cebolla picada, zumo de limón, perejil picado, mantequilla. Véase: salsas oscuras.

salsa bigarade. Ideal para acompañar el pato al horno. **Ingredientes:** Jugo de cocción al horno de pato, vino blanco, caldo de carne, almidón, vinagre, naranja, zumo de limón. Véase: salsas oscuras.

salsa blanca. Se sirve acompañando buey o pollo hervidos. **Ingredientes:** cebolla, mantequilla, nata, sal, nuez moscada, harina, leche.

salsa blanca básica. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. **Ingredientes:** Margarina, harina, leche caliente, caldo de pollo en cubito, pimienta, orégano, nuez moscada. Véase: salsas y condimentos.

salsa blanca casera. Esta salsa es excelente para acompañar pescados, huevos, alcachofas, espárragos, etc. Sustituye muy bien a la salsa holandesa, cuya preparación es más delicada. **Ingredientes:** Harina, mantequilla, sal y pimienta, yema de huevo, zumo de limón. Véase: salsas blancas.

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

Salsa boloñesa Gallo	
Sodio (mg)	1243,20
Energía (kJ)	381,17
Potasio (mg)	117,30
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	91,19
Fósforo (mg)	77,70
Magnesio (mg)	49,50
Calcio (mg)	47,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	43,57
Hierro (mg)	9,90
Grasa (g)	6,23
Proteína (g)	5,63
Ácido fólico (µg)	4,29
Carbohidratos (g)	3,36
Grasa moninsaturada (g)	2,55
Grasa poliinsaturada (g)	2,05
Grasa saturada (g)	1,63
Vitamina E (mg)	1,57
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,40
Cinc (mg)	1,37
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,14
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,12
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Colesterol (mg)	

Fibra (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

salsa bordelesa. Esta salsa es ideal para acompañar asados; pero va muy bien con platos de masa. **Ingredientes:** Salsa demi-glace, cebolla picada, vino tinto, tomillo, pimienta molida, mantequilla, tuétano de ternera. Véase: salsas oscuras.

salsa borgoñona. Esta salsa es adecuada para acompañar carnes asadas a la parrilla. **Ingredientes:** Vino tinto, cebolla, setas, mantequilla, harina, tomillo, laurel, sal y pimienta. Véase: salsas oscuras.

salsa borracha. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile pasilla, cebolla, ajo, vinagre, pulque, queso añejo. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa bretona. **Ingredientes:** mahonesa, puré de tomate, estragón muy picado, y muy poco, unas gotas de tabasco y sal. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa brinjal. Berenjena picada, ligeramente condimentada y cocida muy lentamente para obtener una salsa para acompañar platos de *curry*. También se puede servir con *pappadams*, como aperitivo. Véase: ingredientes de la comida asiática.

salsa caliente de chocolate. Esta salsa se confecciona especialmente para recubrir pastelillos al chocolate. **Ingredientes:** Chocolate, agua fécula, mantequilla. Véase: salsas dulces.

salsa caliente-fría al tomate. Esta salsa también puede prepararse con jugo de cocción de pescado, de caza o de aves, en lugar del jugo de tomates. **Ingredientes:** Mantequilla, harina, jugo de tomates, gelatina, sal y pimienta, zumo de limón. Véase: salsas caliente-frías.

salsa caliente-fría de naranja. Esta salsa es especial para acompañar pato y aves de caza. **Ingredientes:** Caldo, jugo de cocción de aves, vine de Madera, gelatina, en polvo, mantequilla, harina, nata, naranja, sal y pimienta. Véase: salsas caliente-frías.

salsa caliente-fría simple. Esta salsa se presta para acompañar diversos platos de carne. Si se desea obtener un color más oscuro, dejar dorar bien la mezcla de mantequilla y harina. **Ingredientes:** Caldo, vino de Madera, gelatina en polvo, mantequilla, harina, nata, zumo de limón, pimienta de Cayena. Véase: salsas caliente-frías.

salsa Cambridge. También puede agregarse un poco de perejil picado en el momento de servir. **Ingredientes:** Yema de huevo duro, filetes de anchoa, cebollino picado, perejil picado, aceite, vinagre, pimentón, mostaza. Véase: salsas inglesas.

salsa carioca. A esta salsa, de Brasil, también se le puede agregar el pimiento en trocitos, mojándolo después de la sazón. **Ingredientes:** Vinagre, ron, zumo de limón, perejil, pimentón, sal. Véase: salsas internacionales.

salsa cazadora. Esta salsa se prepara para acompañar carnes y aves asadas o salteadas. **Ingredientes:** Salsa demiglace, vino blanco, champiñón, tomate concentrado, perejil picado, aceite de oliva, cebolla picada. Véase: salsas oscuras.

salsa César. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. **Ingredientes:** Perejil picado, ajo, queso parmesano, sal, pimienta, aceite, vinagre. Véase: salsas y condimentos.

salsa chantillí. Esta salsa se presta para servir con huevos, verduras y carnes frías. **Ingredientes:** Salsa mahonesa, nata montada bien firme. Véase: salsas frías.

salsa chilena. Esta salsa de Chile se presta para acompañar carnes asadas, calientes o frías. **Ingredientes:** Cebolla, caldo, tomate, zumo de limón, sal, pimentón, aceite. Véase: salsas internacionales.

salsa chilorito de árbol. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile de árbol, jitomate, ajo, cebolla. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa chimalistac. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile ancho, cebolla, ajo, piloncillo, sal. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa choron. Esta salsa, al igual que la salsa bearnesa, se presta para acompañar carnes asadas. **Ingredientes:** Salsa bearnesa, tomate concentrado. Véase: salsas finas.

salsa Colbert. Esta salsa es ideal para acompañar carnes y pescados asados y verduras. **Ingredientes:** Extracto de carne, mantequilla, nuez moscada, pimienta, zumo de limón, perejil, vino de Madera, sal. Véase: salsas oscuras.

salsa crema. Esta salsa es excelente para acompañar pescados hervidos, huevos y aves también hervidos. **Ingredientes:** Salsa besamel, nata. Véase: salsas dulces.

salsa criolla. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. **Ingredientes:** Cebolla, ají cortado en tiritas, limones, aceite, vinagre, sal, pimienta. Véase: salsas y condimentos.

salsa cumberland. Esta salsa es especial para acompañar animales de caza fríos. En lugar de la jalea de grosellas, pueden utilizarse jaleas de otras frutas. **Ingredientes:** Jalea de grosellas, cebolla picada, raspaduras de naranja o de limón, zumo de limón, zumo de naranja, mostaza, oporto, sal, jengibre, pimienta cayena. Véase: salsas inglesas.

salsa curry. Utilizar una salsa besamel más bien líquida. La salsa curry es especial para acompañar huevos pochés. **Ingredientes:**

Cebolla picada, mantequilla, polvo curry, salsa besamel. Véase: salsas blancas.

salsa de aceitunas. Esta salsa puede servirse acompañando hervidos o guisos. **Ingredientes:** aceituna verde, panecillo, vinagre, alcaparras, aceite, sal.

salsa de aguacate. Pasar por batidora. **Ingredientes:** aguacates, aceite de oliva, vinagre, huevo cocido, alcaparras lavadas, aceitunas, sal y una pizca de pimienta. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa de ají. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. **Ingredientes:** Aceite, margarina, cebolla, ajo, ajés remojados en agua 8 horas, galletas de vainilla, nueces o pacanas, leche evaporada, sal, pimienta. Véase: salsas y condimentos.

salsa de ají picante. Plato de la “cocina de Asia” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. Esta sencilla salsa se mantiene en el refrigerador durante varias semanas y ahorra el trabajo de picar los ajés frescos y quitar las semillas cada vez que se necesita uno o dos para una receta. Una cucharada de esta salsa equivale a un ají picante grande. **Ingredientes:** Chiles rojos frescos, sal, aceite vegetal, agua de tamarindo, vinagre blanco, agua caliente. Nombre en asiático; *sambal ulek*. Véase: cocina de Asia.

salsa de ajo. Véase: pescado frito con salsa de ajo.

salsa de ajo y aceite de oliva. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Los catalanes hacen el alioli sólo con ajo y aceite de oliva mientras que los provenzales de la costa usan yemas de huevo para unir la preparación. El alioli puede simplemente extenderse sobre pan, pero es mejor cuando se sirve como platillo con una selección de verduras crudas, cortadas. **Ingredientes:** ajo, sal, yema de huevo, aceite de oliva

virgen extra. Nombre original: alioli. Véase: alioli compuesto.

salsa de ajos. Para realizar esta salsa de Grecia, se puede emplear patata cocida y desmenuzada, en lugar del pan. **Ingredientes:** Aceite, ajo, pan remojado y escurrido, vinagre, sal y pimienta. Nombre original: *skordalia*. Véase: salsas internacionales.

salsa de albaricoque al ron. También puede aromatizarse con kirsch, Cointreau o brandy. **Ingredientes:** Mermelada de albaricoque, agua, ron. Véase: salsas dulces.

salsa de alioli. **Ingredientes:** mahonesa, ajo sin centro o corazón, zumo de limón y sal. se puede añadir vino blanco y una pizca de pimienta. Ajo muy picado o pasar por batidora. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa de almejas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** almejas, mantequilla, sidra, yema de huevo cocido, harina un poco tostada, agua, sal. Véase: cocina de Asturias; cocina de Cantabria.

salsa de anchoas. Antes de usarla se pone al fuego en una cazuela a fin de tenerla caliente para rociar con ella la carne asada a la parrilla o la coliflor hervida, de las que son un complemento ideal. **Ingredientes:** anchoas, alcaparras en vinagre, aceite, vinagre, sal, pimienta: salsas frías, cocina de Cantabria.

salsa de arándanos. En la tradición americana, esta salsa agridulce que conserva las bayas enteras, combina muy bien con el pavo o con cualquier tipo de ave asada o ganado. Una vez abierta se debe guardar en la nevera. Véase: salsas.

salsa de boquerones. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** boquerones, ajo, cebolla, tomate, pimienta, aceite

de oliva, sal, laurel, perejil, azafrán, harina, agua.

salsa de cacahuetes. Servir juntos la carne con la salsa, que debe resultar espesa. **Ingredientes:** Carne de ternera, cacahuetes, cebolla, sal y pimienta, pimentón, aceite de cacahuete. Véase: salsas curiosas.

salsa de camarones. De la cocina de Asia. Es una pasta blanda y espesa, hecha de camarones o de gambas, curados con sal y fermentados en pucheros de barro. Tiene olor y gusto fuertes y se emplea en cocción y como condimento, en especial en filipinas. Utilizar preferentemente pimienta de cayena. Esta salsa es ideal para acompañar platos de pescados y mariscos. **Ingredientes:** Salsa besamel, gambas picadas, pimienta, nata, gotas de carmín. Véase: pasta de camarones, salsas dulces. Sinónimo: ba-goong.

salsa de carne para moussaka. Véase: moussaka.

salsa de cebolla. Esta salsa se sirve con carnero hervido, aves, conejo y animales de caza. **Ingredientes:** Leche, cebolla, nuez moscada, sal y pimienta, mantequilla, harina. Nombre original: onion sauce. Véase: salsas inglesas.

salsa de cebolla y tomate. Esta salsa se sirve caliente, con carne o gallina hervida. **Ingredientes:** tomate, cebolla, mantequilla, nata, harina, sal, pimienta, orégano.

salsa de champiñones. Esta salsa es ideal para acompañar aves y carnes salteadas. **Ingredientes:** Champiñones, salsa demiglace, vino blanco, mantequilla, sal y pimienta. Véase: salsas oscuras.

salsa de chantillí. **Ingredientes:** mahonesa, nata montada, zumo de limón y una pizca de pimienta. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa de chile guajillo. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile guajillo, jitomate, vinagre, tomillo, ajo, cebolla. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de chile pasilla. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile pasilla, cebolla, ajo, leche, maicena, jitomate. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de chocolate. Para servir en salsera acompañando los budines, el helado de vainilla, peras cocidas etc. **Ingredientes:** Cacao, azúcar, agua, leche fría, fécula de patata.

salsa de ciruelas. Salsa china de color amarillo anaranjado, semitransparente y viscosa. Su sabor agridulce acompaña la comida frita y asada y combina bien con la carne de cerdo y el pan asado. Se considera uno de los condimentos chinos más antiguos y se vende en todas las tiendas de comestibles. Elaborada con ciruelas, vinagre, azúcar, cebollas, vino y especias, esta salsa se suele servir con carne de cerdo o de aves. Véase: salsas, salsas y condimentos.

salsa de ciruelas illawarra. Esta salsa espesa, de color granate y delicado aroma a pino, es ideal para rociar carnes o verduras o como salsa para mojar verduras crudas. Se puede emplear también para marinados o como salsa para pizzas. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

salsa de cítricos. Véase: ensalada de aguacates y gambas con salsa de cítricos

salsa de cocktail. **Ingredientes:** mahonesa o yogur, tomate kepchup, salsa perrins, una pizca de pimienta y sal. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa de curry. **Ingredientes:** mahonesa y polvos de curry. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa de ensalada. Según el Código Alimentario, 3.24.74. Emulsión formada básicamente por aceite vegetal alimenticio, huevos o ye-

mas de huevo, vinagre o zumo de limón y harinas o féculas. Podrá contener o no agua, sal, azúcar o glucosa, especias, agentes emulgentes o los ácidos cítrico, tartárico o láctico. * El producto terminado no contendrá menos de 35% de extracto etéreo. Véase: salsas.

salsa de fondo oscuro. Esta exquisita salsa puede servirse como acompañamiento de las carnes asadas o a la parrilla, o bien se puede servir con un plato de caza. **Ingredientes:** fondo de cocción de carne, vino de Oporto, nata, mantequilla, harina, leche, chalota, tomillo, laurel, corteza de naranja, corteza de limón, agua, sal, pimienta.

salsa de frambuesas. En lugar de almíbar puede emplearse directamente un poco de azúcar fino. **Ingredientes:** Frambuesas frescas, almíbar, vino blanco. Véase: salsas dulces.

salsa de fresas. Esta salsa de fresas puede utilizarse como guarnición o servirse sola en copas. **Ingredientes:** Fresas frescas, azúcar, nata. Véase: salsas dulces.

salsa de guaje. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile verde serrano, manojo de guaje, cebolla. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de güera. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chilaca, ajo, cebolla, orégano. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de guindillas. Hay una gama extensa de salsas a partir de guindillas, cuyo sabor picante puede variar en intensidad. Se recomienda probarlas antes de usarlas. Pueden contener jengibre, ajo y/o aceite. No necesitan refrigeración. Véase: salsas.

salsa de guindillas rojas. Salsa líquida picante elaborada con guindillas de Tabasco, de brillante color rojo anaranjado. Hay muchas imitaciones, pero ésta es, probablemente, la salsa de guindillas más popular, y la mejor, del mundo. Véase: salsas; salsa Tabasco.

salsa de hortalizas. Esto, más que una salsa es una especie de ensalada muy picada que va muy bien para el pescado y el marisco frío, o la carne fría. **Ingredientes:** Tomate, pepino, pimiento verde, cebolla, vinagre, aceite de oliva, pimienta molida, sal.

salsa de huevo. Esta salsa es especial para acompañar bacalao seco hervido. También puede servirse con otros pescados secos o ahumados, también hervidos. **Ingredientes:** Salsa besamel, huevo duro, sal y pimienta, perejil picado. Véase: salsas inglesas. Nombre original: egg sauce.

salsa de jitomate. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** jitomate, cebolla, chiles verdes serranos, manojo de cilantro. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de judías negras. Especialidad china elaborada a partir de judías negras, secas y fermentadas, agua y harina de trigo, que se usa en China desde hace siglos, esta salsa tiene una variante espesa y granulada y otra fina y líquida. Diluida sirve para marinar las carnes rojas y el pollo, pero también se usa tal cual para acompañar la carne y las verduras. Esta salsa se vende en los mercados orientales y tiendas especializadas, y constituye una excelente fuente de proteínas. Muy utilizada en la cocina de Malasia y otras regiones del sudeste asiático. Véanse: salsas; salsas y condimentos.

salsa de jumiles. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** jumiles vivos, tomate verde, ajo, epazote, cebolla. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de langosta. **Ingredientes:** Langosta o langostinos, vino blanco, cebolla, harina, ajo, mantequilla, yema de huevo cocido, agua, sal, perejil. Véase: cocina de Cantabria.

salsa de maní. Plato de la “cocina de Malasia/Indonesia/Singapur” perteneciente al

grupo de “salsas y guarniciones”. La mayoría de los pinchos, excepto los *yakitori* japoneses, se acompañan con salsa de maní. Debe ser de color marrón oscuro, por lo tanto los maníes no se pelan antes de freír. Se sirve caliente o tibia. **Ingredientes:** Aceite vegetal, cacahuets, agua fría, salsa de soja oscura, jugo de limón, sal, pimienta negra. **Para la pasta:** Chalota, ajo, chile rojo fresco, cilantro, nueces vela, pimentón dulce, agua de tamarindo, aceite de cacahuate, hoja de lima kaffir. Nombre en Malasia/Indonesia/Singapur; *sambal kacang*. Véase: cocina de Asia.

salsa de manteca. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** mantequilla, vinagre, yema de huevo, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

salsa de mantequilla. Sírvese esta delicadísima salsa con pescado hervido. **Ingredientes:** vinagre blanco, perejil, cebollita, puerro, mantequilla, sal, pimienta.

salsa de mantequilla a la inglesa. Si se desea, pueden agregarse unas gotas de zumo de limón. **Ingredientes:** Harina, mantequilla, sal y pimienta. Véase: salsas inglesas.

salsa de mantequilla al atún. Esta salsa acompaña pescados asados a la parrilla. **Ingredientes:** mantequilla, atún en aceite, limón.

salsa de mantequilla y tomate. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. Es la más simple de todas las salsas. Si puede, use tomates frescos, aunque los enlatados son mejores que los frescos de mala calidad. **Ingredientes:** Tomate, manteca, cebolla, sal, queso parmesano. Nombre en italiano: *sugo al burro e pomodoro*.

salsa de manzana. Esta salsa de Alemania es especial para acompañar cerdo asado, ocas y patos. Preparada con manzana y azúcar,

es una salsa que combina también con platos de carne fríos o calientes, tipo pastel de carne. Puede ser fina o con trocitos de manzana. **Ingredientes:** Manzana, canela en polvo, mantequilla, azúcar. Nombre original: *Äpfelsoße*. Véanse: salsas internacionales; salsas.

salsa de menta. Es la menta fresca picada fina en una mezcla de vinagre de vino blanco y azúcar. Se sirve con el cordero. En lugar del azúcar puede emplearse miel o también azúcar rubio. **Ingredientes:** Menta fresca finamente picada, vinagre, sal y pimienta, azúcar. Nombre original: *mint sauce*. Véanse: salsas, salsas inglesas.

salsa de mostaza. Esta salsa se prepara especialmente para acompañar patitas de cerdo hervidas y cocinadas luego en el horno, pero también puede servirse con otras carnes asadas. Es excelente para carnes a la parrilla. **Ingredientes:** Cebolla picada, salsa demiglace, vino blanco, mostaza en polvo, mantequilla, sal y pimienta, tomillo, laurel, zumo de limón. Véanse: salsas; salsas de mostaza.

salsa de mostaza a la crema. Antes de utilizar la nata, ponerla a enfriar para que adquiera más consistencia con el batido. **Ingredientes:** Nata, mostaza en polvo, zumo de limón, sal y pimienta. Véase: salsas de mostaza.

salsa de mostaza y limón. Esta salsa se prepara con el jugo de cocción de carne salteada, no bien ésta termina de cocinarse. **Ingredientes:** Mantequilla, zumo de limón, mostaza, sal y pimienta, jugo de cocción de carne. Véase: salsas de mostaza.

salsa de nata agria. Servir esta salsa de Hungría, con carnes frías. También se puede preparar con rábanos silvestres rallados. **Ingredientes:** Nata agria espesa, azúcar, sal, páprika, mostaza, vinagre. Véase: salsas internacionales.

salsa de nueces. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana; especial para pastas. De

la misma manera puede prepararse salsa de almendras o de cacahuets, empleando almendras o cacahuets picados finamente, según el caso. Sírvese como condimento de arroz, pasta o patatas hervidas. **Ingredientes:** Queso fresco, leche evaporada, nueces o pacanas, ajo molido, queso parmesano, sal, pimienta, nuez moscada, agua en la que hirvió la pasta. Véanse: salsas y condimentos; salsas curiosas.

salsa de Oporto. Esta salsa se prepara para acompañar caza de pluma, especialmente pato salvaje. **Ingredientes:** Caldo de carne, fécula de maíz, oporto, cebolla picada, tomillo, laurel, zumo de limón, zumo de naranja, raspaduras de naranja. Nombre original: *Porto wine sauce*. Véase: salsas inglesas.

salsa de ostras. Especialidad cantonesa, compuesta principalmente por ostras fermentadas, fécula de maíz, salsa de soja y caramelo. Es una salsa espesa de color marrón y sabor entre dulce y salado. Muy utilizada para condimentar todo tipo de platos chinos, desde fideos a verduras. Como condimento acentúa el sabor natural de los alimentos y sazona las carnes, pescados, verduras y pastas. Disponible en las tiendas asiáticas, se conserva de forma indefinida en el frigorífico y constituye una fuente de vitamina B₁₂. **Ingredientes:** Mantequilla, harina, jugo de cocción de ostras, jugo de cocción de carne, ostras hervidas, pimienta de cayena, sal. Nombre original: *brown oyster sauce*. Véase: salsas, salsas y condimentos; salsas inglesas; cocina de Cantabria; ingredientes de la comida asiática.

salsa de palta. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. Esta salsa es deliciosa para servir con papas cocktail, huevos duros, papas sancochadas, como entradas; y con fideos o encima de un pescado frito. **Ingredientes:** Maicena, leche evaporada, paltas grandes, limón, sal, pimienta. Véase: salsas y condimentos.

salsa de pan. Esta salsa se prepara para acompañar aves de corral o de caza asadas.

Ingredientes: Leche, miga de pan fresco, desmenuzado, clavo de especia, cebolla pequeña, mantequilla, sal, nata. Nombre original: bread sauce. Véase: salsas inglesas.

salsa de páprika. Servir esta salsa de Hungría, con carnes asadas a la parrilla. **Ingredientes:** Pimiento rojo, vino tinto, páprika dulce, pimienta, sal. Véase: salsas internacionales.

salsa de pepinillos. Salsa dulce preparada con pepinillos, azúcar, vinagre y especias. Para acompañar carnes frías y quesos o para rellenos de bocadillos. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis.

salsa de perejil. Está muy indicada para carne o pescado hervido. **Ingredientes:** perejil, anchoas en aceite, alcaparras. Mostaza, aceite, ajo, limón, sal, pimienta, huevo duro.

salsa de pescado. Originaria de China y Filipinas, es una salsa que se obtiene a partir de la fermentación de pescados salados y gambas, en general boquerones o caballa. Se utiliza mucho en las cocinas tailandesa y vietnamita. Muy salada y rica en proteínas, añade un sabor delicado a los platos de carne, pescado y verdura. Las más conocidas son el *nam plat* tailandés y el *nuoc mam* vietnamita. Véase: salsas; salsas y condimentos; ingredientes de la comida asiática.

salsa de pimienta. Dorada y picante salsa de pimienta de las Indias occidentales, donde las salsas de chile se sirven como condimento en todos los platos. Véase: especias, derivados del chile.

salsa de piña. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. Puede servirse encima de filetes, chuletas de cerdo o pollo. **Ingredientes:** Piña en lata, vinagre, ketchup,

chuño, agua, jugo de piña. Véase: salsas y condimentos.

salsa de pistou. Véase: pistou.

salsa de porotos amarillos. De la cocina de Asia. Es un puré procesado de granos de soja; se vende en frascos o en lata, y si tiene el agregado de ajíes se llama salsa de porotos con aj  .

salsa de porotos con aj  . Véase: salsa de porotos amarillos.

salsa de porotos negros. De la cocina de Asia. Se elabora con granos negros de soja, generalmente deshidratados después de la fermentación. La salsa es más fácil de conseguir que los porotos y combina muy bien con pescados y mariscos.

salsa de queso. Véase: gratinado de buey con pasta; moussaka.

salsa de rabanitos. En lo posible utilizar rábano blanco picante. **Ingredientes:** rábano rallado, pan duro remojado en leche y escurrido, vinagre, azúcar, sal y pimienta, nata. Véase: salsas frías.

salsa de salmón. Esta salsa est   indicada para cualquier tipo de pescado. **Ingredientes:** mantequilla, cebolla, harina, leche, salmón ahumado, patata, nata, sal, pimienta, canela.

salsa de setas. Limpiar cuidadosamente las setas antes de utilizarlas. **Ingredientes:** Setas secas, cebolla, azúcar, vinagre, salsa de soja, fécula de maíz, pizca de jengibre. Véase: salsas curiosas.

salsa de soja. La salsa de soja tradicional, condimento fundamental de las cocinas asiáticas. Procedente de distintos países asiáticos, puede haber pequeñas diferencias según la zona geográfica. Es una salsa negra hecha a partir de habas de soja (*Soja hispida*) fermentadas, sal y una mezcla de

harinas de trigo. Las hay de varios tipos: clara, espesa, azucarada, avinagrada, de setas. Si tenemos que comprar sólo una, utilizar la salsa espesa, que suele llamarse “superior”. Se vende en botella (es la mejor) o en frasco. La salsa que se vende en los supermercados es, con frecuencia, un producto sintético que no posee el mismo valor nutritivo ni el mismo sabor. La salsa de soja sustituye a la sal, sirve para marinar o como *dip*, y sazona y da color a los alimentos. Aromatiza el *tofu*. Su contenido de sal es elevado. Se utiliza para dar un sabor salado a los platos. En la cocina occidental se puede emplear como sustituto de la sal. Véase: salsas; salsas, salsas y condimentos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa de soja	
Sodio (mg)	5717,00
Potasio (mg)	269,00
Energía (kJ)	242,44
Fósforo (mg)	161,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	58,00
Magnesio (mg)	39,00
Calcio (mg)	18,00
Ácido fólico (µg)	13,00
Carbohidratos (g)	7,50
Proteína bruta (g)	6,90
Azúcares	3,70
Niacina (mg eq. niacina)	3,40
Hierro (mg)	2,40
Cinc (mg)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,17
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00

Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

salsa de soja tamari. Salsa de soja oscura y suave.

salsa de tomate. Indicada especialmente para acompañar carnes hervidas. Esta famosa salsa se elabora con tomates, vinagre, azúcar, hierbas y especias. Se suele servir con perritos calientes, hamburguesas y patatas fritas. Si desea una salsa menos grasa, suprimir el tocino y en lugar de caldo, utilizar agua. **Ingredientes:** Tomate, tocino, zanahoria, cebolla, apio, tomillo, laurel, ajo, harina, azúcar, caldo de carne, sal y pimienta, aceite, mantequilla. Véase: salsas; salsas de tomate. Sinónimo: *ketchup*. Según el Código Alimentario, 3.24.76. Mezcla cocinada de pulpa de tomate, aceite vegetal comestible y sal. El producto elaborado no tendrá más de 5% de cloruro sódico ni menos de 10% de aceite, y la cantidad de extracto seco desengrasado oscilará entre 16 y 18%. Véase: salsas; cocina de Asturias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa de tomate	
Sodio (mg)	540,00
Potasio (mg)	363,00
Energía (kJ)	321,86
Vitamina A (µg eq. retinol)	146,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	77,00
Fósforo (mg)	33,00
Hierro (mg)	33,00
Calcio (mg)	18,00
Ácido fólico (µg)	15,00
Magnesio (mg)	15,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Carbohidratos (g)	5,80
Grasa (g)	5,30
Azúcares	2,50
Grasa poliinsaturada (g)	2,30
Fibra (g)	1,80
Proteína bruta (g)	1,50

Grasa moninsaturada (g)	1,40
Grasa saturada (g)	0,81
Vitamina E (mg)	0,79
Niacina (mg eq. niacina)	0,76
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Yodo (mg)	

salsa de tomate. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** tomate verde, chile verde serrano, ajo, cebolla, manojo de cilantro. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa de tomate a la griega. Puede prepararse también con puré de tomates de lata. **Ingredientes:** Tomate, cebolla, aceite, perejil, sal y pimienta, tomillo, ajo. Véase: salsas de tomate.

salsa de tomate a la italiana. Si se desea una salsa más consistente, asar previamente los tomates en el horno. **Ingredientes:** Tomate, cebolla, zanahoria, ajo, tocino picado, albahaca fresca, perejil, sal y pimienta, aceite de oliva. Véase: salsas de tomate.

salsa de tomate a la napolitana. Esta salsa se presta para acompañar pastas italianas secas, espaguetis al pomodoro, etc. **Ingredientes:** Tomate, albahaca, sal y pimienta, aceite de oliva. Véase: salsas de tomate.

salsa de tomate al estilo de Sicilia. Añadir en el momento de servir 2 anchoas desmenuzadas. **Ingredientes:** Tomate, berenjena, pimienta morrón, albahaca, aceite de oliva, sal y pimienta. Véase: salsas de tomate.

salsa de tomate con alcaparras. Acompañamiento propio de la “cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** Aceite de oliva virgen extra, tomate, puré de tomate, azúcar,

sal y pimienta negra, vino blanco seco, alcaparras.

salsa de tomate con mantequilla. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** salsa de tomate, mantequilla, caldo, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

salsa de tomate silvestre Esta salsa espesa y sabrosa de color rojo naranja, es un buen sustituto de la salsa de tomates. Se emplea para marinar mariscos, como salsa para salteados, pasta y pizzas, o como base para sopas. Combina bien con el orégano y la albahaca. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

salsa de tomate y finas hierbas. Véase: rollitos de carne.

salsa de vinagre y soja. Esta salsa se presta para acompañar pollo y carne de cerdo salteada. **Ingredientes:** Salsa de soja, azúcar, vinagre, aceite. Véase: salsas curiosas.

salsa de yogur con pepino. Plato, para acompañar platos de arroz blanco, de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Yogur natural, pepino, ajo, hierbabuena seca.

salsa de yogur y pepino. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “guarniciones”. Tiempo de preparación: 10 minutos. De lo más refrescante. **Ingredientes:** pepino, sal, yogur, menta fresca picada. Véase: cocina de India; guarniciones en la cocina de India.

salsa de zumo de naranja. Para acompañar un budín, un helado, etc. **Ingredientes:** Zumo de naranja, agua, fécula de patata, corteza de limón, licor de Cointreau.

salsa del cazador. Se sirve acompañando un asado. **Ingredientes:** champiñones, mantequilla, puerro, vino blanco seco, harina,

caldo, puré de tomate, sal, pimienta, perejil.

salsa del chef. **Ingredientes:** atún en lata, harina, mantequilla, yema de huevo, aaceitunas ngras, limón, nuez moscada en polvo, sal. Véase: salsas y condimentos.

salsa del señor. Véase: *gentleman's relish*.

salsa demiglace. Ésta es una salsa oscura básica y puede aplicarse con cualquier pieza de carne que no segregue jugo suficiente. Al final de su elaboración se puede agregar un poco de mantequilla fresca. Esta salsa no debe quedar espesa. **Ingredientes:** hueso, aceite vegetal, zanahoria, cebolla, apio nabo, tomate concentrado, harina, laurel, clavo, pimienta blanca, pimienta de Jamaica, tomillo, ajo. Nombre español: salsa oscura básica. Véase: salsas oscuras.

salsa dulce de ají picante. Plato de la “cocina de Tailandia/Laos” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. Una deliciosa salsa, excelente para acompañar los rollitos primavera. La consistencia puede ajustarse agregando agua para hacerla más líquida, o cocinándola más para espesarla. **Ingredientes:** Agua, chile rojo, ajo, azúcar, sal, salsa de pescado, vinagre blanco, aceite de cacahuete, aceite de sésamo. Nombre en Tailandia/Laos; *namjeem*. Véase: cocina de Asia.

salsa dulce de mantequilla. Cocinar sin cesar de remover para que no se formen grumos. **Ingredientes:** Harina, mantequilla, azúcar, zumo de limón. Véase: salsas inglesas.

salsa dulce de mostaza. Conviene realizar la cocción a baño maría. Servir con jamón y carnes frías. **Ingredientes:** Azúcar, huevo, sal, mostaza, leche, vinagre. Véase: salsas de mostaza.

salsa dulce de naranja. Esta salsa puede emplearse para rellenar pasteles. También puede prepararse con fécula en lugar de harina. **Ingredientes:** Zumo de naranjas, harina, mantequilla. Véase: salsas dulces.

salsa dulce de soja. Espesa, oscura y dulce, se utiliza en la cocina Indonesia como aderezo y condimento, en particular como *satays*. Si no es posible encontrarla, se puede elaborar así: hervir a fuego lento 250 ml de salsa de soja oscura con 6 cucharadas de melaza y 3 cucharadas de azúcar moreno, hasta que éste se disuelva por completo. Se emplea esta salsa sustitutoria. Sinónimo: kecap manis.

salsa dulce fuerte. Véase: chatni.

salsa duxelles. Esta salsa es ideal para servir huevos, pequeños trozos de carne y aves en trozos. **Ingredientes:** Champiñón picado, cebolla picada, salsa demiglace, puré de tomates, perejil picado, sal y pimienta, mantequilla. Véase: salsas oscuras.

salsa escabeche. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimienta, clavo, orégano, ajo, comino. Véanse: recado de especias; pescado cocido en vinagre aromático. Según el Código Alimentario, 3.24.75. Salsa o adobo con vino o vinagre, hojas de laurel, sal y otros ingredientes, para conservas de pescados y otros usos. * Su acidez no será inferior al 1,5%, expresada en ácido acético. La reglamentación correspondiente señalará las características de los distintos tipos. Véase: salsas; salsa scabetch; prohibiciones de vinagre m); recados en la cocina de Méjico.

salsa española. Es ésta una salsa básica que se utiliza para acompañar una gran variedad de platos y para confeccionar otras salsas. **Ingredientes:** Caldo, manteca de cerdo, harina, tomillo, laurel, perejil, pimienta en granos, cebolla, zanahoria, tomate, hueso de jamón, vino blanco, brandy. Véase: salsas oscuras.

salsa espuma de atún. **Ingredientes:** atún, anchoas, encurtidos variados, perejil, albahaca, alcaparras, mantequilla, nata montada, sal, pimienta.

salsa espumosa. Esta salsa es ideal para acompañar pescados hervidos y verduras.

Ingredientes: Mantequilla, sal, zumo de limón, nata batida, Véase: salsas frías.

salsa ginebrina. Esta salsa de Suiza es ideal para servir pescados. **Ingredientes:** Yema de huevo, harina, mantequilla, caldo de pescado, vino blanco seco, sal y pimienta. Véase: salsas internacionales.

salsa golf. Plato integrante de la cocina con huevo. **Tiempo de preparación 20 minutos.** **Ingredientes:** yema, aceite, sal, pimienta, salsa ketchup, salsa inglesa, nata batida. Véase: huevos en preparaciones varias.

salsa gratin. A último momento pueden agregarse algunos trocitos de mantequilla. **Ingredientes:** Salsa demiglace, champiñones finamente picados, cebolla picada, vino blanco, mantequilla, tomate concentrado, perejil picado, sal y pimienta. Véase: salsas oscuras.

salsa Gribiche. Esta salsa se presta para acompañar pescados y mariscos fríos. Si fuera posible, añadir también alcaparras picadas. **Ingredientes:** Huevo duro, aceite, vinagre, sal y pimienta, pepinillos picados, perejil picado. Véase: salsas frías.

salsa hoisin. Salsa espesa de un marrón rojizo, muy popular en la gastronomía china y el Sureste asiático, se elabora con semillas de soja fermentadas, alubias rojas, ajos, guindillas secas y especias; con ella se obtienen excelentes marinadas para carnes y aves, acompaña los asados y, ya de manera tradicional, el famoso pato de Pekín. Se utiliza para cocinar o como *deeps* (salsa para mojar). Una vez abierta la lata se debe conservar en la nevera. A la venta en cualquier establecimiento de alimentación. Puede sustituirse por Ketchup azucarado y con ajo. Véase: salsas; salsas y condimentos; ingredientes de la comida asiática.

salsa holandesa. Salsa caliente. Esta salsa se presta para acompañar pescados, huevos y verduras. Se sirve con aceitunas negras deshuesadas y cortadas en tiritas. **Ingredientes:** Yema de huevo, zumo de limón, sal y pimienta, mantequilla. Véanse: salsas finas; salsas y condimentos; salsas para fondue de carne. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa holandesa	
Energía (kJ)	1208,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	602,00
Sodio (mg)	400,00
Energía (kcal)	289,00
Colesterol (mg)	200,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	99,00
Ácido fólico (µg)	64,00
Potasio (mg)	45,00
Calcio (mg)	41,00
Grasa (g)	30,60
Grasa saturada (g)	18,90
Vitamina E (mg)	14,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Magnesio (mg)	6,00
Proteína bruta (g)	2,70
Grasa poliinsaturada (g)	1,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,89
Vitamina D (µg)	0,86
Hierro (mg)	0,70
Azúcares	0,60
Carbohidratos (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,20
Cinc (mg)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

salsa húngara. Esta salsa es especial para servir con carnes salteadas, pero también

se presta para acompañar aves, huevos y pescados. **Ingredientes:** Salsa aterciopelada, cebolla picada, mantequilla, páprika, vino blanco, tomillo, laurel, perejil. Véase: salsas dulces.

salsa India. Esta salsa es excelente para pescado y mariscos hervidos. **Ingredientes:** tema de huevo, aceite, limón, cebolleta, curry, sal, pimienta.

salsa indiana. Utilizar sólo la parte verde del cebollino. **Ingredientes:** Salsa mahonesa, polvo curry, cebollino finamente picado. Véase: salsas frías.

salsa inglesa. Esta salsa, comercializada con el nombre de Worcestershire, se basa en la soja y procede de Inglaterra, desde donde se ha hecho famosa en todo el mundo. Suele contener vinagre, melaza, salsa de boquerón, chalotes y azúcar, aparte de una lista de ingredientes secretos que varía según el cocinero. Utilizada con moderación añade sabor a las carnes a la brasa, los crustáceos, los pescados y las aves, y acompaña las sopas y los caldos, la vinagreta y la mahonesa. Se emplea para cocinar, rociar sobre platos acabados o preparar el cóctel Bloody Mary. Véase: Salsas, salsas y condimentos. Nombre vulgar: salsa worcestershire.

salsa inglesa de manzanas. Es indicada para acompañar un asado de carne o de pato u oca. **Ingredientes:** manzana reineta, agua, corteza de limón, canela en rama, cidra confitada, naranja confitada, pistachos, clara de huevo.

salsa italiana. Esta salsa se presta para acompañar carne y aves. Para servir con pescados, prepararla suprimiendo los daditos de jamón. **Ingredientes:** Salsa demiglace, setas finamente picadas, jamón cortado en daditos, cebolla picada, vino blanco, puré de tomates, aceite, perejil, sal y pimienta. Véase: salsas oscuras.

salsa juliana. Excelente para acompañar patatas, zanahorias y calabacines hervidos,

que resultan por sí solos algo insípidos. **Ingredientes:** perejil picado, huevo duro, ajo, anchoas, alcaparras, aceite, limón, sal, pimienta, jugo de tomate.

salsa lionesa. Esta salsa es ideal para servir alcachofas, aunque también se prepara para acompañar carnes y especialmente hígado. Véase: salsas oscuras.

salsa Madeira. Esta salsa puede prepararse con el jugo de cocción de carne salteada, no bien se retira ésta de la sartén. **Ingredientes:** mantequilla, mirepoix de verduras, setas, laurel, vinagre de Jerez, pimienta, Madeira, caldo de ternera, caldo de pollo, crema. Véase: salsas oscuras.

salsa mahonesa. La mezcla sin montar es una emulsión de huevo, aceite y vinagre o zumo de limón. Al batirla constantemente, añadiendo aceite poco a poco, las partículas de huevo, aceite y vinagre se quedan en suspensión y la mezcla adquiere una textura suave y satinada. El secreto de la preparación de la mahonesa reside en la temperatura del aceite; éste debe estar algo tibio, nunca frío. **Ingredientes:** yema de huevo, aceite, limón, sal y pimienta. Véase: salsas frías. Según el Código Alimentario, 3.24.73. Emulsión espesa formada básicamente por aceite vegetal alimenticio, huevos o yemas de huevo y vinagre o zumo de limón. Podrá contener agua, sal, azúcar o glucosa, f  culas alimenticias, ácidos cítrico, tartárico o láctico y especias, con excepción del azafrán. El producto terminado y dispuesto para el consumo, ya sea envasado o elaborado en los restaurantes, no tendrá menos del 65% de extracto et  reo. Deberá declararse la presencia de f  culas cuando sobrepase el 0,5%. * Cuando la naturaleza de su empleo así lo exija, podrá diluirse en su volumen de leche, denominándose entonces "mahonesa atenuada" y no tendrá menos de 35% de extracto et  reo. Véase: salsas; vinagres. Véase: huevos en preparaciones varias; cocina de Asturias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa mahonesa

Sodio (mg)	590
Porción comestible	100
Grasa (g)	78,9
Agua (mg)	19,2
Calcio (mg)	16
Ácido graso saturado (g)	12,5
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido linolénico (g)	0,4
Carbohidratos (g)	0,1
Hierro (mg)	0,1
Tiamina (mg)	0,06
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido fólico (µg)	
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido linoléico (g)	
Colesterol (mg)	
Energía (kcal)	
Fibra vegetal (g)	
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Proteínas (g)	
Retinol (mg)	
Riboflavina (mg)	

salsa mahonesa baja en calorías. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mahonesa baja en calorías	
Energía (kJ)	1646,92
Sodio (mg)	750,00
Energía (kcal)	394,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	50,00
Grasa (g)	38,50
Grasa poliinsaturada (g)	21,51
Vitamina E (mg)	14,00
Carbohidratos (g)	11,60
Potasio (mg)	10,00
Grasa moninsaturada (g)	7,38
Grasa saturada (g)	4,95
Proteína (g)	1,00
Hierro (mg)	0,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00

Calcio (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Fósforo (mg)	0,00
Magnesio (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	
Yodo (mg)	

salsa mahonesa congelada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Mahonesa congelado comercial	
Energía (kJ)	2999,88
Energía (kcal)	717,68
Sodio (mg)	360,00
Colesterol (mg)	260,00
Potasio (mg)	240,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	80,00
Grasa (g)	78,90
Fósforo (mg)	46,00
Grasa moninsaturada (g)	45,50
Vitamina E (mg)	17,00
Calcio (mg)	16,00
Ácido fólico (µg)	14,00
Grasa poliinsaturada (g)	13,65
Grasa saturada (g)	11,85
Magnesio (mg)	7,00
Proteína (g)	1,80
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Vitamina D (µg)	1,00
Cinc (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,11
Carbohidratos (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03

Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

salsa mahonesa falsa. Con esta mahonesa se podrán servir tomates, pescados o enlada variada de hortalizas cocidas. **Ingredientes:** patata, yema de huevo, aceite, vinagre, zumo de limón, clara de huevo montada a punto de nieve, leche.

salsa mahonesa multicolor. Se pueden servir otros cinco tipos de mahonesa en un plato formando rayas o montoncitos, acompañando verduras o pescado, o bien croquetas de patata. **Ingredientes:** yema de huevo, aceite, limón, espinacas, zanahoria, remolacha, tomate, sal, pimienta, nuez moscada.

salsa mahonesa polaca. Esta salsa puede utilizarse en sustitución de la mahonesa. **Ingredientes:** huevo, mostaza, vinagre blanco, aceite, perejil, albahaca, tomillo, sal, pimienta.

salsa maltesa (de naranja) también puede prepararse con mandarina. **Ingredientes:** Yema de huevo, raspaduras de piel de naranja, zumo de limón, zumo de naranja, mantequilla, sal y pimienta. Véase: salsas finas.

salsa marinera: **Ingredientes:** aceite, anchoa salada, tomate, atún en aceite, orégano, sal, pimienta.

salsa marinera asturiana. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pescado blanco, mantequilla, vino blanco, perejil, pan molido, sal. Véase: cocina de Asturias.

salsa marinera de tomates. Utilizar preferentemente albahaca fresca, que le dará más sabor a la salsa. **Ingredientes:** Ajo, albahaca, perejil, tomate, sal y pimienta, aceite de oliva. Véase: salsas de tomate.

salsa mayonesa. Véase: salsa mahonesa.

salsa mejicana. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** jitomates, chile serrano, cebolla, rama de cilantro, aceite de oliva, sal, pimienta.

Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa menier. **Ingredientes:** aceite de oliva, harina, limón, perejil, mantequilla, sal. Véase: salsas blancas; salsas y condimentos.

salsa michael. **Ingredientes:** aceitunas verdes, cebolla, aceite de oliva, paprika en polvo, azúcar, sal, pimienta de Cayena. Véase: salsas y condimentos.

salsa mocha. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** tomate, cebolla, ajo, chile chipotle. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa moderna. **Ingredientes:** No tiene nombre y está de moda, lleva 3 partes de tomate kephup 1 de mostaza líquida y una pizca de pimienta. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa mornay. Esta salsa no debe hervir ni ser mezclada con batidor, para que no se transforme en una pasta elástica. **Ingredientes:** Salsa besamel, yema de huevo, queso rallado, mantequilla. Véase: salsas blancas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa mornay	
Energía (kJ)	652,08
Sodio (mg)	211,00
Calcio (mg)	184,00
Fósforo (mg)	160,00
Energía (kcal)	156,00
Potasio (mg)	130,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	119,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	75,00
Magnesio (mg)	16,00
Grasa (g)	11,10
Carbohidratos (g)	7,40
Grasa saturada (g)	6,70
Proteína bruta (g)	6,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Azúcares	3,40
Grasa moninsaturada (g)	3,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,60

Vitamina B ₁₂ (µg)	0,54
Grasa poliinsaturada (g)	0,50
Vitamina E (mg)	0,41
Hierro (mg)	0,40
Vitamina D (µg)	0,28
Fibra (g)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Cinc (mg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Yodo (mg)	

salsa mosquetera. Utilizar una salsa mahonesa espesa. **Ingredientes:** Salsa mahonesa, cebolla picada, vino blanco seco, jugo de carne, pimentón. Véase: salsas frías.

salsa mostaza caliente. Véase: salsa a la mostaza.

salsa muselina. Esta salsa se utiliza para acompañar pescados y verduras hervidas, especialmente brécoles, coliflor y espárragos. **Ingredientes:** Salsa holandesa, nata batida. Véase: salsas finas.

salsa nantua. A último momento agregar una pizca de pimienta de Cayena o de pimentón. **Ingredientes:** Salsa besamel, caldo de cocción de gambas, nata, mantequilla. Véase: salsas blancas.

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

Salsa napolitana Gallo	
Sodio (mg)	773,20
Energía (kJ)	308,94
Potasio (mg)	214,30
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	73,91
Fósforo (mg)	67,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	57,49
Calcio (mg)	33,40
Magnesio (mg)	29,40
Hierro (mg)	18,40

Carbohidratos (g)	6,45
Ácido fólico (µg)	5,29
Grasa (g)	4,68
Vitamina E (mg)	3,09
Grasa poliinsaturada (g)	2,85
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,90
Proteína (g)	1,90
Cinc (mg)	1,54
Grasa moninsaturada (g)	1,36
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,63
Grasa saturada (g)	0,42
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

salsa nieve. **Ingredientes:** crema de leche, gelatina en polvo sin sabor, harina, leche, mantequilla, nuez moscada, sal, pimienta. Véase: salsas y condimentos.

salsa ocopa. Salsa utilizada en la cocina hispanoamericana. Sírvese encima de papas sancochadas con huevos duros y aceitunas. **Ingredientes:** Ají, cebolla, ajo, aceite, rama de huacatay, galleta de vainilla, nueces, queso fresco, leche evaporada, sal. Véase: salsas y condimentos.

salsa oriental. Para mondar fácilmente los tomates pasarlos unos instantes por agua hirviendo. Se amalgama bien y se sirve acompañando la ensalada de arroz y el pescado hervido. **Ingredientes:** Salsa mahonesa espesa, tomate maduro, aceite, sal, azafrán, pimienta morrón dulce de lata. Véase: salsas frías.

salsa oscura. Se sirve acompañando cualquier tipo de carne. **Ingredientes:** aceite, apio, zanahoria, cebolla, ajo, sal, pimienta, caldo.

salsa oscura básica. Véase: salsa demiglace.

salsa para aderezar. Plato de la “cocina de Vietnam/Laos” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. Casi todos los aperitivos y entremeses picantes de Vietnam se sirven con esta salsa, picante, con gusto a ajo y agri dulce. La cantidad de los ingredientes puede modificarse teniendo en cuenta el gusto personal y el plato que ha de acompañar. La zanahoria, además de dar color, es conveniente para los que no quieren salsas muy picantes o saladas. **Ingredientes:** Salsa de pescado, jugo de lima, azúcar, chile rojo fresco, ajo, zanahoria, hoja de cilantro. Nombre en Vietnam/Laos; *nuoc cham*. Véase: cocina de Asia.

salsa para espárragos. Se sirve acompañando espárragos. **Ingredientes:** mantequilla, harina, caldo de verduras, leche, yema de huevo, sal, pimienta.

salsa para salmón. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** mantequilla, harina, caldo de cocer salmón o caldo de pescado normal, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

salsa París. Se emplea para dar un color marrón intenso y salsas de carne, sopas, caldos, consomés, tartas de frutas de tonalidad oscura y pudines. Véase: condimentos y colorantes.

salsa parisina. Se emplea para dar un color marrón intenso a salsas de carne, sopas, caldos, consomés, tartas de frutas de tonalidad oscura y pudines. Esta salsa es ideal para servir con espárragos fríos. **Ingredientes:** Queso petit suisse, sal, pimentón picante, aceite, zumo de limón, perejil picado. Véase: salsas frías.

salsa pebrada. Esta salsa se presta para acompañar animales de caza asados. **Ingredientes:** Salsa demiglace, despojos de caza (piel, nervios, etc.), zanahoria, cebolla, vinagre, perejil, tomillo, laurel, pimienta, aceite. Véase: salsas oscuras.

salsa pek. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile habanero, pepita de calabaza, ajo, cebolla. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa pequinesa. Con esta salsa de China pueden servirse frituras de pescado, de aves y carnes frías. **Ingredientes:** Cebolla, setas negras remojadas, jengibre, azúcar, glutamato monosódico, aceite, ajo, tomate concentrado, fécula de maíz, salsa de soja. Véase: salsas internacionales.

salsa piamontesa. Esta salsa sirve para acompañar cardos o apios crudos. **Ingredientes:** mantequilla, aceite, trufa blanca, anchoas, ajo, sal. Sinónimo: bagna cauda.

salsa picante. Esta salsa de Francia se presta para servir con carnes. Si se desea, en esta salsa de Haití, pueden agregarse 2 tomates pelados y picados y una pizca de pimentón. **Ingredientes:** Salsa demiglace, vinagre, cebolla, perejil, pepinillos finamente picados, mantequilla. Véase: salsas internacionales.

salsa picante catchup. Según el Código Alimentario, 3.24.78. Es ña salsa de tomate preparada con cebolla, pimienta, azúcar, mostaza, champiñón pimienta, vinagre y otros ingredientes autorizados. Su extracto seco no será menor de 35%. Véase: salsas.

salsa picante curry. Nombre de una mezcla de especias y de los platos en que destaca este condimento. Constituye la base de la cocina India. Contiene varios ingredientes (canela, cilantro, comino, cúrcuma, cardamomo, jengibre, nuez moscada y clavo de especia) y su sabor picante depende de la cantidad de guindilla o pimienta que contenga. Sazona platos de carne o de verduras, aperitivos, sopas, patés y salsas. Se recomienda calentar el curry en polvo en aceite o mantequilla antes de añadirlo al plato. Véase: especias. Según el Código Alimentario, 3.24.77. Es la mezcla de varias especias de gusto muy picante constituida principalmente con diversas pimientas, jengibre con o sin condimentos o sustancia alimenticias, siempre

que el nombre de ellas figure en los rótulos. Podrán colorarse con sustancias naturales incluidas en las listas positivas de este Código. El contenido de cloruro sódico no excederá de 5% en materia seca. Véase: salsas.

salsa picante roja. El jengibre añade un sabor dulzón a esta picante salsa de chile de Malasia. Véase: especias, derivados del chile.

salsa piperade. Se sirve esta salsa con carne rebozada o lonchas de carne fría. **Ingredientes:** pimiento colorado, tomate, mantequilla, cebolla, ajo, parmesano rallado, albahaca, aceite, sal, pimienta.

salsa portuguesa. Esta salsa puede servirse con una gran variedad de platos de aves, carne, etc. **Ingredientes:** Cebolla, ajo, tomate, sal y pimienta, caldo, almidón, aceite. Véase: salsas de tomate.

salsa poulette. Si es necesario recalentar esta salsa, colocarla a baño maría añadiéndole un poco de agua o de caldo. **Ingredientes:** Harina, mantequilla, caldo, yema de huevo, leche, sal y pimienta. Véase: salsas dulces.

salsa provenzal. Al finalizar la cocción pueden agregarse algunos pepinillos picados. **Ingredientes:** Tomate, ajo, aceite de oliva, perejil, vinagre, sal y pimienta. Véase: salsas de tomate.

salsa ravigote. Esta salsa se prepara especialmente para acompañar cabeza de ternera hervida. **Ingredientes:** Salsa vinagreta, alcaparras o pepinillos picados, cebolla picada, cebollino picado. Véase: salsas frías.

salsa remulada. Véase: salsa remoulade.

salsa remoulade. Puede utilizarse una cucharada de alcaparras picadas en lugar de una de las de pepinillos. Acompaña a platos de pescados, carnes y verduras hervidas. **Ingredientes:** Salsa mahonesa, pepinillos pi-

cados, perejil picado, mostaza en polvo. Véase: salsas frías.

salsa robert. Junto con la mostaza puede agregarse azúcar y pimienta. **Ingredientes:** Salsa demiglaze, vino blanco, cebolla picada, mantequilla, tomate picado, mostaza. Véase: salsas oscuras.

salsa roja. Se sirve la salsa acompañando la carne hervida o asada. **Ingredientes:** aceite, vinagre, chalota, besamel, salsa de tomate, huevo, mantequilla, perejil, tomillo, laurel, sal, pimienta.

salsa romesco. Ésta acompaña muy bien los mariscos, sobre todo en parrillada. Es una salsa fuerte y, por tanto, no se puede abusar de ella. **Ingredientes:** aceite de oliva virgen extra, agua, ajo, almendra tostada, avellana tostada, guindilla, menta, miga de pan, perejil, pimentón rojo, pimienta negra molida, sal, tomate, vinagre. Véase: salsas internacionales.

salsa roquefort. Esta salsa puede acompañar espárragos, pescados hervidos, carnes frías, etc. **Ingredientes:** Queso roquefort, vinagre, aceite de oliva virgen extra.

salsa rosa. **Ingredientes:** 3 partes de mahonesa, 3 de tomate kephup, 1 de mostaza líquida, un poco de zumo de naranja y tabasco. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa rubia. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** cebolla, vino blanco, ajo, harina, jamón, aceite, sal, agua. Véase: cocina de Asturias; cocina de Cantabria.

salsa rubia para mariscos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** salsa rubia, pasta de cangrejos o de quisquillas. Véase: cocina de Asturias.

salsa salmí. **Ingredientes:** cebolla, zanahoria, caldo, harina, sangre de cerdo o de pollo, anchoas, ajo, perejil, vinagre, vino blanco,

mantequilla, brandy, sal, pimienta y especias.

salsa satay. Salsa a base de cacahuets, normalmente servida con *satays* (pequeños trozos de carne, pescado o pollo, marinados en una mezcla de condimentos y asados a la plancha o a la barbacoa). La salsa se puede aclarar con agua o leche de coco. Véase: salsas.

salsa scabetch. Esta salsa de Argelia se presta para servir con pescados fríos. Si fuera posible, utilizar aceite de cocción de pescados. **Ingredientes:** Cebolla, ajo, harina, pimienta, vinagre, sal, aceite. Véanse: salsas internacionales; salsa escabeche.

salsa serrana. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pimentón, culantrillo, comino, aceite, sal, vinagre, agua, guindillas.

salsa siciliana picante. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa siciliana picante Gallo	
Sodio (mg)	1343,00
Energía (kJ)	276,13
Potasio (mg)	143,20
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	66,06
Fósforo (mg)	54,20
Magnesio (mg)	37,30
Calcio (mg)	35,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	31,61
Hierro (mg)	13,40
Ácido fólico (µg)	6,31
Carbohidratos (g)	5,23
Grasa (g)	4,57
Grasa moninsaturada (g)	3,35
Vitamina E (mg)	1,64
Proteína (g)	1,33
Cinc (mg)	1,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,91
Grasa poliinsaturada (g)	0,63

Grasa saturada (g)	0,59
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,12
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

salsa soubise. Esta salsa se prepara para acompañar cordero asado, aves y huevos. Véase: salsas blancas.

salsa sueca de pasas. En esta salsa de Suecia es preferible usar melaza en lugar de azúcar. **Ingredientes:** Mantequilla, harina, pasas de Corinto, caldo, vinagre. Véase: salsas internacionales.

salsa suprema. Esta salsa es especial para acompañar aves y huevos. Puede mantenerse al calor a baño maría, hasta el momento de servirla. **Ingredientes:** Salsa aterciopelada, nata, caldo de ave, mantequilla. Véase: salsas dulces.

salsa Tabasco. Salsa roja y anaranjada, espesa y picante, inventada y patentada en Luisiana. Elaborada a partir de guindillas de Tabasco, azúcar, vinagre, ajo y especias, que se utiliza para espesar las salsas. Las guindillas rojas de Tabasco se trituran, se dejan macerar con sal en toneles de roble y pasan más tarde al vinagre después de ser filtradas. La salsa Tabasco se conserva durante largo tiempo, aromatiza sopas, salsas, *dips*, judías, guisos, carne, aves y marisco. Tan sólo unas gotas condimentan todo un plato. En la cocina de China se utiliza como condimento y en Centroamérica mejora el sabor del guacamole y del pescado. Se puede encontrar en cualquier supermercado. Hay muchas imitaciones, pero ésta es, probablemente, la salsa de guindilla más popular, y la mejor del mundo. Véase: salsas, salsas y condimentos; especias, derivados del chile, salsas, salsas y condimentos.

salsa tártara. Salsa basada en mahonesa a la que se le añade un picadillo de alcázaras,

pepinillos, cebolletas, perejil y vinagre. Escurrir bien con un lienzo los pepinillos y las aceitunas, antes de incorporarlos a la salsa. Combina muy bien con verduras, carnes frías y pescado frito. **Ingredientes:** Yema de huevo, yema de huevo duro, aceite, sal y pimienta, zumo de limón, cebolla rallada, mostaza, perejil picado, pepinillos picados, aceitunas verdes picadas. Véanse: salsas; salsas frías; salsas para fondue de carne.

salsa tepozteca. Salsa de Méjico. **Ingredientes:** chile verde serrano, cebolla, hoja de árbol de aguacate, tomate verde. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

salsa teriyaki. Sus ingredientes son: azúcar moreno, salsa de soja, mirin (vino de arroz japonés), vinagre de arroz, jengibre y ajo. Se utiliza como salsa para hortalizas crudas o fritas, o para rociar platos de arroz o de fideos. también sirve para marinar parrilladas de carne, pollo o pescado, e incluso para utilizarla como salsa barbacoa Véase: salsas.

salsa turca. **Ingredientes:** mahones, pepino, huevo cocido, cebolla, perejil, zumo de limón, sal, un poco de mostaza y pimienta. Pasar por batidora. Véase: salsas para fondue de carne.

salsa verde. Utilizar una mahonesa bien espesa para que conserve una buena consistencia al agregarle las hierbas molidas. Esta salsa está especialmente indicada para acompañar carne o lengua de buey o ternera, hervidas. **Ingredientes:** Salsa mahonesa, perejil, berro, espinaca. pepinillos en vinagre, alcaparras, sal. Véase: salsas frías; cocina de Asturias.

salsa verdurette. Esta salsa es ideal para acompañar carnes frías, lengua, etc. **Ingredientes:** Cebollino picado, huevo duro, perejil picado, aceite, vinagre, sal y pimienta. Véase: salsas frías.

salsa villeroy. **Ingredientes:** mantequilla, harina, leche, nata, sal.

salsa vinagreta. La salsa vinagreta se utiliza para acompañar espárragos, coliflor y pescados hervidos. **Ingredientes:** Vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta, cebolla rallada, perejil picado. Véase: salsas frías; salsas para fondue de carne; cocina de Asturias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salsa vinagreta	
Energía (kJ)	2704,46
Sodio (mg)	700,00
Energía (kcal)	647,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	71,80
Grasa moninsaturada (g)	50,40
Potasio (mg)	34,00
Magnesio (mg)	11,00
Grasa saturada (g)	10,10
Vitamina E (mg)	9,50
Grasa poliinsaturada (g)	8,10
Calcio (mg)	8,00
Fósforo (mg)	8,00
Azúcares	0,20
Carbohidratos (g)	0,20
Hierro (mg)	0,20
Proteína bruta (g)	0,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Yodo (mg)	

salsa Worcestershire. Elaborada con un sin-fín de ingredientes: champiñones, nueces,

vinagre, sal, salsa de ajo, azúcar, tamarindo, pimientos, especias, ajo, azúcar caramelizado y anchoas. Se emplea para cocinar, rociar sobre platos acabados o preparar el cóctel Bloody Mary. Véase: salsa inglesa; salsas.

salsa yorkshire de naranja. Esta salsa es especial para servir con jamón asado y con pato asado o estofado. La salsa española puede reemplazarse por jugo de cocción de jamón asado o de pato, según la preparación, y, en lugar de la mermelada de grosellas, pueden emplearse mermeladas de frambuesa o de frutilla. **Ingredientes:** Oporto, raspaduras de naranja, salsa española, mermelada de grosellas, canela, pimienta, zumo de naranja. Nombre original: *Yorkshire sauce*. Véase: salsas inglesas.

salsas. El uso de las salsas es un valioso complemento de multitud de preparaciones culinarias. Calientes o frías, cocidas o crudas, las salsas son condimentos elaborados que, desde los tiempos más remotos, se emplean para dar sabor a los alimentos. Pueden también considerarse como guarniciones líquidas o semilíquidas que incluyen las más variadas sustancias y que, a diferencia de las guarniciones propiamente dichas, no muestran en general la naturaleza de los ingredientes que las componen; sólo su aroma y su sabor nos revelan con qué elementos han sido preparadas. Una salsa es tanto más lograda cuanto más homogénea, suave y aterciopelada resulte. Para la preparación de la mayoría de las salsas son necesarios; la **salsa básica**, el **fondo de cocina** y el **roux**. Clasificamos las salsas en los grupos siguientes: Salsas blancas; Salsas caliente-frías (chaud-froid); Salsas curiosas; Salsas de mostaza; Salsas de tomate; Salsas dulces; Salsas finas; Salsas frías; Salsas inglesas; Salsas internacionales; Salsas oscuras. * Consideramos, entre otras, las salsas siguientes: Pasta dulce de judías; Salsa agridulce; Salsa barbacoa; Salsa de arándanos; Salsa de ciruelas; Salsa de guindillas rojas; Salsa de guindillas; Salsa de judías negras; Salsa de manzana; Salsa de menta; Salsa de mostaza; Salsa de

pescado; Salsa de soja; Salsa de tomate; Salsa satay; Salsa tártara; Salsa teriyaky; Salsa Worcestershire. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIV Sección 6ª. Comprende: 3.24.71 **Concepto genérico**. 3.24.72 **Clasificación**. Consideramos, entre otras, las salsas siguientes: Pasta dulce de judías; Salsa agridulce; Salsa barbacoa; Salsa de arándanos; Salsa de ciruelas; Salsa de guindillas rojas; Salsa de guindillas; Salsa de judías negras; Salsa de manzana; Salsa de menta; Salsa de mostaza; Salsa de pescado; Salsa de soja; Salsa de tomate; Salsa satay; Salsa tártara; Salsa teriyaky; Salsa Worcestershire. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas; condimentos y especias.

salsas blancas. Se preparan generalmente con roux claro y leche, agua, caldo, jugo de cocción de carne y también con fumet de pescado, o sea con la cocción al vino blanco de pescado o despojos de pescado. Son en general suaves y de sabor delicado y acompañan principalmente carnes, aves, pescados y verduras. Consideramos: Salsa alemana; Salsa aurora; Salsa besamel; Salsa blanca casera; Salsa curry; Salsa menier; Salsa mornay; Salsa nantua; Salsa subise; Salsa veloutée (o aterciopelada)

salsas caliente-fría. Consideramos: Salsa caliente-fría al tomate; Salsa caliente-fría de naranja; Salsa caliente-fría simple.

salsas curiosas. Consideramos: Salmorejo; Salsa de cacahuets; Salsa de nuez; Salsa de setas; Salsa de vinagre y soja.

salsas de mostaza. Consideramos: Salsa de mostaza; Salsa de mostaza a la crema; Salsa de mostaza y limón; Salsa dulce de mostaza

salsas de tomate. Consideramos: Salsa “*alla pizzaiola*”; Salsa de tomates; Salsa de tomates a la griega; Salsa de tomates a la italiana; Salsa de tomates a la napolitana; Salsa de tomates al estilo de Sicilia; Salsa ma-

rinera de tomates; Salsa portuguesa; Salsa provenzal.

salsas dulces. Consideramos: Salsa a la griega; Salsa al vino para pescados; Salsa caliente de chocolate; Salsa crema; Salsa de albaricoque al ron; Salsa de camarones; Salsa de frambuesas; Salsa de fresas; Salsa dulce de naranja; Salsa húngara; Salsa poulette; Salsa suprema.

salsas finas. Las salsas finas se diferencian de los otros tipos de salsas en que su preparación es mucho más delicada. Consideramos: Salsa bearnesa; Salsa Chorón; Salsa holandesa; Salsa maltesa (de naranja); Salsa muselina.

salsas frías. Son salsas de frecuente empleo en la preparación de entradas frías y entremeses. Consideramos: Salsa alioli; Salsa andaluza; Salsa Chantillí; Salsa de anchoas; Salsa de rabanitos; Salsa espumosa; Salsa Gribiche; Salsa indiana; Salsa mahonesa; Salsa mosquetera; Salsa oriental; Salsa parisina; Salsa ravigote; Salsa remoulade; Salsa tártara; Salsa verde; Salsa verdurette; Salsa vinagreta.

salsas inglesas. Consideramos: Salsa a la diablo inglesa (*devilled sauce*); Salsa al jugo para asados (*brown gravy*); Salsa Cambridge; Salsa Cumberland; Salsa de cebolla (*onion sauce*); Salsa de huevo (*Egg sauce*); Salsa de mantequilla a la inglesa; Salsa de menta (*mint sauce*); Salsa de Oporto (*porto wine sauce*); Salsa de ostras (*brown oyster sauce*); Salsa de pan (*bread sauce*); Salsa dulce de mantequilla; Salsa Yorkshire, de naranja (*Yorkshire sauce*)

salsas internacionales. Consideramos: Chimichurri; Lecso; Madeira jam gravy; Pesto a la genovesa; Ragú a la boloñesa; Salsa agridulce; Salsa barbacoa (*barbecue*); Salsa carioca; Salsa chilena; Salsa de ajos (*skordalia*); Salsa de nata agria; salsa de manzanas (*Äpfelsosse*); Salsa de páprika;

Salsa escabeche (*scabetché*); Salsa ginebrina; Salsa pequinesa; Salsa picante; Salsa romesco; Salsa sueca de pasas.

salsas oscuras. Las salsas oscuras son casi siempre de sabor fuerte. Se utilizan especialmente para acompañar carnes asadas a la parrilla y a la plancha, cerdo, cordero y animales de caza. Consideramos: Salsa a la diablo; Salsa Bercy; Salsa bigarada; Salsa bordelesa; Salsa borgoñona; Salsa cazadora; Salsa Colbert; Salsa de champiñones; Salsa Duxelles; Salsa española; Salsa gratin; Salsa italiana; Salsa lionesa; Salsa Madeira; Salsa demiglace (*demiglace*); Salsa pebrada; Salsa Robert.

salsas para fondue de carne. Las salsas más importantes para degustar la fondue de carne son las siguientes: salsa barnesa; salsa bretona; salsa de aguacate; salsa de alioli; salsa de cocktail; salsa de curry; salsa de chantillí; salsa de páprika; salsa holandesa; salsa moderna; salsa rosa; salsa tártara; salsa turca; salsa vinagreta.

salsas y condimentos. Consideramos: alcaparra (*Capparis spinosa*), chatni con mango, concentrado de tomate, coulis de tomate, harissa, humus, ketchup, leche de coco, miso, mostaza alemana, mostaza americana, mostaza de Dijon, mostaza de Meaux, mostaza inglesa, pasta de gambas, rábano rusticano (*Armoracia rusticana*), salsa a la huancaína, salsa agridulce, salsa blanca básica, salsa besamel, salsa bearnesa, salsa César, salsa criolla, salsa de ají, salsa de ciruelas, salsa de chocolate, salsa de guindilla, salsa de hortalizas, salsa de judías negras, salsa de maní, salsa de nueces, salsa de ostras, salsa de palta, salsa de pescado, salsa de piña, salsa de soja, salsa del chef, salsa dulce de soja, salsa española, salsa hoisin, salsa holandesa, salsa inglesa, salsa menier, salsa michael, salsa nieve, salsa ocopa, salsa picante “curry”, salsa romesco, salsa roquefort, salsa Tabasco, salsa vina-

greta, salsa de zumo de naranja, sambal ulek, tahini, tamari, tamarindo (*Tamarindus indica*), pasta de wasabi (*Wasabi japonica*). Véase: salsas.

salsas, condimentos, aderezos y conservas.

Una de las cosas más agradables de contemplar es una despensa con sus estantes repletos de tarros de encurtidos crujientes y conservas, y filas multicolores de confituras y mermeladas. Hoy en día pocas personas dispone del tiempo suficiente para crear semejante escena, pero afortunadamente los supermercados y las charcuterías nos ofrecen una selección cada vez más extensa de exquisitos artículos de todo el mundo. Consideramos los siguientes grupos: Aditivos y productos para repostería; Azúcar, jarabes y edulcorantes; Condimentos salados; Condimentos y colorantes; Encurtidos, aderezos y chatnis; Jarabes y condimentos dulces; Miel, mermelada y confitura; Mostazas y salsas concentradas; Salsas. Véase: clasificación de ingredientes; salsas.

salsas y picantes en la cocina de Méjico.

En Méjico existe una gran variedad de salsas, tantas como diferentes chiles hay, y sobre todo por la combinación de éstos con otros condimentos. En una mesa mejicana, la salsa es indispensable. Consideramos los más importantes, como: Guacamole mixteco, Guacamole verde, Salsa borracha, Salsa chilorito de árbol, Salsa chimalistac, Salsa de chile guajillo, Salsa de chile pasilla, Salsa de guaje, Salsa de güera, Salsa de jitomate, Salsa de tomate, Salsa de jumiles, Salsa mejicana, Salsa mocha, Salsa pek, Salsa tepozteca.

salsicces. Salchichas italianas elaboradas con carne de cerdo picada y panceta. Tiene muchas versiones, algunas muy condimentadas y otras sólo con hierbas y ajo. Véase: salchichas europeas.

salsifi. Nombre vulgar de la planta: *Tragopogon porrifolius*.

salsifí blanco. Nombre vulgar de la planta: *Tragopogon porrifolius*.

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

Salsifí en conserva	
Sodio (mg)	560,00
Potasio (mg)	238,00
Energía (kJ)	104,50
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	44,00
Calcio (mg)	34,00
Energía (kcal)	25,00
Magnesio (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	12,00
Fibra (g)	8,00
Carbohidratos (g)	4,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00
Vitamina E (mg)	2,50
Proteína bruta (g)	2,20
Hierro (mg)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,17
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

salsifí negro. Nombre vulgar de la planta: *Scorzonera hispanica*.

salsifíes a la crema. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** salsifíes, mantequilla, nata, queso rallado, limón, sal, pimienta, harina. Véase: verduras al gratín.

salsifíes salteados. Plato integrante de la cocina con verduras (Francia) Tiempo de

preparación 35 minutos. Cocción: 1 hora.
Ingredientes: salsifí, harina, vinagre, mantequilla, sal, pimienta, perejil picado. Véase: platos internacionales con verduras.

salta barcas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Francisco.**

salta muradas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Francisco.**

salta murades. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Francisco.**

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

saltado de habas. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** habas, tomate, cebolla, huevo, leche, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

saltado de mariscos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** mariscos surtidos, vebolla, papa, ajo, tomate, lomón, ají verde, perejil, culantro, sillao, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

saltado de pescado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado, papa, ajo, cebolla, tomate, limón, ají verde, vinagre blanco, aceite, perejil, sillao, harina de maíz, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

saltador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta blanca; machuelo hebra cri-nudo.

saltamico (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dorada.**

saltamiko. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta.**

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

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

saltarín. Nombre vulgar del pez: *Scomberesox saurus*. Designación oficial: **paparda.**

salteado. La técnica del salteado a menudo se clasifica con bastante corrección, como un método de cocina para los platos orientales o para los platos “saludables”, siendo cierto en el primer caso y correcto en el segundo. Sin embargo, la técnica del salteado puede ser tan exótica o casera, tan saludable o succulenta, tan sencilla o complicada como se desee. Véase: técnicas de salteado.

salteado de ternera con setas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas. **Ingredientes:** carne de ternera, cebolla, tomate, setas, caldo de carne, perejil, tomillo, laurel, ajo, harina, mantequilla, vino blanco, aceite, sal, pimienta, azúcar, cebolletas. Véase: bovino en la cocina clásica.

saltemurades. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto real.**

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

saltimbocca alla romana. Plato integrante de la cocina con carne. (Italia) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** escalopes de ternera, jamón, sal, pimienta, salvia, aceite. Véase: platos internacionales de carne.

saltón. Nombre vulgar del pez: *Belone belone*. Designación oficial española del pez: *Esox marginatus*; *Farhians far*; *Hemiramphus commersonii*; *Hemiramphus far*; *Hemiramphus fasciatus*; *Hemiramphus microchirus*; *Hemiramphus marginatus*; *Hemi-*

ramphus vittatus; Hemiramphus calabari-cus; Hemiramphus picarti; Hemiramphus roberti; Hemiramphus schlegeli; Hemi-ramphus unifasciatus; Hyporhamphus pi-carti; Hyporhamphus unifasciatus.

saltón. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho verde**.

saltón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguacioso; aguja; paparda.

saltona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **huachinango**.

saltaperretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cantharellus cibarius*.

saltaperretxiko aranusain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cantharellus cinea-reus*.

saltaperretxiko beltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Craterellus cornuco-pioides*.

saltaperretxiko hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cantharellus lutescens*.

saltaperretxiko horilun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cantharellus tubae-formis*.

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

salvado de arroz. Es la capa exterior de color marrón del grano de arroz y contiene salvado y parte del germen. Es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol. Se añade en productos de repostería y pasteles de carne. Véase: granos, cereales y harinas.

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

Salvado de centeno	
Energía (kJ)	735,68
Energía (kcal)	176,00
Fibra (g)	47,50
Proteína (g)	18,00

Carbohidratos (g)	16,30
Agua (g)	14,00
Grasas totales (g)	4,30
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Calcio (mg)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B ₃)(mg eq. niaci-na)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

salvado de trigo. Para obtenerlo se muelen las capas externas de los granos de trigo. Es una excelente fuente de fibra, proteínas, vitaminas y minerales existentes en la cáscara externa del grano de trigo. Se puede encontrar, molido más o menos fino, en el mercado. Se puede espolvorear sobre los cereales, mezclar con zumo de frutas o se consume con fruta y yogur. Se puede añadir a panes, *muffins*, pasteles y pasteles de carne antes de cocer, y para rebozar los alimentos que se van a freír. Tiene propiedades laxantes. Véase: cereales; granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Salvado de trigo	
Fósforo (mg)	1240,00
Energía (kJ)	622,82
Magnesio(mg)	590,00
Energía (kcal)	149,00
Calcio (mg)	43,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	17,70
Proteína (g)	16,00
Agua (g)	15,00
Carbohidratos (g)	10,00
Fibra (g)	5,30
Grasas totales (g)	5,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	5,00
Hierro (mg)	3,60
Vitamina E (mg)	2,70
Piridoxina (B ₆) (mg)	2,50
Grasa poliinsaturada (g)	2,40
Sodio (mg)	2,00
Potasio (mg)	1,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,65
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,51
Flúor (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

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

salvariego. Designación oficial española del pez: *Echiichthys vipera*; *Trachinus vipera*;. Sinónimo oficial: Aranya; Aranya capruda; Aranya capsuda; Aranyeta; Aranyó; Aranó; Araña; Arañón; Armiarma-arrai; Escorpión; Lapouricha; Ondarpeko; Peixe aranho; Sabiroi; Sabirón; Sakaraila; Xabiroi; Xabiroyá; Xabirón; Zakal-churia.

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

salvelino. Nombre vulgar del pez: *Oncorhynchus mykiss*. Designación oficial: **trucha alpina**.

Salvelinus alpinus. Familia: salmónidos. Cuerpo alargado, con cabeza aplanada. El límite superior de las aletas pares y de la anal está ribeteado en blanco brillante. Dorso gris tirando a verdoso, con motitas amarillas; vientre rojizo, especialmente en la época de desove. Aparece en las aguas costeras y desembocaduras de ríos en la zona Norte del océano Glacial. Puede llegar a medir 60 cm de longitud y pesar 3 kg. La trucha alpina tiene múltiples variedades de subespecies y formas enanas, así como las poblaciones sedentarias de lagos, que en su mayoría ocupan los lagos de montaña. En las aguas árticas se considera a la trucha alpina como un importante pescado de gran aprovecha-

miento. En nuestras latitudes se le trata simplemente como uno más entre los peces migratorios. Nombre vulgar y designación oficial: **trucha alpina**.

Salvelinus alpinus salvelinus. Subespecie de trucha alpina (*Salvelinus alpinus*) Familia: salmónidos. Es el tipo más importante, comercialmente hablando. Pez sedentario, de color y tamaño variables, dependiendo de la zona donde habita. Aparece en los fríos y profundos lagos de las Islas Británicas, en países alpinos (hasta los 2.000 m de altitud), en Escandinavia, Islandia, Norte de Rusia, Japón y Norteamérica. Debido a su carne fina y de color salmón, es muy apreciada en todas partes. Nombre vulgar: **trucha de lago**

Salvelinus fontinalis. Familia: salmónidos. Cuerpo alargado, con cabeza aplanada y abertura bucal muy ancha. La aleta caudal es algo sinuosa. Las truchas de fontana habitan en las frías y oxigenadas aguas de los lagos y ríos de EE.UU. y Canadá. Desde allí fue trasladada a Europa en la década de los 80 y fue colocada en aguas apropiadas. El cruce entre trucha de fontana y trucha de río se llama **pez tigre**; y entre trucha de fontana y de lago, **trucha alsaciana**. Tiene una carne fina y sabrosa.

Salvelinus fontinalis x Salvelinus alpinus salvelinus. Familia: salmónidos. Véase trucha de fontana. Nombre vulgar: **trucha alsaciana**.

Salvelinus malma. Familia: salmónidos. Tiene gran importancia comercial en la zona del Pacífico Norte. Nombre vulgar: **trucha de fontana dolly varden**, dolly varden.

Salvelinus namaycush. Familia: salmónidos. Procede de los grandes y profundos lagos canadienses y se extiende hasta Labrador y Nueva Inglaterra. Este pez de color verde oliva está salpicado de manchas claras e irregulares. Nombre vulgar: **trucha de lago**

americano, namaycush. Designación oficial: **trucha lacustre**.

salvia. Nombre vulgar de la planta: *Salvia officinalis*.

salvia común. Nombre vulgar de la planta: *Salvia officinalis*.

Salvia elegans. Familia: labiadas. Tiene fragancia a piña, usar con pescados, en ensaladas y jugos de fruta. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **coral**.

Salvia fruticosa. Familia: labiadas. Más picante que la salvia común. Se usa en Grecia para preparar infusiones. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **salvia griega**

salvia griega. Nombre vulgar de la planta: *Salvia fruticosa*.

Salvia officinalis. Familia: labiadas. Arbusto xerófilo, típico de la zona mediterránea, con hijas de color verde grisáceo o plateado, lanceoladas, delicadamente aterciopeladas y muy aromáticas. En el comercio existen numerosos cultivares. Todos ellos tienen un complejo aparato radical que hace difícil la reproducción por división de la cepa, y una abundante floración de color azul violeta. Las plantas tienden a envejecer con mayor rapidez que las de romero, razón por la que deben renovarse cada 5-6 años. Hay centenares de especies, entre ellas la común que comentamos, que crece silvestre en tierras áridas, y cuyas hojas se usan en cocimiento como tónico y estomacal. El sabor picante de la salvia proporciona aroma a numerosos platos. Se emplea en Francia con carnes grasas (como el cerdo), judías secas, oca, pato, pescado graso y en los platos de hígado de ternera o de pasta; en Alemania aromatiza el jamón, las salchichas y la cerveza; en Inglaterra se añade a los rellenos y las salsas; en Italia resulta imprescindible en el *saltimbocca*, el osobuco y las pulpetas; en China acompaña el cordero asado y perfuma el té. Su sabor intenso tiende a dominar en los platos. Se usa para cocinar carnes grasas

(como el cerdo), judías secas, oca, pato, pescado graso y en los platos de hígado de ternera o de pasta. Véase: hierbas aromáticas, especias y semillas. La salvia facilita la digestión de los alimentos grasos y es famosa por sus propiedades medicinales. Véase: hierbas; hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **salvia**, savia, selima, salima fina. Según el Código Alimentario, 3.24.49. Plantas sanas limpias, frescas o desecadas de la *Salvia officinalis*, L. y *Salvia lavandulaefolia*, Walp. El producto seco no sobrepasará las cifras siguientes: Cenizas, máximo, 10%; Sílice, máximo, 1%; fibra bruta, máximo, 25%; aceite esencial, no menos de 1%. Véase: clasificación de especias.

Salvia officinalis "Purpurea". Familia: labiadas. Intensamente aromática, aunque menos resistente que la salvia común. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **salvia púrpura**

salvia púrpura. Nombre vulgar de la planta: *Salvia officinalis "Purpurea"*.

salvia romana. Nombre vulgar de la planta: *Salvia sclarea*.

Salvia sclarea. Familia: labiadas. Sus enormes hojas arrugadas resultan sabrosas con buñuelos, frutas de sartén servidas con azúcar. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **salvia romana**, esclarea.

salvia seca. Planta seca de la especie *Salvia officinalis*. Tiene un rancio aroma medicinal y es usada preferentemente en infusiones.

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

sama. Designación oficial española del pez: *Dentex canariensis*; *Dentex cuninghami*; *Dentex maroccanus*. Sinónimo oficial: Chacarona; Dentón; Pargo.

sama. Nombre vulgar del pez: *Dentex maroccanus*. Designación oficial: dentón; galua; hurta; morragute; pardete; pargo criollo.

sama con moño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

sama de pluma. Nombre vulgar del pez: *Dentex filiosus*. Designación oficial española del pez: *Cheimerus nufar*; *Dentex filamentosus*; *Dentex filiosus*; *Dentex gibbosus*; *Dentex nufar*; *Dentex variabilis*; *Sparus gibbosus*. Sinónimo oficial: Chacarona; Dentón; Pargo.

sama dorada. Nombre vulgar del pez: *Dentex dentex*. Designación oficial: **cachucho**.

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

sama roquera. Nombre vulgar del pez: *Sparus auriga*. Designación oficial: **hurta**.

samak charmoula. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pescado marinado y cocido al horno.

samak meshwi bi tahini. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pescado grillé con salsa de sésamo.

samartín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

samaruch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **samarugo**.

samaruco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **samarugo**.

samarugo. Designación oficial española del pez: *Fundulus hispanicus*; *Hydrargyra hispanica*; *Valencia hispanica*. Sinónimo oficial: Pececillo; Peje; Samaruch; Samaruco.

samasa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa samasa.

sambal. Salsa elaborada con guindillas frescas e ingredientes como pasta de gambitas secas, cebolla, ajo, y tamarindo. Se utiliza

en primer lugar como aliño picante. El **sambal oelek** y **sambal badjak** son 2 de los tipos de sambal que se pueden encontrar. Véase: ingredientes de la comida asiática.

sambal badiak. Mezcla de especias de Indonesia. **Ingredientes:** guindillas rojas frescas, cebolla, ajo, trassi, zumos de Japón, concentrado de tamarindo, galanga molida, aceite, sal, azúcar moreno fino, lima Kaffir, leche espesa de coco. Véase: mezclas de especias; sambal.

sambal goreng udang. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: langostinos con salsa de coco.

sambal kacang. Nombre del plato de la cocina de Malasia/Indonesia/Singapur. Nombre español: salsa para aderezar.

sambal oelek. Véase: sambal ulek.

sambal trassi. Procede del Lejano Oriente. **Ingredientes:** trozos de trassi, guindillas rojas frescas, guindilla verde, sal, azúcar moreno de caña, zumo de limón o de lima. Véase: mezclas de especias.

sambal ulek. Salsa indonesia de múltiples usos, con sabor muy picante, preparada con guindilla roja, cebolla rayada, lima, sal, vinagre y azúcar. Resulta esencial en la cocina indonesia, en la que se utiliza como aliño, condimento o salsa para los aperitivos. Se adquiere en establecimientos especializados. Se utiliza como condimento en las cocinas indonesia y malaya y sirve como sustituto de las guindillas frescas en la mayoría de las recetas. Se sirve como guarnición o para condimentar platos de curry. Tapada, se conserva durante meses en el frigorífico. Por extensión, el *sambal* también designa los platos en los que se emplea esta salsa. Véanse: salsa de ají picante; especia; derivados del chile; recado de especias; mosta-

zas y salsas concentradas. Sinónimo: **sambal oelek**. Véase: mezclas de especias.

sambar. Nombre hindú del plato: estofado de hortalizas y dhal

samborca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**; **saboga**.

sambos. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes**: harina, mantequilla, curry, aceite, carne picada, cebolla, pimienta. Véase: carnes en recetas curiosas.

Sambucus nigra. Familia: caprifoliáceas. El saúco es un arbusto o, por la mano del hombre, un arbolillo de 2 a 4 m de altura, con las ramitas del año verdes, pero pronto endurecidas y con unos ojalitos a lo sumo de 1 mm, las de los años anteriores con la corteza de color ceniciento y los ojalitos ya mayores, como verruguitas. En el extremo de las ramas de año se forman grandes ramilletes de flores blancas, los cuales ramilletes dividen y subdividen de tal manera sus cinco ramitas principales que levantan todas las flores casi a un mismo nivel, y se ven planos o casi planos por arriba. Las florecitas tienen la corola de 4 a 5 mm de diámetro y forman una estrellita de cinco puntas que se cae con facilidad; entre cada dos puntas de la estrella se yergue un estambre, alternando los cinco estambres con los cinco lóbulos de la corola. El fruto es una baya negra cuando alcanza la completa madurez. Las ramas de saúco llaman la atención por el desarrollo de su médula, abundante y muy blanca; en las del año, el diámetro del meollo es igual a la mitad del diámetro de la rama; se utilizaba en los laboratorios con objeto de obtener preparaciones microscópicas. Las flores despiden un suave aroma, pero no del todo agradable; al secarse se ponen amarillas. Las hojas tienen sabor herbáceo, ligeramente acerbo. En cocina, las flores frescas se usan para preparar vino, se consumen rebozadas y fritas como postre, o se emplean para dar sabor a las gelatinas de frutas. Sus

frutos se pueden utilizar en tartas, salsas dulces, mermeladas, gelatinas y *chatnis*, y también para preparar vino. Véase: hierbas; hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **saúco**, sabuco, sabugo, sayugo, canillero, cañilero.

samona. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volandeira**; **zamburiña**.

samorillo. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **zamburiña**.

samoriña. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **zamburiña**.

samosa. Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: empanadillas de verdura; pastelillos de vegetales.

samosas de patata condimentadas. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 30 minutos más 1 hora de descongelación; tiempo de cocción 20-25 minutos. **Ingredientes**: masa de rollitos primavera, patata, guisantes congelados, semillas de cilantro, semillas de comino, guindilla seca, zumo de limón, cilantro o menta, aceite vegetal. Véase: cocina de India; sopas y entrantes en la cocina de India.

samsó. Véase: uva samsó.

samuriña. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volandeira**.

san jacobó. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Castilla. Un plato de difícil ubicación, dado que es uno de los preferidos por los niños españoles. También conocidos como “libritos”, los San Jacobo son un aporte importante de energía y vitaminas a la alimentación infantil. Esa deliciosa combinación (jamón dulce y queso) en su interior le hace especialmente atractivo. **Ingredientes**: lomo ternera, jamón dulce, queso, pan rallado, huevo, aceite, sal.

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

San jacobito Findus	
Energía (kJ)	965,45
Sodio (mg)	493,30
Energía (kcal)	230,97
Potasio (mg)	214,30
Fósforo (mg)	187,30
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	31,10
Carbohidratos (g)	25,16
Magnesio (mg)	20,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	13,41
Grasa (g)	13,34
Ácido fólico (µg)	12,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	11,40
Grasa poliinsaturada (g)	6,07
Grasa moninsaturada (g)	4,57
Fibra (g)	4,54
Proteína (g)	4,14
Grasa saturada (g)	2,70
Hierro (mg)	0,97
Vitamina E (mg)	0,67
Tiamina (B ₁) (mg)	0,42
Cinc (mg)	0,29
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,14
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

san jacobito de jabalí: Plato realizado fundamentalmente con chicharrón ibérico. **Ingredientes:** Cabeza de cerdo, queso tipo blando, huevo batido, pan rallado, aceite. Véase: chicharrones.

san martín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro.**

san martin ziza. Nombre vulgar vasco de la seta: *Clitocybe geotropa*.

san martiño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro.**

san mustiño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro.**

san pedrano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella de San Pedrano.**

san pedro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez de San Pedro; presidiario perico; sargo fino.

san pedro rojo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: salmonete barbón; salmonete gringuito.

san rafael. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo ojón.**

sanchal. Véase: sal negra.

sancochado limeño. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pecho de res, arroz, papa, camote, choclo, apio, yuca, zanahoria, poro, nabo, cebolla, col, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sancochar. Sinónimo: blanquear.

sancocho. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pescado salado, papas.

sand solle. Nombre vulgar del pez: *Psettichthys melanostictus*.

sándalo. Nombre vulgar de la planta: *Mentha sativa*.

sándalo de huerta. Nombre vulgar de la planta: *Mentha sativa*.

sándalo de jardín. Nombre vulgar de la planta: *Mentha aquatica*; *Mentha sativa*.

Sander lucioperca. Pez. Designación oficial: **lucioperca**.

sandfish. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano extranjero**.

sandía. Nombre vulgar de la planta: *Cucumis citrullus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sandía	
Potasio (mg)	88,50
Energía (kJ)	84,75
Porción comestible	52,00
Energía (kcal)	20,28
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Magnesio (mg)	11,00
Sodio (mg)	8,00
Calcio (mg)	7,00
Fósforo (mg)	5,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Carbohidratos (g)	4,50
Ácido fólico (µg)	3,00
Proteína (g)	0,40
Fibra (g)	0,30
Hierro (mg)	0,30
Grasa (g)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

saneamiento de almacenes de cereales. Según el Código Alimentario, 3.17.07. La desinfección desinsectación y desratización de los almacenes de cualquier clase se realizará por una de las siguientes causas: a) La desinfección y desinsectación se efectuará, por lo menos, una vez al año, cuando se hallen vacíos, para destruir los microorganismos y los insectos en cualquier fase de su ciclo vital en que se hallen. b) La desratización se llevará

a cabo siempre que se encuentren roedores. c) Siempre que se vacíen de un producto que durante su almacenamiento haya sufrido algún ataque. Véase: almacenamiento de cereales.

saneamiento de mercancías cereales. Según el Código Alimentario, 3.17.08. La desinfección y desinsectación de los granos almacenados se efectuará: a) Cuando se reciba grano que presente indicios claros de haberse iniciado un proceso de infección o ataque. b) Cuando se aprecie la aparición de algún foco de infección o plaga en el grano almacenado. * Se efectuará un trasvase del grano almacenado cuando se aprecie aumento de temperatura en la masa almacenada. Véase: almacenamiento de cereales.

sangara. Nombre vulgar del molusco: *Anadara grandis*. Designación oficial: **arco casco de burro**.

sangiovese. Véase: uva sangiovese.

sangrador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: navajón cirujano; navajón pardo.

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

sangrador azul. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **navajón lancero**.

sangre. Despojo que representa el 3-6% del peso total corporal, aunque nunca se consiga la cantidad total de sangre, cualquiera que sea el tipo de sacrificio seguido. Como más se emplea la sangre de cerdo en la industria cárnica, es para la fabricación de morcillas, y de otras especies, coagulada y cocida “**tor-tas de sangre**”. * Para el aprovechamiento más racional de la sangre, se pueden separar los glóbulos del plasma mediante centrifugación. El plasma se usa como ingrediente en la elaboración de ciertos embutidos y los glóbulos pueden desecarse para la obtención de “**harina de sangre**”. La composición media porcentual de la sangre, que varía algo con las diferentes especies animales, es: agua 80,8%; proteínas 18,1%; grasa 0,2%;

hidratos de carbono 0,03%; sales 0,85%; calorías en 100 g 78. Véase: clasificación de despojos.

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

Sangre de cerdo	
Energía (kJ)	314,40
Sodio (mg)	207,00
Potasio (mg)	185,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	75,22
Fósforo (mg)	49,00
Colesterol (mg)	40,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	30,00
Magnesio (mg)	20,00
Proteína (g)	18,50
Hierro (mg)	6,60
Calcio (mg)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,55
Grasa (g)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Carbohidratos (g)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

sangre de perro. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Prunus avium* ó *Malpighia puniceifolia*.

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

Sangre de vaca

Sodio (mg)	10000
Potasio (mg)	2200
Colesterol (mg)	800
Porción comestible	100
Agua (mg)	80,8
Energía (kcal)	77
Hierro (mg)	50
Proteínas (g)	18,1
Fósforo (mg)	18
Calcio (mg)	8
Riboflavina (mg)	1,8
Cianocobalamina (µg)	0,5
Grasa (g)	0,2
Carbohidratos (g)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

sangre encebollada. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** sangre de ternera, aeite de oliva, vino blanco, cebollas, laurel, sal, pimienta.

sangrecita. Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** sangre de pollo, choclo, ají montaña, rabo de cebolla, ají panca, ají pimentón, perejil, cilantro, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

sangría. Según el Código Alimentario, 3.30.57.
a. Bebida preparada con vino tinto de buena calidad, agua carbónica, azúcar, corteza de limón y canela. Contendrá como mínimo el 50% de vino. Véase: bebidas derivadas de vino.

sangriento. Véase: vino sangriento.

Sanguinolaria nuttallii. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **asafis púrpura**.

Sanopus barbatus. Pez. Designación oficial: **sapo barbudo**.

sanrenus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **soldado**.

sansho. Nombre vulgar de la planta: *Zanthoxylum piperitum*.

sansho en polvo. Usado en la cocina japonesa, este polvo se obtiene de las hojas secas y molidas de una especie de fresno (*Zanthoxylum piperitum*) y tiene sabor a pimienta y aroma a limón. Se debe usar con moderación. Véase: especias y semillas.

santa gertrudis. Véase: vaca Santa Gertrudis.

santa maría. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro santa María**.

santa rosa. Véase: ciruela santa rosa.

santiaguesa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya cardadora; raya estrella-da; raya mosaica; raya santiaguesa.

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

santiaguino. Designación oficial española del crustáceo: *Scyllarus arctus*. Sinónimo oficial: Arañoto; Caballero de Santiago; Cabrela; Cigala; Cigarra; Jaima; Jrilo; Langostiño; Llagosta lluisa; Lusero; Meniña; Roquete; Santio handia; Sigala; Tacatá; Zapatete.

santio handia. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: santiaguino, cigarra.

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

sapata. Designación oficial española del pez: *Acanthidium calceus*; *Centrophorus calceus*; *Centrophorus crepidalbus*; *deanis*

calceus. Sinónimo oficial: Katea; Lija; Piku; Quelvacho espátula.

sapata negra. Designación oficial española del pez: *Centrophorus crepidater*; *Centroscyrnus crepidater*.

sapater. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe**.

Sapindaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: terebintales. Familia de dicotiledóneas del orden de las sapindales. Se distinguen por tener hojas de ordinario alternas, comúnmente un primordio seminal por lóculo, más raramente dos, y semillas sin endosperma. Consideramos: litchi (*Litchi sinensis*), longan (*Dimocarpus longan*), mamoncillo (*Melicocca bijuga*), paulinia (*Paullinia cupana*), rambután (*Nephelium lappaceum*).

sapindáceas. Véase: *Sapindaceae*.

sapito. Designación oficial española del pez: *Gobiesox multitentaculatus*. Sinónimo oficial: Pejesapo.

sapito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejesapito; pejesapo ñato.

sapo. Designación oficial española del pez: *Batrachoides didactylus*; *Batrachus barbarus*; *Batrachus conspicillum*; *Batrachus didactylus*; *Batrachus punctulatus*; *Gadus tau*; *Halobatrachus didactylus*; *Lophius gadicensis*. Sinónimo oficial: Pez sapo.

sapo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bruja del Pacífico; rape; rata; sapo bocón; sapo cabezón; sapo caño; sapo fraile; sapo guayanés; sapo luminoso.

sapo aleta pintada. Designación oficial española del pez: *Porichthys myriaster*. Sinónimo oficial: Charro.

sapo barbudo. Designación oficial española del pez: *Opsanus barbatus*; *Sanopus barbatus*. Sinónimo oficial: Crapaud.

sapo bocón. Designación oficial española del pez: *Amphichthys cryptocentrus*; *Marcgravia cryotocentra*. Sinónimo oficial: Crapaud; Guasa; Sapo.

sapo brujo. Designación oficial española del pez: *Batrachoides boulengeri*. Sinónimo oficial: Bruja; Peje sapo; Pez sapo.

sapo cabezón. Designación oficial española del pez: *Porichthys notatus*. Sinónimo oficial: Cabezón; Pez sapo; Sapo.

sapo cabezón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril mondeque**.

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

sapo caño. Designación oficial española del pez: *Thalassophryne maculosa*; *Thalassophryne wehekindi*. Sinónimo oficial: Crapaud; Mataperro; Sapo.

sapo charro. Designación oficial española del pez: *Porichthys analis*. Sinónimo oficial: Charro; Pez sapo.

sapo chaznete negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio negro**.

sapo cotuero. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo lagunero**.

sapo de los manglares. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bruja del Pacífico**.

sapo fraile. Designación oficial española del pez: *Aphos porosus*. Sinónimo oficial: Bagre de mar; Congrio brujo; Fraile; Peje-bagre; Pez bagre; Pez fraile; Pez sapo; Sapo.

sapo guayanés. Designación oficial española del pez: *Batrachoides surinamensis*. Sinónimo oficial: Crapaud; Guasa; Sapo.

sapo lagunero. Designación oficial española del pez: *Batrachoides manglae*. Sinónimo oficial: Crapaud; Sapo cotuero.

sapo linterna. Designación oficial española del pez: *Nautopaedium porosissimus*; *Porichthys porosissimus*. Sinónimo oficial: Bagre sapo; Crapaud; Mataperro; Pez sapo; Sapo cadena.

sapo luminoso. Designación oficial española del pez: *Porichthys margaritatus*. Sinónimo oficial: Bruja; Brujo luminoso; Charro; Oro; Peje sapo; Pez fraile luminoso; Pez sapo; Sapo.

Sapotaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: ebenales. Se caracteriza por la existencia de un sistema de tubos laticíferos bien desarrollado. Consideramos: caimo (*Pouteria caimito*), níspero (*Achas sapota*; *Manikara achras*), caimito (*Chrysophyllum cainito*), sapote (*Diospyros digyna*)

sapotáceas. Véase: *Sapotaceae*.

sapote. Nombre vulgar de la planta: *Diospyros digyna*.

sapu itxos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

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

saputa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

sarà plume. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pluma plumilla.**

sarada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco; burro rompepaila.

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

saramonete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete manchado.**

saranyán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **colmilleja.**

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

sarbo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo.**

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

sarch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra; sargo.

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

Sarcodon imbricatum. Familia: hidnáceas. Género: sarcodon. Características: Receptáculo gris marrón con fuertes escamas. Seta comestible. Crece en el suelo de los bosques y tiene la parte superior del píleo recubierta de escamas pardas. Carne compacta, dura, de olor casi nulo y sabor algo amargo. Sólo los ejemplares jóvenes tienen utilidad culinaria. Para eliminar el sabor amargo bastan unos minutos de cocción. El hidno imbricado es un buen condimento de guisos y arroces, aunque, a causa de su fortísimo aroma, debe usarse en cantidades reducidas. Da resultados excelentes conservado en aceite previa cocción en vinagre. También puede desecarse. Nombre vulgar: **hidno imbricado**. En catalán: **sabatera borda; sabatera d'escames**. En vascuence: **tripaki ezkatatsu; tripakilun**. Sinónimo: *Hydnum imbricatum*.

Sarcodon laevigatum. Familia: hidnáceas. Género: sarcodon. Características: Receptáculo gris pálido, liso o con finas escamas. Carne coriácea, cerrada, de color blanquecino o un poco grisácea, olor de achicoria y sabor amargo. Es comestible mediocre y sólo en su juventud.

Sarcoscypha coccinea. Familia: pecizáceas s. lt. (sentido lato) Género: sarcoscypha. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado o no. No se fija al suelo por raicillas ni por una raíz central. Ascas no amiloides que no azulean con el yodo. Receptáculos regulares que tienen forma de copa más o menos globosa. Superficie himenial de colores vivos rojizos o anaranjados. Tienen pie corto. Son lignícolas. Sub-características: El interior de la copa es de un bonito color rojo escarlata, pocas veces rojo anaranjado, mientras que el exterior es blanco rosado algo tomentoso. Su carne es blanca, delgada, elástica y resulta comestible sin valor. Tamaño de 1 a 6 cm. Seta de poco interés por encontrarse siempre en pequeño número de ejemplares. La carne es fina, compacta y de consistencia elástica. Su intenso color rojo escarlata y su hábitat lignícola la separan bien de la *Aluria aurantia*. Se trata de una especie sin valor gastronómico a causa de la consistencia elástica de la carne. Algunos autores la consideran comestible pero sólo tras una prolongada cocción. No obstante; no es aconsejable su uso. Nombre vulgar: **peziza escarlata**. En catalán: **cassoletes vermelles**. En vascuence: **txano gorritxu**.

Sarcosphaera crassa. Otro nombre de la seta: *Sarcosphaera eximia*.

Sarcosphaera eximia. Familia: pecizáceas. Género: sarcosphaera. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos subterráneos que luego emergen y tienen forma de estrella. Seta que es una peciza extraña y tan particular, que es fácilmente reconocible. Cuando es joven parece una patata que aflora en la

superficie del suelo, al crecer este falso tubérculo, siendo hueco, estalla y se divide en 5 o 6 lóbulos triangulares, hasta adquirir el perfil de una estrella sobre el suelo. Al principio el interior de la copa es de color malva y después se pone de color pardo. El exterior es inicialmente blancuzco y posteriormente amarillo ocre. Esta soberbia peciza es el gigante de las familia de las Pecizáceas, ya que puede alcanzar dimensiones de 20 cm de diámetro. En lo referente a su comestibilidad, debe decirse que se puede utilizar en alimentación previa cocción, ya que en estado crudo es venenosa, provocando trastornos gastrointestinales que se manifiestan con vómitos, que pronto pasan, una vez expulsada del tubo digestivo. Nombre vulgar: **peciza soberbia**, peciza coronada, peciza estrellada. peciza real. En catalán: **cassoleta blava**. En vascuence: **koroa ubel**. Sinónimo: *Sarcosphaera coronaria*, *Sarcosphaera crassa*.

Sarcosphaera macrocalyx. Otro nombre de la seta: *Sarcosphaera crassa*.

sard. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: estornino, mojarra; sargo breado; sargo.

sarda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bacoreta; bonito; caballa; jaquetón; pez toro; tasarte; tiburón amarillo.

Sarda australis. Pez. Designación oficial: **bonito de Australia**.

sarda cahona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabeza de pala**.

Sarda chilensis. Familia: escomberomóridos. Está estrechamente emparentado con el bonito (*Sarda sarda*); se extiende por la costa americana del Pacífico, desde Alaska hasta Perú y Chile. Alcanza 1 m de longitud y 5,4 kg de peso. De gran importancia comercial en toda la costa del Pacífico. Nombre vulgar: **bonito del Pacífico**.

Sarda chiliensis lineolata. Pez. Designación oficial: **bonito chileno**.

Sarda orientalis. Otro nombre del pez: *Euthynnus affinis*; *Sarda orientalis velox*. Designación oficial: **bonito pacífico**.

Sarda orientalis orientalis. Otro nombre del pez: *Euthynnus affinis*. Designación oficial: **bonito pacífico**.

Sarda orientalis serventyi. Otro nombre del pez: *Euthynnus affinis*. Designación oficial: **bonito pacífico**.

Sarda orientalis velox. Pez. Designación oficial: **bonito mono**.

Sarda sarda. Familia: escómbridos. Cuerpo alargado con cabeza alargada y puntiaguda, boca ancha y fuertes dientes. Detrás de la aleta caudal y de la anal presenta 7 o 10 pequeñas aletas. Color azul claro en el dorso con cerca de 20 líneas oblicuas oscuras hasta la mitad de los laterales. Hacia la zona ventral su color se vuelve blanco plateado. Abunda en los mares de España y de América del Sur. Las aletas pectorales longitudinalmente alcanzan el origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del atún. Los bonitos se acercan a la superficie formando bancos en busca de presas: sardinas, jureles, mújoles y otros peces migratorios. Alcanzan los 90 cm de longitud y un peso máximo de 20 kg. Tienen gran importancia económica. Pesca-do azul de carne oscura y textura fina, muy apreciado por su sabor. se consume asado al horno si está entero, y a la parrilla, a la plancha o guisado si son filetes o rodajas. Con su carne frita o cocida se elaboran deliciosas conservas en aceite de oliva. Se pesca con red barredera o con jábega y las capturas anuales de los últimos años se sitúan alrededor de las 35.000-60.000 toneladas, de las que una parte importante es pescada en aguas europeas. El nombre se aplica también a otras especies de la familia de los

escómbridos. Nombre vulgar y designación oficial: **bonito**, sarda. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Sarda sarda*, Bloch. Véase: pescados.

Sarda sarda chiliensis. Pez. Designación oficial: **bonito del Pacífico Este**.

Sarda unicolor. Pez. Designación oficial: **tasarte**.

sardalya sarmasi. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sardinas rellenas en hojas de vid.

sarde. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo ojón**.

sarde grise. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo prieto**.

sarde queu jaune. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rabirrubia**.

sarde rouge. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo colorado**.

sardedent chien. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo jocu**.

sardieta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abichón**.

sardina. Designación oficial española del pez: *Alausa pilchardus*; *Alosa pilchardus*; *Anchoviella guianensis*; *Arengus minor*; *Clupanodon pilchardus*; *Clupanodon sardina*; *Clupea laticosta*; *Clupea pilchardus*; *Clupea sardina*; *Sardina pilchardus*; *Sardina pilchardus sardina*. Sinónimo oficial: Amploya (joven); Caramelo (joven); Chouba (joven); Jouba (joven); Junqueti (cría); Manola; Manolita; Manxenca; Mariquilla; Mariquita; Parritxa; Parrocha (joven); Parrochina; Patoya (joven); Sardina de ley; Sardina europea; Sardine; Sardineta; Sardinha; Sardinilla; Sardiña; Txardina; Xardin; Xouba (joven); Xura; Xuva.

sardina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: achoveta chuchueco; alacha; an-

choa chicotera; anchoa plateada; arenquillo aleta amarilla; arenquillo chaparra; arenquillo cuchillo; arenquillo dentón; arenquillo navaja; arenquillo ojón; espadín fueguino; espadín; machuelo hebra crinado; machuelo hebra pinchagua; pilchard chileno; sardina araucana; sardina chilena; sardina de Magallanes; sardina monterey; sardina peruana; sardinela atlántica; sardineta canaleira; sardineta escamuda; sardineta manzanillera; sardineta piquitinga pelada; sardineta piquitinga; sardineta plumilla. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sardina	
Energía (kJ)	630,54
Fósforo (mg)	258,00
Energía (kcal)	153,00
Sodio (mg)	100,00
Colesterol (mg)	79,80
Porción comestible	68,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	62,90
Calcio (mg)	50,40
Yodo (mg)	29,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	28,40
Magnesio (mg)	25,10
Potasio (mg)	20,00
Proteína (g)	17,10
Grasa (g)	9,40
Ácido fólico (µg)	8,70
Vitamina D (µg)	7,90
Niacina (mg eq. niacina)	6,40
Grasa poliinsaturada (g)	2,90
Grasa moninsaturada (g)	2,80
Hierro (mg)	2,70
Grasa saturada (g)	2,60
Vitamina E (mg)	1,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,96
Cinc (mg)	0,89
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,33
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.

sardina agallona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: achoveta chuchueco; anchoa chicotera.

sardina alatxa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alacha.**

sardina andina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pilchard chileno.**

sardina araucana. Designación oficial española del pez: *Clupea bentincki*. Sinónimo oficial: Anchoa; Arenque araucano; Sardina; Sardina común; Sardina de invierno; Sardina del sur.

sardina arenque. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **saboga.**

sardina austral. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín fueguino.**

sardina australiana. Designación oficial española del pez: *Sardinops neopilchardus*; *Sardinops sagax neopilchardus*.

sardina azul. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machuelo hebra crinado.**

sardina bocona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa bocona; anchoa plateada; anchoveta chata; anchoveta peruana.

sardina cascuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardineta escamuda.**

sardina chata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo chaparra; sardinela pelada; sardineta chata.

sardina chilena. Designación oficial española del pez: *Sardinops sagax musica*. Sinónimo oficial: Sardina; Sardina española.

sardina común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina araucana.**

sardina crinuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: machuelo hebra crinado; machuelo hebra mediana; machuelo hebra pinchagua.

sardina de España. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardinela atlántica.**

sardina de hebra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machuelo hebra de Galápagos.**

sardina de invierno. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina araucana.**

sardina de ley. Nombre vulgar del pez: *Sardinella aurita*. Designación oficial: alacha; sardina; sardineta manzanillera; sardineta plumilla.

sardina de los canales. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín fueguino.**

sardina de Magallanes. Designación oficial española del pez: *Clupea arcuata*; *Ramnogaster arcuata*. Sinónimo oficial: Sardina.

sardina de Monterrey. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pilchard de California.**

sardina de plata. Designación oficial española del pez: *Clupea arcuata*; *Ramnogaster arcuata*. Sinónimo oficial: Mojarrita.

sardina del Cabo. Designación oficial española del pez: *Sardinops ocellata*; *Sardinops sagax ocellata*.

sardina del Pacífico. Nombre vulgar del pez: *Sardinops caerulea*. Designación oficial: **sardina monterey.**

sardina del sur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina araucana.**

sardina escamuda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sardineta escamuda; sardineta jaguana; sardineta plumilla.

sardina española. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sardina chilena; sardina peruana.

sardina europea. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

sardina fosforescente. Designación oficial española del pez: *Diogenichthys laternatus*. Sinónimo oficial: Linterna de Diógenes.

sardina fueguina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín fueguino**.

sardina japonesa. Designación oficial española del pez: *Sardinops melanostica*; *Sardinops sagax melanostica*.

sardina japonesa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sardina redonda; sardineta canalera.

sardina listada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alacha**.

sardina luminosa. Designación oficial española del pez: *Benthosema panamense*. Sinónimo oficial: Pez linterna.

sardina machete. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arenquillo aleta amarilla**.

sardina monterey. Designación oficial española del pez: *Sardinops sagax caerulea*. Sinónimo oficial: Sardina; Sardina del Pacífico.

sardina orejera. Nombre vulgar del pez: *Sardinella aurita*.

sardina pelada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pilchard chileno; sardinela pelada; sardineta piquitinga pelada.

sardina peruana. Designación oficial española del pez: *Sardinops sagax sagax*. Sinónimo oficial: Sardina; Sardina española.

sardina peruana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pilchard chileno**.

***Sardina pilchardus*.** Familia: clupeidos. Cuerpo alargado, comprimido lateralmente y de línea aerodinámica, dorso verdoso o azulado

y vientre plateado. Los ejemplares jóvenes alcanzan de 13 a 16 cm de longitud; los adultos llegan a medir hasta 30 cm. La sardina es un pez muy cosmopolita. Aparece en el Atlántico Norte, así como en zonas mediterráneas. Es especialmente abundante en los mares cálidos. Casi siempre se presenta en grandes bancos (cardúmenes), especialmente durante la época reproductora. Las sardinas, junto con los boquerones son los clupeiformes más comunes en las latitudes subtropicales, incluidas las costas españolas y su pesca por la flota de bajura es de gran importancia económica, principalmente por la demanda de las fábricas conserveras. Se consume fresca y en conserva, aunque también se emplea para fabricar harina. Las sardinas se alimentan de cangrejos, de plancton, huevas de peces y larvas; se hallan en zonas cercanas a la costa; en otoño vuelven a emigrar hacia el Sur para invernar en las capas de agua más profundas. Estos peces alcanzan la madurez sexual a la edad de 3 años. Se pesca con redes y se enlata en aceite o salsa de tomate. Talla hasta 35 cm. Carne sávida, un poco grasa, que se estropea fácilmente. Muy consumida. Su piel se vuelve crujiente y su carne melosa al asarlas a la brasa. Véase: pescados. Nombre vulgar: **sardina**, parrocha (jóvenes). Designación oficial: **sardina**. Sinónimo: *Clupea pilchardus*, *Clupea sardina*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Sardina pilchardus*, Walbaun. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 11 cm, en el Mediterráneo, de 11 cm, la talla comercial es de 15 g/unidad en el Atlántico y de 11 g/unidad en el Mediterráneo.

***Sardina pilchardus sardina*.** Pez. Designación oficial: **sardina**.

sardina plástica. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo chaparra; arenquillo cuchillo.

sardina plateada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa chicotera**.

sardina rayada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardineta piquitinga pelada**.

sardina redonda. Designación oficial española del pez: *Etrumeus teres*; *Eutremus teres*. Sinónimo oficial: Sardina japonesa; Sardineta.

sardina redonda. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardineta canalera**.

sardina sudafricana. Nombre vulgar del pez: *Sardinops ocellata*.

sardina sudamericana. Nombre vulgar del pez: *Sardinops sagax*.

sardina verde. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: machuelo hebra mediana; machuelo hebra pinchagua.

sardinas a la santanderina. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** sardinas, aceite de oliva, harina, cebolla, tomate, ajo, sal, perejil. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

sardinas al horno con acelgas, espinacas y parmesano. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. El *tian* es una fuente de loza de barro especial para gratinar, que se usa en la región que rodea a Niza, y ha prestado su nombre a muchas recetas. En esta versión, la capa superior burbujeante, hecha de parmesano y hojas verdes, oculta un relleno sorpresa de sardinas. Los habitantes de Niza preparan también este plato con los peces pequeños transparentes llamados gobios, o *nounats*. **Ingredientes:** Sardina, acelga, espinaca, aceite de oliva, ajo, arroz de grano largo, perejil, parmesano, sal y pimienta

negra, nuez moscada, huevo, pan blanco rallado. Nombre original: *tian de sardinas*.

sardinas asadas. Plato de la cocina de Cantabria “Ribamontán al Mar” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** sardinas, sal gorda. Véase: cocina de Cantabria

sardinas con patatas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cantabria. Una sencilla pero exquisita combinación que suele prepararse en muchos lugares de España. Las sardinas del Cantábrico son, sin lugar a dudas, las de mejor sabor. **Ingredientes:** sardinas, patatas, pimientos de padrón, laurel, aceite, sal.

sardinas desecadas. De textura crujiente e intenso sabor a pescado, estas pequeñas sardinas se sirven como aperitivo o se emplean en diversos platos, especialmente arroces. Se conserva en lugar seco, fresco y oscuro. Véase: pescados y mariscos desecados.

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

Sardinas en aceite	
Energía (kJ)	958,51
Calcio (mg)	314,00
Energía (kcal)	231,70
Colesterol (mg)	132,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	49,30
Yodo (mg)	33,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	29,60
Proteína (g)	22,60
Grasa (g)	15,70
Ácido fólico (µg)	8,70
Vitamina D (µg)	8,20
Niacina (mg eq. niacina)	8,10
Grasa moninsaturada (g)	7,17
Grasa poliinsaturada (g)	5,25

Grasa saturada (g)	3,28
Hierro (mg)	2,90
Cinc (mg)	2,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,47
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,31
Vitamina E (mg)	0,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

sardinas en conserva. Conservadas en aceite, escabeche o salsa de tomate, las sardinas se pueden consumir enteras o trituradas, con tostadas, en bocadillos o como aperitivo. Se pueden aderezar con zumo de limón. Véase: pescados y mariscos en conserva.

sardinas en escabeche. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cantabria. Un pescado económico y que goza de una gran consideración en España. Antiguamente conocido como “filete de mar”, la sardina hizo incluso dudar si podía admitirse como alimento en las vigiliass y en Cuaresma. Del siglo XVII datan las primeras notas sobre la técnica de su prolongada conservación en escabeche. **Ingredientes:** sardinas frescas, ajo, laurel, vino blanco, estragón, pimentón, vinagre, aceite, sal. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sardinas en escabeche	
Energía (kJ)	869,02
Sodio (mg)	760,00
Potasio (mg)	260,00
Energía (kcal)	207,90
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	58,00
Calcio (mg)	30,00
Magnesio (mg)	26,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	26,00

Grasa (g)	16,10
Proteína (g)	15,00
Yodo (mg)	10,00
Grasa poliinsaturada (g)	9,08
Ácido fólico (µg)	7,00
Vitamina D (µg)	7,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,90
Grasa saturada (g)	3,55
Grasa moninsaturada (g)	3,48
Hierro (mg)	0,90
Carbohidratos (g)	0,80
Cinc (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,34
Tiamina (B ₁) (mg)	0,11
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Vitamina E (mg)	

sardinas en salsa de tomate. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sardinas en salsa de tomate	
Energía (kJ)	1086,28
Sodio (mg)	570,00
Calcio (mg)	390,00
Potasio (mg)	376,00
Energía (kcal)	259,88
Fósforo (mg)	170,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	85,00
Magnesio (mg)	43,00
Grasa (g)	21,20
Ácido fólico (µg)	18,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Proteína (g)	16,80
Grasa poliinsaturada (g)	13,10
Vitamina B ₁₂ (µg)	10,30
Vitamina D (µg)	9,80
Grasa moninsaturada (g)	4,90
Niacina (mg eq. niacina)	4,30
Grasa saturada (g)	3,18
Hierro (mg)	3,10
Vitamina E (mg)	1,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,50
Carbohidratos (g)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,23
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,21

Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,01
Cinc (mg)	
Yodo (mg)	

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

Sardina enlatadas	
Energía (kJ)	1262,36
Potasio (mg)	560,00
Sodio (mg)	510,00
Fósforo (mg)	434,00
Calcio (mg)	354,00
Energía (kcal)	302,00
Colesterol (mg)	120,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	54,00
Agua (g)	50,60
Grasas totales (g)	24,40
Proteína (g)	20,60
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	4,40
Hierro (mg)	3,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,16
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Magnesio(mg)	
Vitamina E (mg)	

sardinas Margarita. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** sardinas en conserva, huevo duro, perejil picado. Véase: entradas frías y ensaladas de pescado.

sardinas rellenas. Plato de la cocina de Cantabria “Santoña” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** sardinas, anchos, queso de nata, huevo, harina, aceite de oliva. Véase: cocina de Cantabria

sardinas rellenas en hojas de vid. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Los cocineros turcos han desarrollado la habilidad de asar el pescado sobre el carbón hasta convertirla en una forma de arte. Pero hasta a ellos les resulta difícil impedir que las sardinas se quiebren en el asador, por eso las envuelven primero en hoja de vid. **Ingredientes:** Hojas de vid en salmuera, sardina, cilantro, perejil, ajo, aceite de oliva, sal y pimienta negra, limón. Nombre original: *sardalya sarmasi*.

sardinata. Designación oficial española del pez: *Llisha argentata*; *Llisha harroweri*; *Pellona harroweri*. Sinónimo oficial: Gros hareng.

sardinata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo cuchillo; macarena salmón.

sardinata amazónica. Designación oficial española del pez: *Pellona altamazonica*; *Pellona castelnauana*.

sardine. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa de fondo; espadín; saboga. sardina; sardineta escamuda; sardineta manzanillera.

sardinela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo navaja; sardinela brasileña; sardineta peruana.

sardinela atlántica. Designación oficial española del pez: *Sardinella anchovia*; *Sardinella aurita*. Sinónimo oficial: Arenque; Sardina; Sardina de España; Sardinelle; Sardinha-do-norte.

sardinela brasileña. Designación oficial española del pez: *Sardinella brasiliensis*. Sinónimo oficial: Sardinela; Sardinelle; Sardinha verdadeira.

sardinela pelada. Designación oficial española del pez: *Neopisthopterus tropicus*; *Odontognatus tropicus*. Sinónimo oficial: Arenque; Pelada; Sardina chata; Sardina pelada.

Sardinella anchovia. Pez. Designación oficial: **sardinela atlántica.**

Sardinella aurita. Familia: clupeidos. Menos apreciada que la sardina (*Sardina pilchardus*) de hasta 28 cm de longitud que aparece a los dos lados del Atlántico, al Sur del Mediterráneo y en el Mar Negro. Opérculo liso, con una sola estría vertical y borde posterior del mismo con una pequeña estrangulación; en correspondencia, en el borde posterior de la abertura branquial lleva dos abultamientos. La aleta dorsal se inicia en el primer tercio de la longitud del cuerpo. las pelvianas, con 9 radios, tienen origen posterior al de la dorsal. Párpados adiposos bien marcados. Dorso azulado, con flancos y vientre plateados y brillantes; a lo largo de los flancos una línea amarilla dorada, que desaparece frecuentemente después de la muerte. Propia del Mediterráneo meridional. Bastante abundante. Nombre vulgar: **alacha**, sardina de ley, sardina orejera. Sinónimo: *Clupea aurita*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Sardinella aurita*, Cuvier. Véase: pescado.

Sardinella aurita. Pez. Designación oficial: alacha; sardinela atlántica.

Sardinella aurita terrasae. Pez. Designación oficial: **alacha.**

Sardinella brasiliensis. Pez. Designación oficial: **sardinela brasileña.**

Sardinella cameronensis. Pez. Designación oficial: **machuelo.**

Sardinella eba. Pez. Designación oficial: **machuelo.**

Sardinella euxina. Pez. Designación oficial: **alacha.**

Sardinella granigera. Pez. Designación oficial: **machuelo.**

Sardinella maderensis. Familia: clupeidos. También con opérculo liso y 2 abultamientos en el borde de la cavidad branquial. Cuerpo esbelto, comprimido y alto; pero con la aleta caudal muy escotada, con sus lóbulos y los extremos de éstos negros, ofreciendo además una manchita negra en el origen de la dorsal. Pelvianas con 8 radios y origen posterior al de la dorsal. Talla hasta 25 cm. Muy abundante en Canarias. Nombre vulgar y designación oficial: **machuelo.** Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Sardinella eua*, Lowe. Véase pescado.

sardinelle. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sardinela atlántica; sardinela brasileña.

sardinera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calamaria.**

sardineta. Nombre vulgar del pez: *Sprattus sprattus*. Designación oficial: boquerón; espadín; pejerrey; sardina redonda; sardina; sardineta manzanillera.

sardineta canalera. Designación oficial española del pez: *Etrumeus sardina*; *Etrumeus teres*. Sinónimo oficial: Arenque redondo; Canalera; Sardina; Sardina japonesa; Sardina redonda.

sardineta canalerita. Designación oficial española del pez: *Clupea lamprotaenia*; *Jenkinsia lamprotaenia*; *Jenkinsia viridis*. Sinónimo oficial: Canalera.

sardineta chata. Designación oficial española del pez: *Llisha furthii*. Sinónimo oficial: Arenque; Macabé; Macabí; Machete; Pellorra; Sardina chata; Sábalo.

sardineta del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Etrumenus acuminatus*.

sardineta escamosa. Pez, nombre vulgar.
Designación oficial: **sardineta escamuda.**

sardineta escamuda. Designación oficial española del pez: *Clupea clupeola*; *Harengula clupeola*; *Harengula macrophtalma*; *Sarinella clupeola*. Sinónimo oficial: Carapachona; Conchua; Machuelo; Sardina; Sardina cascuda; Sardina escamuda; Sardine; Sardineta escamosa.

sardineta jaguana. Designación oficial española del pez: *Harengula jaguana*; *Harengula majorina*; *Harengula pensacolae*. Sinónimo oficial: Carapachona; Conchua; Sardina escamuda.

sardineta japonesa. Designación oficial española del pez: *Etrumenus microps*.

sardineta manzanillera. Designación oficial española del pez: *Clupea humeralis*; *Harengula humeralis*. Sinónimo oficial: Conchua pelona; Manzanillera; Sardina; Sardina de ley; Sardine; Sardineta.

sardineta peruana. Designación oficial española del pez: *Harengula peruana*. Sinónimo oficial: Arenque; Arenquito; Sardinela.

sardineta piquitinga. Designación oficial española del pez: *Lile piquitinga*. Sinónimo oficial: Sardina.

sardineta piquitinga pelada. Designación oficial española del pez: *Lile stolifera*. Sinónimo oficial: Arenque; Pelada; Sardina; Sardina pelada; Sardina rayada.

sardineta plumilla. Designación oficial española del pez: *Clupea thrissina*; *Harengula thrissina*. Sinónimo oficial: Arenque; Plumilla; Sardina; Sardina de ley; Sardina escamuda.

sardinha. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina.**

sardinha de lage. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **machuelo hebra atlántico.**

sardinha verdadeira. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardinela brasileña.**

sardinha-bocotorta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta rabo amarillo.**

sardinha-do-norte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardinela atlántica.**

sardin-igar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arenque.**

sardinilla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa de fondo; sardina.

sardinita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arenquillo chaparra.**

Sardinops neopilchardus. Familia: clupeidos. Pez plateado, veloz, bajo en grasas en invierno, pero con mucha grasa en verano. Se abre por la mitad después de quitarle la cabeza y limpiarle la tripa y se fríe o se asa a la brasa o a la plancha. Véase: pescados. Nombre vulgar: **sardina australiana.**

Sardinops caerulea. Familia: clupeidos. Son importantes en la zona de distribución. En las llamadas “falsas sardinas” las puntas de los radios de la aleta anal son alargadas. Nombre vulgar: **sardina del Pacífico.** Designación oficial: **pilchard de California.**

Sardinops melanostica. Familia: clupeidos. Son importantes en la zona de distribución. En las llamadas “falsas sardinas” las puntas de los radios de la aleta anal son alargadas. Nombre vulgar y designación oficial: **sardina japonesa.**

Sardinops neopilchardus. Pez. Designación oficial: **sardina australiana.**

Sardinops ocellata. Familia: clupeidos. Son importantes en la zona de distribución. En las llamadas “falsas sardinas” las puntas de los radios de la aleta anal son alargadas. Nombre vulgar: **sardina sudafricana**. Designación oficial: **sardina del Cabo**.

Sardinops sagax. Familia: clupeidos. Son importantes en la zona de distribución. En las llamadas “falsas sardinas” las puntas de los radios de la aleta anal son alargadas. Nombre vulgar: **sardina sudamericana**. Designación oficial: **pilchard chileno**.

Sardinops sagax melanostica. Pez. Designación oficial: **sardina japonesa**.

Sardinops sagax musica. Pez. Designación oficial: **sardina chilena**.

Sardinops sagax neopilchardus. Pez. Designación oficial: **sardina australiana**.

Sardinops sagax ocellata. Pez. Designación oficial: **sardina del Cabo**.

Sardinops sagax caerulea. Pez. Designación oficial: **sardina monterey**.

Sardinops sagax sagax. Pez. Designación oficial: **sardina peruana**.

sardiña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

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

sardo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañuela; chopa.

sare bikain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius praestans*.

sare D.D.T. usain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius hinnuleus*.

sare hiltzaile. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius orellanus*.

sare kanela kolore. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius cinnamomeus*.

sare lila luze. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius largus*.

sare marragorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius armillatus*.

sare mingots. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius infractus*.

sare odoltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius sanguineus*.

sare orrigorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius semisanguineus*.

sare orrizuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leucocortinarius bulbiger*.

sare purpura hiltzaile. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius phoeniceus*.

sare purpurakorra. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius purpuranscens*.

sare ubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius violaceus*.

sare urdinubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius coerulescens*.

sare zinabrio. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius cinnabarinus*.

sare zola gorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius bulliardi*.

sare zuriubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius albovioletaceus*.

sarehori hiltzaile. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius splendens*.

sarehori polit. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius calochrus*.

sareokre ezkatasu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius humicola*.

sareoliba. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius venetus*.

sarg. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra; sargo.

sargentillo. Pez. Véase: **jurel común.**

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

sargento. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinata rayada; jurel común; lambe suco.

sargo. Designación oficial española del pez: *Bricca bjoerkna*; *Diplodus srague cadentii*; *Diplodus sargus*; *Sargus rondeletii*; *Sargus vetuda*; *Soarus sargus*; *Sparus variegatus*. Sinónimo oficial: Almojarra; Asparrall; Auruda; Bariada; Beriada; Esparrrell; Espetons; chopá; chopeta; Herrera; Jargo; Jargueta; Mojarra; Morruda; Moxarra; Mujarr; Mujoi; Mujoya; Musharra; Muxar handia; Muxion; Patena (joven); Saifia; Sarc; Sarch; Sard; Sarg; Sargo blanco; Sargo briao; Sargo burdo; Sargo soldado; Sargua; Sarjo; Sart; Txapasta; Txarbo; Variada; Verada; Vidria; Vidriada; xárago; xargu; Zapatero.

sargo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro chita; burro rompepaila; castañuela de peña; corocoro boquimorada; corocoro gruñidor; hurta; marreco; mojarra; pluma marotilla; raspallón; ronco brillante; ronco ruco; sargo amarillo; sargo breado; sargo chopá; sargo fino; sargo salema. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sargo	
Energía (kJ)	432,00
Energía (kcal)	103,35
Porción comestible	54,00
Calcio (mg)	30,00
Magnesio (mg)	30,00
Proteína (g)	15,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Grasa (g)	4,40
Carbohidratos (g)	1,00

Hierro (mg)	1,00
Cinc (mg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

sargo africano. Designación oficial española del pez: *Chrysoblephus laticeps*.

sargo amarillo. Designación oficial española del pez: *Archosargus rhomboidales*; *Archosargus unimaculatus*; *Salema rhomboidalis*; *Sparus salin*. Sinónimo oficial: Cagalona; Chopá; Chopá amarilla; Chopá espina; Rondeau; Sargo.

sargo blanco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pluma calamo; sargo.

sargo breado. Nombre vulgar del pez: *Diplodus trifasciatus*. Designación oficial española del pez: *Charax cervinus*; *Diplodus cervinus*; *Diplodus fasciatus*; *Sargus cervinus*; *Sargus fasciatus*; *Sargus trifasciatus*. Sinónimo oficial: Bedao; Dorado; Mocharra; Mojarra; Molinero; Mucharra; Mujarra; Muxoin; Sard; Sargo; Sargo briao; Sargo soldado; Txapasta; Txarbo.

sargo briao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: sargo breado; sargo.

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

sargo cabeza manchada. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro rompepaila**.

sargo chopá. Designación oficial española del pez: *Archosargus aries*; *Archosargus probatocephalus*; *Sargus aries*; *Sparus ovi-cephalus*; *Sparus ovis*. Sinónimo oficial: Sargo; Sargo de mar.

sargo común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro chita**.

sargo cotonero. Designación oficial española del pez: *Diplodus caudimaculata*; *Diplodus holbrookii*; *Sparus holbrooki*.

sargo de espina. Designación oficial española del pez: *Argyrops caprinus*; *Otrynter caprinus*; *Stenotomus caprinus*.

sargo de guiro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arnillo**.

sargo de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo chopá**.

sargo de peña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arnillo; castañuela de peña.

sargo de roca. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arnillo**.

sargo de soldado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

sargo del norte. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pluma marotilla**.

sargo del sur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro chita**.

sargo fino. Designación oficial española del pez: *Diplodus argenteus*; *Diplodus argenteus caudimaculata*; *Sargus argenteus*; *Sargus ascensionis*; *Sargus caudimaculata*. Sinónimo oficial: Cotonera; Marimbá; San Pedro; Sargo; Sargo plateado.

sargo imperial. Nombre vulgar del pez: *Diplodus trifasciatus*.

sargo picudo. Nombre vulgar del pez: *Diplodus puntazzo*. Designación oficial española del pez: *Charax puntazzo*; *Puntazzo puntazzo*; *Sargus puntazzo*; *Sparus acutirostris*; *Sparus annularis*; *Sparus puntazzo*. Sinónimo oficial: Akermujoya; Aurada platejada; Auradeta; Chicha; Jargo; Mojarrá; Morruda; Mujoi; Murada; Murrada; Muxoin; Ojada.

sargo plateado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sargo fino**.

sargo rey. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro catalina**.

sargo salema. Designación oficial española del pez: *Lagodon rhomboides*. Sinónimo oficial: Chopa espinosa; Salema; Sargo.

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

sargo sudafricano. Designación oficial española del pez: *Rabdosargus globiceps*.

sargojote. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arnillo**.

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

Sargus annularis. Otro nombre del pez: *Diplodus annularis*. Designación oficial: **raspallón**.

Sargus argenteus. Pez. Designación oficial: **sargo fino**.

Sargus aries. Pez. Designación oficial: **sargo chopá**.

Sargus ascensionis. Pez. Designación oficial: **sargo fino**.

Sargus bellotti. Pez. Designación oficial: **breca**.

Sargus caudimaculata. Pez. Designación oficial: **sargo fino**.

Sargus cervinus. Pez. Designación oficial: **sargo breado**.

Sargus fasciatus. Pez. Designación oficial: **sargo breado**.

Sargus puntazzo. Pez. Designación oficial: **sargo picudo**.

Sargus rondeletii. Pez. Designación oficial: **sargo**.

Sargus salviani. Pez. Designación oficial: **mojarra**.

Sargus trifasciatus. Pez. Designación oficial: **sargo breado**.

Sargus vetula. Pez. Designación oficial: **sargo**.

Sargus vulgaris. Pez. Designación oficial: **mojarra**.

sarina-arenke. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**.

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

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

sarma. Nombre yugoslavo del plato: col rellena con carne de cerdo.

Sarpa salpa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salema**.

sarrandell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; peluda.

sarreta. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Pollachius pollachius*. Designación oficial: **abadejo; merlán; plegonero**.

sarrianu. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **porredana**.

sarrio. Nombre vulgar del rumiante: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

sart. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra; sargo**.

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

sasafrás. Nombre vulgar de la planta: *Sassafras albidum*.

sashimi. Plato de la cocina japonesa que consiste principalmente de pescado crudo. Se dice que fue en las chozas de los humildes pescadores japoneses donde, de modo fortuito, se descubrió que los filetes de pescado fresco, conservados en arroz, rociados a su vez con vinagre de arroz, no sólo permanecían frescos, sino que adquirían un agradable sabor. Para elaborarlos se quita la piel al pescado muy fresco (atún, salmón, caballa, trucha marina, dentón, pescadilla, emperador, besugo) con un cuchillo muy afilado de hoja lisa. Se congela hasta que esté lo suficientemente firme como para cortarlo en rodajas finas y uniformes de unos 5 mm de grueso. Los cortes deben hacerse con un solo movimiento y en un mismo sentido, sin serrar el pescado. El plato consiste en una selección de pequeños trozos de pescado crudo dispuestos en una bandeja y acompañados con un pequeño bol de salsa de soja, mezclada con *wasabi*. Véase: pescados.

sasiboilur arrosa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhizopogon roseolus*.

sasiboilur hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhizopogon luteolus*.

sasikarraspiña. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Mitrophora hybrida*.

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

Sassafras albidum. Familia: lauráceas. Árbol ornamental, de América del Norte con hojas aromáticas; en principio sólo tenía uso medicinal y como infusión, las raíces se empleaban para dar sabor a la cerveza y el aceite para calmar dolores de muelas. Ahora se sabe que el safrol, uno de los componentes del aceite de sasafrás, es cancerígeno. Las hojas secas no contienen safrol. El polvo de hojas molidas se emplea como condimento. Nombre vulgar: **sasafrás**.

sastre. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius volemus*.

satan onddo. Nombre vulgar vasco de la seta: *Boletus satanas*.

satay. Nombre vulgar en Asia de: pincho. Consiste en pequeños trozos de carne, pescado o pollo, marinados en una mezcla de condimentos y asados a la plancha o en barbacoa. Véase: salsa satay.

satay dacing. Nombre del plato de la cocina de Malasia. Nombre español: pincho de carne vacuna.

satch. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: peto; tordo de roca; vaqueta; zorzal.

sate pusut. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: pincho de pescado picado.

satsumajiru. Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: sopa de miso con vegetales.

satsu-mas. Véase: mandarina. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Satsu-mas	
Energía (kJ)	107,84
Potasio (mg)	92,00
Porción comestible	71,00
Energía (kcal)	25,80
Ácido fólico (µg)	23,00

Calcio (mg)	22,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	19,00
Fósforo (mg)	13,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	8,83
Magnesio (mg)	7,00
Carbohidratos (g)	6,00
Sodio (mg)	3,00
Fibra (g)	0,90
Proteína (g)	0,60
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,23
Cinc (mg)	0,10
Grasa (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	

Satureja calamintha. Familia: labiadas. Planta que crece espontánea en lugares baldíos, propia del área mediterránea y que actualmente es objeto de cultivo; posee flores en epicastros terminales, tubulosos, biulabiados, flores de color rosa violeta, hojas pequeñas, entre circulares y ovales, apenas dentadas y con tomento. Contiene pulegón, mentol y pineno, se utiliza en cantidades moderadas, en la preparación de infusiones estimulantes. Nombre vulgar: **calamento**.

Satureja hortensis. Familia: labiadas. Planta de hojas estrechas y vellosas, y flores blancas o rosadas, muy olorosas, propia de la región mediterránea y de Asia; se emplea como condimento. Se trata de una planta aromática, perenne, que crece en todas las regiones mediterráneas y de Europa central y tiene aplicaciones culinarias. El aceite esencial, al que debe su aroma, está contenido en unas células oleíferas especiales situadas en las hojas. Proporciona fragancia al vinagre y los quesos de cabra. Realza a las mil maravillas el sabor de las legumbres,

pero también de ensaladas, sopas, guisos, carnes, caza y rellenos. Es la compañera ideal del perifollo y el estragón. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **ajedrea estival**. Según el Código Alimentario, 3.24.40. Hojas y sumidades floridas, limpias, frescas o desecadas de la *Satureja hortensis*, L. El producto seco no sobrepasará las cifras siguientes: Cenizas, máximo, 10%; Sílice, máximo, 0,5%; Aceite esencial, no menos del 0,7%. Véase: clasificación de especias.

Satureja montana. Familia: labiadas. Matilla de 1-2 palmos de altura, algo tiesa y un tanto áspera al tacto, sólo leñosa en la base, con las ramas herbáceas enhiestas y cubiertas de pelitos blancos. Es planta muy hojosa, con las hojas enfrentadas, estrechas, agudas, las mayores de 15 a 20 mm, las superiores hasta la mitad más cortas, con los bordes enteros, y ciliadas en los bordes. Las flores son blancas o sonrosadas, y nacen en las axilas de las hojas superiores para formar ramilletes terminales con las flores echadas todas a un lado. El cáliz es tubuloso, de 5-6 mm, y está dividido en 5 dientes puntiagudos. Planta perenne de hojas algo rústicas. La esencia contiene fundamentalmente: carvacrol, cínfolo, dipenteno, etc. Se usan las ramitas y se retiran antes de servir. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **ajedrea de montaña**; ajedrea invernal; ajedrea montesina; ajedrea salvaje; ajedrea silvestre; herba d'olives; hisopet; hisopeta; hisopillo, jedrea; marquera; morquera; saborrea; saborija; saboritja; sadurija; sajulida; sajurida; salbotida; saldorija; sarudija.

Satureja thymbra. Familia: labiadas. Originaria de Cerdeña, Creta y Grecia, esta plantatrepadora no resiste los climas fríos. Su aroma tiene notas de tomillo, menta y ajedrea; su sabor es más parecido al de la ajedrea, aunque más agradable. Puede usarse del mismo modo que la ajedrea invernal o el tomillo, en sopas y guisos de cocción lenta,

en especial con carne o presas de caza. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **ajedrea fina**.

satx. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: peto; tordo de roca; zorzal.

saúco. Nombre vulgar de la planta: *Sambucus nigra*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Saúco	
Potasio (mg)	303,00
Energía (kJ)	188,10
Vitamina A (µg eq. retinol)	180,00
Agua (g)	82,10
Fósforo (mg)	57,00
Energía (kcal)	45,00
Calcio (mg)	37,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	18,00
Carbohidratos (g)	7,40
Fibra (g)	4,00
Proteína (g)	2,60
Hierro (mg)	1,60
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	1,00
Sodio (mg)	1,00
Grasas totales (g)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,25
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Colesterol (mg)	0,00
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Magnesio(mg)	
Vitamina E (mg)	

Sauerkrau. Nombre alemán de col fermentada (chucrut). Véase: coles; col fermentada; encurtidos y conservas.

sauf. Nombre hindú del condimento: hinojo.

saumon. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macarela salmón**.

saumon marine aux poivres verts. Plato de la "cocina de Francia" perteneciente al grupo de "pescados y mariscos". Nombre español:

salmón marinado con granos de pimienta verde.

saumonette. Nombre con el que se vende en Francia la carne de la pintarroja (*Scyliorhinus caniculus*)

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

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

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

sauri. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujilla; paparda del Pacífico; sauri paparda.

sauri paparda. Designación oficial española del pez: *Cololabis adocetus*; *Elassichthys adocetus*. Sinónimo oficial: Brincador; Sauri.

Saurida brasiliensis. Pez. Designación oficial: **guaripete**.

Saurida normani. Pez. Designación oficial: **guaripete**.

Saurus griseus. Pez. Designación oficial: **pez de San Francisco**.

Saurus lacerta. Pez. Designación oficial: **lagarto real**.

Saurus trivirgatus. Pez. Designación oficial: **pez de San Francisco**.

sauternes. Variedad de uva blanca. Véase: uva sauvignon blanc.

sauteur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero caspín; zapatero sietecueiros.

sauvignon blanc. Véase: uva sauvignon blanc.

sauvignon noir. Variedad de uva tinta. Véase: uva pinot noir.

savate. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigarro chino**.

savelino europeo. Designación oficial española del pez: *Thymallus arcticus*.

Savelinus hucho. Pez. Designación oficial: **salmón del Danubio**.

saverina. Nombre vulgar del molusco: *Callista chione*; *Cytherea chione*. Véase: chirlas.

savia. Véase: vino savia.

savia. Nombre vulgar de la planta: *Salvia officinalis*.

savola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable peludo**.

savon. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jabonero**.

savorín. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cojinoba savorín**.

Sawara hipponius. Pez. Designación oficial: **carita oriental**.

Saxidomus giganteus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja mantecosa**.

Saxidomus nuttalli. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus mantecosa**.

Saxifragaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: rosales. Familia de dicotiledóneas, nada o muy poco suculentas, las cuales poseen dos o cinco carpelos, por lo común más o menos soldados y hojas no transformadas en utrículo. Consideramos: cassis negra (*Ribes nigrum*), grosella (*Phyllanthus acidus*), grosella espinosa (*Ribes grossularia*), grosella roja (*Ribes rubrum*) uva espina (*Ribes grossularioides*)

saxifragáceas. Véase: *Saxifragaceae*.

Sayris hian. Pez. Designación oficial: **paparda.**

Sayris recurvirostra. Pez. Designación oficial: **paparda.**

sayugo. Nombre vulgar de la planta: *Sambucus nigra*.

scallop atlántica de aguas profundas. Nombre vulgar del molusco: *Placopecten magellanicus*.

scallops. Nombre vulgar de los moluscos. *Pectinidae*, *Spondylidae*. Véase: pechinas, veneras, scallops.

scamorza. Véase: queso scamorza

scamp. Nombre vulgar del pez: *Mycteroperca phenax*.

scampi. Véase: galera.

Scappi; mezcla de especias. Bartolomé Scappi, el cocinero del Papa Pío V, especifica este compuesto de especias en su *Opera dell'Arte del Cucinare*, uno de los libros más influyentes de la temprana cocina italiana. **Ingredientes:** ramas de canela, clavo, jengibre seco, nuez moscada rallada, granos del paraíso, azafrán, azúcar moreno de caña. Véase: mezclas de especias.

Scapularia rubra. Pez. Designación oficial: **merillo.**

Scardinius erythrophthalmus. Familia: ciprínidos. Cuerpo de dorso alto y todas las aletas en rojo anaranjado o rojo sangre. Aparece en Europa, excepto en Suecia, Noruega y Finlandia. También en el Atlántico desde los Urales y el mar Caspio. Se alimenta de plantas y pequeños animales llegando a alcanzar los 30 cm. La carne del escardino es más sabrosa que la del rutilo

común (*Rutilus rutilus*), sin embargo, contiene numerosas y pequeñas espinas. Nombre vulgar y designación oficial: **escardino.**

Scardinius graecus. Familia: ciprínidos. Como el escardino (*Scardinius erythrophthalmus*), algo más delgado que aparece en el Peloponeso. Nombre vulgar: **escardino griego.**

scargot. Palabra francesa que significa caracol, efectivamente, es a la que se asemeja el producto una vez terminado. **Carnes:** vacuno y magro de cerdo al 50%. **Aderezo:** sal fina (500g), ácido ascórbico (25 g), pimienta blanca molida (100g), nuez moscada molida (25g), glutamato monosódico (25g), harina de arroz (250g) Se usa de 18 a 20 g por kg de carne picada. **Ingredientes:** dextrina, pimienta blanca molida, ajo, avellanas molidas, vino blanco oloroso. Véase: productos cárnicos de diferentes animales.

Scaridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclase: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: labroides. Tienen un colorido aún más vistoso que los merlos (familia: lábridos) Habitan en pendientes escarpadas de los arrecifes de coral. Su nombre no se debe al colorido de las escamas que los cubre, sino a sus dientes en forma de cola de papagayo, con los que capturan los pequeños animales y algas de los corales. Algunos de ellos pueden romper ramas enteras de corales, que trituran con los fuertes huesos de su garganta. Consideramos: papagayo marino (*Sparisoma cretense*), loro jorobado (*Scarus perrico*), pez papagayo (*Sparisoma chrisopterum*), pez papagayo "stoplight" (*Sparisoma viride*), pez papagayo de manchas azules (*Scarus ghobban*), vieja colora-

da (*Sparisoma cretense*). Sinónimo: **escáridos**; peces papagayo.

Scarops perrico. Pez. Designación oficial: **pococho de mar**.

Scartella brevipinnis. Pez. Designación oficial: **trambollito**.

Scartichthys gigas. Pez. Designación oficial: **borracho gigante**.

Scartichthys viridis. Pez. Designación oficial: **borrachito verde**.

Scarus azureus. Pez. Designación oficial: **loro azul**.

Scarus californiensis. Pez. Designación oficial: **loro barbazul**.

Scarus canariensis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Scarus coelestinus. Pez. Designación oficial: **loro negro**.

Scarus coeruleus. Pez. Designación oficial: **loro azul**.

Scarus compressus. Pez. Designación oficial: **loro chato**.

Scarus cretensis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Scarus criocensis. Pez. Designación oficial: **loro rayado**.

Scarus ghobban. Familia: escáridos. Habita en el Pacífico. Es amarillo con manchas azules y alcanza los 60 cm de longitud. Es muy solicitado en los restaurantes de Hong Kong. Nombre vulgar: **pez papagayo de manchas azules**.

Scarus guacamaia. Pez. Designación oficial: **loro guacamayo**.

Scarus mutabilis. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Scarus perrico. Familia: escáridos. Pez de colores vivos que vive en los arrecifes de coral. Tiene una carne blanca, jugosa y blanda, de sabor fino y excelente. Se consume asado al horno, a la parrilla, a la plancha o pochado. Nombre vulgar y designación oficial: **loro jorobado**.

Scarus rubiginosus. Pez. Designación oficial: **vieja colorada**.

Scarus rubroviolaceus. Pez. Designación oficial: **loro violáceo**.

Scarus vetula. Pez. Designación oficial: **loro perico**.

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

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

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

schalten morelle. Variedad de cereza. Véase: *Prunus avium*.

schark ray. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **angelote**.

schauessen. Salchicha al estilo europeo tradicional, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno. Sabor intenso. Véase: salchichas europeas.

Schedophilus grisolineatus. Pez. Designación oficial: **cojinoba listada**.

Schedophilus haedrichi. Pez. Designación oficial: **cojinoba listada**.

Schedophilus huttoni. Pez. Designación oficial: **cojinoba traposa**.

Schedophilus maculatus. Pez. Designación oficial: **cojonoba manchada**.

Schedophilus medusophagus. Pez. Designación oficial: **mupo**.

Schedophilus ovalis. Pez. Designación oficial: **mupo imperial**.

scherzel. Corte austríaco de la canal de vacuno. De la espaldilla, equivalente a la llana. Este músculo está recorrido parcialmente por tendones. Se reconoce por la costura que una las dos masas musculares. Esta costura se derrite automáticamente al cocinarse y aporta una jugosidad especial. Se consume hervido. Véase: cortes de la canal, escuela de Viena.

scherzel blanco. Corte austríaco de la canal de vacuno. Es uno de los cortes de la región en contacto con el rabo. Es una pieza de la pierna, justo debajo del rabo. Tiene un aspecto uniforme y una estructura homogénea. El Scherzel se suele servir inmediatamente antes del postre. Es una pieza magra, de una suave tonalidad clara y fibras cortas. Véase: despiece de la canal, escuela de Viena.

schichimi. Nombre en Japón de: siete especias.

schillerlocken. Véase: mielga (*Squalus acanthias*).

schirazi. Piel de oveja de color gris. Sinónimo: astracán Véase: oveja Karakul.

Schismotis laevigata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **oreja de mar australiana**.

Schizophyllum commune. Familia: pleurotáceas. Género: schizophyllum. Características: Sombrero de 1 a 4 cm parecido a un pequeño abanico o a una concha. Es blanquecino en tiempo seco y de color gris sucio en tiempo húmedo; lleva en su superficie una erizada vellosidad blanquecina, siempre que el tiempo esté seco, pero que se oscurece en cuanto hay agua o mucha humedad. Carne delgada y coriácea, sin olor ni sabor, ni tampoco valor comestible.

Es una pequeña seta, cuyo sombrero semicircular mide de 1 a 2 cm de diámetro o más. Es seco, velludo, lanoso, blancuzco o grisáceo, a veces encarnado, luego blanco, sin piel o provisto de una especie de pequeño tubérculo blancuzco sobre el que se insertan las laminillas. Pese a su pequeño tamaño es un gran devorador de madera, y por ello es necesario siempre poner en seco la leña que se amontona para quemar, si no se hace, resulta infaliblemente atacada. Existen especies muy semejantes en los trópicos, y los africanos se sirven de ellas como goma de mascar, ya que estos hongos son elásticos, “indesgastables” si puede decirse, y con un sabor accidentado. Pero provocan a veces accidentes graves; en efecto, las esporas, tras la masticación, pueden entrar en el sistema sanguíneo e ir a instalarse sobre la médula espinal, donde germinan y provocan unas parálisis irreversibles. Este debe ser el único hongo capaz de una adaptación tan grave e inesperada. La carne muy delgada, fuerte y elástica, carente de olor y sabor particulares. Carece de utilidad culinaria por su consistencia correosa. Nombre vulgar: **esquizófilo común**. En vascuence: **ardagaitxo**.

schoolmaster snapper. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus apodus*.

Sciadeichthys emphysetus. Pez. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Sciadeichthys flavescens. Pez. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Sciadeichthys parkeri. Pez. Designación oficial: **bagre bresu**.

Sciadeichthys proops. Pez. Designación oficial: **bagre crucifijo**.

Sciadeichthys troscheli. Pez. Designación oficial: **bagre chili**.

Sciadeichthys walrechtii. Pez. Designación oficial: **bagre cuma**.

Sciades troscheli. Pez. Designación oficial: **bagre chili**.

Sciaena aluta. Pez. Designación oficial: **roncos**.

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

Sciaena angolensis. Pez. Designación oficial: **corvina angolense**.

Sciaena aquila. Pez. Designación oficial: **corvina**.

Sciaena bathytatos. Pez. Designación oficial: **corvina de fondo**.

Sciaena belangeri. Pez. Designación oficial: **corvina austral**.

Sciaena callaensis. Pez. Designación oficial: **lorna grande**.

Sciaena canariensis. Pez. Designación oficial: **verrugato de fango**.

Sciaena cirrhosa. Otro nombre del pez: *Umbra cirrhosa*. Designación oficial: **verrugato**.

Sciaena crocea. Pez. Designación oficial: **corvinón brasileño**.

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

Sciaena dubia. Pez. Designación oficial: **verrugato maroto**.

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

Sciaena edwardi. Pez. Designación oficial: **obispo**.

Sciaena fasciatum. Pez. Designación oficial: **arnillo**.

Sciaena fusca. Pez. Designación oficial: **corvinón negro**.

Sciaena galapagorum. Pez. Designación oficial: **corvina de galápagos**.

Sciaena gigas. Pez. Designación oficial: **corvinón negro**.

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

Sciaena imberbis. Pez. Designación oficial: **corvinón ocelado**.

Sciaena macrophthalmus. Pez. Designación oficial: **corvina ojona**.

Sciaena mbizi. Pez. Designación oficial: **corvina de poll**.

Sciaena multifasciata. Pez. Designación oficial: **verrugato croca**.

Sciaena nasus. Pez. Designación oficial: **corvina austral**.

Sciaena nibe. Pez. Designación oficial: **corvina china**.

Sciaena nigra. Pez. Designación oficial: **corvallo**.

Sciaena novaehollandiae. Pez. Designación oficial: **corvina austral**.

Sciaena ophioscion. Pez. Designación oficial: **corvinilla tuza**.

Sciaena punctata. Pez. Designación oficial: **baila**.

Sciaena reedi. Pez. Designación oficial: **corvinilla de Juan Fernández**.

Sciaena regia. Pez. Designación oficial: **corvina**.

Sciaena ronchus. Pez. Designación oficial: **verrugato de fango**.

Sciaena rubella. Pez. Designación oficial: **curbinata**.

Sciaena saturna. Pez. Designación oficial: **corvinata negra**.

Sciaena sauvagei. Pez. Designación oficial: **corvina**.

Sciaena sina. Pez. Designación oficial: **roncador chino**.

Sciaena squamosissimus. Pez. Designación oficial: **curbinata**.

Sciaena starksii. Pez. Designación oficial: **corvina robalo**.

Sciaena suavis. Pez. Designación oficial: **corvina sureña**.

Sciaena thompsoni. Pez. Designación oficial: **verrugato roncador**.

Sciaena umbra. Familia: esciénidos. Su robusto cuerpo, de dorso elevado presenta en la espalda y en los flancos un color marrón bronceado, con un ligero brillo dorado que en el vientre se vuelve más plateado. Todas las aletas son oscuras, excepto los radios puntiagudos de la ventral y la anal, que son blancos. Aparece en el Atlántico oriental, desde las costas de Senegal hasta el Sur de Portugal, en el Mediterráneo, en el mar Negro y en el mar de Azov. La mayoría de ellos viven en profundidades rocosas a un máximo de 20 m. Aparece en pequeños bancos. Se alimenta de pequeños peces y crustáceos que captura durante la noche. El corvallo alcanza los 70 cm de longitud. Carne buena. Nombre vulgar: corvina negra, **corvallo**. Designación oficial: corvallo; corvina. Sinónimo: *Johnius umbra*.

Sciaena vermiculalis. Pez. Designación oficial: **corvinilla zorra**.

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

Sciaenidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Poseen, al contrario 00que las brevas marinas, el cuerpo alargado y ligeramente aplanado por los lados, una aleta dorsal dividida y una cola grande. Característica común a todos ellos es que, gracias a la vejiga natatoria y a un determinado músculo, pueden emitir sonidos semejantes al redoble de un tambor. Estos voraces peces habitan en costas y zonas cálidas de alta mar. Algunas especies se adentran en aguas dulces en busca de alimento. Especialmente aguas cálidas del Atlántico occidental y de la zona Indopacífica aparecen peces de la familia de los tumbalos, en grandes cantidades, de importancia comercial. Entre ellos algunos tipos tienen gran valor culinario. Sin embargo todos los miembros de la familia esciánidos (*Sciaenidae*) son especialmente propensos a los parásitos, concretamente a los parásitos chupadores. Siempre que el pescado no se coma crudo, como en el caso del Sashimi, estos parásitos son inocuos para el hombre. También a la hora de ahumarlos conviene elegir el procedimiento de calentamiento. Nombre vulgar: **esciénidos**, peces tumbalo. Consideramos: corvallo (*Sciaena umbra*), corvina (*Argyrosomus regius*), corvina de California (*Menticirrhus undulatus*), corvinón brasileño (*Micropogonias undulatus*), corvineta listada (*Genyonemus lineatus*), croaker manchado (*Pseudosciaena diacanthus*), perca blanca de mar (*Atractoscion nobilis*), pescadilla (*Menticirrhus littoralis*), rey del Sur (*Menticirrhus americanus*), tumbalo cebra (*Leiostomus xanthurus*), tumbalo de dorso verde (*Johnius soldado*), tumbalo moteado (*Cynoscion nebulosus*), tumbalo negro (*Pogonias cromis*), tumbalo rojo (*Sciaenops ocellata*), trucha gris (*Cynoscion regalis*), verrugato (*Umbrina cirrhosa*), verrugato de

fango (*Umbrina ronchus*). Sinónimo: **peces gruñidores**.

Sciaenoides perarmatus. Pez. Designación oficial: **roncos**.

Sciaenops ocellata. Familia: esciénidos. Es el segundo pez en tamaño de la familia de los tumbalos y, al mismo tiempo, el mejor. Se captura a lo largo de la costa de Nueva Inglaterra hasta Méjico y su peso medio en el mercado es de 2 a 3 kg. Sin embargo, el tumbalo rojo puede llegar a pesar de 40 a 50 kg. Es un delicioso pescado de mesa, de carne aromática, compacta y jugosa. Nombre vulgar: **pez tumbalo rojo**. Designación oficial: corvinón ocelado; corvinón ocelado.

scirenga. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna negra**.

Sclerangium polyrhizum. Otro nombre de la seta: *Scleroderma geaster*.

Sclerocrangon procax. Crustáceo. Designación oficial: **quisquilla dura**.

Scleroderma areolatum. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio.: Especies en forma de tubérculo protegidas por una membrana externa muy dura. Subcaracterísticas: Con pie más o menos aparente. Seta sin valor comestible. Se ha confundido frecuentemente con la *Scleroderma verrucosum*, que es una especie próxima; pero ésta se diferencia por carecer del peridio típico areolado y por presentar un pseudo pie más desarrollado.

Scleroderma auratum. Otro nombre de la seta: *Scleroderma vulgare*.

Scleroderma bovista. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio.: Especies en forma de tubérculo protegidas por una

membrana externa muy dura. Subcaracterísticas: Con pie más o menos aparente. Seta que se distingue bien por su intenso color amarillo con reflejos anaranjados.

Scleroderma cepa. Familia: sclerodermataceae. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio.: Especies en forma de tubérculo protegidas por una membrana externa muy dura. Subcaracterísticas: Con pie más o menos aparente. Seta sin interés comestible. Es una especie que se presenta con una gran variedad en su morfología, pero que se la puede identificar sin ningún problema teniendo en cuenta sus grandes espinas de las esporas y la resistencia del peridio. En general se puede decir que es una variedad bastante rara en España.

Scleroderma citrinum. Otro nombre de la seta: *Scleroderma vulgare*.

Scleroderma flavidum. Otro nombre de la seta: *Scleroderma cepa*.

Scleroderma geaster. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio. Especies en forma de tubérculo protegidas por una membrana externa muy dura. Subcaracterísticas: Con pie más o menos aparente. Pie aparente. Peridio escamoso que en la madurez se abre en forma de estrella de seis a ocho brazos. Seta carente de interés comestible. Con respecto a su identificación no hay ninguna duda, teniendo en cuenta sus dimensiones, es la especie mayor dentro del género *Scleroderma*, y además por su grueso peridio y forma estrellada de apertura del mismo. Nombre vulgar: **escleroderma estrellada**. En vascuence: **astaputz izar**. Sinónimo: *Scleroderma polyrhizum*, *Sclerangium polyrhizum*.

Scleroderma hemisphaericum. Otro nombre de la seta: *Scleroderma cepa*.

Scleroderma lycoperdoides. Otro nombre de la seta: *Scleroderma areolatum*.

Scleroderma macrorrhizon. Otro nombre de la seta: *Scleroderma meridionale*.

Scleroderma meridionale. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio.: Especies en forma de tubérculo protegidas por una membrana externa muy dura. Subcaracterísticas: Con pie más o menos aparente. Seta que aunque a simple vista se podría confundir con la *Scleroderma bovista*, al arrancarlas del suelo se distinguen perfectamente, ya que esta última carece de pseudopie y nunca se abre en forma estrellada.

Scleroderma polyrhizum. Otro nombre de la seta: *Scleroderma geaster*.

Scleroderma verrucosum. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio.: Especies en forma de tubérculo protegidas por una membrana externa muy dura. Subcaracterísticas: Con pie más o menos aparente. Pie muy aparente. Peridio verrucoso que en la madurez no se abre en forma de estrella. * Seta, cuyo nombre significa "piel dura" que persiste largo tiempo tras la muerte de la seta. Miden de 5 a 6 cm de diámetro y son de color ocre o pardo, hallándose enteramente cubiertos de pequeñas verrugas comprimidas. Es tóxica, provocando importantes alteraciones digestivas. Se parece algo a la *Scleroderma meridionale*, pero se diferencia bien al microscopio porque mientras ésta tiene esporas reticuladas, la *Scleroderma verrucosum*

las tiene espinosas. También presenta un cierto parecido con la *Scleroderma areolatum*, pero ésta tiene un pie muy corto, las esporas mayores (11-17 µm de diámetro), y su distribución es muy septentrional, ya que sólo se ha encontrado en el Norte de España. Nombre vulgar: escleroderma parda, **escleroderma verrugosa**. En catalán: **rota de cavall**. En vascuence: **astaputz ubelska**.

Scleroderma vulgare. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: scleroderma. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio. Especies en forma de tubérculo protegidas por una membrana externa muy dura. Subgrupo Sin pie o poco aparente. Seta fácil de identificar por la coloración y estructura del peridio, así como la ornamentación de las esporas. La gleba, bastante compacta en los ejemplares jóvenes desprende un olor intenso y desagradable. Su ingestión provoca graves trastornos gastrointestinales. Nombre vulgar: **escleroderma amarilla**, escleroderma vulgar. En catalán: **rota de cavall groga**. En vascuence: **astaputz arrunt**. Sinónimo: *Scleroderma aurantium*, *Scleroderma vulgare*, *Scleroderma citrinum*.

Sclerodermataceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: gasteromycetes. Orden: sclerodermatales. Especies de forma globosa o como mucho provistas de un corto pedúnculo basal, basidios distribuidos de forma desordenada en lo interior de la gleba, que al madurar se transforma en una sustancia pulverulenta de color marrón negruzco. Gleba recorrida por venas estériles. Las esporas son verrugosas o puntiagudas, de color marrón negruzco. Las especies de esta familia so incomedibles o tóxicas y se reúnen en tres géneros: astreus. Tiene dos envolturas: la primera es el

exoperidio. Sólida y coriácea que al principio rodea toda la cabeza y luego estalla en una estrella y se aplasta sobre el suelo, según las especies, esta estrella tiene un número variable de brazos, de 3 a 6. Presenta esta estrella una propiedad muy característica; sus brazos se abren o se cierran según la humedad ambiental. Estos cierres y aperturas no anuncian el tiempo que vendrá, sino el que hace pero aún así han sido bautizadas con el nombre común de “higrómetros”. Además este sistema que permite su desplazamiento contribuye a la diseminación de las esporas y comunica con el exterior mediante un orificio u ostiolo. Viven en ambientes secos y arenosos y no son comestibles. Son muy curiosas y despiertan el interés de quienes las observan. Consideramos: **Género astreus:** *Astraeus hygrometricus*. *Astraeus quadrifidus*. **Género pisolithus:** *Pisolithus arenarius*. **Género scleroderma:** *Scleroderma areolatum*, *Scleroderma bovista*, *Scleroderma cepa*, *Scleroderma geaster*, *Scleroderma meridionale*, *Scleroderma polyrhizum*, *Scleroderma verrucosum*, *Scleroderma vulgare*.

Scoliodon longurio. Pez. Designación oficial: **tiburón hocicón**.

Scoliodon tarraenovae. Pez. Designación oficial: **cazón de ley**.

Scolopacidae. Familia zoológica. Reino: animal. División: bilaterales. Rama: eumetazoos. Subdivisión: protostimas. Sección: pseudocelomados. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites Superorden: neognatas. Orden: caradriformes. Limícolas. En playas marinas o en llanos inundados en el interior, excavan para recoger alimento en la arena, en el barro o en aguas someras; muchas anidan en las regiones árticas y emigran hacia el Sur para pasar el invierno; antes se cazaban para venderlas. Nombre vulgar: **escolopácidos**. Consideramos: chochaperdiz (*Scolopax rusticala*).

Scolopax rusticala. Familia: escolopácidos. Mide unos 34 cm, presenta un plumaje muy homocrómico con el entorno, con las partes superiores de tonos pardos, amarillo y negro; las partes inferiores son de color marrón claro con listas de color pardo oscuro. Pico largo, ojos dispuestos muy hacia atrás en la cabeza redonda. En el píleo se disponen listas transversales de color negro. Los individuos jóvenes son muy semejantes los adultos. Vive en bosques (encinas, abedules, alerces, coníferas) con abundante sotobosque, zonas de maleza. Se alimenta básicamente de invertebrados (gusanos, insectos, larvas, moluscos, crustáceos) y también de sustancias vegetales (semillas, raíces, hierbas) Es necesario cocinar una pieza por persona. Al asar estas aves, no se las debe vaciar ni quitar la cabeza, aunque se deben retirar las mollejas. El pico se puede utilizar para ensartarlas. Temporada de caza: del 1 de octubre al 31 de enero. Véase: caza. Nombre vulgar: chocha; chochaperdiz; becada; **gallina de mar**.

Scolphtalmus maximus. Otro nombre del pez: *Psetta maxima*.

Scolymus hispanicus. Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. Durante el 1º año de vegetar, este cardillo echa un prolongado nabito del grosor del dedo meñique, de color pardo y con muchas arrugas transversales en su parte superior, de corteza blanda y fofa, blanco por dentro. Al año siguiente, el cardillo entallece y echa un vástago que puede alcanzar cerca de 1 m de altura. Hojas abrazadoras, espinosas por el margen y manchadas de blanco. Flores púrpura. Se siembra en sembrados y barbechos. La raíz de los cardillos es tierna y de sabor agradable, así como las penquitas de sus hojas, sobre todo las del 1º año. La leche tampoco amarga, ni tiene sabor desagradable. El látex cuaja todo tipo de leche. Con su flor se **adultera el azafrán**. Nombre vulgar: cardico de monte, cardillo bravío, **cardillo**, cardo de olla, cardo mariano, cardo zafranero, cardón lechar, tagarnina, tagarnino.

Scomber aculeatus. Pez. Designación oficial: **palometón**.

Scomber alalunga. Otro nombre del pez: *Germo alalunga*. Designación oficial: **atún blanco**.

Scomber albacares. Pez. Designación oficial: **rabil**.

Scomber albacorus. Pez. Designación oficial: **rabil**.

Scomber amia. Pez. Designación oficial: **palometón**.

Scomber ascensionis. Pez. Designación oficial: **jurel negro**.

Scomber australasicus. Familia: escómbridos. Ampliamente extendida por Australia y Nueva Zelanda hasta Japón. Por el dorso es verde azulado, con puntos oscuros y pequeñas rayas; en los laterales y el vientre es de un color blanco plateado. Alcanza los 40 cm de longitud y 1,5 kg de peso su carne oscura tiene un contenido en grasa extraordinariamente elevado, por lo que resulta muy apropiada para la producción de conservas. La carne es blanca, blanda y seca, y de sabor suave. Se puede comprar en filetes y se consume asada al horno, a la parrilla o a la plancha. Nombre vulgar: caballa azul, caballa escurridiza. caballa indopacífica. Designación oficial: **caballa indopacífica**.

Scomber bisus. Pez. Designación oficial: **melva; melvera**.

Scomber colias. Otro nombre del pez: *Scomber japonicus*. Designación oficial: **estornino**.

Scomber crumenophthalmus. Pez. Designación oficial: **chicharro ojón**.

Scomber crysos. Pez. Designación oficial: **surell**.

Scomber dentex. Pez. Designación oficial: **jurel**.

Scomber diego. Pez. Designación oficial: **estornino**.

Scomber germo. Otro nombre del pez: *Thunnus alalunga*. Designación oficial: **albacora**.

Scomber glaucus. Pez. Designación oficial: **palometa blanca**.

Scomber helvola. Pez. Designación oficial: **jurel lengua blanca**.

Scomber hippos. Otro nombre del pez: *Scomber punctatus*. Designación oficial: **caballa**.

Scomber japonicus. Familia: escómbridos. Parecido a la caballa en su complexión y forma de vida. Sus características principales son: Dorso azul verdoso, con bandas sinuosas oscuras, más o menos netas, generalmente en cuña; flancos y vientre amarillo plateado, marcados con pequeñas manchas circulares grisáceas, encima de la cabeza, traslúcido. Cabeza y ojos mayores que en la caballa, también con párpado adiposo bien visible por delante y por detrás del ojo. Cuerpo enteramente cubierto de escamas de tamaño casi igual; escamas mayores rodean la base de las escapulares, unas manchas azul grisáceo por debajo de la línea lateral y una raya dorada desde el opérculo hasta la aleta caudal. Posee, al contrario que el resto de los peces pertenecientes a la familia de las caballas (*Scombridae*), una vejiga natatoria. Aparece en todo el mundo, en mares templados y tropicales, a menudo en el Mediterráneo y en la zona Sur del mar Negro; en el Pacífico, desde Alaska hasta Méjico. De gran importancia comercial en la zona del Mediterráneo. Longitud: 30-50 cm, máximo: 60 cm. Peso: 1,5-1,7 kg. Nombre vulgar: verdel, **estornino**, bisol, cuerva, **caballa indopacífica**. Designación

oficial: **caballa indopacífica**. Sinónimo: *Pneumatophorus japonicus*, *Scomber colias*, *Pneumatophorus colias*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Scomber colias*, Gmelin. 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 20 cm, en el Mediterráneo, de 18 mm. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 50 g/unidad.

Scomber japonicus colias. Pez. Designación oficial: **estornino**.

Scomber japonicus peruanus. Pez. Designación oficial: **cabaña**.

Scomber macrophtalmus. Pez. Designación oficial: **estornino**.

Scomber mediterraneus. Otro nombre del pez: *Pelamys sarda*. Las aletas pectorales longitudinalmente alcanzan el origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del atún. Designación oficial: **bonito**.

Scomber niger. Pez. Designación oficial: **cobia**.

Scomber pelagicus. Pez. Designación oficial: lampuga; opa.

Scomber pelamides. Pez. Designación oficial: **listado**.

Scomber pelamis. Pez. Designación oficial: **listado**.

Scomber pelamitus. Otro nombre del pez: *Pelamys sarda*. Las aletas pectorales longitu-

dinalmente alcanzan el origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del atún. Designación oficial: **bonito**.

Scomber pneumatophorus. Pez. Designación oficial: **estornino**.

Scomber punctatus. Pez. Designación oficial: **caballa**.

Scomber rochei. Pez. Designación oficial: melva, melvera.

Scomber sarda. Otro nombre del pez: *Pelamys sarda*. Las aletas pectorales longitudinalmente alcanzan el origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del atún. Designación oficial: **bonito**.

Scomber scomber. Otro nombre del pez: *Scomber punctatus*. Designación oficial: **caballa**.

Scomber scombrus. Familia: escómbridos. Sus características son un cuerpo alargado en forma de huso y con una boca puntiaguda y ancha abertura bucal. Color: dibujo similar al de la cebra en tonos oscuros, desde el dorso hasta la mitad de los laterales, sobre un fondo plata azulado o plata verdoso. Aparece en verano a ambos lados del Atlántico Norte. Se alimenta de crustáceos y pequeños peces, entre ellos jóvenes arenques. Alcanza los 50 cm de largo y alrededor de 5 kg de peso. Carne marrón-rosada, de textura grasa y jugosa, es ideal para asar a la parrilla y delicioso servido simplemente con limón. Se suele vender por piezas y sus espinas son fáciles de limpiar. La caballa fresca se encuentra al final de la primavera y principios de verano. Existe una variedad ahumada. comestible muy común en los mares españoles. Sinónimo: *Scomber punctatus*. Nombre vulgar: **caballa**, sarda, verde. Designación oficial: **caballa**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Scomber scombrus*, 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 20 cm, en el Mediterráneo, de 18 cm y la talla comercial en el Atlántico de 100 g/unidad y en el Mediterráneo de 80 g/unidad.

Scomber scriptus. Otro nombre del pez: *Scomber punctatus*. Designación oficial: **caballa**.

Scomber speciosus. Pez. designación oficial: **pámpano boquipenda**.

Scomber thazard. Pez. Designación oficial: **melva**.

Scomber thynnus. Otro nombre del pez: *Orcynus thynnus*. Designación oficial: **atún del Atlántico**.

Scomber trachurus. Otro nombre del pez: *Trachurus trachurus*. Designación oficial: **jurel**.

Scomber unicolor. Pez. Designación oficial: **tasarte**.

Scomber vernalis. Otro nombre del pez: *Scomber punctatus*. Designación oficial: **caballa**.

Scomberesocidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: ateriniformes. Suborden: Exocetoideos (sinentognatos) Consideramos: paparda (*Scomberesox saurus*).

Scomberesox camperi. Pez. Designación oficial: **paparda**.

Scomberesox equirostrum. Pez. Designación oficial: **agujilla**.

Scomberesox rondeletti. Pez. Designación oficial: **paparda**.

Scomberesox saurus. Familia: escomberesócidos. Pez parecido a las agujas en su aspecto y comportamiento. Longitud máxima 60 cm habitan en el Atlántico Norte, desde las costas de Africa occidental hasta Islandia, Dinamarca y Sur de Noruega. La paparda vive cerca de la superficie y desova en alta mar, a cierta distancia de la costa. Se captura con red barredera o palangre, con la ayuda de focos luminosos. Los peces son primero atraídos al navío con una fuerte luz azul, después se enciende una luz roja bajo la que se reúnen, sólo queda echarles la red. Es muy apreciado como pescado de mesa y se comercializa tanto seco como congelado y en conserva. También se utiliza para la fabricación de harina de pescado y como cebo en la pesca del atún. Nombre vulgar: **paparda**, aguijón, relanzón, saltarín. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Scomberesox saurus*, Walbaun. Véase pescado.

Scomberesox saurus forsteri. Pez. Designación oficial: **agujilla**.

Scomberesox saurus saurus. Pez. Designación oficial: **paparda**.

Scomberesox saurus scombroides. Pez. Designación oficial: **agujilla**.

Scomberesox stolatus. Pez. Designación oficial: **agujilla**.

Scomberomoridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: escombroides,

grupo i. Abarca una serie de peces migratorios similares a la caballa. Sus aletas dorsales están muy cerca unas de otras; tienen una coraza en el pecho formada por escamas y una cola fina en forma de quilla. La aleta caudal tiene forma de media luna. Consideramos: bonito del Pacífico (*Sarda chilensis*), carita (*Scomberomorus maculatus*), tasarte (*Ocynopsis unicolor*).

Scomberomorus argyreus. Pez. Designación oficial: **carita oeste-africana**.

Scomberomorus brasiliensis. Pez. Designación oficial: **carite pintado**.

Scomberomorus cavalla. Pez. Designación oficial: **carite lucio**.

Scomberomorus commersoni. Pez. Designación oficial: **carita estriada del Indo-Pacífico**.

Scomberomorus concolor. Pez. Designación oficial: **carite monterey**.

Scomberomorus guttatus. Pez. Designación oficial: **carita del Indo-Pacífico**.

Scomberomorus koreanus. Pez. Designación oficial: **carita coreana**.

Scomberomorus leopardus. Pez. Designación oficial: **carita del Indo-Pacífico**.

Scomberomorus maculatus. Familia: escomberomóridos. Cuerpo bastante comprimido. Cabeza bastante corta. Dientes fuertes aplanados; vómer y palatinos dentados. Línea lateral ondulada. Dorsales juntas. Talla hasta 1 m. Vive en el Atlántico señalado ocasionalmente en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **carita**. Designación oficial: **carite pintado norteño**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Scomberomorus maculatus*, Mitchill. Véase pescado.

Scomberomorus maculatus sierra. Pez. Designación oficial: **carite pintado norteño**.

Scomberomorus niphonius. Pez. Designación oficial: **carita oriental**.

Scomberomorus plumieri. Pez. Designación oficial: **carite chinigua**.

Scomberomorus regalis. Pez. Designación oficial: **carite chinigua**.

Scomberomorus sierra. Pez. Designación oficial: **carite sierra**.

Scomberomorus tritor. Pez. Designación oficial: **carita oeste-africana**.

Scombridae. 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. Caballas y atunes Las caballas son veloces nadadores de altamar que emprenden grandes migraciones hacia zonas cercanas a la superficie, en grandes bancos. Su cuerpo tiene una línea aerodinámica; las aletas dorsales están separadas y delante de la aleta caudal, claramente dividida, existen respectivamente, cinco o siete aletas. Son peces importantes, tanto desde el punto de vista económico como deportivo. Los atunes tienen un cuerpo más o menos alargado que solo está cubierto de escamas a lo largo de la línea lateral, en el pecho y el dorso (hasta el final de la primera aleta dorsal) Los atunes son peces de sangre caliente debido a su sistema de vasos sanguíneos ampliamente desarrollado. La temperatura máxima de su cuerpo es superior a la del agua que los rodea (cuando se excitan de 6° a 12 °C más) La mayoría de ellos desovan durante el verano, y se dirigen para ello a territorios cercanos a la costa (donde muchos son capturados) Estos animales gregarios efectúan grandes desplazamientos en busca de alimentación, a veces atravesando el océano. Pasan el invierno en zonas profundas de hasta 180 m. Nombre vulgar: **escómbridos**. Consideramos: albacora (*Thunnus alalunga*), atún

(*Thunnus thynnus*), atún de aletas amarillas (*Tunnus albacares*), atún de aletas oscuras (*Thunnus atlanticus*), atún manchado (*Euthynnus cuadripunctatus*), bacoreta (*Euthynnus alletteratus*), bonito (*Sarda sarda*), caballa (*Scomber scombrus*), caballa azul (*Scomber australasicus*), estornino (*Pneumatophorus colias*), estornino (*Scomber japonicus*), listado (*Euthynnus pelamis*), melva (*Auxis thazard*), patudo (*Thunnus obesus*), rabil (*Germo albacora*), timalo (*Thymalus thymalus*), tuna (*Tunnus obesus*).

***Scopelarchus nicholsi*.** Pez. Designación oficial: **pez de ojos perladados.**

***Scopelus crocodilus*.** Pez. Designación oficial: **madre de la anchoa.**

***Scopelus elongatus*.** Pez. Designación oficial: **anchoa negra.**

***Scophthalmidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: pleuronectiformes. Suborden: pleuronectoides. Peces planos que miran hacia la izquierda, es decir, que los ojos se encuentran en la zona izquierda de su cuerpo. Las dos aletas ventrales son aquí, al contrario que en la familia de los bótidos, aproximadamente del mismo tamaño. Tienen una gran boca en la que la mandíbula inferior sobresale de la superior. A esta familia pertenecen cuatro géneros del Atlántico nororiental. Nombre vulgar: **escoftálmidos**. Consideramos: gallo (*Lepidorhombus wiffigonis*), gallo moteado (*Lepidorhombus boscii*), remol (*Scophthalmus rhombus*), rodaballo (*Psetta maxima*), rodaballo enano de Noruega (*Phrynorhombus norvegicus*), rodaballo pelón (*Zeugopterus punctatus*).

***Scophthalmus maximus*.** Otro nombre del pez: *Psetta maxima*. Designación oficial: **rodaballo.**

***Scophthalmus rhombus*.** Familia: escoftálmidos. Muy similar al rodaballo, aunque de cuerpo oval, algo alto, más pequeño y menos redondeado; su altura máxima está comprendida de 2,25 a 2,33 veces en la longitud precaudal. La piel carece de tubérculos óseos, pero en el lado pigmentado tiene escamas pequeñas, lisas y cicloides. Boca grande y curvada. Los primeros radios de la dorsal están muy ramificados, en forma de penacho desflecado, y son más o menos libres. El color es grisáceo o pardusco, más o menos manchado de blanco y negro, con menos manchas en la aleta caudal; en la última porción de la línea lateral suele haber una mancha negra. Talla hasta 75 cm. Peso hasta 7 kg. Mediterráneo y Atlántico; común. Carne muy estimada, aunque no tan palatable como la del rodaballo. Su carne es delicada y consistente y tiene un sabor dulce. Se utiliza en platos clásicos de pescado, a menudo con salsas de nata. Se encuentra durante todo el año y se vende entero o en filetes. Véase: pescados. Nombre vulgar: **rémol**, barbudo, escamudo. Designación oficial: **remol.**

***Scorpaena afuerae*.** Pez. Designación oficial: **rascacio párlamo.**

***Scorpaena agassizi*.** Pez. Designación oficial: **rascacio sapo.**

***Scorpaena atlantica*.** Pez. Designación oficial: **rascacio norteamericano.**

***Scorpaena barbata*.** Pez. Designación oficial: **cabracho.**

***Scorpaena dactyloptera*.** Pez. Designación oficial: **gallineta.**

***Scorpaena elongata*.** Pez. Designación oficial: **gallineta rosada.**

Scorpaena fernandeziana. Pez. Designación oficial: **rascacio de Juan Fernández**.

Scorpaena grandicornis. Pez. Designación oficial: **rascacio orejón**.

Scorpaena guttata. Pez. Designación oficial: **rascacio californiano**.

Scorpaena histrio. Pez. Designación oficial: **rascacio jugador**.

Scorpaena kuhlii. Pez. Designación oficial: **rascacio de fuera**.

Scorpaena lutea. Pez. Designación oficial: **cabracho**.

Scorpaena maderensis. Pez. Designación oficial: **poyo**.

Scorpaena massiliensis. Pez. Designación oficial: **rascacio**.

Scorpaena notata. Familia: escorpénidos. Cuerpo con perfil dorsal bastante convexo. Cabeza muy espinosa, con ojos muy grandes y casi circulares, de diámetro mayor que la longitud preorbitaria. Boca grande, con la mandíbula inferior algo prominente, sobrepasando el extremo del maxilar al diámetro vertical del ojo. Preorbitario con 3 espinas (por lo general 2 en los jóvenes) Región orbitaria cubierta de poros y escamas cicloides embutidas, dando el conjunto un aspecto pustuloso. Coloración muy variable, generalmente rosácea, parda rojizo o rojo pálido, algo más oscuro en los jóvenes; generalmente una mancha negra entre los radios espinosos 8° a 10° de la dorsal. Talla hasta 20 cm. Muy común en el Atlántico y Mediterráneo. Popular en el sur de Europa, donde se emplea en la bullabesa, su carne es blanca, dura y de excelente sabor. Los chinos también aprecian su textura ligeramente grasa. Ideal para sopas, zarzuelas o a la brasa. Véase: pescados. Nombre vulgar: **escórpora**, escorpena, pollito. Designación oficial: **escórpora**.

Scorpaena pannosa. Pez. Designación oficial: **rascacio lechuza**.

Scorpaena peruana. Pez. Designación oficial: **diablo chaleco**.

Scorpaena plumieri. Pez. Designación oficial: **rascacio negro**.

Scorpaena plumieri mystes. Pez. Designación oficial: **rascacio escorpión**.

Scorpaena porcus. Familia: escorpénidos. Cuerpo con el perfil dorsal bastante arqueado, ascendente desde los ojos al origen de la dorsal y con fosita occipital bien visible. Ojos ovalados, con el diámetro mayor tan grande como la longitud preorbitaria. Generalmente un tentáculo ramificado por encima del ojo, sensiblemente igual al diámetro ocular máximo, y uno más pequeño sobre las aberturas nasales anteriores, pero sin láminas cutáneas bajo la mandíbula. Coloración muy variable, generalmente gris pardusco, rosáceo o negruzco, con jaspeado irregular más oscuro, línea lateral blanquecina y 3 bandas verticales oscuras, más o menos distinguibles, sobre la caudal; la boca y el peritoneo son de color claro. Talla hasta 30 cm. Común en el Atlántico y en el Mediterráneo. Carne blanca, firme y estimada. Nombre vulgar: escorpina, **rascacio**, cabracho marrón, cabra roquera, cerdito de mar, pequeño puerco, peje diablo, rescaza. Designación oficial: **rascacio**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleosteo, perciforme. *Scorpaena*. Véase pescado.

Scorpaena rascassa. Pez. Designación oficial: **rascacio**.

Scorpaena russula. Pez. Designación oficial: **rascacio sapo**.

Scorpaena scrofa. Familia: escorpénidos. Cuerpo rollizo, algo alargado y menos convexo en el dorso que en las otras especies. Cabeza grande, poco comprimida, bastante espinosa y con escamas. Boca muy grande, con la mandíbula inferior prominente; el extremo posterior del maxilar superior alcanza

la vertical del borde posterior del ojo. Dientes en bandas en ambas mandíbulas y paladar. Abundantes apéndices laminares cutáneos en cabeza y cuerpo, entre los que destacan por su desarrollo los de la mandíbula inferior, característicos de esta especie. Coloración muy variable, generalmente pardo rojiza, irregularmente manchada de amarillento, blanco y pardo, con frecuencia una mancha grande en la porción espinosa de la dorsal; interior de la boca y peritoneo blancuecinos. Pez de fondos marinos lento que, como sus parientes, muda de piel en circunstancias regulares. Habita en el Mediterráneo y en el Atlántico desde el Senegal hasta el Sur del golfo de Vizcaya. Longitud máxima 50 cm. Carne firme, muy buscada, de gran blancura y sabor. Nombre vulgar: **cabracho**, escorpión, rascacio colorado. Designación oficial: **cabracho**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Scorpaena scrofa*, Linneo. Véase: pescado.

Scorpaena scrofini. Pez. Designación oficial: **cabracho**.

Scorpaena sonorae. Pez. Designación oficial: **rascacio sonora**.

Scorpaena thomsoni. Pez. Designación oficial: **rascacio de Thomson**.

Scorpaena uncinata. Pez. Designación oficial: **rascacio con banda**.

Scorpaena ustulata. Pez. Designación oficial: **escórpora**.

Scorpaenichthys marmoratus. Familia: cótidos. Habita en el Pacífico Norte. Es uno de los groppeos mayores que llega a medir 80 cm de largo y a pesar los 11 kg. Se captura en gran cantidad. Se alimenta de gambas y animales blandos. Su carne es muy sabrosa. Tiene un tono entre azulado y verdoso, que desaparece al cocer. Un aviso: **las huevas**

son venenosas. Nombre vulgar: **cabezón**. Designación oficial: **espinoso pacífico**.

Scorpaenidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden Scorpaeniformes (escleropáreos) A esta familia pertenece el cabracho, así como varios cientos de tipos de peces voraces que en su mayoría habitan en mares templados y subtropicales. Tienen el cuerpo robusto, aplanado en los laterales, cabeza grande y ancha con varillas óseas puntiagudas y multitud de pequeños apéndices en la piel; la abertura bucal es muy grande. En la base de la zona de radios puntiagudos, en la aleta dorsal, se encuentran unas cápsulas venenosas que pueden producir peligrosas heridas. A esta familia pertenece igualmente el cabracho marrón (*Scorpaena porcus*) también llamado pequeño puerco o cerdito de mar, que con su perfecto camuflaje suele colocarse entre las rocas en aguas poco profundas. Este pescado es bueno tanto crudo, como cocido, ahumado o frío. Sinónimo: peces escorpión; **escorpénidos**; Consideramos: boca azul (*Heliocolenus dactylopterus*), bocaccio (*Sebastes paucispinis*), cabracho (*Scorpaena scrofa*), escorpora (*Scorpaena notata*), escorpina (*Scorpaena porcus*), gallineta (*Heliocolenus dactylopterus*), gallineta nórdica (*Sebastes marinus*), gallineta nórdica pequeña (*Sebastes viviparus*), perca picuda (*Sebastes mentella*), pez de roca de cola amarilla (*Sebastes flavidus*), rascacio (*Scorpaena corpus*).

Scorpaeniformes. Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Escor-

pénidos, Cótidos. Sinónimo: **escorpeniformes**; peces de mejillas acorazadas.

Scorpaenodes xyris. Pez. Designación oficial: **rascacio arco iris**.

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

Scorpiis chilensis. Pez. Designación oficial: **chopa pandera**.

Scorzonera hispanica. Familia: compuestas. Subfamilia: ligulifloras. A pesar de que esta planta pertenece a género distinto que el salsaí (*Tragopon porrifolius*) ambas especies se conocen con el nombre de “raíces”, en efecto, es esta parte de la planta la que tiene aplicación culinaria en ambos casos, con la única diferencia que la salsaí es blanca y se llama también “amarga”, mientras que la escorzonera es “dulce”. A pesar de que lo mejor de la planta es la zona enterrada, también las partes aéreas son comestibles: en el caso del salsaí, tal como indica su nombre botánico *porrifolius*, presenta hojas largas y estrechas, de color verdoso amarillento, muy parecidas a las del puerro (*Allium porrum*) Hierba bianual de tallo erguido, hojas onduladas, algo vellosas en la base, flores amarillas, y raíz gruesa, carnosa, que cocida se usa en medicina como antidiarreica y como alimento. Nombre vulgar: **escorzonera**, salsifí negro. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Scorzonera hispanica*, L. Sinónimo: salsifí negro. Véase: productos hortícolas.

screwpine. Nombre vulgar de la planta: *Pandanus odoratissimus*.

Scriphus politus. Pez. Designación oficial: **corvina de piedra**.

Scrobicularia piperata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cadela**.

Scrobicularia plana. Familia: escrobiculáridos. Las valvas de este molusco de 4 a 6 cm de longitud, son oviformes e, incluso, redondas y están algo afilados en su borde posterior.

Su superficie, de color blanco hasta gris, está provista de espesas líneas concéntricas de crecimiento. Esta concha vive en los suelos de sedimento de las tranquilas playas del Mediterráneo, pero también en las costas cálidas y lodosas del Atlántico. Tiene un cierto sabor a pimienta, característico de todas las especies del género *Scrobicularia*. Nombre vulgar: **cadela plana**. Designación oficial: **almeja perro**.

Scrobiculariidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: eulamelibránquios. Orden: veneráceos. A esta familia, pobre en especies, pertenece sólo un género, los *Scrobicularia*. Sus especies viven en los suelos lodosos de aguas poco profundas y se localizan principalmente en las aguas europeas. Sinónimo: cadelas, almejas de perro. Consideramos: cadela plana (*Scrobicularia plana*).

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

scup. Nombre vulgar del pez: *Stenotomus crysops*.

Scurria viridula. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **acmea verde**.

Scutellinia scutellata. Familia: humariáceas. El cuerpo fructífero de esta seta es globoso, al principio, y después parecido a un pequeño disco plano. La superficie interna es lisa y brillante, mientras que la externa es finalmente rugosa. Del borde Surgen largos pelos rígidos y puntiagudos a veces bifurcados, de color negro. No es apta para el consumo.

Scutigera pes-caprae. Otro nombre de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

Scyllia serrata. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo de fango australiano**.

Scylliorhinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bila-

terales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranquios. Orden: escualioformes. Sinónimo: tiburones gato. Comprende los tiburones de fondos marinos de tamaños pequeño o mediano, de las regiones costeras y de las zonas profundas. Se caracterizan por la presencia de una membrana nictitante, por ser ovíparos y por la posición retrasada de la primera dorsal. Consideramos: alitán (*Scyliorhinus stellaris*), bocanegra (*Galeus melastomus*), pintarroja (*Scyliorhinus canicula*).

Scyliorhinus caniculus. Familia: esciliorrínidos. Cuerpo muy delgado; cavidad bucal clara. Los orificios nasales están cubiertos por anchas aletas o lóbulos, separado uno de otro por sólo un pequeño espacio y alcanzando los dos la boca. Espalda marrón, pardo-rojizo, gris o gris-amarillento, con muchas manchitas marrones. Los jóvenes presentan 6-7 bandas verticales oscuras. Talla máxima, 90 cm. Peso máximo 2,8 kg. Atlántico y Mediterráneo. Muy común. Ampliamente consumida su carne es bastante dura; hígado tóxico. Boca pequeña y redondeada, 5 pequeñas aberturas branquiales. Este tipo de tiburón aparece, muy a menudo, en el Atlántico oriental y en el Mediterráneo. Se ve como plato culinario en países mediterráneos. Sin cabeza, piel y cola se ofrece en Inglaterra como “rock salmon” y en Francia como “saumonette”. Nombre vulgar: **pintarroja**, gato, lija. Designación oficial: **pintarroja**. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros; el calibrado de los productos se basa en su peso o en el número de piezas por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 500 g/unidad.

Scyliorhinus stellaris. Familia: esciliorrínidos. Lóbulos de los orificios nasales que no se alcanzan ni tocan la boca. Piel muy rugosa, gris o pardusca, con manchas mayores que las de la pintarroja, de ordinario con un centro blanquecino; vientre cremoso claro, pero con bordes oscuros en los lóbulos de la cola y de la aleta anal. Pariente del gato marino y algo máspreciado que él, y que, aparece, también, de vez en cuando, en las costas del Atlántico oriental y en el Mediterráneo. Llega a alcanzar hasta 1 m de longitud; su espalda y los flancos están adornados con manchas redondas y marrones, en cuyo centro, de tonalidad clara, hay innumerables pintas oscuras en forma de estrellas o círculos. Carne mejor que la de la pintarroja, pero hígado igualmente tóxico. Nombre vulgar: **alitán**, gato marino, gata.

Scylla serrata. Familia: portúnidos. Este cangrejo nadador, el mayor, extendido en el Indopacífico tropical es, al mismo tiempo, el más importante en todo el sudeste asiático desde el punto de vista económico y culinario. El caparazón llega a tener unos 20 cm de ancho, no es nada extraño que tengan 1,5 kg de peso. La carne de las pinzas, impresionantemente grandes, es especialmente buena y mide unos 15 x 6 cm. * En la parte frontal delantera del caparazón se encuentran afiladas púas, la espalda es, por el contrario, completamente lisa. Es de color verde oliva o marrón. Habita preferentemente, como su nombre indica, en zonas de manglares. Se suele vender vivo y al cocerlo adquiere un color rojo. La mejor carne está en las pinzas; la del cuerpo es ligeramente áspera. En Japón y en Tailandia la carne de los cangrejos también se elabora en conserva y se exporta. Véase: marisco. Nombre vulgar: **cangrejo de los mangles**, cangrejo verde.

Scyllaridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópo-

dos. Subtipo: mandibulados (antenados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Las cigalas de mar, una familia con unas 50 especies distintas, tienen todas un cuerpo bastante achatado. El caparazón de la parte superior del cuerpo es más ancho y tiene bordes con afilados dientes. Los cinco pares de patas acaban en uñas. Al contrario que la langosta (palinúridos), con sus antenas extremadamente delgadas y largas, en las cigalas se han reducido a unas protuberancias del caparazón anchas y cortas con aristas por delante y a los lados. Sirven para defenderse de los enemigos, pero también son utilizadas como pala para cavar en busca de alimento. De la parte media de la nariz sobresalen dos cortas antenas abiertas, que acaban en forma de uña. Los ojos están situados en cavidades formadas a partir del borde de la frente del caparazón. Las cigalas viven principalmente en las proximidades de la costa, en fondos rocosos, sobre todo bajo las piedras. Aquí se agarran fuertemente, estando cabeza arriba. También se las encuentra en los arrecifes de coral. En el Indopacífico se crían las familias *Thenus*, *Parribacus* e *Ibacus*. Sinónimo: cangrejos oso. Consideramos: cigarra (*Scyllarides latus*), santiaguíño (*Scyllarus arctus*).

Scyllarides aequinoctialis. Crustáceo. Designación oficial: **cigarro español**.

Scyllarides americanus. Crustáceo. Designación oficial: **cigarro de quilla**.

Scyllarides astori. Crustáceo. Designación oficial: **cigarro de Galápagos**.

Scyllarides latus. Familia: esciláridos. La cigala grande, o cigarra, tiene un lomo de color rojo hierro y un tórax amarillo. Son llamativas las dos manchas de color rojo intenso en el primer segmento de la cola, tras el tórax, que se continúan en forma de aros, por las patas. Estos animales pueden alcanzar una longitud de hasta 40 cm, con un peso de unos dos kilogramos. Su hábitat

abarca el Mediterráneo y el Atlántico del Este de temperatura moderadamente cálida. Permanecen en las zonas playeras de las costas, a una profundidad de hasta 10 m. Generalmente, las cigalas se pescan con menos frecuencia que otros crustáceos mayores. Sinónimo: cigala grande. Véase: cigalas de mar. Nombre vulgar: **cigarra**. Designación oficial: **cigarra**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Scyllarides latus*, Latr. Véase: marisco.

Scyllarides nodifer. Crustáceo. Designación oficial: **cigarro de quilla**.

Scyllarus arctus. Familia: esciláridos. En su forma tosca, la pequeña cigala se asemeja a su hermana mayor, la **cigarra** (*Scyllarides latus*), aunque más pequeño. Caparazón muy duro. La coloración puede variar según la naturaleza del suelo. En el dorso del cefalotórax lleva una serie de tubérculos o rugosidades que dibujan una Cruz de Santiago. Segundas antenas relativamente más anchas, formando cinco piezas fácilmente reconocibles en la parte anterior de la cabeza. Segmentos abdominales con un saliente en punta a cada lado y dibujos arborescentes en su dorso, pero más redondeados que en la cigarra. Patas marchadoras sin pinzas (salvo, a veces, el 5º par de las hembras) Talla hasta 15 cm. Atlántico y Mediterráneo. Como hábitat prefiere un fondo rocoso, suelos sedimentarios gruesos a profundidades de 5 a 25 m. La longitud de las cigalas pequeñas está entre los 7 y los 12 cm. Viven en el Mediterráneo y en el Atlántico del Este. Estos cangrejos son muy apreciados, por su carne fina y exquisita, pero sólo se consumen en el ámbito local. Se suelen preparar partiéndolos en dos y asándolos a la parrilla durante mucho tiempo. Nombre vulgar: **santiaguíño**, santiaguino; cangrejo oso; cigarra de mar pequeña; bujía. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Scyllarus arctus*, Linneo. Véase: marisco.

Scyllarus delfini. Crustáceo. Designación oficial: **cigarro chileno**.

Scyllarus latus. Crustáceo. Designación oficial: **cigarra**.

Scyllarus pygmaeus. Crustáceo. Designación oficial: **cigarra enana**.

Scylliorhinus canicula. Pez. Designación oficial: **pintarroja**.

Scylliorhinus catulus. Pez. Designación oficial: **pintarroja**.

Scylliorhinus stellaris. Pez. Designación oficial: **alitán**.

Scyllium artedii. Pez. Designación oficial: **bocanegra**.

Scyllium canicula. Pez. Designación oficial: **pintarroja**.

Scyllium catulus. Pez. Designación oficial: **alitán**.

Scyllium melanostomus. Pez. Designación oficial: **bocanegra**.

Scyllium stellare. Pez. Designación oficial: **alitán**.

Scyllium stellaris. Pez. Designación oficial: **alitán**.

Scymnodon melas. Pez. Designación oficial: **pailona**.

Scymnodon ringens. Pez. Designación oficial: **bruja**.

Scymnorhinus licha. Familia: escualos. Tiburón de cuerpo relativamente alargado. Cabeza casi cónica, de morro corto y redondeado, labios gruesos y carnosos, orificios nasales amplios y espiráculos aún mayores. Ojos verdes. Dos dorsales pequeñas, sin aguijón anterior, la segunda mayor que la primera. Sin anal. Los dientes de la mandíbula inferior presentan una punta grande y vertical, de bordes laterales finamente aserrados.

Dorso achocolatado oscuro, a veces negro, con reflejos violáceos y sombras oscuras más o menos aparentes; el borde interno de los espiráculos y de las comisuras labiales son casi blancos. Talla máxima, 1,8 m. Peso máximo, 30 kg. Habita el Atlántico y el Mediterráneo. Bastante común y su carne es muy apreciada. Nombre vulgar: **negra**, **negrita**, **carocho**. Designación oficial: **carocho**.

Scymnus brevipinna. Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

Scymnus licha. Pez. Designación oficial: **carocho**.

Scymnus rostratus. Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

Scymnus spinosus. Pez. Designación oficial: **pez clavo**.

Scyphius annulatus. Pez. Designación oficial: **alfiler**.

Scyphius teres. Pez. Designación oficial: **alfiler**.

Scyphozoa. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: radiados. Tipo: celenterados. Clase: hidrozoos. El grupo de los animales acalefos ó *Cnidaria*, al que junto a las medusas, también pertenecen las anémonas de mar y los corales, comprende aproximadamente unas 7.700 especies diversas. La medusa es uno de los personajes más conocidos del mar. Su paraguas tiene forma de campana o de seta, los tentáculos y los lóbulos bucales cuelgan hacia abajo. Las medusas se dan en todas las zonas de alta mar. En Europa las medusas apenas son conocidas como fuente de alimentación. Pero existe una serie de medusas que son comestibles y que se consumen sobre todo en Asia. Los chinos la valoran especialmente porque son “tiernas, crujientes y elásticas”; una combinación de

propiedades que sólo se hace comprensible por el modo en que suelen ser preparadas: primero se secan las medusas y luego se cortan en rodajas, y así son ofrecidas a los mercados. Estas rodajas se dejan ablandar luego en agua y se cortan en tiras que serán nuevamente cocidas, lo que hace que se enrollen en rizos. Las tiras se sirven en una salsa de aceite de sésamo, en salsa de soja y con algo de vinagre y azúcar. * En Japón también llegan al mercado ejemplares enteros secos. Un modo de preparación tradicional es una combinación de las tiras de la medusa escabechadas y mezcladas con huevos de erizo de mar. Esta mezcla en forma de pasta es muy apreciada como acompañamiento del saque (vino de arroz) Sinónimo: medusas. Consideramos: aguamar (*Rhizostoma pulmo*), aguamar del Pacífico (*Rhopilema sculentum*). Véase: otros mariscos.

Scyris alexandrina. Pez. Designación oficial: **jurel de Alejandría**.

Scyris alexandrinus. Pez. Designación oficial: **jurel de Alejandría**.

seabob. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón siete barbas**.

seb ki chatni. Nombre hindú de chatni de la cocina védica: chatni de manzana

seb pulao. Nombre hindú del plato: arroz con manzanas.

sebago. Véase: patata sebago.

Sebastes alutus. Pez. Designación oficial: **gallineta del Pacífico**.

Sebastes atrovirens. Pez. Designación oficial: **chancharro garrupa**.

Sebastes auriculatus. Pez. Designación oficial: **chancharro moreno**.

Sebastes canariensis. Pez. Designación oficial: **rascacio de fuera**.

Sebastes capensis. Pez. Designación oficial: **chancharro del Cabo**.

Sebastes chamaco. Pez. Designación oficial: **chancharro chamaco**.

Sebastes chilensis. Pez. Designación oficial: **chancharro común**.

Sebastes chlorostictus. Pez. Designación oficial: **chancharro verde**.

Sebastes chrysomela. Pez. Designación oficial: **chancharro negro amarillo**.

Sebastes constellatus. Pez. Designación oficial: **chancharro estrellado**.

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

Sebastes dalli. Pez. Designación oficial: **chancharro calico**.

Sebastes darwini. Pez. Designación oficial: **chancharro de Darwin**.

Sebastes diploproa. Pez. Designación oficial: **chancharro doble hocico**.

Sebastes elongatus. Pez. Designación oficial: **chancharro reina**.

Sebastes ensifer. Pez. Designación oficial: **chancharro rocote**.

Sebastes entomelas. Pez. Designación oficial: **rocote**.

Sebastes eos. Pez. Designación oficial: **chancharro santa maría**.

Sebastes filifer. Pez. Designación oficial: **rascacio de fuera**.

Sebastes flavidus. Pez. Designación oficial: **chancharro cola amarilla**.

Sebastes gilli. Pez. Designación oficial: **chancharro bronceado**.

Sebastes glaucus. Pez. Designación oficial: **chancharro azul**.

Sebastes goodei. Pez. Designación oficial: **chancharro pimienta**.

Sebastes helvomaculatus. Pez. Designación oficial: **chancharro moteado**.

Sebastes hernandez. Pez. Designación oficial: **chancharro Hernández**.

Sebastes hopkinsi. Pez. Designación oficial: **chancharro a cuadros**.

Sebastes imperialis. Pez. Designación oficial: **gallineta**.

Sebastes jordani. Pez. Designación oficial: **chancharro jordán**.

Sebastes kuhlii. Pez. Designación oficial: **ca-bracho; rascacio de fuera**.

Sebastes levis. Pez. Designación oficial: **chancharro vaquilla**.

Sebastes macdonaldi. Pez. Designación oficial: **chancharro de coral**.

Sebastes maderensis. Pez. Designación oficial: **poyo**.

Sebastes marinus. Familia: escorpénidos. Cuerpo fuerte, aplanado en los laterales, ojos grandes, abertura bucal ancha, opérculos con espinas dirigidas hacia abajo. Tonalidad rojo oscuro en el dorso hasta la línea lateral; vientre rosa plateado. Habita tanto en zonas costeras como en aguas abiertas de alta mar a profundidades de hasta 200 m. Se alimentan de plancton y peces (arenques) Alcanza 1 m de longitud y 1,5 kg de peso. Aparece en el Atlántico Norte, desde Escocia y Noruega hasta el mar Blanco, pasando por Islandia y Spitzberg. Posee gran importancia comercial y es especialmente apreciado como pescado de mesa. Al tener fuertes esca-

mas y radios puntiagudos suele venderse en filetes. De su hígado, rico en vitaminas, se saca un aceite muy valioso. Están emparentadas: perca picuda y la gallineta nórdica pequeña. Longitud: 40-60 cm, máximo: 80-100 cm. Peso: 2-5 kg, máximo: 15 kg. Nombre vulgar: **gallineta nórdica**. Designación oficial: **gallineta nórdica**. Sinónimo: *Perca marina*, *Sebastes norvegicus*, *Perca norvegica*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Sebastes marinus*, Linneo. Véase pescado.

Sebastes melanostomus. Pez. Designación oficial: **chancharro agalla negra**.

sebastes menor. Designación oficial española del pez: *Sebastes viviparus*.

Sebastes mentella. Familia: escorpénidos. Que tiene una continuación de la mandíbula inferior en forma de tenazas. Nombre vulgar: perca picuda, **perca de aguas profundas**. Véase: gallineta nórdica.

Sebastes miniatus. Pez. Designación oficial: **chancharro vermillón**.

Sebastes mystinus. Pez. Designación oficial: **chancharro azul**.

Sebastes norvegicus. Otro nombre del pez: *Sebastes marinus*. Designación oficial: **gallineta nórdica**.

Sebastes oculatus. Pez. Designación oficial: **chancharro cabrilla**.

Sebastes ovalis. Pez. Designación oficial: **chancharro pecoso**.

Sebastes paucispinis. Pez. Designación oficial: **chancharro bocacio**.

Sebastes pinniger. Pez. Designación oficial: **chancharro flioma**.

Sebastes prognathus. Pez. Designación oficial: **chancharro hocicón**.

Sebastes rastrelliger. Pez. Designación oficial: **chancharro de olivo**.

Sebastes rosaceus. Pez. Designación oficial: **chancharro rosa**.

Sebastes rosenblatti. Pez. Designación oficial: **chancharro motas verdes**.

Sebastes rubrivinctus. Pez. Designación oficial: **chancharro bandera**.

Sebastes rufus. Pez. Designación oficial: **chancharro rojo**.

Sebastes saxicola. Pez. Designación oficial: **chancharro cola listada**.

Sebastes semicinctus. Pez. Designación oficial: **chancharro inspector**.

Sebastes septentrionalis. Pez. Designación oficial: **gallineta nórdica**.

Sebastes serranoides. Pez. Designación oficial: **chancharro falsa cabrilla**.

Sebastes serriiceps. Pez. Designación oficial: **chancharro presidiario**.

Sebastes umbrosus. Pez. Designación oficial: **chancharro panal**.

Sebastes unimaculatus. Pez. Designación oficial: **chancharro manchado**.

Sebastes vexillaris. Pez. Designación oficial: **chancharro panza blanca**.

Sebastes viviparus. Familia: escorpénidos. Nombre vulgar: **gallineta nórdica pequeña**, gallineta nórdica. Designación oficial: **sebastes menor**.

sebastiao. Pez. Designación oficial: **musola dentada**.

Sebastichthys canariensis. Pez. Designación oficial: **rascacio de fuera**.

Sebastodes chamaco. Pez. Designación oficial: **chancharro chamaco**.

Sebastodes dalii. Pez. Designación oficial: **chancharro calico**.

Sebastodes diploproa. Pez. Designación oficial: **chancharro doble hocico**.

Sebastodes elongatus. Pez. Designación oficial: **chancharro reina**.

Sebastodes flavidus. Pez. Designación oficial: **chancharro cola amarilla**.

Sebastodes glaucus. Pez. Designación oficial: **chancharro azul**.

Sebastodes miniatus. Pez. Designación oficial: **chancharro vermellón**.

Sebastodes oculatus. Pez. Designación oficial: **chancharro cabrilla**.

Sebastodes pinniger. Pez. Designación oficial: **chancharro flioma**.

Sebastodes saxicola. Pez. Designación oficial: **chancharro cola listada**.

Sebastodus alutus. Pez. Designación oficial: **gallineta del Pacífico**.

Sebastolobus alascanus. Pez. Designación oficial: **chancharro alacrán**.

Sebastolobus altivelis. Pez. Designación oficial: **chancharro espinoso**.

Sebastolobus carnatus. Pez. Designación oficial: **chancharro amarillo**.

Sebastolobus macrochir. Pez. Designación oficial: **chancharro kichiji**.

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

sebos alimenticios. Según el Código Alimentario, 3.16.33. Se llama sebo al producto obtenido por fusión de las grasas de depósito del ganado vacuno sacrificado en perfectas con-

diciones sanitarias. El procedente del ganado ovino o caprino se designará además con el apelativo de la especie de procedencia. 3.16.34 **Características.** 3.16.35 **Manipulaciones.** Véase: grasas animales comestibles.

sebos comestibles. Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril. B.O. e. 1 Jun1981) Es el producto obtenido por la fusión de tejidos grasos, limpios y sanos (incluyendo las grasas de recortes) y de músculos, y huesos de animales bovinos (*Bos taurus*) y/o ovinos (*Ovis aries*), en buenas condiciones sanitarias, en el momento de su sacrificio, apto para el consumo humano. Véase: grasa animal comestible.

secado por congelación. Véase: liofilización.

***Secale cereale*.** Familia: gramíneas. Género: secale. Planta rústica que sustituye al trigo en tierras más pobres y climas más fríos, pues sus semillas tienen los mismos usos. Tiene el mismo aspecto que el trigo, alcanza y sobrepasa 1m de altura, posee hojas casi glaucas y espiga colgante que sostiene espiguillas provistas a su vez de dos únicos carióspsides. Existen dos variedades cultivables: la otoñal y la primaveral. En Europa, el empleo del centeno para la panificación se remonta al menos a unos mil años, como lo prueban los documentos que se refieren a la elevada proporción de enfermos a causa del “fuego de San Antonio” o ergotismo, provocado por la ingestión de carióspsides atacados por el cornezuelo del centeno (*Claviceps purpurea*), en el que abunda una serie de alcaloides nocivos. Con la harina de centeno, amarilla y muy aromática, se prepara un pan negro de formato muy variable y que tiene la ventaja de que puede conservarse bastante tiempo. Al contener menos gluten que el trigo, el pan de centeno es menos esponjoso y tarda más en digerirse. Se utiliza para elaborar pan de centeno integral y galletas crujien-

tes. Los granos se emplean para elaborar whisky, cerveza y algunos tipos de vodka. Nombre vulgar: **centeno**. Según el Código Alimentario, 3.17.15. Son los frutos procedentes de la especie *Secale cereale*, L. Véase: cereales.

secallona. Sinónimo: fuet (catalán).

***Sechium edule*.** Familia: cucurbitáceas. Subfamilia: cucurbiteae. Supergénero: cucumerinae. Calabaza cultivada principalmente en los países tropicales y subtropicales. El chayote tiene forma de color de pera de color verdoso y contiene una sola semilla, comestible una vez cocida. Se puede comer crudo en ensalada o sólo con una vinagreta. Resulta delicioso cocido y con salsa, gratinado o en compota. También se usa en la cocina criolla y sirve para adobar y preparar *chatni*. El chayote puede sustituir a las calabazas de verano en muchas recetas. Se debe pelar bajo el grifo ya que la sustancia pegajosa que produce es difícil limpiar de las manos. Se puede emplear del mismo modo que las calabazas pequeñas. Véase: verduras de fruto. Nombre vulgar: **chayote**.

seco. Véase: vino seco.

seco. Nombre específico dado a un tipo de vino tinto; cuales son: seco, abocado, dulce. Véase: vinos tintos.

seco. Según el Código Alimentario, 3.30.30. Se denomina así al licor cuyos azúcares, expresado en sacarosa, no exceden de 100 g/l. Véase: bebidas espirituosas.

seco. Tipo de cava. Los hay: dulce, seco, semisecho, extraseco, brut, extrabrut. Véase: vino espumoso de crianza en cava.

seco de cabrito. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** aceite, cabrito, yuca, cebolla, chicha, arvejitas, ajo, ají, pimentón, sal, pimienta,

comino. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

seco de chavelo. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne seca, plátano verde, ajo, tomate, cebolla, ají panca, comino, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

seco de cordero. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** cordero, ajo, loche, cebolla, chicha, culantro, ají panca, pimentón, ají mirasol, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

seco de gallina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** gallina, arvejas, papas, ajo, cebolla, chicha, culantro, ají panca, pimentón, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

seco de pato. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pato, yuca, ajo, cebolla, locha, chicha, culantro, ají panca, ají mirasol, pimentón, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

secreto. Nombre que se da a la porción muscular de la paleta en la espaldilla del cerdo. Sinónimo: **somaro**. Véase: despiece de la canal de porcino.

Sectator ocyurus. Pez. Designación oficial: **chopa salema**.

sedimentado. Véase: vino sedimentado.

sedoso. Véase: vino sedoso.

sègol. Nombre vulgar catalán de la planta: *Secale cereale*. Sinónimo: **centeno**.

segundos platos en la cocina de Perú. Consideramos: Adobo a la nortea, Adobo arequipeño, Aguadito de gallina, Aguadito de mariscos, Aguadito de pato. Aguadito de pescado, Ají de calabaza, Ají de camarones, Ají de choros, Ají de gallina, Ají de huevos, Ají de mondongo, Ají de tallari-

nes, Ají verde relleno, Ajiaco de caiguas, Ajiaco de camarones, Ajiaco de choclos, Ajiaco de ollucos, Ajiaco de papas, Anticucho de corvina, Anticucho de lomo de res, Anticucho de pollo, Anticucho de corazón, Apanado de tortuga, Arroz a la nortea, Arroz a la peruana, Arroz chaufa, Arroz con camarones, Arroz con cecina, Arroz con conchas negras, Arroz con mariscos, Arroz con pato, Arroz con pollo, Arroz tapado, Asado de res en olla, Bistec apanado, Cabrito al horno, Cabrito asado en olla, Caiguas rellenas, Calamares al ajo, Calamares fritos, Camarones a la piedra, Camarones al ajo, Camarones sudados, Caracoles a la piedra, Carapulcra de chanco, Carapulcra de gallina, Carapulcra de pollo, Cau cau, Cecina frita, Chanco asado con tamarindo, Chanfainita, Charquicán, Chicharrón de calamares, Chicharrón de camarones, Chicharrón de cerdo, Chicharrón de gallina, Chicharrón de mariscos, Chicharrón de pulpo, Choncholines dorados, Chuleta de cerdo apanada, Chopín de mariscos, Cordero al horno, Corvina a la chorrillana, Corvina a lo macho, Corvina apanada, Corvina saltada, Costillar de cerdo, Costillar de cordero, Croqueta de atún, Cuy chactado, Escabeche de gallina, Escabeche de pato, Escabeche de pescado, Escabeche de res apanada, Espesado de carne, Frejolada, Frijoles batidos, Fritanguita, Frito trujillano, Gallina tipakay, Hígados fritos, Jalea de mariscos, Jalea de pescado, Jalea de pota, Juanes de arroz, Kam lu wantan, Langostinos a la plancha, Langostinos al ajo, Lenguado a la chorrillana, Locro de camarones, Locro de zapallo, Lomo a la chorrillana, Lomo a lo macho, Lomo saltado, Malaya dorada, Mariscos apanados, Mariscos saltados, Mero a la chorrillana, Mondongo dorado, Olluquito con cecina, Olluquito con charqui, Pallares, Papa rellena, Patita con maní, Pecho dorado, Papián de choclo, Papián de cordero, Papián de garbanzos, Patitas en salsa, Pato con maní, Pescado a la chorrillana, Pescado a lo macho, Pescado al ajo, Picante de camarones, Picante de cangrejo, Picante de choclos, Picante de choros, Picante de cuy, Picante

de langostinos, Picante de mariscos, Picante de papas, Quinua atamalada, Rachi dorado, Riñón saltado, Saltado de habas, Saltado de mariscos, Saltado de pescado, Sancochado limeño, Seco de cabrito, Seco de chavelo, Seco de cordero, Seco de gallina, Seco de pato, Sopa seca, Sudado de cabrito, Sudado de cangrejos, Sudado de conchas negras, Sudado de cordero, Sudado de corvina, Sudado de pato, Sudado de pescado, Tacu tacu de frijoles, Tallarín saltado tipo chita, Tiradito de corvina, Tiradito de lenguado, Tortilla de langostinos, Ubre dorada, Yuca rellena, Yuca a la olla, Zarapatera. Véase: cocina de Perú.

seitán. Alimento esponjoso fabricado a partir del gluten extraído de la harina de trigo duro. El gluten no se convierte en seitán hasta que no se cuece en salsa de soja. El seitán se emplea del mismo modo que la carne, a la que puede sustituir en la mayoría de las recetas, dado su sabor y textura, aunque no tiene el mismo valor nutritivo. El seitán se debe servir con legumbres o productos lácteos para constituir una comida rica en proteínas. Véase: cereales.

seitó. Nombre vulgar catalán del pez: *Engraulis encrasicolus*. Sinónimo: **boquerón**

Selache maxima. Pez. Designación oficial: **peregrino.**

Selachus maximus. Pez. Designación oficial: **peregrino.**

Selar crumenophthalmus. Pez. Designación oficial: **chicharro ojón.**

Selenasbis dowi. Pez. Designación oficial: **bagre moreno.**

Selenaspis herzbergii. Pez. Designación oficial: **bagre cuma.**

Selenaspis herzbergii. Pez. Designación oficial: **bagre guatero.**

Selenaspis parkeri. Pez. Designación oficial: **bagre bresu.**

Selenaspis passany. Pez. Designación oficial: **bagre pasani.**

Selene brevoortii. Pez. Designación oficial: **jorobado antena.**

Selene brownii. Pez. Designación oficial: **jorobado luna.**

Selene oerstedii. Pez. Designación oficial: **jorobado carite.**

Selene peruvianus. Pez. Designación oficial: **jorobado espejo.**

Selene setapinnis. Pez. Designación oficial: **jorobado lamparosa.**

Selene spixii. Pez. Designación oficial: **jorobado luna.**

Selene vomer. Pez. Designación oficial: **jorobado de penacho.**

Selene vomer brevoorti. Pez. Designación oficial: **carita.**

Selenotoca multifasciata. Pez. Designación oficial: **pámpano de Australia.**

selima. Nombre vulgar de la planta: *Salvia officinalis*.

sello. Véase: precinto.

sello de Salomón. Nombre vulgar de la planta: *Polygonum odoratum*.

semáforo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **catalufa semáforo.**

Semele decisa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja blanca mejicana.**

Semele solida. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja chilena**.

Semicassis centiquadrata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **casco granuloso**.

semiconservas. Según el Código Alimentario, 3.26.01. Son productos establecidos para un tiempo determinado, por un tratamiento apropiado y mantenidos en recipientes impermeables al agua a presión normal. Su duración de utilización puede prolongarse almacenándolos en frigoríficos. Véase: **conservas**.

semiconservas de mariscos. Según el Código Alimentario, 3.13.15. Son aquellos productos a base de crustáceos y moluscos estabilizados con un tratamiento apropiado y mantenidos en recipientes impermeables al agua a presión normal. Su tiempo de conservación es limitado y puede prolongarse almacenándolos en frigoríficos. * Los mariscos semiconservados podrán presentarse enteros, troceados, y como líquidos de cobertura se utilizarán aceites, vinagres, sus diluciones y sus mezclas a distintas proporciones, sustancias aromáticas, hortalizas, especias, etc. * Todos los productos utilizados en las semiconservas de mariscos reunirán las condiciones sanitarias que garantizarán la atoxicidad y salubridad del producto acabado. Véase: **productos derivados de los mariscos**.

semiconservas de pescado. Según el Código Alimentario, 3.12.15. Son aquellos productos estabilizados por un tratamiento apropiado y mantenidos en recipientes impermeables al agua a presión normal. Su tiempo de conservación es limitado y puede prolongarse almacenándolos en frigoríficos. Los pescados semiconservados podrán presentarse enteros, troceados en filetes lisos y en filetes enrollados. Como líquidos de cobertura se utilizarán aceites comestibles y vinagres, solos o mezclados entre sí, sustancias aromáticas, aderezos, condimentos y especias. Todos los productos utilizados en las semiconservas reunirán las condiciones exigidas en este Código y reglamentaciones correspon-

dientes. Véase: **clasificación de derivados de pescados**.

Semicossiphus pulchrum. Pez. Designación oficial: **vieja de California**.

Semicossyphus darwini. Pez. Designación oficial: **pejeperro colorado**.

Semicossyphus maculata. Pez. Designación oficial: **pejeperro común**.

Semicossyphus pulcher. Pez. Designación oficial: **vieja de California**.

semidecusata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja japonesa**.

semilla de acacia. Estas semillas tostadas y molidas, tienen un sabor mezclado a café, chocolate y avellana. Se emplean para aromatizar platos dulces o salados, o en mantequilla, postres y repostería. Se comercializan tostadas y molidas, en un producto parecido al café molido. Véase: **ingredientes silvestres de Australia**.

semilla de adormidera (*Papaver somniferum*) Muy usadas en la cocina India, sobre todo como espesantes, esta semilla de la flor de amapola tiene dos variedades: negra azulada y blanca. Se usa también en Oriente Medio y en la cocina centroeuropea. Véase: **especias y semillas**.

semilla de ajenuz. Estas semillas se suelen utilizar en panes indios y platos de la cocina de Oriente Medio. Véase: **ingredientes de la comida asiática**. Sinónimo: **kalonji**.

semilla de alcaravea. Semillas de la planta: *Carum carvi*. Tienen forma de media luna con extremos ahusados. En Alsacia, es tradicional servir un plato de semillas con queso de Münster. Son esenciales en las pastas de semillas y en el *choucrut*, y se utilizan en los panes y en cremas, como la del queso *liptauer*. Combina bien con las patatas, la oca, en pato y el cerdo. También se utilizan en la preparación de licores.

semilla de anís. Semillas de la planta: *Pimpinella anisum*. Las semillas otorgan una nota dulce y picante a panes y postres, pueden usarse además en marinadas para frutos de mar y en salsas. Comercialmente, se usan en dulces, pasteles, bebidas y algunos guisos. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

semilla de apio (*Apium graveolens*) La planta del apio es originaria de Italia. Sus semillas, bastante amargas, se secan y se emplean en guisos y sopas. También se usa para preparar la salde apio, que puede incluir las hojas y raíces de la planta. Véase: especias y semillas.

semilla de cacao. Según el Código Alimentario, 3.25.40. Es la procedente del cacaotero *Theobroma cacao*, L. separada del resto del fruto fermentada y desecada. Sus características fundamentales serán: a) Aspecto, olor y sabor característicos. b) Contendrá, como máximo, 7% de humedad y 5% de impurezas (granos defectuosos y otros desperdicios de cacao) en materia seca desengrasada. Véase: clasificación de cacao y derivados.

semilla de capuchina. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Tropaeolum maius*. Ponga las semillas en remojo de salmuera durante 24 horas y cuele. Hierva vinagre blanco suficiente como para cubrirlas. Deje macerar durante 6 meses.

semilla de cilantro. Semillas de la planta: *Coriandrum sativum*. Las semillas maduras se usan en el curry, verduras a la grecque, encurtidos postres y pasteles, las verdes se usan en salsas y marinadas.

semilla de ciliandro. Véase: semillas de cilantro.

semilla de colendro. Véase: semillas de cilantro.

semilla de coriandro. Véase: semillas de cilantro.

semilla de culantro. Véase: semillas de cilantro.

semilla de eneldo. Semillas de la planta: *Antium graveolens*. Las semillas se usan en pasteles y panes, sopas y guisos, y también en los encurtidos de verduras. Los pepinos y verduras con eneldo son dos de las conservas favoritas en muchos países. En Escandinavia se usa para la preparación del salmón y las cigalas. Debido a su efecto calmante, el eneldo se aplica a los lactantes que sufren cólicos. Véase: especias y semillas.

semilla de girasol (*Helianthus annuus*) Procedente de Perú, las semillas de girasol se utilizan para la fabricación del aceite. Tostadas, se consumen como un tentempié saludable o se usan para aderezar ensaladas. Véase: especias y semillas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Semilla de girasol sin sal	
Energía (kJ)	2482,92
Potasio (mg)	640,00
Fósforo (mg)	608,00
Energía (kcal)	594,00
Magnesio (mg)	387,00
Ácido fólico (µg)	227,00
Calcio (mg)	100,00
Porción comestible	70,00
Grasa (g)	50,40
Vitamina E (mg)	46,00
Grasa poliinsaturada (g)	33,20
Proteína bruta (g)	22,30
Carbohidratos (g)	12,80
Grasa moninsaturada (g)	9,70
Hierro (mg)	6,40
Fibra (g)	6,00
Grasa saturada (g)	5,30
Cinc (mg)	5,10
Niacina (mg eq. niacina)	4,50

Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	1,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,77
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

semilla de girasol salada. Véase: semillas de girasol tostadas y saladas.

semilla de girasol tostada. Se consumen como un tentempié saludable o se usan para aderezar ensaladas. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Es la semilla de girasol sometida a la acción del calor seco. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas; semillas de girasol tostadas y saladas.

semilla de girasol tostada y salada. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Es la semilla de girasol tostada en presencia de sal. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

semilla de granada. Las semillas de granada molidas secas aportan a los platos cierto sabor a limçon y son útiles para hacer la carne más tierna. Puede usar zumo de limón en su lugar. Véase: *Punica granatum* (granada)

semilla de Guinea. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Amomum melegueta*; *Fromomum melegueta*.

semilla de heno griego. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Trigonella foenum-graecum*. Las semillas de fuerte aroma pueden germinar. Agregue estos brotes crudos en pequeñas cantidades a ensaladas o cocidos al vapor.

semilla de hinojo. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Foeniculum vulgare*. Especie común en la cocina India, en encurtidos, como condimento para el pan y, en la industria farmacéutica, en los productos para hacer gárgaras. Las semillas, que tienen un

ligero sabor anisado, se emplean en algunos licores. Véase: especias y semillas.

semilla de kalinji. Son las semillas de color negro, con forma de lágrima, de la planta *Nigella indica*, que imparten un ligero sabor a cebolla y se usan en platos de hortaliza y en la masa de la *pakora*. Aunque a menudo se las confunde con las semillas de comino negro, no tienen nada en común. Nombre hindú: *kalinji*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

semilla de lino. Utilizadas sobre todo en la producción de aceite de lino, se usan también en algunos panes. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Semilla de lino sin pelar	
Energía (kJ)	1818,30
Energía (kcal)	435,00
Vitamina E (mg)	57,00
Grasas totales (g)	35,00
Grasa poliinsaturada (g)	26,00
Proteína (g)	24,00
Carbohidratos (g)	6,00
Fibra (g)	4,00
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Agua (g)	
Calcio (mg)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
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)	

semilla de lino prensada. Lo que queda de las semillas de lino después de extraer el aceite. Carecen casi por completo de grasa y son una buena fuente de proteínas. Aunque se utilizan como pienso para animales,

también son aptas para el consumo humano. Véase: granos, cereales y harinas.

semilla de malvavisco. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Althaea officinalis*. Añada a marinadas, aderezos para ensaladas y panes.

semilla de mostaza. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Brassica juncea*. Las semillas de mostaza marrón son las más usadas para la producción comercial de mostazas. Pueden también machacarse y usarse en aceites de hierbas y aderezos de vinagre. Las semillas blancas de mostaza se utilizan en la cocina asiática, en encurtidos, marinadas, para condimentar salchichas y en la salsa de mostaza. Las semillas negras se usan en platos picantes y para hacer aceite. La mostaza en polvo es una mezcla de las dos semillas. Véase: especias y semillas.

semilla de sésamo. Nombre vulgar de las semillas de la planta: *Sesamum indicum*. De origen indio, se usan para aderezar el pan y para obtener aceite. Hay variedades de sésamo blanco o negro. Las semillas molidas son el ingrediente principal del *tahini* (pasta de sésamo) y la *halva* (turrón elaborado con sésamo) Véase: especias y semillas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Semilla de sésamo	
Energía (kJ)	2365,88
Fósforo (mg)	620,00
Energía (kcal)	566,00
Potasio (mg)	450,00
Magnesio (mg)	350,00
Calcio (mg)	150,00
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	96,00
Grasa (g)	50,00
Sodio (mg)	40,00
Vitamina E (mg)	40,00

Grasa poliinsaturada (g)	21,90
Proteína bruta (g)	19,00
Grasa moninsaturada (g)	18,90
Fibra (g)	11,00
Carbohidratos (g)	10,00
Hierro (mg)	9,00
Grasa saturada (g)	7,90
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Cinc (mg)	5,30
Niacina (mg eq. niacina)	4,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,77
Tiamina (B ₁) (mg)	0,70
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

semilla de siembra. Según el Código Alimentario, 3.17.21. Las semillas para la siembra se proporcionarán en la forma que se señale, de acuerdo con las normas oficiales. Véase: cereales.

semillas oleaginosas. Véase: frutas y semillas oleaginosas.

semillas puras. Según el Código Alimentario, 3.17.22. Para todo lo referente a semillas puras se tendrán en cuenta las reglas internacionales de análisis de semillas, aprobadas en España. En el reglamento correspondiente se indicarán las características de pureza, poder germinativo y valor real de las diferentes especies y variedades. Véase: cereales.

semillas venenosas. Véase: níspero japonés (*Eriobotrya japonica*)

semillón. Véase: uva semillón.

***Semimytilus algosus*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **choro negro**.

seminole. Véase: tangelo.

Semipallium natans. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **osti6n nadador**.

Semirossia tenera. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chopito com6n**.

semiseco. Tipo de cava. Los hay: Dulce, seco, semiseco, extraseco, brut, extrabrut Véase: vino espumoso de crianza en cava. Seg6n el C6digo Alimentario, 3.30.30. Se denomina as6 al licor cuando contiene de 100 a 200 g/l de az6cares expresado en sacarosa. Véase: bebidas espirituosas.

s6mola. Trigo candeal desnudo de su corteza. Trigo u otro cereal, por ejemplo arroz, reducido a granos menudos, pero mucho m6s gruesos que los de harina, que se emplea para sopa.

s6mola con hortalizas. Plato de la cocina v6dica, perteneciente al grupo de verduras. Para cocinar el *upma* debe ser capaz de, simult6neamente, hacer tres cosas por separado: cocer las verduras, hervir el agua y tostar la s6mola. Cuando est6 todo listo deben combinarse todos los ingredientes. **Ingredientes**: tomates; ghee; comino en grano; mostaza negra; fenogreco; jengibre; guindilla fresca; cúrcuma; hojas de curry; asaf6tida; agua; pasas; sal; s6mola; mantequilla; pimienta; jugo de lim6n. Véase: verduras en la cocina v6dica. Nombre hind6: *upma*.

s6mola de alforf6n. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porci6n comestible, es:

S6mola de alforf6n	
Energ6a (kJ)	1442,10
Energ6a (kcal)	345,00
Potasio (mg)	218,00
F6sforo (mg)	150,00
Carbohidratos (g)	74,50
Magnesio(mg)	48,00
Agua (g)	13,20
Calcio (mg)	12,00
Prote6na (g)	8,10
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,80
Fibra (g)	2,50

Hierro (mg)	2,00
Grasas totales (g)	1,60
Vitamina E (mg)	1,20
Sodio (mg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,28
Fl6or (mg)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
6cido asc6rbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (μg eq. retinol)	0,00

s6mola de arroz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porci6n comestible, es:

S6mola de arroz	
Energ6a (kcal)	361
F6sforo (mg)	117
Potasio (mg)	112
Porci6n comestible	100
Carbohidratos (g)	79
Retinol (mg)	27,9
Calcio (mg)	13,9
Agua (mg)	12,1
Prote6nas (g)	7,4
Sodio (mg)	6,2
Hierro (mg)	0,83
Grasa (g)	0,6
Fibra vegetal (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,058
Riboflavina (mg)	0,03
6cido asc6rbico (mg)	0
6cido f6lico (μg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
6cido graso saturado (g)	0
6cido linol6ico (g)	0
6cido linol6nico (g)	0
Cianocobalamina (μg)	0
Colesterol (mg)	0

s6mola de avena. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porci6n comestible, es:

S6mola de avena	
Energ6a (kJ)	1508,98
Energ6a (kcal)	361,00

Fósforo (mg)	349,00
Potasio (mg)	100,00
Magnesio(mg)	71,00
Calcio (mg)	67,00
Carbohidratos (g)	63,40
Proteína (g)	13,90
Agua (g)	9,50
Sodio (mg)	6,00
Grasas totales (g)	5,80
Hierro (mg)	3,90
Fibra (g)	3,60
Grasa poliinsaturada (g)	2,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,52
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,12
Flúor (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

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

Sémola de cebada	
Energía (kJ)	1412,84
Energía (kcal)	338,00
Fósforo (mg)	189,00
Potasio (mg)	160,00
Carbohidratos (g)	73,00
Magnesio(mg)	20,00
Calcio (mg)	16,00
Agua (g)	13,00
Proteína (g)	8,50
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	3,10
Hierro (mg)	2,00
Grasas totales (g)	1,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,25
Grasa poliinsaturada (g)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Vitamina E (mg)	0,20
Flúor (mg)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00

Colesterol (mg)	0,00
Sodio (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Fibra (g)	

sémola de maíz. Sémola obtenida tras la molienda de los granos de maíz secos. La sémola de maíz da una consistencia un tanto crujiente a las galletas, los *muffins*, los pasteles y el pan. Se cuece para elaborar la polenta. Sirve para preparar tamales (especie de envueltas de carne), tortitas y patatas de maíz. Utilizada para elaborar *dosas* indias, *pilaf* vegetariano y cuscús. También utilizada en la elaboración de panes y postres. Véase: granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sémola de maíz	
Energía (kJ)	1417,02
Energía (kcal)	339,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	120,00
Potasio (mg)	80,00
Carbohidratos (g)	73,50
Fósforo (mg)	73,00
Magnesio(mg)	20,00
Agua (g)	11,00
Proteína (g)	8,80
Calcio (mg)	4,00
Grasas totales (g)	1,10
Hierro (mg)	1,00
Sodio (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,70
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,15
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	

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

Sémola de trigo	cruda	her-vida
Energía (kJ)	1433,74	225,72
Energía (kcal)	343,00	54,00
Potasio (mg)	193,00	30,00
Fósforo (mg)	143,00	22,00
Porción comestible	100,00	100,00
Carbohidratos (g)	70,40	11,00
Magnesio (mg)	40,00	6,00
Ácido fólico (µg)	23,00	9,00
Calcio (mg)	20,00	3,00
Proteína (g)	12,60	2,00
Fibra (g)	4,50	0,60
Sodio (mg)	3,00	3,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,70	0,42
Grasa (g)	1,20	0,20
Hierro (mg)	1,10	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,54	0,08
Cinc (mg)	0,41	0,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20	0,03
Grasa saturada (g)	0,16	0,02
Grasa moninsaturada (g)	0,13	0,02
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,13	0,02
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Vitamina E (mg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

sémola de trigo sarraceno. Véase: sémola de alforfón.

sémola fina. Según el Código Alimentario, 3.20.15. b. Es la sémola con granos de diámetro comprendido entre cuatro y seis décimas de milímetro. Véase: sémolas y semolinas.

sémola gruesa. Según el Código Alimentario, 3.20.15. a. Es la sémola con granos de diámetro superior a seis décimas de milímetro (0,6 mm) Véase: sémolas y semolinas.

sémolas. Véase: sémolas y semolinas.

sémolas y semolinas. En términos generales, la palabra sémola hace referencia al producto que se obtiene al moler los granos de distintos cereales. También alude a la harina granulada que se extrae del trigo duro con la que se fabrica la pasta. La sémola fina como cereal, conocido con el nombre

de “crema de trigo”, como ingrediente de las sopas y como postre. Véase: cereales. Según el Código Alimentario, 3.20.15. Los productos procedentes de molturación de los cereales, limpios, libre de restos de sus tegumentos y germen, se clasificarán, según su granulosidad, en: a) **sémola gruesa**; b) **sémola fina**; c) **semolina**. Véase: molinería.

semolina. Se utiliza para dulces y pasteles, ya sea molida de forma fina o gruesa. Según el Código Alimentario, 3.20.15. c. Es la sémola con granos de diámetro comprendido entre dos y cuatro décimas de milímetro. Véase: sémolas y semolinas.

sen. Nombre de las hojas y frutos o folículos de varias especies de leguminosas del género *Cassia* (*Cassia acutifolia*, *Cassia ovobata*, *Cassia linitiva*, etc. de la Arabia y Egipto), que se emplean generalmente en infusión como purgantes, en particular en los niños. Tiene una acción colagoga, antihelmíntica y emenagoga, y parece que sus principios activos son el ácido catártico y un glucósido inestable. Entra en la composición de numerosas preparaciones laxantes y purgantes.

sencha. El té verde más consumido en Japón. Hay muchas variedades de sencha y se pueden reconocer por sus tisanas de color verde pálido y fresco sabor floral. Véase: cafés, té y otras bebidas.

sendeira. Nombre vulgar gallego de la seta: *Marasmius oreades*.

sendeiriña. Nombre vulgar gallego de la seta: *Marasmius oreades*.

senderuela. Nombre vulgar de la seta: *Marasmius oreades*.

senglar. Nombre vulgar catalán del mamífero: *Sus scrofa*. Sinónimo: **jabalí**.

senhor de engenho. Pez. Designación oficial: **mero sureño**.

sénia. Variedad de arroz. Utilizada en la Denominación: Arròs del Delta de l'Ebre.

Senilia senilis. Familia: árcidos. Este molusco pesado y de gruesas valvas, con un diámetro de 6 a 10 cm, y que tiene anchas nervaduras planas y concéntricas, presenta una forma similar a la del berberecho. Se cría principalmente en la costa Oeste africana, desde el Oeste del Sahara hasta Angola. Nombre vulgar: **arca africana**. Sinónimo: *Arca senilis*.

sensible. Véase: uva tempranillo.

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

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

senyoreta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fredí; julia.

señorita. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: almeja lisa; coquina mariposa; coquina palabrita; ostión abanico; pichacho señorita.

señorita. Nombre vulgar del pez: *Symphodus tinca*. Designación oficial: **picacho**.

señorita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: doncella de San Pedrano; jaqueta Acapulco; julia; petaca chopá; pichigüen; salmonete gringuito; señorita cocinera; señorita listada.

señorita cocinera. Designación oficial española del pez: *Halichoeres semicinctus*. Sinónimo oficial: Cocinera; Señorita.

señorita Julia. Designación oficial española del pez: *Oxijulis californica*. Sinónimo oficial: Pez señorita.

señorita listada. Designación oficial española del pez: *Pseudojulis notospilus*. Sinónimo oficial: Cocinero; Señorita; Vieja.

señorita pintada. Designación oficial española del pez: *Hemipteronotus pavoninus*.

señorita reina. Designación oficial española del pez: *Hemipteronotus mundiceps*; *Xyrichthys mundiceps*. Sinónimo oficial: Viejita.

señorita viejita. Designación oficial española del pez: *Hemipteronotus taenicurus*.

señorito. Nombre usual de una pieza de pan en Santander. Barrita individual de forma fálica. Miga esponjosa y blanda. Corteza fina y estriada. Véase: panes de España.

señorueta. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja margarita**.

sephardi tamar. Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: dátiles rellenos.

sepia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: chopito, jibia. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sepia cruda	
Potasio (mg)	427,00
Sodio (mg)	378,00
Energía (kJ)	330,22
Fósforo (mg)	268,00
Colesterol (mg)	152,00
Porción comestible	80,00
Energía (kcal)	79,00
Calcio (mg)	32,00
Magnesio (mg)	32,00
Proteína bruta (g)	17,60
Ácido fólico (µg)	13,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,15
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,50
Hierro (mg)	2,40
Vitamina E (mg)	2,40
Cinc (mg)	2,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00

Grasa (g)	1,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,48
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,39
Grasa poliinsaturada (g)	0,30
Grasa saturada (g)	0,24
Grasa moninsaturada (g)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

Sepia bertheloti. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **choco canario**.

Sepia bisserialis. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **chopito**.

sepia común. Nombre vulgar del molusco:
Seppia officinalis.

sepia de punxa. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **chopito**.

Sepia elegans. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chopito**.

Sepia filliouxii. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**.

Sepia fischeri. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**.

Sepia loligo. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar**.

Sepia major. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar**.

Sepia media. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín**.

Sepia officinalis. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **jibia**.

Sepia orbignyana. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **choquito picudo**.

Sepia rugosa. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**.

Sepia rupellaris. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **chopito**.

sepias con albóndigas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cataluña. La sepia suele llegar a la mesa hecha a la plancha, con perejil. Es una receta típica de la cocina de tapas, sobre todo en Andalucía, donde se suele tomar con un fino. En este caso, es diferente. Supone otro claro ejemplo de la imaginación en la cocina. Los sabores de la tierra (ternera y cerdo) se mezclan con los de la sepia para ofrecer un gusto exclusivo y muy atractivo. **Ingredientes**: sepia, carne de ternera, carne de cerdo, harina, tomates, huevo, ajo, cebolla, harina, atado de hierbas aromáticas, caldo, vino tinto, piñones, canela, pan, pasn tostado, perejil, aceite, sal.

sepias con judías blancas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes**: sepia, judías blancas cocidas, guisantes desgranados, cebolla, tomate, aceite de oliva, laurel, vino blanco seco, sal, pimienta. **Picada**: ajo, azafrán, almendras tostadas, galletas María, absenta, perejil, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

sepias desecadas. De sabor y aroma muy fuertes, la sepia prensada y secada al sol es un ingrediente muy popular en la mayoría de las cocinas del sureste asiático. Se emplea para cocinar o se consume como aperitivo. Se conserva en lugar fresco, seco y oscuro. Véase: pescados y mariscos desecados.

sepias estofadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes**: sepia, patata, ajo, cebolla, tomate, laurel, pimentón dulce, aceite de oliva, vino blanco seco, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

sepias salteadas con champiñones. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes**: Sepia, aguardiente de arroz, salsa de

soja, azúcar, fécula de maíz, caldo, ajo triturado, cebolla laminada, champiñones, sal.

sepias, jibias o chocos a la parrilla. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** molusco, escarola, culantro verde fresco, aceite, vinagre, sal, orégano, zumo de limón.

sepias. Véase: sépidos (*Sepidae*), sepiólidos (*Sepiolidae*).

***Sepidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: cefalópodos. Subclase: coleoideos o dibranquios. Orden: decápodos. Suborden: sepioideos. Hay unas 80 especies. Consideramos: castaño (*Seppia elegans*), chopito (*Seppia orbignyana*), jibia (*Seppia officinalis*).

***Sepidium oweniana*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **globito**.

sépidos. Véase: *Sepidae*.

***Sepietta oweniana*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **globito**.

sepió. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chopito**.

sepiola de hondura. Nombre vulgar del molusco: *Sepiola rondeleti*.

***Sepiola oweniana*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **globito**.

***Sepiola rondeleti*.** Familia: sepiólidos. Cuerpo corto y en forma de copa, con tentáculos un poco más largos que él y con la cabeza unida al manto. Aletas redondeadas, de inserción muy alta, recordando las alas de una mariposa. Ventosas en 2 filas. Coloración rojiza en los vivos y blanco sucio en los

muertos. Talla hasta 6 cm de longitud. Mediterráneo. Sinónimo: sepiola de hondura; frenética. Véase: sepias. Nombre vulgar y designación oficial: **globito**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, cefalópodo, *Sepiola rondeleti*, Leach. Véase: marisco.

sepiolas. Véase: sepiólidos.

sepiolas con mejillones. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** sepiola, mejillones, ajo, limones, aceite de oliva, perejil, pimienta, sal, salsa mahonesa. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

***Sepiolidae*.** Familia zoológica. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: cefalópodos. Subclase: coleoideos o dibranquios. Orden: decápodos. Suborden: sepioideos. Cuerpo redondeado, de anchura y altura sensiblemente iguales y bordeado por aletas dorso laterales poco altas. En los brazos hay dos o más series de ventosas pedunculadas. Los dos tentáculos son retráctiles. Los ojos están protegidos por una membrana transparente, que impide su contacto directo con el agua. Este género de cefalópodos extendido, sobre todo en el Mediterráneo, es más pequeño que la rosia, y de ahí que a estos animales se les llame globitos. Sólo alcanzan de 3 a 6 cm de longitud. Su valva interior ha involucionado considerablemente. Puede desplazarse moviendo las aletas del tronco como si fueran alas de ave. Las especies de los sepiólidos que viven en hondas profundidades disponen de órganos luminosos, con los que, al igual que las rosías pueden irritar y cegar a sus perseguidores. En cambio, las especies que viven en las proximidades de la costa se protegen enterrándose rápidamente o expulsando una nube de tinta. Consideramos: choco (*Rossia macrosoma*), globito (*Sepiola rondeleti*).

sepiólidos. Véase: *Sepiolidae*.

Sepioteuthis australis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar de roca australiano**.

Sepioteuthis sepioidea. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar de arrecife**.

Sepia elegans. Familia: sépidos. Muy similar a la jibia (*Sepia officinalis*), pero con los brazos relativamente más largos y delgados, con 2 filas de ventosas en sus bases; únicamente el 1º par muestra ventosas en toda su longitud. Maza tentacular pequeña y arriñonada, destacando en ella 3 ventosas, dotadas de mayores proporciones que las restantes. Sepión con 2 expansiones laterales, en forma de pequeños lóbulos. Coloración dorsal rojo pardusca. Talla hasta 8 cm. Atlántico y Mediterráneo. Nombre vulgar: castaño, **choquito**. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 100 g/unidad.

Sepia officinalis. Familia: sépidos. Molusco comestible, parecido al calamar; tiene diez tentáculos, dos de ellos más largos que los otros y con ventosas solo en el extremo; en el dorso lleva una concha caliza, blanda y ligera. Como en todas las especies del género sepia, el cuerpo de la sepia común es ovalado, redondo o aplanado, por los lados acaba en un fino borde con aletas. Es típico un dibujo diagonal oscuro a la espalda que recuerda las rayas de una cebrá, el vientre está sólo suavemente coloreado. Los dos brazos que le sirven para capturar son largos, con forma de antena y están provistos con 4 hileras de ventosas. Normalmente se enrollan y se ocultan en cavidades huecas que tienen a ambos lados de la boca. Si se aproxima una presa a la sepia, ésta puede sacar sus larguísimo brazos a la velocidad del rayo. Nor-

malmente, la sepia se mantiene próxima al suelo del fondo del mar, suele enterrarse en suelos de arena movedizas mediante sacudidas del borde de sus aletas. La arena depositada de esta manera sobre su cuerpo le sirve como camuflaje. Los ejemplares de mayor tamaño pueden alcanzar una longitud de 65 cm, la mitad de la cual recae sobre los tentáculos. Su cuerpo mide un promedio de 25 a 30 cm. Se diferencia del calamar en que posee una concha calcárea en su interior, mientras que aquél en lugar de concha posee una pluma de naturaleza córnea. Por otra parte, mientras que en la sepia, una especie de aletas laterales bordean todo el cuerpo, en el calamar éstas se sitúan en una zona extrema del mismo formando una figura romboidal. *La costumbre estacional de esta especie, propia de los meses fríos del año, no se manifiesta en los mercados españoles, al compensarse la disminución de capturas con las procedentes de importación. Aparece en el mercado en estado congelado o fresco que es la presentación habitual. Cuando se comercializa en fresco, la especie se corresponde con la que hemos descrito. Sin embargo, cuando es congelada y limpia, generalmente se corresponde con una sepia procedente de la India (*Sepia aculeata*) Con el nombre de “**anillos de sepia**” se comercializa una especie que no es la propia de nuestro entorno, sino el **potón del Pacífico** (*Dosidicus gigas*), más gruesa y grande que la jibia. Lo que se conoce en los mercados españoles como “**chopitos**” pertenecen al mismo género, pero se trata de especies diferentes que generalmente son la *Sepia elegans* y la *Sepia orbignyana*, cuyos tamaños son muy inferiores a los de la sepia. El cuerpo, los tentáculos y la tinta se pueden utilizar para cocinar arroces, pastas y chipirones en su tinta. Ideal para estofar con guisantes. Véase: marisco. Nombre vulgar: **jibia**, luda, choco, sepia, chancha, cachón. Véase: sepias. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, cefalópodo, *Sepia officinalis*, Linneo. Véase: marisco. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posterior-

res correcciones; la talla comercial es de 100 g/unidad.

Seppia orbignyana. Familia: sépidos. Anchura de manto como la mitad de su longitud, en su parte más distal, en el espacio que dejan las terminaciones de las dos aletas, aparece centrada una conspicua punta, que es la manifestación exterior de la correspondiente del sepión o concha interna. Los brazos 1º, 2º y 3º llevan en sus bases 2 filas de ventosas, que más adelante se transforman en 4 filas; el 4º brazo lleva 4 filas en toda su longitud. Talla hasta 12 cm. Atlántico y Mediterráneo. Nombre vulgar: chopito, **choco**; rellena; chopo. Véase: jibia. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, cefalópodo, *Sepia orbignyana* y *Sepia elegans*, D'Obigny. Véase: marisco.

Septobasidiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: basidiomycetes. Subclase: protobasidiomycetes. Orden: auriculariales.

Sepultaria sumneri. Otro nombre de la seta: *Sepultaria sumneriana*.

Sepultaria sumneriana. Familia: pecizáceas s. lt. (sentido lato) Género: sepultaria. Características: Receptáculo cupuliforme, sin pie, al principio enterrados y completamente cerrados, luego emergidos y en forma de cúpula que se abre irregularmente. Está cubierto exteriormente de pelos muy largos. Sub-características: Carne blanquecina amarillenta sin olor ni sabor. No comestible o sin valor. En vascuence: **zedrokatilu**. Sinónimo: *Sepultaria sumneri*.

sequial. Variedad de arroz. Utilizada en la Denominación: Arròs del Delta de l'Ebre.

serba. Nombre vulgar de la planta: *Sorbus domestica*.

serbal. Nombre vulgar de la planta: *Sorbus domestica*.

serclet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucleto**.

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

sereno de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

Sergestes lucens. Familia: sergéstidos. Es una gamba de mares profundos con órganos luminosos y que se encuentra en profundidades de más de los 1500 m. Los ejemplares más grandes alcanzan una longitud de 25 mm. Esta clase de gamba se pesca sobre todo en aguas japonesas y ha conseguido en estos últimos años una importancia considerable para el comercio. Se suele ofrecer seca. Nombre vulgar: **gamba luminosa**.

Sergestidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. En esta familia se distinguen alrededor de unas 35 clases, de las cuales la mayoría miden entre 12 y 113 mm. Sus hábitats están localizados en mar abierto, donde aparecen en grandes bancos. Las clases más pequeñas nadan por la noche en la superficie, de modo que entonces pueden ser pescadas fácilmente. Sinónimo: gambas luminosas. En la práctica sólo se pesca a gran escala la que consideramos: gamba luminosa (*Sergestes lucens*).

sergéstidos. Véase: *Sergestidae*.

serina. Aminoácido con la siguiente estructura: (CH₂OH)-C-(H₂N) (H) (COOH) La serina reacciona con el peryodato para producir glioxilato, amoníaco y formaldehído.

La serina es un precursor biosintético de algunos metabolitos importantes: glicina, cisteína, colina (y por tanto betaína), y la cadena lateral del triptófano. Véase: aminoácidos.

seriola. Designación oficial española del pez: *Caranx dumerilii*; *Seriola dumerili*; *Seriola proxima*; *Seriola tapinometopon*; *Trachurus alicolus*. Sinónimo oficial: Alballada; Limón; Palomida; Pez de limón; Servia; Serviola; Sirvia; Sirviola; Verderol; Verderón.

seriola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de limón.**

seriola australiana. Designación oficial española del pez: *Seriola hippos*.

Seriola bovinoculata. Pez. Designación oficial: **medregal limón.**

Seriola colburni. Pez. Designación oficial: **medregal limón.**

seriola coreana. Designación oficial española del pez: *Seriola quinqueradiata*.

Seriola dorsalis. Pez. Designación oficial: **medregal del Cabo.**

Seriola dumerili. Familia: carángidos. Su cuerpo, alargado y algo aplanado por los lados, es de un azul plateado o gris en el dorso: los laterales son más claros, a veces con reflejos en tonos ambarinos. Aparece en las dos zonas del Atlántico, la templada y la tropical, también en el Mediterráneo. Longitud máxima 2 m. Alimentación a base de cangrejos, calamares y pequeños peces. El pez de limón es un pescado de mesa muy apreciado y que es cultivado en muchas piscifactorías asiáticas con el nombre de yellowtail. en el mercado de Tokio se vende vivo en tanques de agua. Nombre vulgar: **pez limón**, serviola, verderón. Designación oficial: medregal coronado; pez de limón; seriola. Véase: cultivo de pez limón.

Seriola falcata. Pez. Designación oficial: **medregal limón.**

Seriola fasciata. Pez. Designación oficial: **medregal listado.**

Seriola hippos. Pez. Designación oficial: **seriola australiana.**

Seriola lalandi. Pez. Designación oficial: **medregal del Cabo.**

seriola limonera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal limón.**

Seriola mazatlana. Pez. Designación oficial: **medregal fortune.**

Seriola peruana. Pez. Designación oficial: **medregal fortune.**

Seriola picturata. Pez. Designación oficial: **chicharro.**

Seriola proxima. Pez. Designación oficial: **seriola.**

Seriola purpurescens. Pez. Designación oficial: pez de limón; medregal coronado.

Seriola quinqueradiata. Pez. Designación oficial: **seriola coreana.**

Seriola rhombica. Pez. Designación oficial: medregal coronado; pez de limón.

Seriola rivoliana. Pez. Designación oficial: **medregal limón.**

Seriola simplex. Pez. Designación oficial: medregal coronado; pez de limón.

Seriola songora. Pez. Designación oficial: **medregal limón.**

Seriola tapeinometapon. Pez. Designación oficial: medregal coronado; pez de limón; seriola.

Seriola zonata. Pez. Designación oficial: **medregal guameque.**

seriolella. Nombre vulgar del pez: *Seriolella punctata*. Designación oficial: **cojinoba australiana**.

seriolella azul. Nombre vulgar del pez: *Seriolella brama*.

Seriolella brama. Familia: nomeidos. Es un pescado económicamente muy importante al Sur del Pacífico. De su cuerpo alargado, con aleta dorsal dividida, resultan características las aletas pectorales alargadas y en forma de abanico. En la parte superior su color es azul oscuro, tirando a verde, y en el vientre es blanquecino. La zona superior de la cabeza es de tono púrpureo, tirando a oscuro. Su carne es muy buena, con escaso contenido en grasa. Habitante de las aguas australianas, de carne consistente, capas grandes, pocas espinas y sabor suave. Buen ingrediente para sopas, zarzuelas y ensaladas. Véase: pescados. Nombre vulgar: **blue Warehou**, seriolella azul, cojinoba australiana azul. Designación oficial: **cojinoba australiana**.

Seriolella caerulea. Pez. Designación oficial: **cojinoba australiana**.

Seriolella porosa. Pez. Designación oficial: **cojinoba savorín**.

Seriolella punctata. Familia: nomeidos. De la misma familia y características que el blue Warehou (*Seriolella brama*). Pescado de aguas calientes con carne de color rosa pálido, consistencia dura, sabor suave y capas anchas. Antes de cocinar se debe quitar la piel. Se consume a la plancha, en guisos, asada al horno o a la parrilla o pochada. Véase: pescados. Nombre vulgar: silbrige Warehou, seriolella, cojinoba australiana. Designación oficial: **cojinoba australiana**.

Seriolella tinco. Pez. Designación oficial: **cojinoba**.

Seriolella violacea. Pez. Designación oficial: **cojinoba palmera**.

Seriolichthys bipinnulatus. Pez. Designación oficial: **macarela salmón**.

serp. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja de alta mar; aguja de río; aguja mula; culebra de mar; mula; serpeto**.

serp d'en costa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja mula**.

serp d'en tierra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja mula**.

serp de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja mula; congrio pintado; culebra de mar; culebrita marina de arena; culebrita roja marina; morenata**.

Serpa hoffmani. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

Serpe crocodilus. Pez. Designación oficial: **madre de la anchoa**.

serpent. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tieso antillano; tieso blanco; tieso negro; tieso pintado**.

serpentí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto real**.

serpeta. Designación oficial española del pez: *Nerophis lumbriciformis*; *Syngnathus lumbriciformis*. Sinónimo oficial: **Aguja; Akuila; Alfiler; Orratz**.

serpeta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfiler**.

serpetí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja de alta mar**.

serpeto. Designación oficial española del pez: *Nerophis annulatus*; *Nerophis maculatus*; *Syngnathus fasciatus*; *Syngnathus papaci-*

nus. Sinónimo oficial: Aguja; Akuila; Arrain-suge; Orratz; Serp.

serpetó. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja mula**.

serpiente. Véase: judía serpiente.

serpiente de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebrita roja marina**.

serpiente marina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: morena amarilla; tieso manchado.

serpillo. Nombre vulgar de la planta: *Thymus serpyllum*.

serpol. Nombre vulgar de la planta: *Thymus serpyllum*.

serrá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bonito; cabrilla; carite pintado; merillo; pez cinto; pez sierra; serrano.

serrá de bou. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano**.

serrá de fang. Nombre vulgar valenciano del pez: *Paracentropristis hepatus*.

serrá de mar. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez sierra**.

serrá imperial. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

serrá mascle. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano**.

serrá panegal. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

serrá vermell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

serrán. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabrilla**.

serrana. Raza de vacuno de aptitud cárnica. Utilizada en la Denominación: Carne de la Sierra de Guadarrama.

serrandell. Designación oficial española del pez: *Arnoglossus laterna*; *Arnoglossus laterna microstoma*; *Arnoglossus macrostoma*; *Arnoglossus microstoma*; *Platophrys laterna*; *Pleuronectes arnoglossus*; *Pleuronectes conspersus*; *Pleuronectes laterna*; *Pleuronectes leotardi*; *Rhombus nudus*. Sinónimo oficial: Bruja; Gallo; Lenguado; Llenguado; Lliseria; Lliserie; Oilar; Pelada; Pelaya miseres; Pelaya rosa; Pelaya rossa; Peluda; Peludo; Pelut en randa; Tapaculo; Tapaculos.

serrandell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lliseria; pelada miseres; peluda; tambor real.

Serranellus scriba. Pez. Designación oficial: **serrano**.

serranet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabrilla; serrano.

serranida. Designación oficial española del pez: *Anthias sechurae*.

serranida. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tres colas princesita**.

Serranidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Forman un grupo intermedio. Se compone de peces voraces que habitan zonas costeras de todos los mares templados y tropicales, en torno a arrecifes de coral y de rocas. Esta preferencia por los arrecifes hace que su pesca resulte difícil. Por eso el volumen de capturas de estos peces no es especialmente grande (hay mucha pesca deportiva), aunque es muy valorado. Muchos de ellos pueden cambiar de sexo siendo ya adultos, otros son auténticos hermafroditas. Su cuerpo está cubierto con escamas peinadas; en los opérculos hay espinas. Los **serránidos** (meros) se alimentan de crustáceos y animales blandos, por lo que tienen una carne compacta, blanca y de

calidad superior. Sinónimo: meros, groupers, peces cabra **serránidos**. Consideramos: baila (*Dicentrarchus punctatus*), cabrilla (*Serranus cabrilla*), cherna (*Polyprion americanus*), cherna cabrilla (*Cephalopholis fulva*), cherna de Nueva Zelanda (*Polyprion oxigeneios*), cherna de ley (*Epinephelus aeneus*), falso abadejo (*Serranus alexandrinus*), gag (*Mycteroperca microlepis*), gitano (*Mycteroperca rubra*), lubina (*Dicentrarchus labrax*), merillo (*Serranus hepatus*), mero (*Epinephelus guaza*), mero de laterales amarillos (*Epinephelus flavolimbatus*), mero de Nassau (*Epinephelus striatus*), mero gigante (*Epinephelus itajara*), mero marrón (*Cephalopholis pachycentrum*), mero moteado (*Epinephelus drummondhayi*), mero negro (*Centropristis striata*), mero negro (*Mycteroperca bonaci*), mero rojo (*Epinephelus guttatus*), mero rojo de Varsovia (*Epinephelus nigritus*), mero rojo pardo (*Epinephelus morio*), perca de roca leopardo (*Plectropomus leopardus*), pez judío de California (*Stereolepis gigas*), pez pantera (*Cromileptes altivelis*), scamp (*Mycteroperca phenax*), serrano (*Serranus scriba*), serrano imperial (*Serranus atricauda*), snowy grouper (*Epinephelus niveatus*), spotted cabrilla (*Epinephelus analogus*), striped bass (*Morone saxatilis*).

serránidos. Véase: *Serranidae*.

serranitos (carnaval) Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** filetes de ternera, tocino de jamón, pimientos para asar, jamón serrano, vino blanco, aceite de oliva, sal, harina, huevo.

serrano. Designación oficial española del pez: *Lutjanus scriptura*; *Paracentropristis scriba*; *Perca scriba*; *Serranellus scriba*; *Serranus papilonaceus*; *Serranus scriba*. Sinónimo oficial: Cabra; Cabra de bajura; Cabrilla; Cabrilla melera; Cherla; Craba; Kraba; Kraba esckribana; Merillo; Mero

bord; Mero de altura; Perca de mar; Rome-rito; Serranet; Serrá; Serrá de bou; Serrá mascle; Vaca; Vaca serrana; Vaca serrá; Vaca Vizcaína; Vacca; Vaque; Vaqueta; Vaqueta de roca.

serrano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bodión; cabrilla; merillo; peto; rascacio rubio; serrano arenero; serrano bolo; serrano estriado; tres colas princesita; zor-zal.

serrano. Véase: chile verde serrano.

serrano ardilla. Designación oficial española del pez: *Diplectrum sciurus*. Sinónimo oficial: Ardilla.

serrano arenero. Designación oficial española del pez: *Diplectrum formosum*. Sinónimo oficial: Arenero; Bolo; Guatacare; Serrano.

serrano bolo. Designación oficial española del pez: *Diplectrum radiale*. Sinónimo oficial: Serrano.

serrano cabaicucho. Designación oficial española del pez: *Diplectrum pacificum*; *Diplectrum pacificum maximum*. Sinónimo oficial: Cabaicucho; Cabrita; Cagua; Camote; Camotillo; Extranjero; Guavina; Manta; Menta; Mero; Pez ardilla.

serrano cagua. Designación oficial española del pez: *Diplectrum macropoma*; *Diplectrum mexicanum*. Sinónimo oficial: Cabai-cucho; Cabrilla; Cagua; Camotillo; Extranjero; Pez ardilla.

serrano carabonita. Designación oficial española del pez: *Diplectrum eumelum*. Sinónimo oficial: Cabaicucho; Camotillo; Extranjero.

serrano carajito. Designación oficial española del pez: *Prionodes huascari*; *Serranus*

huascari. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cabrilla fina; Camotillo; Carajito; Carajo.

serrano común. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabrilla**.

serrano de altura. Designación oficial española del pez: *Diplectrum maximum*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cagua de altura; Camotillo.

serrano espinudo. Designación oficial española del pez: *Diplectrum labarum*. Sinónimo oficial: Cabaicucho; Camotillo; Extranjero.

serrano estriado. Designación oficial española del pez: *Centropristis melana*; *Centropristis striata*; *Centropristis striatus*. Sinónimo oficial: Lubina negra; Serrano.

serrano extranjero. Designación oficial española del pez: *Diplectrum euryplectrum*. Sinónimo oficial: Cagua de altura; Camotillo; Extranjero; Guavina; Menta; Sandfish.

serrano imperial. Nombre vulgar del pez: *Serranus africauda*. Designación oficial española del pez: *Paracentropristis atricauda*; *Serranus atricauda*. Sinónimo oficial: Vacá serrana.

serrano ojo de uva. Designación oficial española del pez: *Hemilutjanus macrophthalmus*. Sinónimo oficial: Apanado; Apañado; Ojo de uva; Ojón; Papanoya; Papaña; Papanagua.

serrano ojón. Designación oficial española del pez: *Pronotogrammus eos*. Sinónimo oficial: Ojón.

serrano ravijunco. Designación oficial española del pez: *Centristhmus signifler*; *Hemanthias delsolari*. Sinónimo oficial: Doncella; Princes; Ravijunco.

serrans. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **porredana**.

Serranua aeneus. Familia: serránidos. Nombre vulgar: **Cherne de Ley**. Designación oficial:

mero cherne. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Serranus aeneus*, Geoffroy. Véase pescado.

Serranus acutirostris. Pez. Designación oficial: **gitano**.

Serranus alexandrinus. Familia: serránidos. Es un pescado que recuerda bastante al mero pero que no alcanza nunca su tamaño. Coloración marrón, más oscuro hacia el dorso y amarillenta en el vientre. Carne buena pero de inferior calidad a la del mero, aunque si es menos apreciada que este último, se debe sólo a que es menos conocido. Pez. Designación oficial: **falso abadejo**.

Serranus anthias. Pez. Designación oficial: **tres colas**.

Serranus armatus. Pez. Designación oficial: **gitano**.

Serranus atricauda. Familia: serránidos. Especie muy parecida a la cabrilla y al serrano, consistiendo las principales diferencias en la pequeñez de sus escamas y en su coloración pardusca, manchada de negro en la cabeza y el cuerpo, con el final de la caudal negro. Talla hasta 35 cm. Atlántico y Mediterráneo, más bien escaso. Nombre vulgar y designación oficial: **serrano imperial**.

Serranus autobranchus. Pez. Designación oficial: **guatacare**.

Serranus cabrilla. Familia: serránidos. Es por lo general, pardo rojizo con rayas transversales oscuras y unas pocas líneas longitudinales azuladas. Aparece en el Mediterráneo, en el mar Rojo y en el Atlántico oriental, y hacia el Norte hasta Inglaterra. Vive en profundidades 20 a 50 m, pero también de hasta 500 m, sobre fondos arenosos y de roca, así como sobre las ya nombradas praderas de hierba marina. Se alimenta de peces, cangrejos y animales blandos; alcanza los 60 cm de longitud. La carne de la cabrilla es sabrosa y bastante apreciada sobre todo en los países mediterráneos. Es pescado con caña por los pescadores aficionados y es bastante raro

encontrarla en las redes. Nombre vulgar: **cabrilla**, cherne. Designación oficial: **cabrilla**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Serranus caninus*, Linneo. Véase pescado.

Serranus caninus. Nombre vulgar: **cherne**. Designación oficial: **mero cherne**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Serranus caninus*, Linneo. Véase pescado.

Serranus costae. Pez. Designación oficial: **falso abadejo**.

Serranus courtadei. Pez. Designación oficial: **mero moteado**.

Serranus dewegeri. Pez. Designación oficial: **guaseta vieja**.

Serranus emarginatus. Pez. Designación oficial: **gitano**.

Serranus fasciatus. Pez. Designación oficial: **guaseta serrano**.

Serranus fuscus. Pez. Designación oficial: **gitano**.

Serranus gigas. Pez. Designación oficial: **mero nebuloso**; **mero**.

Serranus guaza. Otro nombre del pez: *Epinephelus guaza*. Nombre vulgar y designación oficial: **mero**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Serranus guaza*, Linneo. Véase pescado.

Serranus hepatus. Familia: serránidos. Cuerpo más alto y escamas relativamente mayores que las de otras especies del género. Color pardo o gris más o menos pálido; 4-5 bandas verticales oscuras, las 2 últimas reuniéndose generalmente en la parte baja del cuerpo, mancha negra al principio de la parte blanda de la dorsal, pelvianas con borde anterior

blanco. Talla 14 cm. Atlántico, común en el Mediterráneo. Carne excelente. Nombre vulgar: **merillo**, **lobito**, **cherná afanecada**, **cabrilla marrón**. Designación oficial: **merillo**.

Serranus huascari. Pez. Designación oficial: **serrano carajito**.

Serranus margaritifer. Pez. Designación oficial: **cherná pintada**.

Serranus nebulosus. Pez. Designación oficial: **gitano**.

Serranus olfax. Pez. Designación oficial: **garropa parda**.

Serranus papilonaceus. Pez. Designación oficial: **serrano**.

Serranus quinquefasciatus. Pez. Designación oficial: **mero guasa**.

Serranus rufus. Pez. Designación oficial: **catalufa roca**.

Serranus scriba. Familia: serránidos. Cuerpo oblongo, algo rechoncho, más curvado en el dorso que en el abdomen. Cabeza en forma de cono, de perfil superior ligeramente cóncavo, morro alargado y mandíbula inferior fuerte y algo saliente. Boca y cabeza muestran un dibujo rojo y azul que recuerda a la escritura árabe; de aquí su nombre. Opérculo con 3 espinas. Color rojo amarillento, manchado de azul violáceo sobre el vientre. Talla hasta 25 cm. Vive en el Atlántico, más común en el Mediterráneo. La carne del serrano es sabrosa pero raramente aparece entre los productos de pesca. Nombre vulgar: **serrano**; **vaca serrana**, **vaqueta de roca**, **cabrilla escriba**. Designación oficial: **serrano**. Sinónimo: *Perca scriba*, *Paracentropristis scriba*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Paracentropristis*. Véase pescado.

Serranus tabacarius. Pez. Designación oficial: **guatacare**.

Serranus undulosus. Pez. Designación oficial: **gitano**.

serreta. Nombre vulgar del pez: *Pollachius pollachius*. Designación oficial: abadejo; pastinaca; pez cinto.

serretas. Son patos buceadores adaptados a un régimen piscívoro, con picos largos, finos y aserrados en los lados. **Serreta chica** *Mergus albellus*; **Serreta mediana** *Mergus merganser*. Ambas son especies protegidas.

Serrivomer beanii. Pez. Designación oficial: **anguila de Bean**.

Serrivomer sector. Pez. Designación oficial: **angula tijera**.

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

serrucho. Nombre vulgar del pez: *Euthynnus pelamis*. Designación oficial: carite lucio; carite sierra; listado.

serrutxo. Pez. Véase: **bonito**.

serrutxo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bonito**.

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

serundeng. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: coco rallado salteado.

servia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anjova; seriola.

serviola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: palometón; seriola.

serviole. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometón**.

servir. Por último, recuerde que la comida que requiere una cocción rápida gana en sabor si se sirve de inmediato, por lo tanto, disponga enseguida la comida en una fuente de servir o en platos individuales. Prepare las guarniciones con antelación para poder servir el plato completo, inmediatamente. Recuerde que puede llevar a la mesa el wok o la sartén y mantenerlos calientes sobre un hornillo.

sésam. Nombre vulgar catalán de la planta: *Sesamum indicum*. Sinónimo: **sésamo**

sesamo. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Sesamum indicum*. Sinónimo: **sésamo**

sésamo. Nombre vulgar de la planta: *Sesamum indicum*. Véase: semilla de sésamo.

Sesamum indicum. Familia: bignoniáceas. Considerada como una de las plantas más antiguas cultivadas por su aceite, el sésamo se viene cosechando desde hace mucho tiempo en África y Asia. Las semillas contienen alrededor de un 50% de aceite, que es excelente para cocinar y no se enrancia con el calor. Es una planta anual cultivada a partir de la semilla, alcanza de 1 a 1,5 m. El color de las semillas depende de la variedad. Los brotes más bajos de la planta maduran primero, por lo cual la recolección comienza cuando los tallos más altos están todavía verdes. Las plantas se cortan, se trillan, se ponen a secar y se limpian. Las semillas de sésamo no tienen aceite esencial, por tanto no son aromáticas. Saben a nuez (particularmente después de tostarlas), con un gusto suave y dulce. Las semillas de sésamo blanco son las más comunes. Tostadas y trituradas, suponen un ingrediente esencial de aliños, salsas de acompañamiento y adobos en Japón y en Corea. Enteras se utilizan como aderezo en platos y panes, tanto picantes como dulces, y prensadas se transforman en diversas pastas. Las semillas de sésamo japonés son más abultadas y saben más a frutos secos que otras semillas de sésamo. Las semillas de sésamo negro tienen un sabor más terroso, más tosco que el de las semillas blancas. Se emplean en la **llovizna de sésa-**

mo y alga, que es un condimento japonés, y en postres chinos. Véase: especias. Nombre vulgar: **sésamo**, ajonjolí, alegría. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Es la fruta oleaginosa procedente del *Sesamum orientale*, L. Sinónimo: ajonjolí. Véase: fruta y semilla oleaginosa.

sesi. Designación oficial española del pez: *Lutjanus bucanella*.

sesí. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo sesí**.

sesos. Despojo cárnico. Despojo de vaca, cerdo, cabra y oveja. Formados por la masa encefálica, constituyen un manjar exquisito. Son ricos en fosfátidos, y prótidos, su valor nutritivo es muy elevado, se consideran comercialmente como de primera categoría. Peso aproximado: vacuno 0,60 kg; ternera 0,35 kg; ovino 0,10 kg; porcino 0,20 kg. Composición centesimal: agua 81,0; prótidos 9-10; grasa 8-10; sales 1,36; kilocalorías en 100 g 156. Se preparan de la misma manera que las mollejas y luego se fríen o se pochan. Se suelen servir con mantequilla *noisette*. Véase: despojos cárnicos; clasificación de despojos; despojos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sesos	
Colesterol (mg)	2200
Fósforo (mg)	350
Potasio (mg)	300
Energía (kcal)	113
Porción comestible	100
Sodio (mg)	100
Agua (mg)	81,2
Ácido ascórbico (mg)	19
Calcio (mg)	12
Proteínas (g)	10,3
Grasa (g)	8
Ácido fólico (µg)	6
Ácido graso saturado (g)	4,2
Grasa poliinsaturada(g)	3,27

Hierro (mg)	2,8
Riboflavina (mg)	0,23
Ácido linoléico (g)	0,18
Tiamina (mg)	0,14
Ácido linolénico (g)	0,07
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

sesos a la antillana. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 50 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes**: sesos, pan remojado en leche, queso rallado, tomate, gambas, nuez moscada, sal, pimienta, mantequilla. Véase: sesos y riñones en la cocina.

sesos a la mantequilla negra. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 2 horas. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes**: sesos de ternera, sal, vinagre, tomillo, laurel, zanahoria, cebolla, perejil, mantequilla. Véase: sesos y riñones en la cocina.

sesos de cerdo. Despojo de cerdo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Véase: despiece de la canal de porcino; despojos cárnicos; sesos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sesos de cerdo	
Colesterol (mg)	2000,00
Energía (kJ)	526,78
Fósforo (mg)	400,00
Sodio (mg)	153,00
Energía (kcal)	126,03
Porción comestible	98,00
Magnesio (mg)	20,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	17,00
Proteína (g)	10,60
Calcio (mg)	10,00
Grasa (g)	9,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,30

Hierro (mg)	3,60
Potasio (mg)	3,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	2,80
Grasa saturada (g)	2,00
Cinc (mg)	1,60
Grasa moninsaturada (g)	1,60
Grasa poliinsaturada (g)	1,40
Carbohidratos (g)	0,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Tiamina (B ₁) (mg)	0,16
Vitamina D (µg)	0,01
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

sesos de cordero. Despojo de oveja. Véase: despojos cárnicos; sesos. hígado de cordero. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sesos de cordero	
Colesterol (mg)	2200,00
Energía (kJ)	525,01
Fósforo (mg)	320,00
Sodio (mg)	210,00
Potasio (mg)	190,00
Energía (kcal)	125,00
Porción comestible	100,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	17,00
Magnesio (mg)	15,00
Proteína (g)	11,60
Calcio (mg)	11,00
Grasa (g)	8,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	8,00
Ácido fólico (µg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,10
Grasa saturada (g)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,70
Cinc (mg)	1,40
Hierro (mg)	1,40
Vitamina E (mg)	1,10
Grasa poliinsaturada (g)	1,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,24
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

sesos de cordero al estilo marroquí. Plato de la cocina de Marruecos para servir frío o caliente. Tiempo de preparación 30 minutos más 1 hora a remojo; tiempo de cocción 16 minutos. **Ingredientes:** sesos de cordero enteros, vinagre de vino blanco, ajo majado, aceite de oliva, tomate pelado escurrido de lata, perejil picado, cilantro fresco picado, pimentón dulce, pimienta de cayena, comino molido, zumo de limón, corteza de limón en conserva. Véase: sopas y entrantes en la cocina de Marruecos.

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

Sesos de ternera	
Colesterol (mg)	2000,00
Energía (kJ)	509,96
Potasio (mg)	300,00
Fósforo (mg)	150,00
Sodio (mg)	125,00
Energía (kcal)	122,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	20,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	18,00
Calcio (mg)	11,00
Proteína (g)	10,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	9,00
Grasa (g)	8,60
Ácido fólico (µg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,00
Hierro (mg)	1,50
Cinc (mg)	1,20
Vitamina E (mg)	1,20
Carbohidratos (g)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,29
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

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

sesos de vacuno. El aporte nutritivo, en valor medio, de los sesos expresado en cantidad por 100 g de material comestible, es:

Composición de sesos	
Energía (kJ)	549,00
Energía (kcal)	131,00
Agua (g)	78,10
Proteínas (g)	10,40
Grasa (g)	9,63
Carbohidratos (g)	0,40
Minerales	
Fósforo (mg)	366,00
Potasio (mg)	281,00
Sodio (mg)	167,00
Magnesio (mg)	12,00
Calcio (mg)	10,00
Hierro (mg)	2,53
Aluminio	
Boro	
Cloro	
Cobalto	
Cobre	
Cromo	
Fluoruro	
Manganeso	
Molibdeno	
Níquel	
Selenio	
Yodo	
Zinc	
Vitaminas	
Purina (mg)	100,00
K (µg)	45,00
C (ácido ascórbico) (mg)	17,00
B _{10;11} (ácido fólico) (µg)	12,00
B ₈ (Biotina) (µg)	6,10
B ₃ (niacina) (mg)	3,50
B ₅ (Ácido pantoténico) (mg)	2,50
B ₁₂ (cianocobalamina) (µg)	2,42
Colesterol (g)	2,00
B ₂ (riboflavina) (mg)	0,24
B ₆ (piridoxina) (mg)	0,16
B ₁ (tiamina) (mg)	0,13

A (retinol)	
D	
E (tocoferol)	

sesos en la cocina. Véase: sesos y riñones en la cocina.

sesos fritos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** sesada de ternera, sesada de cordero, harina, huevo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sesos huecos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** sesada de ternera, leche, harina, huevo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sesos y riñones en la cocina. Consideramos los platos siguientes: Plato frío de sesos; Riñones al brandy; Riñones en salsa Madeira; Sesos a la antillana; Sesos a la mantequilla negra. Véase: carnes en la cocina.

sesquicarbonato sódico. Véase: (E-500 iii)

seta. Véase: setas.

seta anisada. Nombre vulgar de la seta: *Clitocybe odora*.

seta coliflor. Nombre vulgar de la seta: *Sparassis crispa*.

seta de alerce. Nombre vulgar de la seta: *Suillus elegans*.

seta de ardillas. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus marzuolus*.

seta de borto. Nombre vulgar de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

seta de brezo. Nombre vulgar de la seta: *Rhodopaxillus panaeolus*.

seta de Burdeos. Nombre vulgar de la seta: *Boleto edulis*.

seta de campo amarilla. Otro nombre de la seta: *Psalliota xanthodermus*.

seta de campo indigesta. Otro nombre de la seta: *Psalliota xanthodermus*.

seta de caña. Nombre vulgar de la seta: *Pleurotus nebrodensis*; *Melanoleuca melaleuca*.

seta de cañadilla. Nombre vulgar de la seta: *Melanoleuca melaleuca*.

seta de cardo. Nombre vulgar de la seta: *Pleurotus eryngii*.

seta de chopo. Nombre vulgar de la seta: *Pholiota aegerita*.

seta de chopo destructora. Nombre vulgar de la seta: *Pholiota destruens*.

seta de cura. Nombre vulgar de la seta: *Russula virescens*.

seta de diabéticos. Véase: *Hypholoma capnoides*; *Tricholoma gambosum*.

seta de invierno. Nombre vulgar de la seta: *Hydnum repandum*.

seta de los caballeros. Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma flavovirens*.

seta de los corros de bruja. Nombre vulgar de la seta: *Marasmius oreades*.

seta de marzo. Nombre vulgar de la seta: *Hygrophorus marzuolus*.

seta de olivo. Nombre vulgar de la seta: *Omphalotus olearius*.

seta de orduña. Nombre vulgar de la seta: *Lyophyllum georgii*.

seta de Paris. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota bispore*.

seta de primavera. Nombre vulgar de la seta: *Calocybe gambosa*.

seta de San Jorge. Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma gambosum*.

seta de serrín. Nombre vulgar de la seta: *Hydnum repandum*.

seta del pezón azul. Nombre vulgar de la seta: *Lepista personata*.

seta desintoxicada. Véase: setas desintoxicadas.

seta en forma de casco. Otro nombre de la seta: *Psalliota xanthodermus*.

seta engañosa. Nombre vulgar de la seta: *Entoloma eulividum*.

seta enrollada. Nombre vulgar de la seta: *Paxillus involutus*.

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

seta que mata. Nombre vulgar de la seta: *Amanita phalloides*.

seta rosada venosa. Nombre vulgar de la seta: *Rhodotus palmatus*.

Setaria italica. Familia: gramíneas. Subfamilia: panicoides. Planta de cuya raíz salen varios tallos con hojas planas y flores en panojas grandes. Fue alimento de las poblaciones neolíticas de Europa, derivado probablemente, por cultivo, a partir de la *Setaria viridis*, gramínea bien frecuente en Europa. Nombre vulgar: **panizo**. Según el Código Alimentario, 3.17.17. Son los frutos procedentes del *Setaria italica*, P. 1. Véase: cereal.

setas. Véase: hongos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Setas	
Potasio (mg)	520
Fósforo (mg)	95
Agua (mg)	91,4
Porción comestible	76
Energía (kcal)	25
Ácido fólico (µg)	23

Calcio (mg)	9
Sodio (mg)	5
Ácido ascórbico (mg)	4
Carbohidratos (g)	4
Proteínas (g)	1,8
Fibra vegetal (g)	1,67
Hierro (mg)	1
Riboflavina (mg)	0,41
Grasa (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,1
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Retinol (mg)	0

setas a la bretona. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** setas, mantequilla, caldo, vino blanco, cebolla, perejil, sal, pimienta, pan rallado. Véase: champiñones en la cocina.

setas a la crema. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** setas, mantequilla, nata, limón, perejil, nuez moscada, sal, cayena. Véase: cocina de Asturias.

setas a la oaxaqueña. Comida de la cocina de Oaxaca en Méjico. **Ingredientes:** setas, cebolla, aceite de oliva, jitomate, ajo, chile ancho, comino, hierba santa, pan, caldo de pollo, limón, sal, pimienta. Véase: setas en la cocina de Méjico.

setas al horno. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** setas, aceite, ajo, pan rallado, vino blanco, limón, perejil, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

setas al horno. Plato integrante de la cocina clásica; típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingre-**

dientes: setas, ajo, vino blanco, pan rallado, perejil, sal, aceite de oliva. Véase: cocina de Sevilla; verduras y setas en la cocina clásica.

setas bravas. Comida de la cocina de Méjico.

Ingredientes: setas, cebolla, ajo, chile verde, aceite de oliva. Véase: setas en la cocina de Méjico.

setas cazalleras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras.

Ingredientes: setas, aceite, sal, guindilla, ajo.

setas charras. Comida de la cocina de Hidalgo en Méjico. **Ingredientes:** setas, costillitas de cerdo, jitomate, manteca, cebolla, ajo, chile poblano, epazote, caldo de carne. Véase: setas en la cocina de Méjico.

setas comestibles. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) La seta es un vegetal que no tiene ni raíz, ni tallo, ni hojas, ni clorofila, que se alimenta de materia orgánica ya existente. Puede encontrarse adherida a objetos muy variados, como la madera, el vidrio, el metal oxidado, el estiércol, el humus, etc. Las setas contienen todos los principios alimenticios necesarios para poder satisfacer los requerimientos nutricios de cualquier persona sana. Ahora bien, el problema está en la confección de una dieta adecuada, pues los porcentajes en proteínas, vitaminas, grasas y carbohidratos de las setas son bastante bajos. El champiñón cultivado (*Psalliota bispora*), que es el mejor estudiado en este sentido, presenta un complejo vitamínico basado en vitamina B₁ (0,12%); B₂ (0,52%); C (8,6%); indicios de vitamina K; ácido nicotínico (5,85%) y ácido pantoténico (2,38%) expresados en mg %. Aunque la mayoría de las setas son comestibles, sólo existen unas 20 variedades realmente sabrosas. Las setas son ricas en potasio y en riboflavina. Además se les atribuyen numerosas propiedades medi-

cinales. Se consideran alimentos laxativos, antibióticos, bajos en colesterol y afrodisíacos. El arte culinario hace que el alimento con las setas sea, además, un regalo al paladar para el degustador de estos manjares. Citamos como de **valor gastronómico excelente**: *Agaricus arvensis*, *Psalliota bispora*, *Agrocybe cylindracea*, *Amanita caesarea*, *Boletus aereus*, *Boletus edulis*, *Boletus impolitus*, *Boletus pinicola*, *Boletus reticulatus*, *Cantharellus cibarius*, *Coprinus comatus*, *Entoloma clypeatum*, *Galerina mutabilis*, *Hygrophorus marzuolus*, *Lepiota excoxiata*, *Lepiota naucina*, *Lepiota procera*, *Marasmius oreades*, *Morchella conica*, *Morchella crassipes*, *Morchella rotunda*, *Russula cyanoxantha*, *Tricholoma equestre*, *Tricholoma gambosum*, *Tricholoma portentosum*, *Tuber magnatum*, *Tuber melanosporum*. De **valor gastronómico bueno**: *Agaricus abruptibulbus*, *Agaricus augustus*, *Agaricus haemorrhoidarius*, *Agaricus silvicola*, *Albatrellus ovinus*, *Aleuria aurantia*, *Amanita gemmata*, *Amanita ovoidea*, *Amanita solitaria*, *Amanita vaginata*, *Armillaria mellea*, *Armillaria tabescens*, *Boletus erythropus*, *Boletus luridus*, *Boletus regius*, *Calvatia ul-triformis*, *Cantharellus cornucopioides*, *Cantharellus lutescens*, *Cantharellus tubaeformis*, *Clitocybe geotropa*, *Clitocybe infundibuliformis*, *Clitopilus prunulus*, *Cortinarius cumatilis*, *Cortinarius praestans*, *Fistulina hepatica*, *Gomphidius glutinosus*, *Gomphidius viscidus*, *Gyroporus castaneus*, *Gyroporus cyanescens*, *Hydnum repandum*, *Hygrocybe punicea*, *Hygrophorus chrysodon*, *Hygrophorus olivaceoalbus*, *Hygrophorus poëtarum*, *Laccaria amethystina*, *Lactarius deliciosus*, *Lactarius sanguifluus*, *Lactarius volemus*, *Langermannia gigantea*, *Leccinum aurantiacum*, *Lepiota puellaris*, *Lepiota rhacodes*, *Lepista inversa*, *Lepista nuda*, *Lycoperdon perlatum*, *Lycoperdon piriforme*, *Lycoperdon saccatum*, *Morchella esculenta*, *Nevrophyllum clavatum*, *Phylloporus rhodoxanthus*, *Pleurotus cornucopioides*, *Pleurotus eryngii*, *Pleurotus ostreatus*, *Polyporus pes-caprae*, *Polyporus umbellatus*, *Pseudohydnum gelatinosus*, *Ramaria botrytis*, *Rozites caperata*, *Russula aerugi-*

nea, *Russula alutacea*, *Russula aurata*, *Russula decolorans*, *Russula integra*, *Russula mustelina*, *Russula olivacea*, *Russula paludosa*, *Russula turci*, *Russula vesca*, *Russula virescens*, *Sarcodon imbricatum*, *Stropharia ferrii*, *Suillus badius*, *Suillus granulatus*, *Suillus luteus*, *Tricholoma colossus*, *Tricholoma columbetta*, *Tricholoma terreum*, *Tuber aestivum*. * Según el Código Alimentario, 3.21.19. Se distinguen las siguientes variedades de consumo, espontáneas o cultivadas en España. Se citan: (*Amanita alba*), auriola, cogomat (Cataluña y Navarra); (*Amanita ampla*), seta (Navarra); (*Amanita caesarea*), oronja, auriola (N. E. Ctro.); (*Amanita spissa*), seta (Ctro. y W.); (*Amanita vaginata*), pantinella N, E y Ctro.); (*Boletus aereus*), boleto negro (N); (*Boletus edulis*), boleto, rebellón (toda la Península); (*Boletus luteus*), boleto (N, Ctro, y W.); (*Cantharellus cibarius*), cantarelo; (*Clitopilus prunulus*), moixarnon, muceron (N y E); (*Clavaria amethystina*), seta (Pirineos); (*Clavaria coralloides*), manitas (N. Ctro. y W.); (*Clavaria flava*), seta (N., E. y Ctro.); (*Helvella crispa*), oreja de gato (Pirineos, Ctro. y NE); (*Helvella lacunosa*), oreja de Júdas (toda la Península); (*Lactarius deliciosus*), níscolo, rovellón (toda la Península); (*Lactarius piperatus*), hongo pimentero (N ctro y E); (*Morchella conica*), colmenilla (Centro); (*Morchella deliciosa*), colmenilla (Centro y S); (*Morchella esculenta*), colmenilla, cagarria (toda la Península); (*Psalliota arvensis*), seta común (toda la Península); (*Psalliota campestris*), champiñón (cultivado); (*Psalliota pratensis*), seta (toda la Península); (*Russula alutacea*), cuagrás (Cataluña y Vascongadas); (*Russula cyanoxantha*), seta (N y Pirineos); (*Russula virescens*), seta (N y NE); (*Tricholoma Georgii*), perrochico (N y NE); (*Tricholoma equestre*), seta (N, Centro, E y W); (*Tuber albidum*), monegri-llo (Sur); (*Tuber brumale*), trufa negra (toda la Península); (*Tuber cibarium*), criadilla de tierra (toda la Península, excepto el N); (*Tuber melanosporum*), trufa francesa. Véase: setas.

setas crujientes fritas al estilo de Cerdeña.

Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. En Cerdeña las setas silvestres “*cisti*” son muy apreciadas por su intenso sabor carnoso. La sutil cobertura de sémola crujiente esconde un interior suave. También son adecuados con carnes asadas. **Ingredientes:** Setas silvestres, sémola, aceite de oliva, sal, perejil. Nombre en italiano: *funghi fritti alla sarda*.

setas de álamo encebolladas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** setas de álamo, cebolla, aceite, sal, nata.

setas de monte en salsa. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** setas, pan, cebolla, ajo, aceite, pimentón rojo, perejil, picante, sal.

setas de Reinoso. **Ingredientes:** Setas, cebolla, huevo cocido, perejil, ajo, jerez, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

setas de Valderredible. Plato de la cocina de Cantabria “Valderredible” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** setas, ajo, perejil, aceite de oliva sal. Véase: cocina de Cantabria

setas desecadas. Véase: setas desecadas y deshidratadas.

setas desecadas y deshidratadas. Según el Código Alimentario, 3.21.23. Solo podrá someterse a estos tratamientos las especies comestibles que hayan sido reconocidas facultativamente y sean apropiadas para este fin. Se permite el tratamiento con agentes de blanqueo autorizados en este Código. No se permite el uso de sales de estaño. Véase: setas.

setas deshidratadas. Véase: setas desecadas y deshidratadas.

setas desintoxicadas. Según el Código Alimentario, 3.21.22. Queda terminantemente prohibido el tratamiento de las setas venenosas para privarlas de sus principios activos y su ulterior venta y consumo. Véase: setas.

setas en la cocina de Méjico. setas a la oaxaqueña, setas bravas, setas charras. Véase: cocina de Méjico.

setas frescas al papel. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** setas, miga de pan rallado grueso, ajo, perejil, aceite de oliva, limón, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

setas guisadas. Plato de la cocina de Cantabria “San Miguel de Aguayo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** setas, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

setas negras. Setas empleadas en la cocina de China, que crecen en los troncos de los árboles. En los establecimientos especializados las venden en bolsitas. Las mejores son las más finas. Puestas en remojo en agua caliente, alcanzan 4 o 5 veces su volumen inicial; para las más finas bastan 10 minutos en remojo antes de su utilización y 20 minutos para las más gruesas. Véase: setas.

setas perfumadas. Setas empleadas en la cocina de China que se cultivan por su aroma. Las venden secas, en bolsitas. Dejarlas unos 20 minutos en agua caliente para que se hidraten. Véase: setas.

setas secas. Boletos secos (*Boletus edulis*); Cantarela seca (*Cantharellus cibarius*); Colmenilla seca (*Morchella conica*); Shiitake gourmet seco (*Lentinus edodes*); Volvarieta (*Volvariella volvacea*). Véase: setas; frutas, verduras y setas. Véase: clasificación de ingredientes.

setas venenosas. Los numerosos envenenamientos que se producen todos los años como consecuencia de haber comido hongos venenosos, a veces seguidos de muerte, explican el interés que se concede al conocimiento, por parte de los profanos, de las especies comestibles y de las tóxicas. Las supersticiones y la falsa creencia en la posibilidad de poder reconocer la toxicidad de las setas mediante métodos empíricos son probablemente la causa más importante de la mayor parte de los envenenamientos. Así, por ejemplo, es creencia popular que el ennegrecimiento de la plata en contacto con los hongos es indicio de toxicidad, lo cual carece de toda base científica. La única norma segura para distinguir los hongos comestibles de los venenosos es **conocer exactamente su especie** y atenerse a las indicaciones correspondientes. Por esta razón se ha seguido el criterio de vulgarizar, cuanto sea posible, el conocimiento de las especies infaliblemente tóxicas y, sobre todo, de aquellas que pueden causar la muerte. También se aconseja que se recolecten únicamente las especies bien conocidas como inocuas y de identificación indudable, desechando todas las demás. Los hongos mortíferos no pierden sus propiedades tóxicas ni siquiera después de varios años de colectadas o después de la desecación. Las amanitas desecadas, cuando son tóxicas (y téngase presente que las especies venenosas se desecan con igual facilidad que las comestibles), conservan su toxicidad. Los envenenamientos son de diversos tipos, según la clase de veneno que contiene la seta o los síntomas que provoca en el hombre este veneno. Así distinguimos: a) **Hongos con amanitotoxina**; b) **Hongos con principios hemolíticos**; c) **Hongos con muscarina**; d) **Hongos con principios acres**. * Los tipos de intoxicación y las setas responsables más conocidas son: **Faloidiana**: *Amanita phalloides*; *Amanita verna*; *Amanita virosa*; etc. **Parafaloidiana**: *Cortinarius orellanus* y otros; *Lepiota helveola* y otras; *Lepiotas rosadas*; ejemplares viejos de *Paxillus involutus*; etc. **Atropinoide**: *Amanita pantherina*; *Amanita muscaria*, ambas con sus variedades; etc.

Sudoriana: *Clitocybe rivulosa*; *Clitocybe dealbata* y otros diversos; *Clitocybes* pequeños y blancos; *Inocybe patouillardii*; *Inocybe navipes*; *Inocybe fastigiata*; *Inocybe geophilla*; *Inocybe maculata* y otros pequeños *Inocybes*. **Gastrintestinal fuerte**: *Entoloma lividum*; *Entoloma rhodopolium*; *Entoloma niphoides* y otros *Entolomas* más; *Tricholoma tigrinum* o *pardinum*; *Pleurotus olearius*; *Boletus satanas*; etc. **Gastrointestinal**: *Hebeloma crustuliniforme*; *Hebeloma sipapizans*; *Hypholoma fascicularis*; *Hypholoma sublateritium*; *Tricholomas* de gusto margo; etc., como el *sulfureum*; *albobrunneum*; *flavobrunneum*; *virgatum*; *album*; *Lepiota cristata*; *Lepiota felina* y otras de pequeño tamaño; *Psaliota xanthoderma* y sus variedades, *radicata*, etc.; *Lactarius* acres o amargos como el *rufus*, *uvidus*, *blennius*, *zonarius*, *chrysorheus*, *vietus*, *fuliginosus*, *scrobiculatus*, *turpis*, *flavidus*, etc.; muchas *Rusulas* como la *emetica* con todas sus variedades; *foetens*, *maculata*, *fragilis*, *sardonio*, *queletii*, *fellea*, *pectinata*, *sororia*, *farinipes*, etc.; varias *Clavarias* como la *formosa*, *stricta*, etc.; *Boletus* amargos o picantes como el *felleus*, *calopus*, *piperatus*, *albidus*, etc.; algunas variedades de *Amanita gemmata*; diversas especies de los géneros *Mycena*, *Collybia*, *Marasmius*, etc. **Hemolítico**: Muchas especies de *Ascomicetos* consumidas crudas dan lugar al llamado envenenamiento hemolítico, como la *Sarcosphaera eximia*; *Gyromitra sculenta*; diversas especies de *Morchellas* 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. **Eretismo cardiovascular**: *Coprinus atramentarius*; *Coprinus micaeus*; etc. * Según el Código Alimentario, 3.21.21. Se prohíbe la venta y consumo de todas aquellas especies reconocidas como venenosas o sospechosas. En principio, se

consideran peligrosas para el consumo, además de las no citadas en el artículo 3.21.19. “setas comestibles”, las especies espontáneas siguientes: *Amanita phalloides*, P.; *Amanita citrina*, Sch.; *Amanita virosa*, Fr.; *Amanita muscaria*, P.; *Amanita pantherina*, P.; *Amanita verna*, P.; *Amanita umbrina*, P.; *Amanita venenata*, Cem.; *Boletus flavus*, Quell.; *Boletus cyamescens*, Bull.; *Boletus piperatus*, Bull.; *Boletus porphyroporus*, Fr.; *Boletus purpureus*, Fr.; *Boletus satanas*, Dill.; *Cantharellus aurantiacus*, Fr.; *Corprinus atramentarius*, Fr.; *Entoloma clypeotum*, Fr.; *Entoloma lividum*, Fr.; *Hygrophorus conicus*, Fr.; *Hygrophorus coccineus*, Fr.; *Hypholoma fasciculare*, Hunds.; *Inocybe ribosa*, Fr.; *Lactarius torminosus*, Sch.; *Lepiota cristata*, Bolt.; *Lepiota helveola*, Fr.; *Mycena pura*, Fr.; *Phallus stypicus*, L.; *Phallus impudicus*, L.; *Psalliota xanthoderma*, Fr.; *Pleurotus olearius*, Fr.; *Russula rubra*, Fr.; *Russula emetica*, Schoff.; *Russula fragilis*, Fr.; *Russula furcata*, Fr.; *Russula foetens*, Fr. *Russula pectinata*, Fr.; *Scleroderma verrucosum*, P.; *Tricholoma buffonium*, Fr.; *Tricholoma fucatum*, Fr.; *Tricholoma aestuans*, Fr.; *Tricholoma shumacheri*, Fr. Véase: setas; envenenamiento por setas.

severiña. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejón**.

sevian. Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: tallarines de harina de garbanzo

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

sevillano. Nombre vulgar de un cultivar de la aceituna gordal sevillana. Véase: aceituna sevillano.

sevillenca. Véase: aceituna sevillenca.

sevruga. Nombre vulgar del pez: *Acipenser stellatus*. Designación oficial: **esturión estrellado**.

shabu-shabu. Plato japonés. Véase: método Kobe.

shadows of blue. Véase: queso shadows of blue.

shamo. Véase: gallina Shamo.

shanghai. Véase: fideos shanghai

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

shellcracker. Nombre vulgar del pez: *Lepomis microlaphus*. Sinónimo: *redear sunfish*.

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

shetland. Véase: oveja Shetland.

shichimi togarashi. Esta popular mezcla de especias japonesa se traduce como “siete especias”. Se utiliza en la cocina y es un condimento de mesa para sazonar sopas, fideos y carnes a la brasa. Su tamaño puede variar. Su aroma es el de la piel seca de mandarina, con una pizca de yodo de ova; el sabor está de alguna manera dominado por la guindilla, aunque no resulta excesivo, y la textura es arenosa. A veces las semillas de colza se sustituyen por semillas de adormidera. **Ingredientes:** semillas blancas de sésamo, sansho, ova seca, piel de mandarina, guindilla en polvo (togarashi), semillas negras de sésamo, semillas de adormidera. Véase: mezclas de especias.

shiitake. Nombre vulgar de la seta: *Lentinus edodes*.

shiitake gourmet, seco. (*Lentinus edodes*) Es una seta que se utiliza más en forma deshidratada pues su sabor se intensifica. Es preferible escoger las piezas con sombrerillo carnoso y grueso y no las pequeñas y delgadas. Se remojan en agua caliente du-

rante 20-30 minutos, en función del volumen de los sombrerillos. El agua del remojo se reserva para sopas. Sinónimo: champiñón negro chino. Véase: setas secas.

shinshu miso. Nombre japonés del condimento miso amarillo.

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

shira ae. Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: ensalada de verduras con aderezo de sésamo.

shirataki. Véase: fideos shirataki.

shiromiso. Nombre japonés del condimento miso blanco.

shiso. Nombre vulgar de la planta: *Perilla frutescens*.

shogoin. Variedad de: nabo

shorteelered prawn. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón café sueño.**

shortenig. Aceites vegetales, mezclados algunas veces con aceites animales, que se transforman químicamente en manteca por un procedimiento de hidrogenación. Por su insipidez sirve para cocciones y frituras, y se emplea en repostería para panes, buñuelos y pasteles. Téngase en cuenta que el proceso de hidrogenación transforma las grasas insaturadas en saturadas y destruye de golpe su acción benéfica. Se puede guardar un año a temperatura ambiente.

shorthorn. Véase: vaca Shorthorn.

shrimp. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón café norteño.**

shungiku. Nombre tailandés de una variedad de la planta: *Crysanthemum coronarium*.

shungiku. Véase: hojas de crisantemo.

Siaena magdalena. Pez. Designación oficial: **pacora.**

sibia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia.**

sicorio. Falso fruto de algunas plantas, como la higuera. Véase: *Ficus carica*

Sicyases brevirostris. Pez. Designación oficial: **pejesapo ñato.**

Sicyases hildebrandi. Pez. Designación oficial: **pejesapo ñato.**

Sicyases sanguineus. Pez. Designación oficial: **pejesapo común.**

Sicyogaster marmoratus. Pez. Designación oficial: **pejesapo.**

Sicyonia aliaffinis. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cáscara dura.**

Sicyonia brevirostris. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de piedra.**

Sicyonia carinata. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de piedra del Pacífico.**

Sicyonia disdorsalis. Crustáceo. Designación oficial: **camarón carenado.**

Sicyonia disedwardsi. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón tiro al blanco.**

Sicyonia dorsalis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camaroncillo de piedra.**

Sicyonia ingentis. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de piedra del Pacífico.**

Sicyonia penicillata. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cacahuete.**

Sicyonia picta. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de piedra pintado.**

Sicyonia stimpsoni. Crustáceo. Designación oficial: **camarón ocelado.**

Sicyonia typica. Crustáceo. Designación oficial: **camarón reyecito**.

sidra. Sinónimo: sidra natural.

sidra champanizada. Según el Código Alimentario, 3.30.37. Es la sidra natural embotellada a la que se ha incorporado azúcar o jarabe azucarado y anhídrido carbónico, de forma que produzca una sobrepresión de una atmósfera a 0 °C. Véase: sidras.

sidra endulzada. Según el Código Alimentario, 3.30.39. Es la mezcla de sidra natural, piquetas de manzana, mosto de manzana con adición de azúcar y su graduación alcohólica no superior a 2 grados. La embotellada habrá sido sometida a pasteurización. Véase: sidras. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sidra	dulce	seca
Energía (kJ)	154,66	133,76
Porción comestible	100,00	100,00
Energía (kcal)	37,00	32,00
Potasio (mg)	16,00	116,00
Calcio (mg)	8,00	9,00
Azúcares	6,00	2,50
Carbohidratos (g)	6,00	2,50
Fósforo (mg)	5,00	4,00
Magnesio (mg)	4,00	4,00
Sodio (mg)	3,00	4,00
Etanol (% en vol)	1,80	3,10
Hierro (mg)	0,80	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Cinc (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Grasa (g)	0,00	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00	0,00
Grasa saturada (g)	0,00	0,00
Proteína (g)	0,00	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Ácido fólico (µg)	tr.	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.	tr.
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	tr.

Vitamina E (mg)	tr.	tr.
-----------------	-----	-----

sidra espumosa. Según el Código Alimentario, 3.30.40. Es la sidra en que el gas carbónico procede de una fermentación en botella o recipiente cerrados después de la adición de azúcar sólido o un jarabe; la sobrepresión de gas carbónico no será inferior a una atmósfera a 0 °C. Véase: sidras.

sidra gaseada. Según el Código Alimentario, 3.30.38. Es la natural envasada a la que se ha incorporado anhídrido carbónico. Véase: sidras.

sidra natural. Según el Código Alimentario, 3.30.36. Es la bebida alcohólica resultante de la fermentación total o parcial del mosto de manzana. Véase: sidras.

sidral. Véase: vino sidral.

sidras. Según el Código Alimentario, Sección 8ª. Comprende: 3.30.35 **Mosto de manzana**. 3.30.36 **Sidra natural**. 3.30.37 **Sidra champanizada**. 3.30.38 **Sidra gaseada**. 3.30.39 **Sidra endulzada**. 3.30.40 **Sidra espumosa**. 3.30.41 **Pitarra**. 3.30.42 **Piqueta de manzana**. 3.30.43 **Perada**. 3.30.44 **Manipulaciones**. 3.30.45 **Prohibiciones**. 3.30.46 **Sidras impropias para el consumo**. 3.30.47 **Sucedáneos de sidra**. 3.30.48 **Envasado y rotulación**. 3.30.49 **Disposiciones supletorias**. Véase: bebidas alcohólicas.

sidras impropias para el consumo. Según el Código Alimentario, 3.30.46. se considerarán sidras no aptas para el consumo: a) La sidra natural que tenga acidez volátil superior a 1,8 g/l, expresada en ácido acético. b) Las que por su análisis químico, examen microscópico u organoléptico acusen enfermedad o alteración química en fase avanzada. c) Las que tengan olor o sabor anormales. d) Las que tengan graduación alcohólica inferior a 4 grados, con la excepción de la sidra dulce. e) Las que tengan menos de 14

g de extracto seco sin azúcar por litro. f) Las que contengan menos de 18 decigramos de cenizas por litro. g) Las que contengan más de 200 mg de metanol por litro. Las sidras impropias podrán utilizarse para la fabricación de aguardiente o vinagre de manzana si son aptas para ello.

siera del sur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sierra austral blanca**.

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

sierpe marina. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebra de mar**.

sierra. Designación oficial española del pez: *Leionura atun*; *Thirsites atun*. Sinónimo oficial: Sierra común; Sierra del sur.

sierra. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carite chinigua; carite lucio; carite monterey; carite pintado norteño; carite sierra; peto; pez sierra; sierra austral blanca; zapatero raspa balsa; zapatero sierrita.

sierra austral blanca. Designación oficial española del pez: *Thyrsitops lepidopodes*. Sinónimo oficial: Caballa blanca; Cava-linha deo norte; Siera del sur; Sierra.

sierra canalera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peto**.

Sierra de Cádiz. Véase: Aceite de Sierra de Cádiz.

Sierra de Cazorla. Véase: Aceite de Sierra de Cazorla.

Sierra de Segura. Véase: Aceite de Sierra de Segura.

Sierra Mágina. Véase: Aceite de Sierra Mágina.

sierrita. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero sierrita; zapatero sietecueros (Pacífico).

sierritas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujón bravo**.

sierrito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pámpano boquipenda; zapatero raspa balsa.

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

siete colas. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tres colas**.

siete cueros. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero caspín; zapatero sierrita; zapatero sietecueros (Pacífico).

siete especias. Es una mezcla japonesa de especias fragantes compuesta por cáscara de mandarina, semillas de sésamo y de amapola y algas en copos. Las mezclas picantes usualmente incluyen pimienta sansho y jengibre. Sinónimo: **schichimi**. Véase: shichimi togarashi; mezclas de especias; recado de especias.

siete sabores. Sinónimo: siete especias.

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

sigala. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **santiaguño**.

sigano jaspeado. Designación oficial española del pez: *Siganus rivulatus*; *Teuthis sigana*.

sigano nebuloso. Designación oficial española del pez: *Siganus luridus*; *Teuthis lurida*.

***Siganus luridus*.** Pez. Designación oficial: **sigano nebuloso**.

***Siganus rivulatus*.** Pez. Designación oficial: **sigano jaspeado**.

***Siganus guttatus*.** Pez. Designación oficial: **conejo**.

sigoise. Nombre que se da en Argelia a la variedad (*Olea europaea*) picholine mareocaine.

sigró. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus badius*; *Boletus pinicola*.

sika sto fourno. Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: higos al horno.

silbrige Warehou. Nombre vulgar del pez: *Seriola punctata*.

Silene inflata. Familia: cariofiláceas. Planta herbácea de hojas lanceoladas, blanquecinas, tallos ahorquillados y flores blancas en panoja colgante, se encuentra en los sembrados y esutilizada en algunas recetas culinarias. Nombre vulgar: **colleja**.

silicato cálcico (E-552) Sal cálcica del ácido metasilícico (SiO_3H_2) de fórmula SiO_3Ca . Aditivo en arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos, complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

silicato de aluminio. (E-559) Filosilicato del grupo de las arcillas, de fórmula $\text{Al}_4[(\text{OH})_8(\text{SiO}_4)_4]$ que cristaliza en el sistema triclínico. Se presenta casi siempre en forma de agregados masivos, de aspecto terroso y color variable, gris, blanco, amarillento, marrón, etc. Es muy poco denso, frágil y muy blando; en presencia de agua se vuelve maleable. Se usa en las enfermedades de la piel y del estómago y en Farmacia para cubrir píldoras y en pomadas. En alimentación se usa en: Arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos, complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes. Sinónimo: **caolín ligero** (E-559)

silicato de calcio y aluminio. (E-556) Sal doble de calcio y aluminio del ácido metasilícico (SiO_3H_2) de fórmula $(\text{SiO}_3)_2\text{CaAl}$. En alimentación se usa en: Arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos,

complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

silicato de magnesio sintético (E-553 a) Sal magnésica del ácido metasilícico (SiO_3H_2) de fórmula SiO_3Mg . Aditivo en arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos, complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

silicato de potasio y aluminio (E-555) Sal doble de potasio y aluminio del ácido metasilícico (SiO_3H_2) de fórmula $(\text{SiO}_3)_2\text{K}_2\text{Al}$. Aditivo en arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos, complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

silicato de sodio y aluminio (E-554) Sal doble de sodio y aluminio del ácido metasilícico (SiO_3H_2) de fórmula $(\text{SiO}_3)_2\text{Na}_2\text{Al}$. Aditivo en arroz, sal, alimentos basados en cereales, chicle, quesos, complementos de la dieta, recubrimiento de productos de confitería. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

silicato sódico (E-550) Sal sódica del ácido metasilícico (SiO_3H_2) de fórmula SiO_3Na_2 . Posee propiedades antiescleróticas. Se utiliza en la conservación de huevos. No es tóxico. Véase: antiaglomerantes.

Silicua patula. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja**.

silimarina. Véase: síndrome faloide.

silk snapper. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus vivanus*.

silla de ciervo. Corte de la canal de ciervo. Pieza para asar, apropiada para banquetes. Véase: caza.

silla de conejo. El mejor corte del conejo, carnosos y tiernos es bueno para asar. Véase: caza.

silla de cordero. Corte de la canal de cordero consistente en lomo de cordero, deshuesado y sin la grasa interior, bridado y decorado con los riñones. Es un corte de primera calidad para una gran comida familiar. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

silla de cordero corta (deshuesada y lista para asar). Corte de la canal de cordero consistente en la parte central del lomo de cordero bridado. Excelente corte para asar. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

silla de jabalí. Corte de la canal de ciervo. Pieza para asar. Se recomienda marinarla con vino tinto, ajo, bayas de enebro y hierbas. Véase: caza.

silla de liebre. Carne de primera calidad del lomo de la liebre. Contiene la carne más tierna y es la mejor pieza para asar. Véase: caza.

silla de montar. Nombre vulgar de la seta: *Helvella elastica*.

***Sillaginoides punctatus*.** Pez. Designación oficial: **merlán australiano**.

***Sillago*.** spp. Deliciosos pescados de carne blanca, fina y tierna, de sabor dulce y espinas finas. El pescado entero se puede asar a la plancha o freír, ya que su piel lo mantiene jugoso durante la cocción. Los filetes necesitan ser rebozados antes de cocinarlos para impedir que la carne pierda su jugo, aunque también se pueden pochar. Véase: pescados.

***Sillago analis*.** Pez. Designación oficial: **merlán australiano**.

***Sillago basensis*.** Pez. Designación oficial: **merlán australiano**.

***Sillago ciliata*.** Pez. Designación oficial: **merlán australiano**.

***Sillago maculata*.** Pez. Designación oficial: **merlán australiano**.

silos. Lugares para almacenar el cereal. Según el Código Alimentario, 3.17.06. Los silos deberán reunir las siguientes características: a) Serán de fábrica de ladrillo, hormigón armado, paredes metálicas, de bloques o de cualquier otro material de uso corriente en la construcción. b) Estarán integrados por depósitos o celdas de forma prismática o cilíndrica y de altura variable. c) Estarán provistos de maquinaria adecuada para poder realizar la pesada de la mercancía, la limpieza de ésta y el trasiego entre celdas. d) Dispondrá de instalaciones adecuadas de carga y descarga, apropiadas según se prevea la recepción y salida de productos por carretera, ferrocarril, vía fluvial o marítima. e) Todos los silos dispondrán de los medios adecuados que permitan la desinfección del grano depositado cuando sea necesario. Véase: almacenamiento de cereales.

silur. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **siluro**.

***Siluridae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: ostariofisios. Orden: siluriformes. Los siluros tienen un cuerpo alargado y sin escamas, pero con piel gelatinosa. La cabeza es ancha y aplanada y tiene varias barbitas de distinta longitud. La aleta dorsal es muy pequeña y la anal, por el contrario, muy larga. Consideramos: siluro (*Silurus glanis*), siluro en cruz de cabeza dura (*Arius felis*), siluro griego (*Silurus aristotelis*).

silúridos. Véase: *Siluridae*.

siluro. Designación oficial española del pez: *Silurus glanis*. Sinónimo oficial: Glano; Pez gato europeo; Silur; Silurua.

siluro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **perro del norte**.

siluro en cruz de cabeza dura. Nombre vulgar del pez: *Anus felis*.

siluro griego. Nombre vulgar del pez: *Silurus anstotelis*.

siluros en cruz. Véase: *Ariidae*. Sinónimo: arí-didos.

silurua. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **siluro**.

Silurus aristotelis. Familia: silúridos. Tiene una longitud máxima de 2 m. Algo más pequeño que el siluro común (*Silurus glanis*) Su nombre hace honor al del filósofo y naturalista griego Aristóteles (384-327 a. c.) que describió con precisión el desarrollo de las crías de este pez. Nombre vulgar: **siluro griego**.

Silurus glanis. Familia silúridos. Cuerpo cilindriforme, ligeramente aplanado en los laterales y de cabeza ancha. En la mandíbula superior tiene 2 barbitas muy largas; en la inferior 4 más cortas. Es de color gris oscuro, azulado o pardo, según la edad y el hábitat; de color más claro con dibujos marmóreos en los laterales y blanco sucio en el vientre. Aparece en la Europa central y oriental, en las zonas de avance del mar Báltico y el mar Negro e incluso en aguas fangosas. Gusta mucho de los lagos cálidos y los grandes ríos con fondos blandos (en el Sur de Alemania es famoso y apreciado el siluro del Danubio) Es un auténtico pez de fondo, voraz y glotón, que se alimenta de todo tipo de peces, ranas, aves acuáticas y pequeños roedores que captura de vez en cuando. En invierno abandona su alimentación e inhiere. Puede llegar a medir 3 m de

largo y pesar 150 kg. Los ejemplares salvajes no son rentables ya que, al ser tan voraces, producen grandes daños en ríos y lagos, aparte de que son difíciles de capturar. Por el contrario, entre los pescadores deportivos son muy apreciados. Su carne, casi sin espinas, sobre todo la de los ejemplares jóvenes, es muy delicada aunque también algo grasa; hay algunas variedades de gran tamaño, otras pequeñas, como el bagre común de río. En el Sur de Rusia se utilizan sus huevas para hacer **caviar**. El siluro también se ofrece seco, salado, ahumado y fresco. Tiene carne blanca y dulce y se puede asar a la parrilla, a la plancha o al horno. Véase: pescados. Nombre vulgar y designación oficial: **siluro**.

silvanberry. Nombre vulgar de la planta: *Rubus fruticosus*.

silvestre. Véase: manzana silvestre.

sinérgicos. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

Sylibum marianum. Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. El cardo mariano, siempre muy vigoroso, puede alcanzar la altura de un hombre, y es planta que vive 2 años y luego se seca y muere. Los frutos llamados *semen cardui Mariae* en las atugas farmacopeas, además de aceite, albuminoides, tanino y un principio amargo, contienen, por lo menos, en el cocimiento de dichos frutos molidos, diversas amins y, principalmente, histamina, tiramina y agmatina. En cambio, carecen no sólo de alcaloides sino de glucósidos y saponinas. Nombre vulgar: **cardo de María**, mariana, cardo lechar, cardo lechero, cardo pinto, cardo manchado, cardancho, cardo borriquero, cardo de burro, cardo burral, cardo borde. Véase: síndrome faloide.

Simarubaceae Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; Plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae.

Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: terebintales. La familia comprende cerca de 200 especies intertropicales, tiene notable interés. Se trata de árboles de hojas opuestas o esparcidas, sin estípulas, y, las más veces, pinnaticompuestas. Consideramos: cuasia de surinam (*Quassia amara*), cuasia japonesa (*Picraena ailanthoides*), cuasia (*Picraena excelsa*)

simarubáceas. Véase: *simarubaceae*.

simiente dulce. Nombre vulgar de la planta: *Pimpinella anisum*.

simmental. Véase: vaca Simmental.

***Symphurus nigrescens*.** Pez. Designación oficial: **pelada**.

simple. Véase: vino simple.

sin sangre. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arenquillo chaparra**.

***Sinapis alba*.** Familia: crucíferas. Cultivada desde tiempos remotos, parece que procede de las regiones orientales del Mediterráneo; es objeto de cultivo para su uso como forraje. Se trata de una planta anual, con el tallo de hasta 1 m de altura, estriado, tomentoso, muy ramificado; sostiene hojas grandes de hasta 25 cm con el limbo pinnatopartido o lirado. Las flores amarillas aparecen dispuesta sobre inflorescencias en racimo y producen silicuas de unos 3 cm de longitud, hirsutas y con un pico largo de 2 a 3 cm. Las semillas son de color pardo verdoso, rugosas, y contienen, junto a aceites grasos, el glucósido sinalbina, que a través de acción enzimática libera, durante la molturación, un principio activo que, a pesar de ser casi inodoro, presenta un sabor picante más acusado que el de la mostaza negra. Las semillas enteras se emplean en la preparación de hortalizas al vinagre, junto con estragón y otras hierbas aromáticas. La harina de mostaza sirve además para la preparación de frutas en almíbar. Nombre vulgar: **mostaza blanca**, jebanas. Según el Código

Alimentario, 3.24.56. Semillas de la *Sinapis alba* “mostaza blanca”. Los productos desengrasados no sobrepasarán las cifras siguientes: Humedad, máximo, 14%; fibra bruta, 17%; almidón, 1,5%, con un mínimo de 0,4% de aceite esencial; ceniza, 6%; sílice, 1,5%,

sinaptura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado portugués**.

síndria. Nombre vulgar catalán de la planta: *Citrillus vulgaris*. Sinónimo: **sandía**

síndrome acroresinoso. Es provocado por la ingestión de *Entoloma lividum*, *Tricholoma pardinum*, *Omphalotus olearius*, *Boletus satanas* y diversos *Lactarius* y rúsculas. La principal causa de este envenenamiento se debe a la confusión de la **pérfida** (*Entoloma lividum*) con el *Clitocybe nebularis*, de aspecto externo algo similar, pero muy fácil de separar por las láminas blancas y decurrentes de éste, mientras que en la *Entoloma lividum* son asalmonadas de color y no decurrentes. La intoxicación se manifiesta a las pocas horas en forma de vómitos, ardores, dolores intestinales y disentería, acompañados de calambres musculares y desmayos. Estas manifestaciones suelen desaparecer en pocas horas pero los niños o las personas debilitadas pueden padecer graves complicaciones. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: envenenamiento lividiano.

síndrome alucinógeno. Es provocado por el consumo de algunas *Psilocybe* y *Conocybe*, aún hoy utilizadas por algunos pueblos primitivos en ritos chamánicos y de iniciación. Los principios tóxicos que contienen estas pequeñas setas en apariencia insignificantes son la **psilocibina** y la **psilocina**, de efecto alucinógeno que provocan en el incauto consumidor una rápida deformación de las sensaciones espacio-temporales. Los síntomas se manifiestan con un rápido descenso de la tensión, seguido de hipersudación, dilatación de las pupilas, estados de confusión, embriaguez y depresión, con alucinaciones de todo tipo

que pueden llevar incluso al suicidio. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: proceso psicotrópico.

síndrome coprínico. Dentro del género *Coprinus* existen tres especies: *Coprinus atramentarius*, muy común en España y Europa; *Coprinus insignis*, de Norteamérica, y *Coprinus erethistes*, de África, que tienen la propiedad de provocar trastornos digestivos graves cuando se toman acompañadas de bebidas alcohólicas; No sucediendo nada cuando se comen en ausencia de alcohol. El principio activo, conocido por el complicado nombre de **tetraetil-diuramedisulfuro**, es muy soluble en alcohol, por lo que la intoxicación se manifiesta sólo si se ingiere la seta junto con bebidas alcohólicas. El síndrome, bastante molesto, dura como mucho un par de días, con fuertes estados de ansiedad, enrojecimiento facial, sensación de fatiga, disminución del ritmo cardíaco y cólicos intestinales de poca importancia. La desaparición de los trastornos se consigue absteniéndose de consumir bebidas alcohólicas. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: efecto antialcohólico.

síndrome del restaurante chino. Véase: sal glutamato monosódico; sal.

síndrome faloide. Se caracteriza porque los síntomas de la intoxicación tienen una aparición tardía, que oscila entre las 10 y 20 horas después de la ingestión de las setas. La primera fase se caracteriza por un proceso gastrointestinal fuerte, con vómitos, diarreas, dolores fuertes y fiebre; le sucede una segunda etapa de lisis de células sanguíneas y hepáticas, seguida de estados alternantes de aparente mejoría que desembocan irremisiblemente en la última fase de colapso cardíaco por falta de aportación de oxígeno. * Las especies de setas causantes de este envenenamiento pertenecen a los géneros *Galerina*, *Amanita* y *Lepiota*.

Dentro del 1º podemos citar la *Galerina marginata* y *Galerina autumnalis*, que afortunadamente son poco ricas en toxinas y, por otro lado, debido a su pequeño tamaño no incitan a su utilización culinaria. Pertenecientes al género *Amanita*, tenemos las especies más peligrosas con la *Amanita phalloides*, *Amanita verna* y *Amanita virosa*. La primera de éstas es la más frecuente y abundante de todas en España y Europa, causando el 90% de las muertes que se producen por ingestión de setas. La *Amanita virosa* es mucho más rara y afortunadamente la *Amanita verna* es casi desconocida por su aparición en primavera y por su gran rareza en general. En Norteamérica existe la *Amanita bisporigera*, que es la que contiene mayor proporción de toxinas de todas las amanitas. *Lepiota brunneoincarnata* es una especie peligrosa y común. * Debido a estos hechos, la *Amanita phalloides* ha sido objeto de numerosos estudios, que han aclarado y definido la composición química de los principales productos activos en este envenenamiento. En la carne de estas amanitas se ha encontrado **falina**, termolábil a 75 °C e **inocual** tras la cocción, **faloína**, **α-amanitina**, **β-amanitina**, y la **γ-amanitina**, todas ellas termoestables y con efecto hepatotóxico, con un umbral letal de pocos miligramos por kilogramo de peso corporal. Se calcula que la ingestión de tan sólo 20 g puede causar la muerte de un hombre adulto.* Estos principios tóxicos se han ordenado en 2 grupos: *Anatoxinas* y *Falotoxinas*, así como una sustancia antitóxica natural llamada *Antamanida*, que es un decapeptido cíclico que impide la fijación de las toxinas. Entre las primeras se encuentra las *Amanitinas*; que son polipéptidos bicíclicos formados por 8 aminoácidos. La α-amanitina es la más peligrosa por ser termoestable y actuar destruyendo las células sanguíneas a escala nuclear. Debido a esta propiedad citot destructora, se ha pensado en su aplicación como anticancerígeno, pero queda

pendiente el problema de su aplicación y posterior eliminación del organismo. La β -amanitina actúa sobre la células de los tejidos renal y hepático produciendo alteraciones.* En el grupo de las *Falotoxinas* citamos a 3 como más importantes, aunque mucho menos que la α -amanitina, debido a que aquí ya son termolábiles y de manifestación sintomática muy rápida. Una es la *Faloidina*; formada por 7 aminoácidos que constituyen un polipéptido bicíclico, que actúa destruyendo la semipermeabilidad de la membrana celular y provocando los trastornos correspondientes con alteración del equilibrio sodio-potasio. También interviene perjudicando la síntesis de proteínas al interferir la función de los ribosomas. Otras falotoxinas son la *Faloina* y la *Falina*, que son muy sensibles y fáciles de inactivar a 70 °C, caracterizadas por poseer una acción hemolítica. Químicamente son glucósidos.* No serán nunca suficientes las advertencias que desaconsejen la recogida de especies que puedan confundirse con estas amanitas. Ante la duda se recomienda dirigirse a micólogos de reconocida experiencia. * El síndrome faloide tiene una evolución muy lenta y provoca lesiones graves en las células hepáticas. Los síntomas aparecen de forma tardía, hasta 2 días después de la ingestión, y el cuadro inicial comprende violentos dolores gástricos, vómitos irrefrenables, hipersudoración, anuria e hipotermia. Las células del hígado se atrofian, con la consiguiente aparición de ictericia seguida de un debilitamiento del ritmo cardíaco, coma y muerte, que puede producirse en sólo 20 días. * No se conocen métodos terapéuticos seguros contra este tipo de intoxicación. Una buena medida es el empleo de los protectores de membrana, que defiendan el hígado y otros órganos atacados de la acción directa de la toxina. Entre ellos; *Vitamina C*; *Metionina*; *Ácido tióctico*; *Coenzima A* y *Silimarina*. El ácido tióctico tal vez será el compuesto más activo como desintoxicante. La *Silimarina* se viene utilizando desde hace poco tiempo como protector de la célula hepática y de la membrana celular en gene-

ral. Se obtiene a partir del “Cardo de María” (*Silybum marianum*) planta que ya se venía utilizando desde la antigüedad en forma de cocimiento para combatir dolencias hepáticas.* La carne de estas setas no ejerce ningún efecto tóxico en los insectos micófagos ni tampoco en los caracoles, que la consumen en abundancia. Este dato debería bastar para acabar con la creencia de que las setas de las que se alimentan los gasterópodos son todas comestibles. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: envenenamiento faloideo.

síndrome helvético. Este tipo de intoxicación se caracteriza por una hemolisis marcada en el enfermo, debido a la presencia en su composición de *Giromitrina* y *Amanito-hemolisina*, sustancias fáciles de inactivar mediante la cocción o simplemente por desecación. Por tanto para envenenarse con estas setas hay que comerlas crudas. En este grupo podemos incluir a la *Amanita rubescens*, *Amanita vaginata*; *Helvella*; *Morchella*; *Gyromitra esculenta* y *Sarcosphaera eximia*. También puede aparecer, la intoxicación, tras comer una gran cantidad o pequeñas cantidades varias veces seguidas de distintas colmenillas. Las personas afectadas por este síndrome presentan un alto nivel de hemoglobina en la orina, acompañado de ictericia, vómitos, disentería y una profunda somnolencia, a menudo con graves crisis tetánicas musculares. En los casos más graves se puede llegar al coma y la muerte, especialmente si afecta a un niño o a una persona débil. Se trata de una sustancia tóxica acumulable en el organismo durante tiempo, por lo que si se ingiere varias veces en pocos días puede dar lugar a intoxicaciones de efectos graves sobre algunos órganos. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: proceso hemolítico

síndrome metabólico. Enfermedad entre cuyos síntomas se encuentra la obesidad. Según sus grados de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida.

síndrome muscarínico. En este caso la aparición de los síntomas tienen lugar poco des-

pués de la ingestión de las setas, normalmente suele ocurrir al cabo de media hora de haber sido comidas y siempre antes de que pase el proceso de la digestión. Las causantes de este envenenamiento son las pertenecientes a dos especies: *Amanita muscaria* y *Amanita pantherina*.^{*} Los principios tóxicos que contienen estas setas son varios, pero los que se han señalado como máximos responsables de las intoxicaciones son la **muscarina**, la **muscaridina** o **micetoatropina**, y la **bufotenina**, ésta última de efectos alucinógenos. Según las proporciones de distintas toxinas presente en el tejido de la seta se pueden presentar diversos tipos de intoxicación que en muchos casos se superponen parcialmente. Cuando predominan la muscarina y la bufotenina, normalmente se manifiesta un síndrome nervioso con delirios, alucinaciones, estados de fuerte embriaguez, crisis eufóricas e histéricas y, al final, una profunda somnolencia. Cuando es mayor el contenido de muscaridina, se observa un síndrome gastrointestinal con dolores de abdomen, vómitos, disentería, hipersudoración, salivación abundante, anuria y un descenso radical del ritmo cardíaco, a menudo acompañado de delirios. Los síntomas se manifiestan en breve, y se pueden tratar a las pocas horas. Un lavado de estómago y el tratamiento sintomático adecuado de las manifestaciones nerviosas y cardíacas bastarán para conseguir una evolución positiva en caso de intoxicación. Debido a la pronta aparición de los síntomas es fácil conseguir la expulsión del contenido estomacal en los primeros momentos y por ello evitar los efectos del envenenamiento. El envenenamiento se debe a su confusión con la *Amanita caesarea* y a la *Amanita rubescens*, que son dos excelentes comestibles. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: síndrome panterínico; envenenamiento atropínico.

síndrome muscarínico exclusivo. Contrariamente a lo que se pensaba en un principio, la *Amanita muscaria* presenta una proporción mínima de *Muscarina*, que la hace alcanzar una concentración casi despreciable en este compuesto. Sin embargo, hay especies que son venenosas peligrosas por su contenido en Muscarina, tales como los *Clitocybe dealbata*; *Clitocybe rivulosa*; *Clitocybe cerussata*; *Inocybe geophylla*; *Inocybe flocculosa*; *Inocybe fastigiata*; *Inocybe maculata*; *Inocybe napipes*; *Inocybe asterospora*; *Omphalotus olearius*, etc. el envenenamiento con estas setas se manifiestan rápidamente, transcurridas 1 ó 2 horas de la ingestión, con lagrimeo y sudación abundantísimos, seguidos de taquicardia, hipertensión arterial, trastornos respiratorios, vómitos y disentería. Normalmente se trata de una intoxicación benigna que se resuelve en los casos más graves con la administración de *Sulfato de Atropina*, acompañada de bebidas saladas o glucosa, que neutraliza los efectos de la *Muscarina*. Normalmente el enfermo se recupera totalmente al cabo de 2 o 3 días. De todos modos, siempre es recomendable acudir al médico. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: envenenamiento muscarínico.

síndrome panterínico. Véase: síndrome muscarínico.

síndrome parafaloide. Este síndrome comprende intoxicaciones muy graves, algunas con resultado de muerte y tiene una sintomatología similar a la del tipo faloide. Lo Se produce al consumir setas de las especies *Cortinarius orellanus*; *Cortinarius cinnamomeus*; *Lepiota helveola* y muchas otras lepiotas de tallo pequeño. Afortunadamente, estas especies son bastante raras en España. En el caso del envenenamiento con la *Lepiota helveola*, se suceden trastornos gastrointestinales, con colitis, vómitos, fiebre y sueños con fuertes pesadillas.

Estos síntomas no aparecen hasta después de varias horas de haber comido las setas, siendo las sustancias tóxicas termoestables y resistentes a la desecación. Aunque se considera una especie mortal, no obstante, la *Lepiota helveola* sólo provoca la muerte en un 30.40% de los casos.* Por otro lado el *Cortinarius orellanus* se caracteriza porque su periodo de incubación es de los más largos en la aparición de los síntomas, habiéndose dado casos de hasta 20 días. La acción tóxica se manifiesta en principio con un ardor fortísimo, que no se aplaca ni siquiera bebiendo continuamente, y sigue con hemicránea, violentos dolores abdominales, sensación de frío en las extremidades y dolor en los riñones. La muerte se produce a causa de las lesiones irreversibles en el aparato excretor. Es un síndrome raro, pues toque las setas que lo provocan son poco frecuentes y de aspecto poco atractivo. Se considera que la causa de este tipo de intoxicaciones es una toxina termoestable, denominada **orellanina**. Véase: envenenamiento por setas. Sinónimo: envenenamiento parafaloideo.

singbulli. Té de segunda cosecha de Darjeeling, recolectado entre julio y septiembre, con un aroma característico a moscatel y un sabor más fuerte que los té de primera cosecha. Contiene hojas *tippy, golden, flowery, orange pekoe*. Té de primera calidad para todo el día. Véase: cafés, té y otras bebidas.

single gloucester. Véase: queso single gloucester.

siouna. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **nototenias iouna**.

Siphonalia signum. Familia: buccínidos. Este caracol, que sólo mide unos 6 cm, está mayormente representado en los suelos blandos próximos a las costas de la zona Sur y central de Japón. Las vueltas en forma de espiral de su concha se ven continuamente interrumpidas por finas aristas. Sobre un fondo de color marfil, delgadas líneas marrones en forma de espiral se extienden

hasta la punta. Nombre vulgar: **caracol de cuerno ondulado japonés a rayas**.

Siphonostoma argentatus. Pez. Designación oficial: **aguja mula**.

Siphonostoma typhle. Pez. Designación oficial: **aguja mula**.

sípia. Nombre vulgar catalán del molusco: *Sepia officinalis*. Sinónimo: **sepia**

sipia. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**.

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

sirí. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: jaiba azul; jaiba de máscara; jaiba roma; jaiba rugosa; jaiba sirí.

sirigado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna bonaci**.

sirri. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anjova**.

sirvi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anjova**.

sirvia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anjova**.

sirvia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **seriola**.

sirviola. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **seriola**.

sis kebabs. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: kebabs turca de cordero.

sis köftesi. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: carne picada en pinchos.

sisi. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro catalina**.

siu mai. Nombre del plato de la cocina de Singapur. Nombre español: pastelillos de vegetales.

siurenc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus pinicola*.

Skeponopodus typus. Pez. Designación oficial: **marlin**.

skordalia. Nombre español: salsa de ajos.

skrei. Nombre local del: **bacalao ártico**.

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

small white. Véase: cerdo Yorkshire.

Smaris alcedo. Pez. Designación oficial: **caramel**.

Smaris chryselis. Pez. Designación oficial: **chucla blanca**.

Smaris gagarella. Pez. Designación oficial: **chucla blanca**.

Smaris gracilis. Pez. Designación oficial: **caramel**.

Smaris insidiator. Pez. Designación oficial: **jerret imperial**.

Smaris mauri. Pez. Designación oficial: **caramel**.

Smaris melanura. Pez. Designación oficial: **caramel**.

Smaris royeri. Pez. Designación oficial: **jerret imperial**.

Smaris smarís. Pez. Designación oficial: **caramel**.

Smaris vulgaris. Pez. Designación oficial: **caramel**.

snapper. Sinónimo: lutjánidos.

snowy grouper. Nombre vulgar del pez: *Epinephelus niveatus*.

soá. Otra especialidad gallega de derivado cárnico. Espinada en sal. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

Soarus sargus. Pez. Designación oficial: **sargo**.

soba. Nombre japonés de un tipo de fideo asiático. Nombre español: fideos de alforfón.

sobaco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco blanco**.

sobraig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez toro; solrayo.

sobrasada. Embutido originario de las **Islas Baleares**, pronto se extendió su elaboración a Cataluña y Región Valenciana. En la actualidad la sobrasada se fabrica en distintas regiones de España, incluidas las clásicas del cerdo ibérico. Según el Código Alimentario, 3.10.24. Es el embutido de carne cruda, blando y encarnado elaborado con carne de cerdo o de cerdo y vacuno, tocino y condimentos, sometido al adobo, amasado y maduración antes de llenado en tripa y posterior desecación. Véase: derivados cárnicos de Aragón; derivados cárnicos de Canarias; derivados cárnicos del País Valenciano; embutidos de carne. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sobrasada	
Energía (kJ)	2724,32
Sodio (mg)	1264,00
Energía (kcal)	651,75
Vitamina A (µg eq. retinol)	362,00
Fósforo (mg)	310,00
Potasio (mg)	259,00
Porción comestible	100,00

Colesterol (mg)	91,00
Grasa (g)	67,50
Grasa moninsaturada (g)	33,20
Magnesio (mg)	25,00
Grasa saturada (g)	23,80
Calcio (mg)	15,00
Grasa poliinsaturada (g)	10,50
Proteína (g)	10,50
Niacina (mg eq. niacina)	2,68
Ácido fólico (µg)	2,00
Hierro (mg)	1,90
Cinc (mg)	1,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,87
Carbohidratos (g)	0,60
Tiamina (B ₁) (mg)	0,60
Vitamina E (mg)	0,57
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,27
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,16
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

sobrasada de Cataluña. Materia prima: 40% magro de cerdo, 60% grasa. Condimentos y especias: sal fina, pimentón dulce, pimenta blanca molida, orégano. Picado con placa de 4-5 mm. Reposo de la masa 24 horas. Embutición en tripa de cerdo de 80-90 mm. Curación en ambiente natural o rápido en secadero durante 15-20 días.

sobrasada extra. Materia prima: 50% papada de cerdo, 50% recortes de magro y panceta. Condimentos y especias: sal fina, pimentón dulce, pimentón picante, cilantro, ajo majado, vino blanco oloroso, rojo cochinilla. Tripa rizada de cerdo u otra gruesa de la misma procedencia. Reposo de la masa 24 horas en cámara a temperaturas de 4-6 °C.

Sobrassada de Mallorca. Denominación Específica de embutido español; isla de Mallorca en Baleares. Es un embutido crudo curado que tiene forma cilíndrica irregular, rellena de pasta blanda de color rojo. Para su elaboración se utilizan tradicionalmente carnes picadas, tanto de cerdo negro como de blanco, que se aderezan con pimentón, sal y especias. La materia prima para la elabora-

ción de sobrasada tiene que ser entre un 30% y un 40% de magro y entre un 40% y un 70% de tocino. Una vez embutida la pasta en la tripa, se realiza el proceso de curación en secaderos. La pasta resultante es blanda, inelástica, adherente, conexionada, untuosa, poco fibrosa y de color rojo púrpura. Atendiendo a la raza del cerdo, esta Denominación Específica ampara 2 tipos de sobrasada: Sobrassada de Mallorca, que se comercializa en piezas o en tarrinas, y Sobrassada de Mallorca de Porc Negre, esta última elaborada a partir de una raza autóctona mallorquina, con animales criados de forma tradicional, que sólo se comercializa en piezas de 500 g de peso. **Composición:** Materia prima: 38% magro de cerdo, 27% panceta, 35% tocino. Condimentos y especias: sal fina, pimentón dulce, pimenta negra molida. Picado con placa de 5 mm. Reposo de la masa 24 horas. Embutición en tripa de cerdo de 40-100 mm. Curación en ambiente natural con temperaturas de 15-18 °C y 75-80 de humedad relativa. Tiempo de curación durante 30-45 días, según calibre de la tripa. El producto curado se conserva hasta 3-6 meses. Véase: embutidos de España. Una de las principales especialidades baleares de derivado cárnico. En Mallorca y Menorca. Véase: derivados cárnicos de Baleares.

sobrassada de Mallorca de Porc Negre, Véase. Sobrassada de Mallorca.

sobrepeso. Síndrome metabólico en que el índice de masa corporal comprendido entre los valores 25 y 30 kg/m².

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

soda. Sinónimo: sifón; agua de soda. Véase: aguas gaseadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Soda	
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	0,10
Carbohidratos (g)	0,00

Colesterol (mg)	0,00
Energía (kcal)	0,00
Energía (kJ)	0,00
Fibra (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

sodio. Elemento químico de símbolo Na, número atómico 11, masa atómica 22,9897 y configuración electrónica (Ne) 3s¹, con siete nucleidos de los cuales sólo uno es estable. Es metálico, con estructura cristalina cúbica centrada en el espacio- Pertenece al grupo de los elementos alcalinos. Véase: alimentos ricos en sodio.

sofrito de lomo y repollo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Lomo de cerdo, repollo, ajo, aceite, salsa hoisin, salsa de soja, aguardiente de arroz, sal, pimienta.

sofrito egipcio. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** jarrete de ternera, limón, aceite

de oliva, azafrán, sal, pimienta. Véase: carnes en recetas curiosas.

softshell crab. Nombre vulgar del crustáceo: *Canillectes sapidus*.

softshell crab fritos. Véase: Cangrejos de caparazón blando fritos.

soia. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Glycine max*. Sinónimo: **soja**

soig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo de roca**.

soja. Nombre vulgar de la planta: *Soja hispida*. Además de ser un excelente alimento desde el punto de vista nutricional, también previene y cura muchas de las enfermedades que habitualmente afectan al ser humano. La soja contiene grasa vegetal, lo que ayuda a bajar las tasas de colesterol en sangre. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Soja	fresca	seca
Ácido ascórbico (C) (mg)	40,00	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	0,60	0,61
Energía (kJ)	571,09	1547,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	310,00	0,27
Fósforo (mg)	272,00	660,00
Energía (kcal)	136,63	370,25
Porción comestible	100,00	100,00
Calcio (mg)	99,00	240,00
Proteína (g)	13,70	35,90
Carbohidratos (g)	10,30	15,80
Grasa (g)	4,80	18,60
Hierro (mg)	2,80	9,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,08	2,00
Ácido fólico (µg)		370,00
Cinc (mg)		4,30
Colesterol (mg)		0,00
Fibra (g)		15,70
Grasa moninsaturada (g)		3,15
Grasa poliinsaturada (g)		8,19
Grasa saturada (g)		2,07
Magnesio (mg)		250,00
Niacina (mg eq. niacina)		7,90
Piridoxina (B ₆) (mg)		0,38
Potasio (mg)		1730,00
Sodio (mg)		5,00

Vitamina B ₁₂ (µg)		0,00
Vitamina D (µg)		0,00
Vitamina E (mg)		2,90
Yodo (mg)		10,00

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

Soja germinada	
Potasio (mg)	157,00
Energía (kJ)	108,68
Agua (g)	92,30
Calcio (mg)	32,00
Energía (kcal)	26,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	16,00
Magnesio(mg)	15,00
Fósforo (mg)	12,00
Proteína (g)	3,80
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	2,70
Hierro (mg)	0,60
Grasas totales (g)	0,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,18
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

Soja hispida. Familia: papilionáceas. La soja se ha definido en algunos casos con términos tan significativos como “judía de oro”, lo que indica que se trata de una planta que reviste bastante interés. Es una leguminosa herbácea anual, hispida, que alcanza una altura variable entre 40 cm y 1 m. Posee tallos erguidos. Hojas compuestas formadas por tres elementos, con flores reunidas en haces de color blanco violáceo, legumbres arqueadas algo tomentosas, que contienen semillas ovoides o esféricas de color variable, de amarillo a verde y rojo, y que representan precisamente la parte comestible de la planta. La soja procede de Asia oriental y se ha cultivado desde épocas remotas en países de Extremo Oriente (China, Japón, Corea) donde, gracias a selecciones cuida-

dosas, se han obtenido centenares de razas, todas importantes tanto desde el punto de vista alimentario como industrial. De esta leguminosa se habla mucho hoy en día, aunque muy pocos conocen la importancia de sus principios nutritivos, en especial su elevado contenido proteico. Numerosos expertos sostienen que gracias a las múltiples aplicaciones de la soja en el campo de la alimentación, constituye sin duda el principal recurso para enfrentarse a la escasez mundial de proteínas, sobre todo en el Tercer Mundo. En muchos países se están llevando a cabo actualmente investigaciones y estudios en el campo agronómico, enfocado sobre todo a la precocidad, mejora de las características vegetativas y resistencia frente a los parásitos. A la vez, la moderna ciencia dietética revisa sus propiedades, utilidades y efectos. La semilla contiene almidón y muchas vitaminas, más proteína que la carne y más calcio que la leche. La harina de soja se usa en alimentos especiales (cereales para el desayuno); el aceite de soja es hoy el de mayor consumo mundial; el primer productor es E.U.; le siguen China y Brasil. Entre los alimentos extraídos de la soja consideramos: Aceite, harina, leche de soja, miso, natto, okara, tempeh, tofu, yogur, yuba. Véase: proteína de soja. Nombre vulgar: **soja**. Según el Código Alimentario, 3.18.02. g. Legumbre seca *Glycine soja*, L. Véase: legumbre seca.

sol mexicano. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela arepita**.

sol rayado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: suela rayada; candil púrpura; candil sol; perca sol; ronco chere-chere; suela arepita; suela listada.

Solanaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: metachichlamydeae (sympetalae – gamopetalae-monopetalae) Orden: tubiflorae. Poseen floema interno, por lo común numerosos primordios seminales, semillas de placentación axil y de ordinario

endosperma celular. Consideramos: alquequenje (*Physalis alquequengi*), berenjena tailandesa (*Solanum ferox*), berenjena (*Solanum melongena*), cambronera (*Lycium barbarum*), pimienta picante (*Capsicum frutescens*), guindilla (*Capsicum longum*), lulo (*Solanum quitoense*), patata (*Solanum tuberosum*), patata Russet (*Solanum tuberosum*), pepino dulce (*Solanum muricatum*), pimentón (*Capsicum tetragonum*), pimienta (*Capsicum annuum*), pimienta de Cayena (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta de Padrón (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta dulce (*Capsicum annuum*), pimienta en conserva (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta habanero (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta lombok. (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta roja (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta roja del fresno (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta serrano (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta tailandés (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta verde (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimienta (*Capsicum annuum*), pimientos de España (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), pimientos de México (*Capsicum annuum*; *Capsicum frutescens*), rocote, tabaco (*Nicotina tabacum*), tomate (*Solanum lycopersicum*), tomatillo (*Physalis isocarpa*), uchuva (*Physalis peruviana*).

solanáceas. Véase: *Solanaceae*.

***Solanum ferox*.** Familia: solanáceas. Variedad de berenjena originaria de Tailandia, esferoidal y de color verdoso. Nombre vulgar: **berenjena tailandesa**. Véase: verduras de fruto.

***Solanum lycopersicum*.** Familia: solanáceas. Fruto comestible de la tomatera casi redondo, blando, de tamaño que varía entre el de

una ciruela y el de una manzana, de color rojo cuando está maduro; piel suave y lisa; es rico en vitamina C; por lo regular se cosechan cuando todavía están verdes, y maduran camino del mercado, aunque los destinados a conserva se cogen maduros. Considerado durante mucho tiempo como venenoso, el tomate es actualmente uno de los ingredientes más universales. Es un ingrediente básico del pisto, el gazpacho, la pizza y la *caponata*. Para pelarlo se debe escaldar durante 30 segundos y después retirar la piel. La cocción a fuego vivo hace que la salsa de tomate sea indigesta, añada un poco de azúcar para reducir el nivel de acidez. Los primeros tomates que llegaron a Europa eran amarillos, de aquí que los italianos los llamara pomodoro, "manzana dorada". Existen muchas variedades de tomates, pero las mejores son las que se producen a finales del verano y principios de otoño. Son variedades: tomate pera, tomate maduro, tomate rama, tomate amarillo, tomate cherry, tomate cherry en rama, tomate verde, tomate Raf, etc. Véase: verduras de fruto. Nombre vulgar: **tomate**, jitomate. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Solanum lycopersicon*, Mill. Véase: frutas carnosas.

***Solanum melongena*.** Familia: solanáceas. Planta procedente de la India y desconocida en estado espontáneo en Europa. Se cultiva prácticamente en todas las regiones de España, aunque las más adecuadas son las tierras soleadas del Sur. La especie, que comprende numerosas variedades, se caracteriza por la posesión de un tallo rastreiro y herbáceo. Desde el punto de vista botánico, es una planta perenne, aunque normalmente se cultiva en ciclo anual. La parte comestible está representada por el fruto, una baya de forma oblonga claviforme o globosa, con una corteza de color violáceo o negruzco, aunque en algunas variedades es blanca lila. La pulpa es blanca, carnosa y compacta; en su seno están incluidas

numerosísimas semillas cuya presencia sólo es aparente en los frutos que se hallan en un avanzado estado de maduración. En efecto, para que puedan apreciarse todas sus cualidades organolépticas, las berenjenas deben consumirse inmediatamente después de la recolección (mientras el cáliz y el pedúnculo aparecen frescos y verdes) y antes de su total maduración biológica. La berenjena es una buena fuente de potasio. Los distintos cultivares se caracterizan por la disponibilidad de diversos períodos de maduración, según sean precoces, semi precoces o tardíos. Los meses más adecuados para su presencia en el mercado son los que se extienden, aproximadamente, de mayo a octubre. Este vegetal de piel suave y brillante presenta una gran variedad de colores. Elija piezas sin manchas y pesadas para su volumen. las variedades de berenjenas no suelen tener jugos amargos, pero para prevenir se puede cortar en rodajas, salpicar con sal, dejar reposar durante 30 minutos y luego lavar y secar. Son variedades: black beauty, black prince, black enorma, onita, short ton, small green, thai pea, blanca, variegada, etc. Entre las variedades alargadas pueden citarse la “violeta larga de Nápoles” y la “violeta larga precoz”. Entre las formas más esféricas cabe mencionar la “blanca oval”, lisa y brillante; la “monstruosa de Nueva York”; y la “black beauty”, precoz, muy productiva. En la cocina de Asia se emplea la “berenjena baby”, de pequeño tamaño; las berenjenas redondas de color verde, también llamadas “berenjenas manzana”, las “berenjenas enanas” pueden adquirirse en los comercios de alimentos tailandeses; se acostumbra usarlas en currys. Nombre vulgar: **berenjena**. Véase: verduras de fruto. Según el Código Alimentario, 3.21.03. Es el fruto de la planta *Solanum melongena*, L. Véase: productos hortícolas.

Solanum muricatum. Familia: solanáceas. El pepino dulce se parece a un melón pequeño, ligeramente alargado. La piel, que pasa de un verde pálido a un amarillo crema una vez maduro, presenta rayas de color púrpura. Si

aún está poco maduro, se suele consumir cocido. Se prepara como la calabaza, pero, una vez maduro, se sirve como el melón. Está delicioso con jengibre, Grand Marnier o cointreau. Es rico en vitamina C. Sigue madurando después de ser recogida y, al hacerlo, su piel se vuelve color crema y la pulpa desprende un aroma dulce. Elija la fruta de piel brillante, impecable, y consérvela en la nevera una vez madura. Se consume crudo, en ensaladas de fruta, con queso, en platos salados o se añade a purés para preparar sorbetes o bebidas. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **pepino dulce**.

Solanum quitoense. Familia: solanáceas. Esta planta existe en el Perú, Ecuador, Colombia y Centroamérica. El fruto tiene el aspecto de un tomate redondeado de color amarillo, con algo de pelusa, son jugosos y llenos de semillas blanco cremosas. Fruta semiácida. Se consume cruda. Nombre vulgar: lulo, **toronja**, naranjilla, uvilla, cua-ton-to.

Solanum tuberosum. Familia: solanáceas. Planta de origen americano, hoy cultivada en casi todo el mundo por el tubérculo comestible que produce; su tallo es ramoso, de 40 a 60 cm de altura, hojas desiguales y profundamente partidas, flores blancas o moradas en corimbos terminales, fruto en baya carnosa, amarillenta, con muchas semillas blanquecinas, y raíces fibrosas que en sus extremos llevan gruesos tubérculos redondeados, carnosos, muy feculentos, pardos por fuera, amarillentos o rojizos por dentro. La patata es uno de los alimentos más útiles para el hombre por su rico contenido de fécula y vitaminas, principalmente la C; además da harina, alcohol (vodka), forrajes, etc. Entre los cultivares más importantes pueden citarse: “Kennebek”, blanca y compacta, “Bintdje”, “Red king”, “Desirée”, “Bea”, Idaho, etc. Aunque cada país posee sus propias variedades. Se conoce también una variedad de reducidas dimensiones que se recolecta poco después de su siembra: es la denominada “**patata nueva**” destinada al consumo rápido. No es necesario pelar las patatas nuevas. La carne de la patata se ennegrece al entrar en contacto con el aire, por

lo que debe cocerse nada más cortada o mantenerla en agua fría hasta el momento de cocinarla. Véase: patata Russet, tubérculos. Nombre vulgar: **patata**. Según el Código Alimentario, 3.19.01. Con la definición genérica de patatas se conocerán los tubérculos procedentes de la planta *Solanum tuberosum*, L. sanos, maduros, limpios de tierra u otras impurezas y que, en su estado natural o debidamente conservados, sean aptos para el consumo humano. Se clasifican en: a) Patatas frescas, b) Patatas peladas.

soldada. Nombre vulgar del pez: *Microchirus ocellata*.

soldadito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro zapata; ronco soldadito.

soldaditos de Pavía. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Andalucía. Otra receta de la inmensa cocina del bacalao, en este caso típica de Andalucía, donde es una tapa muy apreciada ya que suele acompañar al vino fino o amontillado. **Ingredientes**: bacalao grueso, judías verdes, patatas, harina, aguardiente, limones, levadura, pimentón dulce, azafrán en polvo, pimienta negra molida, aceite sal.

soldado. Nombre vulgar del pez: *Chromis chromis*. Designación oficial española del pez: *Monochirus atlanticus*; *Monochirus hispidus*; *Monochirus pegusa*; *Pleuronectes trichodactylus*; *Solea monochir*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado fonera; LLenguado; Llenguado de fonera; Peluda d'alga; Sanrenus; Suremus.

soldado. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: candil púrpura; castañuela; tambor real.

soldado australiano. Designación oficial española del pez: *Gymnapistes marmoratus*.

soldao. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **acevía**.

soldat. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañuela; golleta; tambor real.

sole. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano amarillo**.

sole murat. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **tiras de lenguado frito, salteado con dados de alcachofas, alcauciles y patatas**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

Solea angulosa. Pez. Designación oficial: **acedía**.

Solea aurantiaca. Pez. Designación oficial: **sortija**.

Solea azevia. Pez. Designación oficial: **acevía**.

Solea capellonis. Pez. Designación oficial: **lenguado**.

Solea cuneata. Pez. Designación oficial: **acedía**.

Solea fimbriata. Pez. Designación oficial: **suela redonda**.

Solea impar. Pez. Designación oficial: **sortija**.

Solea kleini. Pez. Designación oficial: **suela**.

Solea lascaris. Familia: soleidos. Cuerpo fusiforme y algo alargado, más esbelto que el del lenguado (*Solea vulgaris*) Ojos redondos y pequeños; el superior muy alejado de los bordes de la cabeza y guardando una distancia interorbitaria algo mayor que la mitad del diámetro ocular. Narices del lado ciego desiguales; la posterior pequeña, de forma normal y situación algo alta; la anterior, muy próxima a la otra, con abertura grande y estriada, en forma de roseta, casi

ocluida por láminas y tabiques convergentes hacia el centro, y circundada por un reborde carnosos, con diámetro casi igual al del ojo. Color pardo amarillento, rojizo gris, azulado o negruzco, con numerosas manchas oscuras y pequeños puntos blancos; pectoral de la cara oculada bordeada de blanco amarillento, con una mancha negra subterminal; algunos radios de la dorsal y de la anal más oscuros, bastante regularmente repartidos. Numerosas y cortas papilas sobre el costado ciego de la cabeza. Talla hasta 40 cm. Bastante común en el Atlántico y algo más raro en el Mediterráneo. Como pescado de mesa de mediana calidad se vende principalmente congelado. Nombre vulgar: sortija, **lengua-dina**, lenguado arenoso, pegusa, suela. Designación oficial: **sortija**. Sinónimo: *Pleuronectes lascaris*, *Pegusa lascaris*.

Solea lutea. Pez. Designación oficial: **tambor**.

Solea margaritifera. Pez. Designación oficial: **sortija**.

Solea melanochira. Pez. Designación oficial: **lenguado senegalés**.

Solea monochir. Pez. Designación oficial: **soldado**.

Solea nasuta. Pez. Designación oficial: **sortija**.

Solea ocellata. Pez. Designación oficial: **tambor real**.

Solea oculata. Pez. Designación oficial: **tambor real**.

Solea pegusa. Pez. Designación oficial: **sortija**.

Solea rhomboide. Pez. Designación oficial: **podás**.

Solea senegalensis. Pez. Designación oficial: **lenguado senegalés**.

Solea solea. Otro nombre del pez: *Solea vulgaris*. Designación oficial: **lenguado**.

Solea variegata. Pez. Designación oficial: **golleta**.

Solea vulgaris. Familia: soleidos. Cuerpo en óvalo regular, algo alargado, pero espeso. Cabeza pequeña, con boca curvada y ojos pequeños, en un mismo lado; boca estrecha y torcida; la aleta dorsal empieza más adelante de los ojos. La superficie corporal es áspera en el lado oculado, por tenerlo cubierto de escamas ctenoides, muy pequeñas; vive en el fondo del mar. Se alimenta de gusanos poliquetos, pequeños crustáceos y moluscos; en ocasiones, también de peces jóvenes. Talla hasta 70 cm. Peso hasta 3 kg. Atlántico y Mediterráneo; bastante común. Carne firme y apreciada; son varias especies del mismo género y nombre común. Famoso por su excelente sabor y textura carnosa, es el ingrediente de muchos platos clásicos de pescado. La espina es fácil de separar una vez cocido. Disponible todo el año, es excelente para asar a la parrilla, freír y pochado. Antes de cocinarlo debe quitársele la piel oscura del dorso y rascar la del vientre. Abunda en los mares arenosos poco profundos, especialmente en el noroeste de Europa, en el caladero denominado “Gran Sol”, corrupción del francés *Grand Sole* (significa Lenguado grande). Véase: pescados. Los lenguados se ofrecen frescos en los mercados durante todo el año. Nombre vulgar: **lenguado**, lenguado común, alpistero, lerpa, suela. Designación oficial: **lenguado**. Sinónimo: *Solea solea*, *Pleuronectes solea*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, pleuronectiforme. *Solea solea*, Linneo. Véase pescado. Según el Real Decreto 679/1988, de 25 de Junio, por el que se regula el ejercicio de la pesca de arrastre de fondo en el Mediterráneo. La talla biológica en el Atlántico es de 15 cm. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 120 g/unidad.

Solea vulgaris typica. Pez. Designación oficial: **lenguado**.

Solea vulgaris vulgaris. Pez. Designación oficial: **lenguado**.

Solecurtus strigilatus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mango de cuchillo**.

Solegnatus spinosissimus. Pez. Designación oficial: **dragón australiano**.

Soleidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase osteíctios. Subclase actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: pleuronectiformes. Suborden: soleioideos. La familia de los lenguados se compone de peces planos con el cuerpo ovalado y alargado, parecido a una lengua y con cabeza redondeada. Los lenguados son gruesos, no tan delgados como otros peces planos. La mayoría de ellos miran a la derecha. Consideramos: acedía (*Dicologlossa cuneata*), golleta (*Microchirus variegatus*), lenguado (*Solea vulgaris*), lenguado de las profundidades (*Bathysolea profundicola*), soldado (*Monochirus hispidus*), sortija (*Solea lascaris*), tambor (*Buglossidium luteum*), tambor real (*Microchirus ocellata*).

soleidos. Véase: *Soleidae*.

soleil. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: catalufa roca; catalufa toro.

Solemis togata. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja dentada**.

Solen ensis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja arqueada**.

Solen gaudichaudi. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navajuela china**.

Solen grandis. Familia: solénidos. La valva de este molusco es de color verde oliva hasta marrón claro, relativamente ancha, redondeada por detrás y recortada por delante y está provista de anillos concéntricos marrones que indican las etapas de crecimiento. Esta navaja de 12 cm de longitud está extendida en China y Japón. Nombre vulgar: **navaja grande japonesa**.

Solen marginatus. Familia: solénidos. Este molusco de concha tubular, con una superficie de color blanco hasta marrón amarillo, tiene concha recta, llega a tener de 12 a 16 cm de longitud. Mediante una línea que las atraviesa a lo largo en diagonal, ambas valvas, en cada uno de cuyos bordes de cierre se encuentra un diente principal, se dividen en dos afilados triángulos que tienen distintos dibujos y colores. Los dibujos de las zonas transcurren perpendicularmente uno con respecto a otro. En el borde delantero sobresale el pie, en el posterior, ambas cánulas (sifones) Vive enterrado, a veces profundamente hasta casi 1 m de profundidad, en arena fangosa de la parte inferior de la zona intermareal; se alimenta de plancton y de materia orgánica en suspensión. Está extendida en las zonas cálidas del Atlántico, desde la costa inglesa hasta Mauritania, en todo el Mediterráneo y en el Mar Negro. La época principal de pesca es en los meses de invierno. Es mariscada reconociendo las marcas que dejan los sifones en la arena. Se extrae depositando un poco de sal en los agujeros y con la ayuda de una varilla llamada morguera. Se utiliza como carnada para pescar y también se consume fresco y en conserva. Nombre vulgar: longueirón, mango de cuchillo, navaja. Designación oficial: **navaja**. 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.

Solen obliquus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja antillana**.

Solen rosaceus. Familia: solénidos. Esta navaja que puede alcanzar hasta los 7,5 cm de longitud, tiene una coloración muy variable verde y rosa, en la que los tonos rosas se encuentran principalmente en los anillos concéntricos. Se cría en la costa del Pacífico del Sur de California y en Méjico. Nombre vulgar: **navaja rosa**. Designación oficial: **navaja rosada**.

Solen rudis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja ruda**.

Solen sicarius. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja guadaña**.

Solen strictus. Familia: solénidos. El color y el dibujo son similar al de la navaja grande japonesa, sin embargo, es más estrecha y está recortada en ambos extremos. También alcanza una longitud de 12 cm y es conocida en Japón y China. Nombre vulgar: **navaja pequeña japonesa**.

Solen vagina. Familia: solénidos. Concha recta, tubiforme, larga y estrecha, valvas similares; borde dorsal y ventral rectos, casi paralelos; surco o constricción conspicua, casi vertical, situada justamente después del borde anterior, frente a los reducidos picos y umbos. Ambos extremos truncados y entreabiertos; el anterior deja pasar un pie grueso que puede dilatarse; el posterior ocupado por 2 pequeños sifones unidos, de bordes tentaculares. Color exterior amarillo pálido con líneas finas. Talla hasta 20 cm. Atlántico y Mediterráneo; común. Son excelentes crudas y a la parrilla. Nombre vulgar: **longueirón**, navaja rugosa; muergo; morguera. Designación oficial: **navaja**.

Solenidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: eulamelibránquios. Orden: veneráceos. En el caso de todos los miembros que pertenecen a esta familia, las

valvas son alargadas y estiradas, derechas o ligeramente curvadas, parecidas a una vaina de cuchillo o a la hoja de una espada. Las valvas simétricas son lisas y su parte final algo abierta está cortada casi en ángulo recto. El vértice está muy próximo al borde delantero. Dando bruscos aletazos en el agua con su pie, algunas especies pueden alejarse huyendo de sus enemigos con saltos de hasta 50 cm. Estos moluscos habitan en suelos blandos y arenosos en los que pueden enterrarse rápida y profundamente con la ayuda de su piel y gracias a la delgada forma de su valva. Pueden subir y bajar por los túneles perpendiculares así formados. Con excepción de las zonas frías, las navajas están extendidas por todos los mares, pero la mayoría de las especies se encuentran en los trópicos. Sinónimo: navajas, longueiro-nes. Consideramos: navaja (*Ensis ensis*), muergo (*Solen marginatus*), longueirón (*Solen vagina*), muergo (*Ensis siliqua*), navaja americana (*Ensis directus*), navaja del mar (*Ensis macha*), navaja grande japonesa (*Solen grandis*), navaja pequeña japonesa (*Solen strictus*), navaja rosa (*Solen rosaceus*), Véase: bivalvos. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, bivalvo, *Solen*. Véase: marisco.

solénidos. Véase: *Solenidae*.

solenocera. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón picaflor**.

Solenocera agassizii. Crustáceo. Designación oficial: **camarón chupaflor**.

Solenocera florea. Crustáceo. Designación oficial: **camarón picaflor**.

Solenocera geijkesi. Crustáceo. Designación oficial: **camarón guayanes**.

Solenocera membranacea. Crustáceo. Designación oficial: **gamba de fango**.

Solenocera mutator. Crustáceo. Designación oficial: **camarón piojillo**.

Solenostomus scolopax. Pez. Designación oficial: **trompetero**.

sólido. Véase: vino sólido.

soliguer. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharra**.

solla. Nombre vulgar del pez: *Platichthys flesus*. Designación oficial española del pez: *Platessa lata*; *Platessa platessa*; *Pleuronectes platessa*. Sinónimo oficial: Acedía; Billau; Chavaloa; Chavaloi; Palaia; Palaia anglesa; Palaid; Palaya; Pataya; Patusa; Pladucha; Pladusa; Plana; Platecha; Plateza; Platija; Platixa; Platucha; Platuja; Platura; Platusa; Platuxa; Platuxa leuna; Rémol; Solla europea; Txabaloi; Xabalo.

solla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: platija; tambor real. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Solla	
Energía (kJ)	331,89
Potasio (mg)	280,00
Fósforo (mg)	180,00
Sodio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	79,40
Calcio (mg)	45,00
Colesterol (mg)	42,00
Yodo (mg)	30,00
Magnesio (mg)	22,00
Proteína (g)	16,70
Ácido fólico (µg)	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,30
Grasa (g)	1,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Cinc (mg)	0,50
Grasa moninsaturada (g)	0,36
Hierro (mg)	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,27
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,22
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19

Grasa saturada (g)	0,18
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	

solla arenera del Pacífico. Nombre vulgar del pez: *Psettichthys*.

solla de Alaska. Designación oficial española del pez: *Pleuronectes quadrituneculatus*.

solla del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Lepidopsetta bilineata*.

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

solla halibut. Nombre vulgar del pez: *Hypoglossus elassodon*.

solla japonesa. Designación oficial española del pez: *Pleuronichthys cornutus*.

solla lisa del Pacífico. Nombre vulgar del pez: *Parophrys vetulus*.

solla neozelandesa. Nombre vulgar del pez: *Peltorhamphus novaezeelandiae*.

solla norteamericana. Designación oficial española del pez: *Liopsetta putnami*.

solleta. Nombre vulgar del pez: *Citharus linguatula*; *Microchirus variegatus*. Designación oficial española del pez: *Citharus linguatula*; *Citharus macrolepidotus*; *Eucitharus linguatula*; *Hippoglossus citharus*; *Pleuronectes citharus*; *Pleuronectes linguatula*; *Pleuronectes macrolepidotus*; *Pleuronectes patarachia*. Sinónimo oficial: Capellá; Lenguadeta; Lenguado; Lingulaca; Llenguado; Palaia; Palaya rosa; Pelaia rossa; Pelay; Pelaya; Pelaya guarda la vida; Pelná; Peluda; Peluda fina; Pelut; Pelúa; Raballa; Remol; Sasiolarra.

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

solleta ártica. Designación oficial española del pez: *Liopsetta glacialis*; *Pleuronectes dwiniensis*; *Pleuronectes glacialis*.

sollo. Nombre vulgar del pez: *Acipenser sturio*; *Psetta maxima*. Designación oficial: **esturión**; **remol**.

sollo real. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

sollo rei. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

solomillo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado **porcino**. Entero para asados es excelente y lo que recomiendan los maestros de la gastronomía. También se hacen filetes que resultan muy sabrosos a la plancha o fritos. Véase: despiece de la canal de porcino; lomo y solomillo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Solomillo de cerdo	
Energía (kJ)	392,92
Potasio (mg)	370,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	94,00
Sodio (mg)	76,00
Colesterol (mg)	54,00
Magnesio (mg)	23,20
Proteína (g)	19,00
Niacina (mg eq. niacina)	8,60
Calcio (mg)	5,80
Ácido fólico (µg)	5,40
Yodo (mg)	2,40
Cinc (mg)	2,30
Grasa (g)	2,00
Hierro (mg)	1,30
Grasa moninsaturada (g)	1,15
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,10
Grasa saturada (g)	0,90
Tiamina (B ₁) (mg)	0,83
Grasa poliinsaturada (g)	0,65
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,47
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00

Fibra (g)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Fósforo (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

solomillo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado **vacuno**. Esta pieza muscular entre las costillas es la más tierna y selecta de la res. Es muy magro y tierno. Excelente para asado, entero o partido en dos trozos. Cuando se hace en filetes deben ser gruesos para que resulten más sabrosos. De la parte más ancha del centro del solomillo sale el *chateaubriand* y de la parte estrecha los *tournedós* o los filetes *mignons*. También se puede asar en una sola pieza. Véase: lomo y solomillo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Solomillo de ternera	crudo sin grasa	asado
Energía (kJ)	451,44	647,90
Potasio (mg)	328,00	375,00
Fósforo (mg)	210,00	236,00
Energía (kcal)	108,00	155
Porción comestible	100,00	100,00
Sodio (mg)	92,00	93,00
Colesterol (mg)	74,00	98,00
Magnesio (mg)	22,00	25,00
Proteína (g)	20,20	28,40
Calcio (mg)	13,00	17,00
Ácido fólico (µg)	11,00	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,70	8,60
Cinc (mg)	3,10	2,10
Grasa (g)	3,10	4,60
Hierro (mg)	1,70	1,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,60	1,20
Grasa moninsaturada (g)	1,31	2,00
Grasa saturada (g)	1,28	1,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,44	0,35
Grasa poliinsaturada (g)	0,33	0,62
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25	0,29
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10	0,07
Vitamina E (mg)	0,08	0,15
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Carbohidratos (g)	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	tr.
Vitamina D (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

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

Solomillo de buey	
Energía (kJ)	435,97
Potasio (mg)	290,00
Fósforo (mg)	210,00
Colesterol (mg)	140,00
Energía (kcal)	104,30
Sodio (mg)	88,00
Porción comestible	79,00
Magnesio (mg)	22,00
Proteína (g)	18,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	13,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,30
Calcio (mg)	5,00
Hierro (mg)	5,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Grasa (g)	3,50
Cinc (mg)	1,80
Grasa saturada (g)	1,70
Grasa moninsaturada (g)	0,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,80
Tiamina (B ₁) (mg)	0,45
Vitamina E (mg)	0,45
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,23
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

solomillo al cabrales. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Asturias. Las salsas de queso azul son un buen complemento para los filetes de cualquier tipo de carne. El extraordinario queso de Cabrales, con su característica de ser producto de tres leches distintas (cabra, oveja y vaca) ofrece a este plato un valor especial. **Ingredientes:** solomillo, queso de Cabrales, cebolla, manteca de cerdo, leche, brandy, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

solomillo al pimiento. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** solomillo de cerdo, pimientos de asar rojos y verdes, ajo, aceite de oliva, sal.

solomillo al queso picón. Plato de la cocina de Cantabria “Tresviso” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** solomillo, queso picón, mantequilla, crema de leche, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

solomillo al vino. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 55 minutos. **Ingredientes:** filete de buey, vino de Rioja tinto, laurel, tomillo, brandy, jugo de carne, cebolletas, costrones de pan frito, mantequilla, aceite, sal, pimienta, perejil, champiñones. Véase: bovino en la cocina clásica.

solomillo al vino de Madeira. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 18 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** solomillo, vino de Madeira, champiñones. Cebolla, zanahoria, salsa oscura, sal, pimienta, mantequilla, puré de tomates. Véase: lomos y solomillos en la cocina.

solomillo de búfalo. (*Bubalus bubalus*) Corte de la canal de búfalo. La carne y los cortes individuales de búfalo son parecidos al buey, tanto en textura como en sabor. Al marinarlo mejora su sabor. El solomillo se puede asar o cortar en filetes y freír o hacer a la brasa. Los cortes menos tiernos se pueden estofar. Véase: caza.

solomillo de cerdo. Corte de la canal de cerdo consistente en pieza de primera calidad, sin grasa ni pieles. Es bueno para asado, pero también cortado y preparado en medallones. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

solomillo de cerdo ibérico con faisanes de jara. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** solomillo, faisanes de jara (setas), aceite de oliva, vino de Montilla, ajo, cebolla, pimienta, laurel, sal.

solomillo entero. Corte de la canal de vaca consistente en la pieza más tierna y cara del vacuno, deliciosa para asarla sola o envuelta en hojaldre, con un relleno de setas y gambas para preparar el filete Wellington. Véase: despiece de la canal de vaca.

solomillo falso. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Sinónimo: pez. Véase: espaldilla.

solomillos a las finas hierbas. Fiambre exquisito. Materia prima: 30-40% solomillos de cerdo, 60-70% pasta fina base, tocino, pimienta verde, pistachos y especias.

solomillos de cerdo al queso. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** solomillos, queso azul, margarina, leche, pimienta molida, sal.

solomillos sabrosos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** solomillo de cerdo, bacón ahumado, fuagrás, pimienta, sal.

solomo. Otra especialidad en **Hierro** (Islas Canarias) de derivado cárnico. Lomo aliñado con pimentón, ajos y aceite. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

solraig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaquetón; marrajo; pez toro; solrayo; tintorera.

solrayo. Designación oficial española del pez: *Carcharias ferox*; *Odontaspis ferox*; *Squalus ferox*; *Triglochis ferox*. Sinónimo oficial: Escualo; Salraig; Sobraig; Solraig; Surraig; Tiburón; Tinuró; Tollo.

solso. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espetón**.

soltraj. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**.

solución de Fehling. Véase: carbohidratos.

som sin moo. Nombre del plato de la cocina de Laos. Nombre español: carne de cerdo con leche de coco y cebollas en vinagre.

som tam. Ensalada tailandesa. Véase: papaya verde.

somalí. Véase: oveja Somalí.

somalla. Sinónimo: fuet (catalán)

Somateria mollisima. Familia: anátidos. El macho mide unos 62 cm, presenta el píleo, los flancos, el vientre y la cola de color negro; el pecho es rosado; a ambos lados del obispillo se disponen zonas de color blanco; en la nuca aparecen manchas de color verde claro. En hábito eclipsal el macho presenta un plumaje negruzco, con zonas blancas en las alas y en los flancos. La hembra mide unos 56 cm, presenta un plumaje de tono pardusco, densamente listado de negro. El plumaje de los individuos jóvenes es semejante al de las hembras, pero más oscuro en las partes superiores. Habita costas, playas, acantilados, ríos y lagos cercanos a la zona litoral. En Norte de Europa, Asia septentrional y América del Norte. Se alimenta de invertebrados (moluscos y crustáceos), pero también las sustancias vegetales intervienen en su dieta. Nombre vulgar: **eider**.

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

somen. Véase: fideos somen.

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

Somniosus microcephalus. Familia: dalátidos. Es un tiburón de gran talla que se distingue por sus dos aletas dorsales de pequeño ta-

maño, la primera situada en la parte central del cuerpo. Los ojos y las hendiduras branquiales son también pequeños en relación con la longitud del cuerpo. S una especie prácticamente omnívora que llega a edades avanzadas. El contenido estomacal de varios especímenes ha mostrado restos humanos, probablemente de pescadores y marinos ahogados. El tiburón de Groenlandia acostumbra a situarse cerca de las flotillas de caza de la ballena o de otro tipo, consumiendo ávidamente todos los desperdicios. Ha sido muy pescado en otro tiempo a causa del aceite de su hígado, rico en vitamina A, mientras que su carne era consumida seca o salada. Actualmente ha disminuido su captura, empleándose principalmente en la fabricación de harina. Se piensa que la ingestión de su carne puede tener efectos tóxicos. Nombre vulgar: **tiburón de Groenlandia**. Designación oficial: **tiburón boreal**.

Somniosus pacificus. Pez. Designación oficial: **tollo negro dormilón**.

Somniosus rostratus. Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

somaro. Sinónimo: secreto.

sonso. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barrinaire**; **pión**.

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

soñador. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pescador negro común**; **pescador negro**; **pescador soñador**.

soothdown. Véase: **oveja Soothdown**.

sooyosopig. Plato integrante de la cocina paraguaya con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes**: carne de vaca sin grasa picada, aceite, cebolla, pimienta dulce, arroz, tomate,

agua, sal, pimienta. Véase: **arroz en platos internacionales**.

sopa. Nombre vulgar del pez: *Boops salpa*. Designación oficial: **chopa**; **salema**.

sopa a la criolla. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes**: papa, carne de res, fideo cabello de ángel, cebolla, ajo, huevo, ají mirasol, ají verde, pan, leche, caldo de carne, pimentón, orégano, sal, pimienta. Véase: **sopas en la cocina de Perú**.

sopa a la genovesa. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes**: judías verdes, patata, tomate, sal, pimienta, pastas para sopas, ajo, albahaca, aceite, parmesano rallado. Véase: **sopas de verduras**.

sopa aïgo bouïdo. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes**: ajo, tomillo, laurel, perejil, salvia, aceite de oliva, sal gruesa, pimienta, rodajas de pan. Véase: **sopas velouté**.

sopa aïgo bouïdo con huevos poché. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 12 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes**: ajo, tomillo, laurel, perejil, salvia, aceite de oliva, sal gruesa, pimienta, rodajas de pan, huevo. Véase: **sopas velouté**.

sopa andaluza fría. Véase: **gazpacho andaluz**.

sopa borbonesa. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes**: pescado, cebolla, ajo, sal, perejil, azafrán, mejillones, clavo, zanahorias, vino blanco, aceite de oliva, rodajas de pan tostado. Véase: **sopas de pescado**.

sopa Bragation. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** carne de ternera, consomé, harina, nata, mantequilla, yema, pastas cocidas, queso rallado. Véase: sopas velouté.

sopa burgalesa. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Castilla. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** pierna de cordero, carne magra de buey, huesos de buey, zanahoria, puerro, apio, pasta con forma de coditos, morcilla, jamón serrano, chorizo, tomate, ajo, huevo duro, sal. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa colorá. Véase: sopa colorá.

sopa colorada. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** tomate maduro, pimiento rojo seco, dientes de ajo, comino, vinagre, aceite de oliva, pimentón dulce, miga de pan, bacalao desmigado y desalado, agua, costrones de pan frito.

sopa con carne. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** carne picada, cebolla, caldo, zanahoria, puerro, arroz, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa con huevos. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. Plato clásico chino muy popular en todo el sudeste de Asia. Como es una sopa sencilla, su sabor depende de la calidad del caldo y la frescura de los huevos. Para servir esta sopa resultan prácticos los tazones individuales con tapa. **Ingredientes:** Caldo de carne, salsa de soja, sal, pimienta negra, huevo, cebolleta, aceite de sésamo. Nombre en China; *daan far tong*. Véase: cocina de Asia.

sopa Condé. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** judías pintas, cebolla, manteca, sal, pimienta. Véase: sopas de legumbres secas.

sopa costa brava. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** cabeza de rape, cabeza de merluza, rape, mejillones, arroz, agua, aceite, hinojo, laurel, tomillo, tomate, cebolla, sal, pimienta. **Picada:** ajo, sal, perejil, azafrán, piñones, almendras tostadas, pan frito. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa Crécy al arroz. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** tocino magro, zanahoria, caldo, arroz, mantequilla, cebolla, nata, sal, pimienta. Véase: sopas de patatas y de arroz.

sopa crema de apio. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** apio, harina, leche, caldo, mantequilla, nata. Véase: sopas crema.

sopa crema de arroz con almendras. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz, almendras picadas, pechuga de pollo hervida, caldo de pollo, sal, pimienta. Véase: arroz en sopas.

sopa crema de espinacas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 18 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** espinacas, manteca, harina, leche, nata, sal, pimienta. Véase: sopas crema.

sopa crema de gambas. Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** gambas cocidas peladas, mantequilla, harina, caldo, crema, perejil picado, champiñones de lata. Véase: gambas.

sopa crema de habas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 55 minutos. **Ingredientes:** habas desgranadas, leche, fécula

de maíz, mantequilla, sal, pimienta, tomillo. Véase: sopas crema.

sopa crema de harina. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** harina, consomé, mantequilla, sal, pimienta, nuez moscada, nata. Véase: sopas crema.

sopa crema de queso. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** leche, huevo batido, queso rallado, mantequilla, sal, pimienta, caldo caliente. Véase: sopas crema.

sopa crema de tomates. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** tomate, zanahoria, cebolla, puerro, apio, manteca, harina, yema, nata, sal. Véase: sopas crema.

sopa crema Dubarry. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** coliflor, puerro, leche, harina, mantequilla, nata, caldo. Véase: sopas crema.

sopa de aguacate. Sopa de la cocina tabasqueña en Méjico. **Ingredientes:** mantequilla, harina, manteca, crema aguacate, caldo chile verde, cilantro, cebolla. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de ajo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Castilla. Una sopa humilde, exquisita y regeneradora que admite versiones “lujosas” y que en Cataluña se convierte en sopa de tomillo al añadirse esta hierba aromática. **Ingredientes:** pan, huevos, ajo, agua, azafrán, pimienta, aceite, sal. Véase: cocina de España; huevos en preparaciones varias; sopas velouté.

sopa de ajo al estilo de Provenza. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** ajo, clavo, tomillo, sal, pimienta, rodaja fina de pan, queso rallado, aceite de oliva. Véase: sopas velouté.

sopa de ajo al pimentón. Plato de la cocina de Cantabria “Santurde de Reinosa” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** pan del día anterior, huevo, ajo, pimentón, caldo de carne, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria; sopas, cremas y consomes.

sopa de ajo con leche. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceite de oliva, dientes de ajo, pan del día anterior, hierbabuena, leche, agua, sal, huevos.

sopa de ajo sevillana. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan cortado en rebanadas, dientes de ajo, caldo, aceite, jamón cortado en taquitos, pimentón.

sopa de ajopollo con verduras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** judías verdes, tallos de acelgas, habas desgranadas, cebolla, dientes de ajo, rebanadas de pan, harina, vino blanco, condimento amarillo, aceite de oliva, pimienta molida, especias (cúrcuma, sal, agua).

sopa de albóndigas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** carne, tocino, huevo, almendras tostadas, cebolla, tomate, pan, perejil.

sopa de albóndigas de pescado. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** pescado hervido, za-

nahoria rallada, cebolla picada, pan remojado en leche, nuez moscada, caldo, harina, ajo picado, huevo, sal, pimienta, hojas de espinaca. Véase: sopas de pescados y mariscos.

sopa de albóndigas de pollo. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** carne de pollo picada, carne de cerdo picada, cebolla picada, pan remojado en leche, huevo, harina, caldo de pollo, aceite, sal, pimienta. Véase: sopas de pollo.

sopa de albóndigas y macarrones. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 18 minutos. **Ingredientes:** **Caldo:** huesos de ternera, apio, nabo, zanahoria, cebolla, sal. **Albóndigas:** carne de cerdo, miga de pan, huevo, perejilajo, sal, pimienta, canela, harina, manteca de cerdo, macarrones cortados, queso rallado. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de aleta de tiburón. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Aleta de tiburón, jengibre fresco, caldo de pollo, aceite, salsa de soja, pechuga de pollo, vinagre negro chino, fécula de maíz, sal, pimienta.

sopa de aletas de tiburón y canela. Plato típico de la cocina de Oriente. **Ingredientes:** Aletas de tiburón preparadas, cangrejo en conserva al natural, cebolletas, brotes de soja, huevo, canela en polvo, caldo de pescado, aceite, salsa de soja, sal, pimienta.

sopa de almejas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** almejas, tomate, cebolla, pimienta, dientes de ajo, pan, perejil, hierbabuena, laurel, azafrán, sal, aceite de oliva, agua.

sopa de almendras. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. Esta es una sopa nutritiva y delicio-

sa, además de fácil. En los supermercados hay también almendras ya picadas o fileteadas que se venden en sobrecitos de condimentos y complementos culinarios o en frascos de vidrio. **Ingredientes:** jamón. Almendras crudas, concentrado de carne, huevo duro, ajo, cuadraditos de pan frito, perejil, sal, pimienta. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de almendras heladas con uvas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “platos clásicos en la cocina del Mediterráneo”. Se cree que esta sopa fue introducida en Andalucía por los moros que llevaron los árboles de almendras cuyos frutos son el ingrediente principal. El líquido blanco con sabor a ajo y salpicado de uvas, debe servirse bien frío. **Ingredientes:** Almendra, ajo, sal, rebanadas de pan blanco, uva blanca, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, agua helada. Nombre original: ajo blanco con uvas, **gazpacho blanco.**

sopa de almendras sevillana. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** almendras peladas, dientes de ajo, pan duro, aceite, laurel, agua.

sopa de anguilas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** anguila fresca, vinagre, cebolla, zanahoria, apio, coliflor, perejil, guisantes, vino blanco, caldo de carne, sal, pimienta. Véase: sopas de pescados y mariscos.

sopa de apio. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** apio, manteca, rebanada de pan, sal, pimienta, harina. Véase: sopas de verduras.

sopa de arroz. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** arroz, zanahoria, cebolla, tronchos de apio, perejil picado, aceite, sal, agua. Véase: cocina de Sevilla; sopas de patatas y de arroz.

sopa de arroz a la griega. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** caldo de pollo, arroz, huevo, zumo de limón. Véase: sopas de patatas y de arroz.

sopa de arroz con gambas. Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** gambas peladas, arroz, cebolla, zanahoria, laurel, vino blanco seco, sal, pimienta, mantequilla o aceite. Véase: gambas.

sopa de arroz de vigilia. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** arroz, zanahoria, nata, cebolla, espinacas, mantequilla, sal, pan. Véase: sopas de patatas y de arroz.

sopa de arroz y tomates. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 2 minutos. **Ingredientes:** caldo, arroz, tomate, sal, queso rallado, guisantes, yemas. Véase: arroz en sopas.

sopa de arroz y zanahoria. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 7 minutos. **Ingredientes:** arroz hervido, zanahoria, perejil picado, caldo de vaca o de ave, sal. Véase: arroz en sopas.

sopa de avellanas con gambas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** gambas, avellanas molidas, caldo, ajo, azafrán, vino blanco seco, pan aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de berberechos, mejillones y veneras. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** berberechos, mejillones, vino blanco seco, calabacita, pimiento rojo, habichuelas, veneras de carne blanca solamente, cebolla, bulbo de hinojo, bouquet

garni, caldo de pescado, tomates concassées, aceite de oliva, macarrones cortados, sal, pimienta, azafrán para decorar. Nombre en Francia: minestrone de coques et Saint Jacques. Véase: sopas en la cocina de Francia.

sopa de boda. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceite de oliva, pan asentado, cebolla, dientes de ajo, perejil, pimienta negra molida, huevos, sal.

sopa de bolitas de tortilla. Sopa de la cocina de Veracruz en México. **Ingredientes:** tortilla fría, manteca de cerdo, requesón, huevo entero, yema de huevo, crema, leche, jitomate, cebolla, hojas de epazote, ajo, pimienta, caldo. Véase: caldos y sopas en la cocina de México.

sopa de boniatos. Plato integrante de la cocina de las sopas (Perú). Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** boniatos, manteca de cerdo, yema, caldo de carne. Véase: sopas internacionales.

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

Sopa de buey Campbell	
Sodio (mg)	732,40
Energía (kJ)	294,36
Vitamina A (µg eq. retinol)	264,10
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	70,42
Carbohidratos (g)	8,80
Proteína (g)	4,40
Grasa (g)	1,76
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,06
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Hierro (mg)	0,63
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03

Calcio (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

sopa de calabacín con cerdo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Caldo de pollo, magro de cerdo, clara de huevo, calabacín, cebolleta, fécula de maíz, sal, pimienta.

sopa de calabaza. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas en la cocina del Mediterráneo”. Esta sopa de color amarillo profundo, originario de Provenza, es muy reconfortante en una noche fría. Elija pequeñas calabazas dulces en lugar de las mayores, que son mejores para usar como decoración en *Halloween*. **Ingredientes:** Calabaza, cebolla, ajo, salvia, aceite de oliva, sal y pimienta negra, arroz grano largo. Nombre original: *soupe potiron*. Véase: cocina del Mediterráneo; sopas de verduras.

sopa de calabaza. Sopa de la cocina del Valle de Méjico. **Ingredientes:** calabaza, mantequilla, huevo, crema, caldo, cebolla, galletitas para sopa, sal, pimienta. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de calabaza con harissa. Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 10 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** Calabaza, caldo de pollo, leche, azúcar, pimienta molida, harissa. Véase: sopas y entrantes en la cocina de Marruecos.

sopa de callos. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, mostaza en vinagre, brotes de bambú, zanahoria, callos de cerdo cocidos, caldo de carne, sal, pimienta.

sopa de Campoo. Se dice que las patatas de Valderredible son las mejores de España, perfectas para preparar la mejor sopa. **Ingredientes:** Cebolla, sopas de pan, tomate, patatas, diente de ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

sopa de carnaval. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pechuga de gallina, muslo de pavo congelado, hueso de jamón, hueso de rodilla, garbanzos remojados, nabo, zanahoria, tocino de papada, sal, morcilla o chorizo, puerro, apio, agua, almendras, pan frito en cuadrados.

sopa de cebada con nata agria. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** cebada pelada, azúcar, mantequilla, sal, nata agria. Véase: sopas dulces.

sopa de cebollas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de La Mancha. **Ingredientes:** cebolla, pan, queso rallado, caldo, ajo, harina, salsa mahonesa, aceite, sal. Véase: cocina de España; cocina de Sevilla; sopas de verduras. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de cebolla	
Energía (kJ)	280,06
Sodio (mg)	268,00
Calcio (mg)	104,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	67,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	48,00
Potasio (mg)	23,00
Colesterol (mg)	13,00
Fósforo (mg)	5,00
Magnesio (mg)	5,00

Grasa (g)	4,40
Ácido fólico (µg)	4,00
Proteína (g)	2,90
Grasa saturada (g)	2,50
Carbohidratos (g)	2,10
Grasa moninsaturada (g)	1,41
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Azúcares	0,80
Cinc (mg)	0,60
Fibra (g)	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,27
Hierro (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,17
Vitamina E (mg)	0,17
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,13
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Vitamina D (µg)	0,03
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

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

Sopa de cebolla Campbell	
Sodio (mg)	732,40
Energía (kJ)	367,97
Potasio (mg)	125,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	88,03
Fósforo (mg)	61,97
Vitamina A (µg eq. retinol)	52,82
Calcio (mg)	17,61
Colesterol (mg)	12,99
Carbohidratos (g)	10,56
Ácido fólico (µg)	9,01
Magnesio (mg)	9,01
Grasa (g)	4,40
Proteína (g)	1,76
Grasa saturada (g)	1,48
Grasa moninsaturada (g)	1,19
Grasa poliinsaturada (g)	0,58
Fibra (g)	0,30
Cinc (mg)	0,25
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,20

Vitamina E (mg)	0,04
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Hierro (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

sopa de cebollas a la italiana. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** cebolla, mantequilla, huevo, pan en dados, parmesano rallado, sal, pimienta, leche. Véase: sopas de verduras.

sopa de cebollas francesa. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** cebolla, ajo, mantequilla, tocino, caldo de carne, vino blanco, bouquet garni. para la **guarnición:** pan, queso gruyer. Para la **terminación:** oporto, crema, yema de huevo. Nombre en Francia: soupe a l'oignon. Véase: sopas en la cocina de Francia.

sopa de cebolletas con puerros. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** puerros, cebolletas, patatas, queso blando o rallado, mantequilla, aceite de oliva, sal, agua.

sopa de centeno. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** sopa de pan de centeno, manteca cocida, ajo, pimentón, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de cerezas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** cerezas rojas dulces, zumo de limón, esencia de vainilla, azúcar, almidón. Véase: sopas dulces.

sopa de cerveza. Plato integrante de la cocina de las sopas (Alemania). Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos.

Ingredientes: cerveza blanca, leche, harina, huevo, canela en rama, azúcar, azúcar fino, zumo de limón. Véase: sopas internacionales.

sopa de champiñones. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** champiñones, tocino entreverado, sal, pimienta, caldo de carne. Véase: sopas de verduras.

sopa de cholo. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** carne de res, carne de gallina, carne de cerdo, yuca. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa de chorizo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** chorizo ibérico, cebolla, pan en rebanadas, huevos duros, pimienta molida, aceite, sal.

sopa de ciruelas frescas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** ciruelas frescas, zumo de limón, azúcar, harina, esencia de vainilla. Véase: sopas dulces.

sopa de ciruelas secas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** ciruelas secas remojadas, azúcar, mantequilla, sal, cebada mondada remojada. Véase: sopas dulces.

sopa de col. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** col, caldo de carne, mantequilla, laurel, sal, pimienta. Véase: sopas de verduras.

sopa de col con champiñones. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** col blanco, cebolla,

champiñones, aceite, tocino picado, caldo de carne, sal. Véase: sopas de verduras.

sopa de coliflor. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan duro en rebanadas, dientes de ajo, cebolla, pimentón dulce, pimienta molida, aceite, sal, huevos, coliflor.

sopa de coliflor y tomate. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** coliflor, tomate, tocino picado, cebolla, sal, pimienta, queso rallado. Véase: sopas de verduras.

sopa de congrio. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. Puede aumentar la proporción de pescado y también la variedad. La cabeza de congrio proporciona un gusto exquisito, pero la cola cerrada del congrio tiene innumerables espinas. Retírelas cuidadosamente. **Ingredientes:** cabeza de congrio, cola de congrio, tomate maduro, gambas, mejillones, almejas, harina, mantequilla, pastilla de caldo, perejil picado, sal. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de culantro de mi pueblo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan del día anterior, culantro, dientes de ajo, sal, pimienta, aceite, agua, huevos.

sopa de espárragos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. Conseguirá un notable ahorro si emplea tallos de espárragos de lata. Pero la crema, aunque sabrosa, no será tan delicada. **Ingredientes:** espárragos, mantequilla, harina blanca, caldo, nata líquida, yema de huevo, sal, costrones de pan frito. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de espárragos del monte. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:**

espárragos, cabeza de ajo, aceite de oliva, hoja de laurel, cebolla, rebanada de pan, sal.

sopa de fideo. Sopa de Méjico. **Ingredientes:** pescuezo de pollo, patas de pollo, menudo de pollo (hígado, molleja, corazón), fideo, aceite, cebolla, jitomate, perejil, queso rallado. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de fideos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Cataluña. Aunque puede vincularse a cualquier región española, esta sopa tiene una gran importancia en tierras catalanas, donde los fideos se han convertido en una de las pastas más apreciadas, hasta el punto de pasar a formar parte del recetario tradicional español. **Ingredientes:** caldo (de cocido o preparado), fideos, sal.

sopa de fideos con carne y limoncillo. Plato de la “cocina de Vietnam” perteneciente al grupo de “sopas”. Esta sopa es muy sustanciosa, como casi todas las sopas asiáticas preparadas a base de fideos o de arroz, y puede servirse como plato único al mediodía. Resulta igualmente sabrosa con o sin salsa de ají. **Ingredientes:** Aceite vegetal, puré de tomate, pasta de camarones secos, salsa de chile, chalota, fideos de arroz, salsa de pescado, sal, pimienta negra, hoja de cilantro, cebolleta, pepino, hoja de lechuga. **Para el caldo:** Carnaza común, costilla de cerdo, tallo de limoncillo, sal, salsa de pescado, agua. Nombre en Vietnam; *bun bo hue*. Véase: cocina de Asia.

sopa de fideos con leche de coco. Plato de la “cocina de Malasia” perteneciente al grupo de “sopas”. La sopa original es con fideos de arroz pero puede prepararse con fideos al huevo, al estilo chino. **Ingredientes:** Langostino, sal, fideos de arroz, leche de coco espesa, pimienta negra. **Para la pas-**

ta: Chile rojo, almendra sin piel, galanga fresca, chalota, ajo, semilla de cilantro, agua de tamarindo, aceite de cacahuete. **Para acompañar:** Germen de soja, cebolleta, tofu frito, cebolla frita crocante, chile rojo. Nombre en Malasia; *laksa lemak*. Véase: cocina de Asia.

sopa de frijol. Sopa de Méjico. **Ingredientes:** frijol negro o bayo, cebolla, ajo, jitomate, orégano, tortillas, aceite, sal. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de gallina. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** gallina, patata, fideo tallarín, huevo, hierbabuena, perejil, sal. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa de gambas con cebolla. Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** gambas peladas, cebolla picada, caldo, mantequilla, almidón, sal, pimienta. Véase: gambas.

sopa de gazpachuelo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** agua, sal gorda, huevos, vinagre, aceite de oliva, pan.

sopa de grosellas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** grosellas, vainilla, zumo de limón, azúcar, harina. Véase: sopas dulces.

sopa de guisantes verdes preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de guisantes verdes Campbell	
Energía (kJ)	589,38
Sodio (mg)	221,80
Energía (kcal)	141,00
Porción comestible	100,00

Potasio (mg)	76,06
Fósforo (mg)	50,00
Carbohidratos (g)	22,01
Magnesio (mg)	15,99
Proteína (g)	7,04
Grasa (g)	2,64
Hierro (mg)	1,27
Fibra (g)	1,10
Ácido fólico (µg)	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Cinc (mg)	0,68
Grasa saturada (g)	0,50
Grasa moninsaturada (g)	0,36
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,11
Vitamina E (mg)	0,05
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

sopa de guisantes secos. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** guisantes secos remojados, cebolla, puerro, sal, pimienta, mantequilla, tapioca, leche, nata. Véase: sopas de legumbres secas.

sopa de guisantes y tomate picante. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 15 minutos; tiempo de cocción 20-25 minutos. **Ingredientes:** tomate, agua, cebolla en anillos, ajo, ghee o mantequilla, cilantro molido, comino molido, semillas de hinojo, hojas de laurel, guindilla verde, crema de coco enlatada, guisantes congelados, azúcar, pimienta molida, menta fresca picada. Véase: cocina de India; sopas y entrantes en la cocina de India.

sopa de huevos de codorniz. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Setas perfumadas,

jengibre, caldo de pollo, despojos de pollo, hígado de cerdo, huevos de codorniz, fideos de soja, sal, pimienta.

sopa de jade. Plato integrante de la cocina de las sopas (China). Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 13 minutos. **Ingredientes:** tocino magro ahumado, berro, cebolla, fécula de maíz, aceite, sal, pimienta, caldo de ave. Véase: sopas internacionales.

sopa de la Capilla. Guiso de Méjico. **Ingredientes:** flor de calabaza, elote, mantequilla, harina, pan blanco, leche, crema, yema de huevo, sal, pimienta, manteca. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de leche al modo de Mieres. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** leche, pan, azúcar, canela, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de lentejas. Sencillo y nutritivo plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 30 minutos; tiempo de cocción 1,5 a 2 horas. **Ingredientes:** lentejas rojas, jarrete de ternera con hueso y en dados, cebolla roja picada fina, pimienta molido, aceite de oliva, agua, patata cortada en dados, zanahoria picada fina, cilantro fresco picado, zumo de limón. Véase: sopas y entrantes en la cocina de Marruecos.

sopa de lentejas con pastas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** lentejas remojadas, tocino en tacos, tomate, sal, pimienta, pastas para sopa. Véase: sopas de legumbres secas.

sopa de lentejas con tocino. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** lentejas, tocino en dados, manteca, cebolla en dados, rama de apio picada, patata en dados, zanahoria picada, salchicha en rodajitas, sal, pimienta. Véase: sopas de legumbres secas.

sopa de lentejas con tomate. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de

“sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocción 40 minutos. **Ingredientes:** cebolla, lentejas, aceite de oliva, concentrado de tomate, ajo majado, guindillas secas, hojas de laurel, agua, sal y pimienta. Véase: cocina de Grecia; sopas y entrantes en la cocina de Grecia.

sopa de lentejas picante. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 15 minutos; tiempo de cocción 20-25 minutos. Este plato debe tener un sabor bastante fuerte. Existen en el mercado variedades de lentejas, de color rojizo, que requieren menos tiempo de cocción. **Ingredientes:** lentejas, agua, cebolla, jengibre rallado, aceite o ghee, patata, tomate, cilantro molido, comino molido, cúrcuma, guindilla seca, coco desecado, pasta de tamarindo, col, hojas de menta o cilantro. Véase: cocina de India; sopas y entrantes en la cocina de India.

sopa de lima. Cocina yucateca en Méjico. **Ingredientes:** caldo salpimentado, pechuga de pavo, lima, jitomate, chile güero, chile habanero, rama de cilantro, rama de epazote, tortilla, manteca, limón. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de lomo al huevo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, espinacas, lomo de cerdo, huevos, caldo de pollo, salsa de soja, aceite de sésamo, fécula de maíz, sal.

sopa de los emperadores. Sopa de Méjico. **Ingredientes:** arroz, pollo, jitomate, cebolla, alcaparra, chile morrón, aceituna, pasitas, manteca, huevo, pan molido, vinagre, recado de especias. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de maíz. Plato integrante de la cocina de las sopas (Argentina). Tiempo de prepara-

ción 10 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** maíz desgranado en lata, cebolla, tomate, caldo, sal. Véase: sopas internacionales.

sopa de manzanas. Plato integrante de la cocina de las sopas (Hungría). Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** manzana, leche, nata fresca, vino blanco, azúcar, zumo de limón, harina, canela. Véase: sopas internacionales.

sopa de manzanas con anís. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** manzana mondada y cortada, anís, canela, azúcar, pasas de uvas remojadas en vino. Véase: sopas dulces.

sopa de mariscos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Galicia. **Ingredientes:** almejas, mejillones, cigalas, nécoras, rape o merluza, cebolla, ajo, pan, perejil, azafrán, aceite, sal.

sopa de matanza. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** hígado, ajo, pan, grasa de cerdo, pimentón, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de mejillones. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas en la cocina del Mediterráneo”. Es un delicado caldo amarillo hecho con el líquido de cocción de los mejillones, salpicado con vermicelli y pequeños mejillones dulces de color anaranjado y moteado con albahaca. Su aspecto es tan bueno como su sabor. **Ingredientes:** Mejillones vivos, recado (laurel, perejil, tomillo, hinojo), caldo de marisco, aceite de oliva, cebolla, ajo, tomate, azafrán, vermicelli, sal y pimienta negra, albahaca, jugo de limón. Nombre francés: *soupe aux mules*. Véase: cocina del Mediterráneo; sopas de pescados y mariscos.

sopa de melón. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** setas perfumadas, pulpa de melón, caldo de pollo, jamón en loncha, salsa de soja, sal, pimienta.

sopa de menudillos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** rebanadas de pan, menudillos de ave, caldo de ave, tomate, aceite de oliva, cebolla, ajo, sal, perejil. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de merluza. **Ingredientes:** Sopa marinera de Cantabria. Merluza, huevo cocido, cebolla, caldo, pan, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: cocina de Cantabria.

sopa de milho verde. Plato integrante de la cocina de las sopas (Brasil). Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** mazorca de maíz, caldo, leche, mantequilla, fécula de maíz, sal. Véase: sopas internacionales.

sopa de miso con vegetales. Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “sopas”. Tradicionalmente se prepara con un caldo de pescado (dashi), pero esta versión es totalmente vegetariana y rápida de cocinar. **Ingredientes:** Agua, miso blanco, miso rojo, brotes de bambú, zanahoria, setas shiitake, puntas de espárrago, cebollas verdes, siete especias, sal Nombre en Birmania; *satsumajiru*.

sopa de mondongo. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** mondongo, maíz, patata, carne de carnero, carne de chanco, charqui, cebolla, ajo, ají colorado, cilantro, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa de moong dhal tostado con tomates. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. **Ingredientes:** moong dhal; agua; hojas de laurel; mantequilla; sal; ghee; granos de mostaza; granos de comino; guindillas secas; jengibre fresco; asafétida; cúrcuma; tomates; zumo

de limón; hojas de cilantro. Véase: dhales y sopas en la cocina védica. Nombre hindú: *tamatar moong dhal*.

sopa de natas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** nata, agua, sopas de pan, mantequilla, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de nidos de golondrinas. Plato típico de la cocina de Oriente. **Ingredientes:** Caldo, nido de golondrinas, huevos de paloma.

sopa de ostras cocidas preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de ostras cocidas Campbell	
Sodio (mg)	739,40
Energía (kJ)	263,93
Potasio (mg)	181,70
Fósforo (mg)	106,70
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	63,14
Colesterol (mg)	36,27
Cinc (mg)	30,77
Magnesio (mg)	27,43
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,99
Ácido fólico (µg)	5,49
Carbohidratos (g)	4,40
Grasa (g)	4,40
Proteína (g)	1,76
Hierro (mg)	1,27
Vitamina E (mg)	0,49
Niacina (mg eq. niacina)	0,35
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,11
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Calcio (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

sopa de pan a la húngara. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de prepa-

ración 15 minutos. Cocción: 20 minutos.
Ingredientes: cebolla, pan duro desmenuzado, páprika dulce, sal, pimienta, manteca de cerdo. Véase: sopas de pan.

sopa de pan mille fanti. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 7 minutos. Cocción: 6 minutos. **Ingredientes:** miga de pan fresco, huevo batido, parmesano rallado, sal, caldo de ave. Véase: sopas de pan.

sopa de pan negro. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** rodajas de pan negro, cebolla picada, caldo de carne, carne picada, manteca. Véase: sopas de pan.

sopa de pastas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: minutos. **Ingredientes:** pastas para sopas, huevos, sal, nata, mantequilla. Véase: sopas de patatas y de arroz.

sopa de pastas alemana. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** harina tamizada, leche, huevo, sal, nuez moscada, mantequilla, caldo de carne, perejil picado. Véase: sopas de patatas y de arroz.

sopa de pastor. Plato de la “cocina de Espana” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** pan, jamón, huevos, pimientos rojos, tomate, cebolla, ajo, caldo, perejil, guindilla, aceite, sal.

sopa de patas de pollo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, patas de pollo, zanahoria, azúcar, aceite de sésamo, sal, pimienta.

sopa de patata. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 55 minutos.

La afirmación de que la patata engorda es sólo un mito. La mayor parte de las calorías se encuentran en los acompañamientos. Reducir la proporción de nata para aligerar esta receta. **Ingredientes:** patata, zanahoria, caldo, nata líquida, perejil picado, sal, pimienta. Véase: sopas, cremas y consomes en la cocina clásica.

sopa de patatas al perejil. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** patata, perejil picado, mantequilla, sal gruesa, yema, nata. Véase: sopas de patata.

sopa de patatas con tomate. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** patata, tomate, cebolla picada, manteca de cerdo, harina, caldo de carne, perejil picado. Véase: sopas de patata.

sopa de patatas y cebolla. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** patata, cebolla, puerro, leche, tocino, mantequilla, sal, pimienta. Véase: sopas de patata.

sopa de pato con espinacas. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Pato, espinacas, aceite de sésamo, sal, pimienta.

sopa de pavo y fideos preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de pavo y fideos Campbell	
Sodio (mg)	774,00
Energía (kJ)	257,57
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	61,62
Potasio (mg)	30,99
Fósforo (mg)	20,00
Carbohidratos (g)	7,92

Proteína (g)	2,64
Colesterol (mg)	2,00
Magnesio (mg)	2,00
Grasa (g)	1,76
Ácido fólico (µg)	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Hierro (mg)	0,32
Fibra (g)	0,30
Grasa moninsaturada (g)	0,30
Cinc (mg)	0,24
Grasa saturada (g)	0,21
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Vitamina E (mg)	0,03
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

sopa de pavo y vegetales preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de pavo y vegetales Campbell	
Sodio (mg)	626,80
Energía (kJ)	257,57
Potasio (mg)	134,50
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	61,62
Fósforo (mg)	32,99
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,99
Ácido fólico (µg)	5,49
Colesterol (mg)	4,01
Magnesio (mg)	4,01
Grasa (g)	2,64
Proteína (g)	1,76
Carbohidratos (g)	1,04
Grasa moninsaturada (g)	0,95
Grasa saturada (g)	0,64
Fibra (g)	0,60
Grasa poliinsaturada (g)	0,47
Cinc (mg)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,35
Hierro (mg)	0,32
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,11

Vitamina E (mg)	0,11
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Calcio (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

sopa de Pedreña. Ingredientes: Cabeza de rape, cabeza de merluza, cangrejo, perejil, cebolla, brandy, zanahoria, dientes de ajo, tomates, vino lanco, mantequilla, yema de huevo, sal. Véase: cocina de Cantabria.

sopa de pescada limona. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** tomate, pimiento, perejil, aceite de oliva, leche, pescada, cabeza de ajo, cebolla, hoja de laurel, limón, huevo.

sopa de pescadilla. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pescadilla, cebolla, cabeza de ajo, pimiento, tomate, patata, aceite de oliva, perejil, sal.

sopa de pescado. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pescado para sopa, cebolla, hoja de laurel, tomate, tomates triturados, almendras, perejil, ajo. Véase: cocina de Sevilla; sopas de pescados y mariscos.

sopa de pescado. Plato de la cocina de Cantabria “Santander” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** cabeza de rape, cabracho, almejas, gambas peladas, cebolla, tomate, puerro, ajo, vino blanco, agua, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria Véase: cocina de Cantabria; sopas de pescados y mariscos.

sopa de pescado al modo de Avilés. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** cabeza de merluza, pescadilla, pixín, gambas, cebolla, harina, pimentón, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de pescado al modo de Candás. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pixín, almejas, huevos duros, sidra, guindilla, azafrán, perejil, cebolla, laurel, pan, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de pescado al modo de Gijón. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** mejillones, pixín o merluza, gambas, cebolla, ajo, tomate, huevo duro, jamón, arroz o pan, agua o caldo de pescado, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de pescado con fideos de arroz. Plato de la “cocina de Birmania” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** **Para el caldo:** Rombo de arena, guindillas rojas, cúrcuma en polvo, limoncillo fresco, salsa de pescado. **Para acompañar:** Flor de banana, brotes de bambú, fideos de arroz, cebolla, huevo de pato, huevo de codorniz, perejil, limón, chile. **Para la sopa:** aceite de cacahuete, aceite de sésamo, chalota, ajo, guindilla roja, jengibre, leche de coco, filete de rape, sal, pimienta negra. Nombre en Birmania; *mohinga*.

sopa de pescados de Martinica. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pescados variados, limón, tomate, puerro, zanahoria, patata, cebolla, aceite, azafrán, mahonesa, tomate concentrado, sal, pimienta. Véase: sopas de pescados y mariscos.

sopa de pescados de Noruega. Plato integrante de la cocina de las sopas (Noruega). Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pescado, patata, nabo, sal, perejil, mantequilla, harina, nata, yema. Véase: sopas internacionales.

sopa de pescados de Sfax. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pescado, cebolla, aceite, pi-

menta negra, cayena, comino, sal, ajo, tomate. Véase: sopas de pescado.

sopa de pescado haitiana. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pescado, zanahoria, nabo, patata, tomate, puerro, cebolla, naranja agria, limón, manteca, vinagre, sal, pimienta, ajo. Véase: sopas de pescados y mariscos.

sopa de pescado italiana. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “platos clásicos en la cocina del Mediterráneo”. Cada pueblo pesquero tiene su propia variante. Esta tiene todos los sabores del Mediterráneo con los tomates, el vino, el aceite de oliva, el ajo y los deliciosos pescados y mariscos. **Ingredientes:** Pescado, ajo, tomate, perejil, vino blanco, calamar, mejillón, aceite de oliva, cebolla, chile rojo, azafrán, peregrina, langostino. Nombre italiano: *zuppa di pesce*.

sopa de pescado mediterránea. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Los puristas afirman que no es posible hacer una verdadera bullabesa sin la textura y el sabor distintivos del rascacio (*Scorpaena notata*), que sólo se encuentra en el Mediterráneo, pero se puede usar cualquier pescado blanco graso. La sopa se disfruta mejor si se sirve el pescado y el caldo por separado. **Ingredientes:** rascacio, escorpina, congrio, lota, gallano, dorada, aceite de oliva, azafrán, albahaca, pimienta molida, caldo de pescado, perejil, corruscos con queso encima, para servir. **Para marinar:** puerro, apio, hinojo, cebolla, ajo, tomates concassés, bouquet garni, patatas en rodajas finas, vino blanco seco, Pernod (licor) **Para el espesado:** pimienta roja, patata al horno, yema, puré de tomate, aceite de oliva, sal, pimienta. Nombre en Francia: bouillabaisse. Véase: sopas en la cocina de Francia.

sopa de pescado suprema. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** merluza, pixín, gambas, langostinos, cebolla, ajo, salsa de tomate, jerez seco, yema de huevo, pan, laurel, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

sopa de pescado y bullabesas. Véase: otros derivados de pescados.

sopa de picadillo. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pollo, carne con hueso de tuétano, pan, huevo, cebolla, tomate, zanahoria, hierba huerto, sal, ajo, aceite, agua.

sopa de piedra. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** gallina, cuy, pecho de res, cgarqui, papa seca, cebolla, ajo, pimentón, paico, comino, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa de Pilar. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceite de oliva, dientes de ajo, cebolla, pimienta, pimentón, chorizo, pan, huevos.

sopa de poleo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** poleo fresco, tocino, aceite de oliva, huevo, pan, sal, pimentón dulce, pimienta, clavo de olor. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de pollo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Madrid. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** pechuga de pollo hervido deshuesado, arroz, tomates, hierbas aromáticas, perejil, sal. Véase: cocina de España; sopas de pollo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de pollo	
Energía (kJ)	1074,26
Vitamina A (µg eq. retinol)	260,00
Energía (kcal)	257,00
Potasio (mg)	190,00

Fósforo (mg)	178,00
Colesterol (mg)	75,00
Agua (g)	60,00
Grasas totales (g)	20,30
Proteína (g)	18,50
Calcio (mg)	11,00
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	8,80
Grasa poliinsaturada (g)	2,90
Hierro (mg)	1,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina E (mg)	

sopa de pollo a la inglesa. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, caldo liviano, zanahoria, cebolla, patata, arroz, manteca, sal, pimienta. Véase: sopas de pollo.

sopa de pollo con galanga. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “sopas”. La mayoría de las sopas tailandesas son picantes y agrias, pero ésta es muy suave y contiene leche de coco. **Ingredientes:** Champiñón, jugo de lima, salsa de pescado, aceite de chile, sal, pimienta negra, leche de coco espesa, albahaca tailandesa. **Para el caldo:** Pechuga de pollo, agua, tallo de limoncillo, galanga fresca, hojas de lima kaffir, cebolla, chile rojo, sal. Nombre en Tailandia; *kai tom ka*.

sopa de pollo con huevos y limón. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas en la cocina del Mediterráneo”. Esta simple sopa griega de caldo de pollo con arroz se vuelve especial por la inclusión a último momento de huevos que enriquecen y espesan la sopa, y jugo de limón que aviva el sabor. El resultado es a la vez refrescante y nutritivo. **Ingredientes:**

Caldo de pollo, arroz de grano largo, sal, huevo, jugo de limón. Nombre griego: *avgolemono soup*.

sopa de pollo con verduras. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, pollo, magro de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, col, brotes de bambú, salsa de soja, sal, pimienta.

sopa de pollo Waterzooie. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** manteca, pollo en trozos, remolacha, apio, zanahoria, cebolla, perejil, nuez moscada, laurel, clavo, caldo de pollo, limón, perejil picado, huevo, nata, tomillo. Véase: sopas y caldos de aves.

sopa de pollo y vegetales preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de pollo y vegetales Campbell	
Sodio (mg)	750,00
Energía (kJ)	257,57
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	88,03
Potasio (mg)	70,07
Energía (kcal)	61,62
Fósforo (mg)	45,07
Colesterol (mg)	12,01
Carbohidratos (g)	7,04
Magnesio (mg)	3,00
Grasa (g)	2,64
Proteína (g)	2,64
Grasa moninsaturada (g)	1,06
Niacina (mg eq. niacina)	1,06
Ácido fólico (µg)	0,90
Grasa saturada (g)	0,71
Hierro (mg)	0,70
Fibra (g)	0,60
Grasa poliinsaturada (g)	0,50
Cinc (mg)	0,40
Vitamina E (mg)	0,09

Vitamina B ₁₂ (µg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

sopa de porotos y cava. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** hueso de jamón, agua, apio, zanahoria, cebolla, patata, laurel, pimienta negra, clavo, poroto remojado, sal, pimienta, cava, perejil. Nombre en Francia: soupe aux haricots beurre au champagne. Véase: sopas en la cocina de Francia.

sopa de prau. Plato de la cocina de Cantabria (Campoo de Enmedio) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** cebolla roja, patatas, tomate frito, pan duro, ajo, caldo, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

sopa de queso y hierbas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. Utilizando queso rallado en casa, resulta más económico y mejora el plato. **Ingredientes:** ajo, aceite de oliva, perejil, estragón, queso de Gruyere rallado, sal, pimienta. Véase: sopas, cremas y consomes en la cocina clásica.

sopa de rabo de ternera. Plato integrante de la cocina de las sopas (Gran Bretaña). Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 4 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** rabo de ternera, carne de ternera, caldo, puerro, clara de huevo batida, zanahoria, nabo, apio, manteca, jerez, sal. Véase: sopas internacionales. Nombre original: ox tail soup

sopa de Ramadán. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas en la cocina del Mediterráneo”. En Marruecos, cada noche del mes musulmán

del ramadán, los calderos humeantes de harina esperan a los fieles. La sopa aromática, cargada de hierbas, recompensa a quienes han ayunado durante las largas horas del día. **Ingredientes:** Garbanzos, carcasa de pollo, cilantro fresco, perejil, lentejas amarillas, cúrcuma, canela, jengibre, comino, pimienta negra, sal, cebolla, tomate, puré de tomate, harina aceite de oliva, jugo de limón, limón. Nombre marroquí: *harira*.

sopa de rape. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Cantabria. **Ingredientes:** rape, restos de pescado, pan, cebolla, tomate, ajo, almendras tostadas, licor, azafrán, aceite, sal.

sopa de Reinosa. **Ingredientes:** Caldo de cocido, salchichón, carne de gallina cocida, carne de ternera cocida, arroz, huevo. Véase: cocina de Cantabria.

sopa de róbalo. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** lubina, cebolla, tomate, ajo, laurel, aceite, sal, costrones de pan tostado. Véase: sopas de pescados y mariscos.

sopa de sémola. Plato integrante de la cocina de las sopas (Paraguay). Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** sémola, caldo de carne, cebolla, aceite, tomate, queso fresco en rebanadas. Véase: sopas internacionales.

sopa de setas ninfa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** caldo de ave, cebolla, tomate, aceite de oliva, setas ninfa (camasecs), cabrillas (rossinyols), ajete, almendra tostada, ajo, rebanada de pan, azafrán, sal. Véase: sopas, cremas y consomes en la cocina clásica.

sopa de ternera y vegetales preparado enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de ternera y vegetales

Campbell	
Sodio (mg)	686,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	352,10
Energía (kJ)	257,57
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	61,62
Potasio (mg)	55,99
Fósforo (mg)	17,99
Carbohidratos (g)	8,80
Proteína (g)	3,52
Ácido fólico (µg)	3,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,11
Colesterol (mg)	2,00
Magnesio (mg)	2,00
Grasa (g)	1,26
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Cinc (mg)	0,63
Hierro (mg)	0,63
Yodo (mg)	0,63
Grasa moninsaturada (g)	0,38
Grasa saturada (g)	0,37
Fibra (g)	0,25
Grasa poliinsaturada (g)	0,12
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,11
Vitamina E (mg)	0,08
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Calcio (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	

sopa de tomate. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. **Ingredientes:** tomates rojos; ghee; cilantro molido; asafétida; hojas de cilantro; azúcar moreno; sal; pimienta negra molida; pimienta de Cayena; mantequilla, harina blanca; leche; jugo de limón. Nombre hindú: *tamatar ka soup*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

sopa de tomate. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceite de oliva, pimienta, cebolla, dientes de ajo, hierbabuena, tomate, caldo de puchero, pan picado.

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

Sopa de tomate Campbell	
Cinc (mg)	598,60
Energía (kJ)	331,18
Sodio (mg)	126,40
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	79,23
Niacina (mg eq. niacina)	44,01
Potasio (mg)	25,49
Vitamina B ₁₂ (µg)	23,77
Colesterol (mg)	14,96
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,58
Yodo (mg)	4,53
Grasa (g)	1,76
Grasa poliinsaturada (g)	1,75
Vitamina D (µg)	1,23
Proteína (g)	0,88
Ácido fólico (µg)	0,70
Calcio (mg)	0,32
Magnesio (mg)	0,11
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Fósforo (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

sopa de tomate con almejas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** cebolla, cabeza de ajo, azúcar, hierbabuena, pan, pimientos verdes, tomates, sal, chirlas.

sopa de tomate y queso. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. Esta es una receta rapidísima, muy adecuada para una minuta de verano. Puede enfriarse colocando la sopera en una amplia ensaladera o cuenco repleto de hielo. Añadir cubitos de hielo a la sopa reduciría su sabor, a menos que se emplee zu-

mo concentrado de tomate, más especiado. **Ingredientes:** tomate, queso fresco, rebanadas de pan del día anterior, aceite, limón, sal, pimienta, perejil picado. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de toor dhal con tomates. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. En la provincia de Gujarat se emplea tanto el toor dhal que la palabra dhal significa toor dhal. Todos los otros dhales son llamados por sus nombres específicos. **Ingredientes:** toor dhal; agua; sal; cúrcuma; ghee; comino; jengibre fresco; cilantro molido; asafétida; tomates; hojas de cilantro; limçon. Nombre hindú: *tamatar toor dhal*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

sopa de tortilla a la vena. Cocina de jalisco en Méjico. **Ingredientes:** tortilla, pechuga de pollo, aceite, cebolla, ajo, jitomate, chile pasilla, caldo. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa de tórtolas y tórtolas doradas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** tórtolas, cebolla, cabezas de ajo, tomate, tomillo, laurel, sal, pimienta, aceite, vino blanco.

sopa de trigo con cebolla. Plato integrante de la cocina de las sopas (Argentina). Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** caldo de carne, vino blanco seco, puerro, tomate machacado, hígado de ternera, cebolla picada, huevo, perejil picado, sal, pimienta, pan remojado en leche, raspaduras de limón. Véase: sopas internacionales.

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

<p>Sopa de vegetales Campbell</p>
--

Potasio (mg)	732,40
Sodio (mg)	732,40
Energía (kJ)	303,93
Vitamina A (µg eq. retinol)	176,10
Vitamina D (µg)	176,10
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	77,82
Energía (kcal)	72,71
Colesterol (mg)	12,99
Calcio (mg)	12,32
Carbohidratos (g)	12,32
Cinc (mg)	12,32
Hierro (mg)	12,32
Magnesio (mg)	12,32
Yodo (mg)	12,32
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,17
Proteína (g)	2,64
Grasa (g)	1,76
Grasa saturada (g)	1,76
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,42
Vitamina E (mg)	0,36
Ácido fólico (µg)	0,35
Niacina (mg eq. niacina)	0,35
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,13
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	

sopa de verduras. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. Puede variar la composición de esta sopa en función de las existencias disponibles. **Ingredientes:** patata, zanahoria, repollo, rama de apio, judía blanca, judías verdes, tomate, caldo, aceite de oliva, perejil, romero, queso rallado, ajo, sal, pimienta. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa de verdura a la rusa. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 35 minutos. Coccción: 3 horas. **Ingredientes:** espinaca, lechuga, berro, carne de ternera, jamón ahumado, huevo, nata, mantequilla, harina, sal, pimienta. Véase: sopas de verduras.

sopa de verdura natural. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** hueso salado, tocino añejo, pechuga de gallina, habichuelas verdes, zanahorias, calabaza, nabo, ajos porros, apio.

sopa de verduras. Plato de la cocina de Cantabria “Tudanca” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** patatas, zanahoria, cebolla, puerro, tomate, repollo, tocino, caldo de carne, sal. Véase: cocina de Cantabria. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sopa de verduras	
Sodio (mg)	380,00
Energía (kJ)	167,20
Potasio (mg)	158,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	40,00
Fósforo (mg)	25,00
Calcio (mg)	20,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00
Ácido fólico (µg)	9,00
Magnesio (mg)	9,00
Carbohidratos (g)	7,10
Azúcares	2,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Proteína (g)	1,20
Grasa saturada (g)	1,12
Grasa (g)	0,80
Hierro (mg)	0,60
Fibra (g)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,45
Grasa moninsaturada (g)	0,34
Grasa poliinsaturada (g)	0,30
Cinc (mg)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

sopa de verduras a la crema. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dha-

les y sopas. **Ingredientes:** ghee; hojas de laurel; cilantro molido; asafétida; cúrcuma; hortalizas variadas; agua; sal; pimienta; leche; mantequilla; harina blanca. Nombre hindú: *mili-juli sabji ka soup*. Véase: dhalles y sopas en la cocina védica.

sopa de verduras al estilo de Livorno. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas en la cocina del Mediterráneo”. No hay una receta definitiva para el *minestrone* o “sopa grande” como se traduce. Cada región, cada pueblo, cada familia tiene su propia receta y las verduras varían de acuerdo con la estación. Citamos una versión para el tiempo frío que viene de Livorno. **Ingredientes:** Panceta, cebolla, ajo, aceite de oliva virgen extra, tomate, jamón de Parma, recado (laurel fresco, perejil, tomillo, romero), poroto, verduras (zanahoria, coliflor, repollo de Saboya, puerros, apio, patatas, calabaza), sal y pimienta negra. Nombre italiano: *minestrone alla livornese*.

sopa de verduras campesina. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** mantequilla, repollo blanco, puerro, zanahoria, apio nabo, patata, caldo de pollo, pimienta, pan, queso gruyere. Nombre en Francia: *garbure paysanne*. Véase: sopas en la cocina de Francia.

sopa de verduras con pistou. Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Esta sustanciosa sopa de Provenza se sirve con *pistou*, la versión local del *pesto* genovés. Las verduras pueden variar, pero el calabacín o el zapallo, algunas verduras de raíz y los porotos siempre son ingredientes esenciales. La sopa sabe mejor recalentada, pero el *pistou* debe prepararse en el momento de servir. **Ingredientes:** Agua, cebolla, zanahoria, nabo, patata, zapallo, poroto, ramito de hierbas con laurel, perejil,

tomillo y salvia, poroto verde, calabacín, macarrones, tomate, sal, pimienta negra. **Pistou:** Hoja de albahaca, ajo, sal, pimienta negra, queso parmesano, aceite de oliva. Nombre original; *soupe au pistou*.

sopa de vigilia con flan. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** Para la sopa: patata, pan tostado en rebanadas, cebolla, aceite, sal, agua. Para el flan: huevos, leche, sal.

sopa de yogur y pepino, fría. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “sopas en la cocina del Mediterráneo”. El *çaçik*, un tradicional *meze* turco de yogur y pepino, también puede servirse en forma de sopa cuando se lo aligera con agua helada. Salpicada con pepinos de color verde claro y puntitos de eneldo brillante, esta sopa es una excelente entrada para un día de calor. **Ingredientes:** Pepino, sal, yogur, jugo de limón, aceite de oliva, ajo, agua helada, eneldo fresco. Nombre griego: *çaçik soup*; *tsatsiki*.

sopa del Teide. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Canarias. **Ingredientes:** arroz, tomate, cebolla, ajo, zumo de limón, aceite, sal.

sopa espesa de pescado. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** Arenque, ajo, jengibre, aguardiente de arroz, brotes de bambú, tofu, setas, tallarines finos de arroz, aceite, caldo de pollo, harina de maíz, clara de huevo, aceite de sésamo, cilantro, sal, pimienta.

sopa huachana. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** carne de res, fideo cabello de ángel, hueso de res, tomate, cebolla, patata, ajo, hierbabuena, ají amarillo, orégano, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa juliana. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** zanahoria, nabo, puerro, cebolla, cogollo de lechuga, col, espinaca, guisantes, perejil, mantequilla, sal, pimienta, nata, caldo. Véase: sopas de verduras.

sopa mallorquina de col. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Baleares. **Ingredientes:** col, pan integral, cebollas, tomates, aceite, sal.

sopa mallorquina de pan. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Baleares. Las sopas mallorquinas se siguen haciendo según la más antigua tradición. Incluso los mejores restaurantes la mantienen en sus cartas porque tienen un público fiel y adicto. **Ingredientes:** pan, cebolla, pimientos verdes, ajo, tomillo, perejil, nuez moscada, aceite, sal.

sopa “no te rajes Adelita”. Sopa de Méjico. **Ingredientes:** queso Chihuahua, queso Oaxaca, queso amarillo, crema, mantequilla, leche, chile poblano. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopa paisana. Plato integrante de la cocina de las sopas (Francia). Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** zanahoria, cebolla, puerro, apio, lechuga, patata, perejil, manteca, sal. Véase: sopas internacionales. Nombre original: potage paysanne.

sopa Parmentier. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** patata, puerro, manteca de cerdo, nata, tomillo, laurel, perejil, caldo de carne, sal. Véase: sopas de patata.

sopa paviana. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 8 minutos. **Ingredientes:** huevo, caldo caliente, rebanadas de pan, mantequilla, parmesano rallado. Véase:

se: sopas de pan; huevos en preparaciones varias.

sopa peruana de pescados. Plato integrante de la cocina de las sopas (Perú). Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** pescados de carne firme, puerro, zanahoria, cebolla, garbanzos, maíz, boniatos, tomates, huevo, limón, aceite, laurel, perejil, tomillo, sal. Véase: sopas internacionales.

sopa piamontesa. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** col blanca, patata, puerro, mantequilla, arroz, sal. Véase: sopas de verduras.

sopa príncipe Orloff. Plato integrante de la cocina de las sopas (Austria). Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** caldo de carne, vino blanco seco; puerro, tomate machacado, hígado de ternera, cebolla picada, huevo, perejil picado, sal, pimienta, pan remojado con leche, raspaduras de limón. Véase: sopas internacionales.

sopa Saint Germain. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** guisantes secos remojados, puerro, zanahoria, cebolla, perejil, caldo de carne, manteca, nata, sal, tocino. Véase: sopas de legumbres secas.

sopa seca. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** fideo, ajo, tomate, pimentón, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sopa Solianka. Plato integrante de la cocina de las sopas (Polonia). Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** consomé, vino picado, manteca, choucrout cocido, perejil. Véase: sopas internacionales.

sopa Soubise al tomate. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de prepara-

ción 25 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** cebolla, zanahoria, patata, tomate, mantequilla, sal gruesa, ajo. Véase: sopas de verduras.

sopa teóloga. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** gallina, patata, queso fresco, cebolla, pan, leche, caldo de pollo, ají amarillo, huacatay, aceite, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa vegetariana. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas”. En el Sur de la India, se añade al rasam un poco de arroz cocido antes de finalizar la cocción, pero también se puede servir como plato único para vegetarianos; se ofrece primero el arroz, para que cada uno se sirva cuanto desee luego se agrega a cada tazon algunas cucharadas de sopa. **Ingredientes:** Zanahoria, mooli, arroz de grano largo. **Para el caldo:** Agua, pulpa de tamarindo, lentejas rojas, tomate, chile, asafétida, sal. Nombre en India; *rasam*.

sopa velouté de alcachofas. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** fondos de alcachofas cocidas, consomé, mantequilla, huevo, nata, harina. Véase: sopas velouté.

sopa velouté de apio. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** apio, consomé blanco, yema, nata, mantequilla, harina. Véase: sopas velouté.

sopa velouté de espárragos. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** puntas de espárragos, consomé, yemas, nata, mantequilla, harina. Véase: sopas velouté.

sopa velouté de espárragos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización

1 hora y 30 minutos. Este es un primer plato fuerte y consistente, a complementar con otro más ligero. **Ingredientes:** espárragos, agua, pastilla de caldo, azúcar, mantequilla, maicena, yema de huevo, limón, nata líquida, sal, pimienta. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa velouté de champiñones. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. La crema de arroz puede ser sustituida por maicena o fécula. Se trata de espesar y dar consistencia a la preparación de la crema. **Ingredientes:** champiñones, miga de pan, nata líquida, crema de arroz, mantequilla, sal, pimienta, pan sentado (del día anterior) Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopa veracruzana. Sopa de la cocina de Veracruz en México. **Ingredientes:** pescado guachinango, jitomate, cebolla, ajo, alcaparra, zanahoria, papa, aceitunas, aceite de oliva, huevo, arroz, perejil, sal, pimienta, aceite de oliva. Véase: caldos y sopas en la cocina de México.

sopa wantan. Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** wantan, gallina, mollejas, cerdo, pato, col china, cau choy, rabo de cebollita china, sillao, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

sopa Winkfield. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Esta sopa de tomate y estragón se puede servir fría o caliente, lo cual hace que se adapte a cualquier tipo de menú. **Ingredientes:** tomate rojo, mantequilla, cebolla, ajo, laurel, sal, pimienta negra, caldo de carne, jugo de tomate, puré de tomate, arrurruz, hojas de estragón. Nombre en Francia: potage de tomate a l’estrágón. Véase: sopas en la cocina de Francia.

sopako. Nombre usual de una pieza de pan en Guipúzcoa. Rosca típica de miga hueca y crujiente. Corteza lisa, brillante y tostada. Véase: panes de España.

sopas crema. Consideramos los platos siguientes: sopa crema de apio; sopa crema de espinacas; sopa crema de habas; sopa crema de harina; sopa crema de queso; sopa crema de tomates: sopa crema Dubarry. Véase: sopas en la cocina.

sopas de aves. Véase: sopas y caldos de aves.

sopas de mariscos y bullabesas. Véase: productos derivados de los mariscos.

sopas de ajo. Consideramos los platos siguientes: ajo caliente gaditano; sopa aïgo bouïdo con huevos poché; sopa aïgo bouïdo; sopa de ajo al estilo de Provenza; sopa de ajo. Véase: sopas en la cocina.

sopas de legumbres secas. Consideramos los platos siguientes: sopa Condé; sopa de guisantes secos; sopa de lentejas con pastas; sopa de lentejas con tocino; sopa Saint Germain. Véase: sopas en la cocina.

sopas de pan. Consideramos los platos siguientes: **panade; sopa de pan a la húngara; sopa de pan mille fanti; sopa de pan negro; sopa paviana.** Véase: sopas en la cocina.

sopas de pastas y de arroz. Consideramos los platos siguientes: consomé de macarrones; sopa Crécy al arroz; sopa de arroz a la griega; sopa de arroz de vigilia; sopa de arroz; sopa de pastas alemana; sopa de pastas. Véase: sopas en la cocina.

sopas de patata. Consideramos los platos siguientes: sopa de patatas al perejil; sopa de patatas con tomate; sopa de patatas y cebolla; sopa Parmentier. Véase: sopas en la cocina.

sopas de pescado. Consideramos: Bullabesa; Caldeirada a pescador; Calderada gallega; Sopa borbonesa; Sopa de pescados de Sfax. Véase: pescados en la cocina.

sopas de pescados y mariscos. Consideramos los platos siguientes: bouillabaisse; sopa de albóndigas de pescado; sopa de anguilas; sopa de mejillones; sopa de pescados de Martinica; sopa de pescados haitiana; sopa de pescados; sopa de róbalo. Véase: sopas en la cocina.

sopas de pollo. Consideramos los platos siguientes: consomé a la reina; sopa de albóndigas de pollo; sopa de pollo a la inglesa; sopa de pollo. Véase: sopas en la cocina.

sopas de verduras. Consideramos los platos siguientes: minestrone; sopa a la genovesa; sopa de apio; sopa de calabaza: sopa de cebollas a la italiana; sopa de cebollas; sopa de champiñones; sopa de col con champiñones; sopa de col; sopa de coliflor y tomate; sopa de verdura a la rusa; sopa juliana; sopa piamosntesa; sopa Soubise al tomate. Véase: sopas en la cocina.

sopas dulces. Consideramos los platos siguientes: sopa de cebada con nata agria; sopa de cerezas; sopa de ciruelas frescas; sopa de ciruelas secas; sopa de grosellas; sopa de manzanas con anís. Véase: sopas en la cocina.

sopas en la cocina. Clasificamos en los siguientes grupos las sopas como preparaciones culinarias: Gazpachos; Sopas crema; Sopas de ajo; Sopas de legumbres secas; Sopas de pan; Sopas de pastas y de arroz; Sopas de patata; Sopas de pescados y mariscos; Sopas de pollo; Sopas de verduras; Sopas dulces; Sopas internacionales; Sopas velouté.

sopas en la cocina clásica. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

sopas en la cocina de España. Véase: sopas, caldos y cremas en la cocina de España.

sopas en la cocina de Francia. Consideramos: **Bouillabaisse** (sopa de pescado mediterránea); **Bouillon de decembre** (caldo sustancioso de diciembre); **Bourride de lotte a la setoise** (guisado de pescado estilo sete); **Consommé japonais** (consomé de carne con tofu); **Consommé Celestine** (consomé de carne con crepés de Juliana de hierbas); **Consommé de volaille aux quenelles** (consomé de pollo con croquetas); **Crème cressoniere frappe** (Crema de berros fría); **Crème de brocoli aux huitres** (crema de brécol con ostras); **Crème cendrillon** (crema de calabaza); **Garbure paysanne** (sopa de verduras campesina); **Gaspacho aux ecrevisses** (gaspacho con cangrejos de río); **Minestrone de coques et Saint Jacques** (sopa de berberechos, mejillones y vieiras); **Potage de tomate a l'estragon** (sopa Winkfield); **Soupe a l'oignon** (sopa de cebollas francesa); **Soupe aux haricots beurres au champagne** (sopa de alubias blancas y cava); **Vichyssoise** (crema de puerro y patata fría sobre gelatina de consomé) Véase: entradas en la cocina de Francia.

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

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

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

sopas en la cocina de Méjico. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

sopas en la cocina de Perú. Consideramos: Caldillo de papas, Caldo de cabeza, Caldo de carnero, Caldo de pollo, Caldo de siete carnes, Cauchi de queso, Chairó, Chilcano de camarones, Chilcano de cangrejos, Chilcano de choros, Chilcano de pescado,

Chilcano de señoritas, Chirimpico, Chupe de camarones, Chupe de choros, Chupe de frijoles, Chupe de langostinos, Chupe de pallares, Chupe de viernes, Chupín al vino tinto, Crema de zapallo, Menestrón, Parihuela, Patasca, Sopa a la criolla, Sopa de cholo, Sopa de gallina, Sopa de mondongo, Sopa de piedra, Sopa huachana, Sopa teóloga, Sopa wantan. Véase: cocina de Perú.

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

sopas en la cocina del Mediterráneo. Grupo de platos de la “cocina del Mediterráneo”. La comida mediterránea tiene sus raíces en una cultura campesina, y las sopas son la esencia de la dieta campesina. Muchas de las que citamos pueden ser consideradas como un plato principal de la comida. Comprende: sopa de calabaza (*soupe potiron*); sopa de mejillones (*soupe aux mules*); sopa de pollo con huevos y limón (*avgolemono soup*); sopa de Ramadán (*harira*); sopa de verduras al estilo de Livorno (*minestrone alla livornese*); sopa fría de yogur y pepino (*çaçik soup*; *tsatsiki*)

sopas en la cocina védica. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

sopas internacionales. Consideramos los platos siguientes: ärter soppa; bortsch miljik; bortsch; caldillo de congrio; sopa de boniatos; sopa de cerveza; sopa de jade; sopa de maíz; sopa de manzanas; sopa de milho verde; sopa de pescados de Noruega; sopa de rabo de ternera (ox tail soup); sopa de sémola; sopa de trigo con cebolla; sopa peruana de pescados; sopa potage paysanne (sopa paisana); sopa príncipe Orloff; sopa Solianka; stracciatella; tourin de catalonia. Véase: sopas en la cocina.

sopas velouté. Consideramos los platos siguientes: sopa Bragation; sopa velouté de apio; sopa velouté de alcachofas; sopa ve-

louté de espárragos. Véase: sopas en la cocina.

sopas y caldos de aves. Consideramos: Caldo de pollo; Consomé de ave; Sopa de pollo Waterzooie. Véase: aves en la cocina.

sopas y cremas. La preparación de sopas y cremas es bastante similar y su tiempo de cocción varía de 15 a 20 minutos. Sin embargo, mientras que las sopas se suelen servir calientes, las cremas pueden también tomarse frías y con los ingredientes batidos con crema de leche, de modo que queden espesas.

sopas y entrantes en la cocina de Grecia. los deliciosos tentempiés y cremas son ideales para fiestas o bien como introducción de una comida griega. Consideramos: Albóndigas de patata y cebolla; Berenjenas rellenas; Dolmades; Fritos de queso; Sopa de lentejas con tomate; Taramasalata; Tzatziki. Véase: cocina de Grecia.

sopas y entrantes en la cocina de India. Una comida típica hindú empieza siempre con un plato que estimula el paladar, razón por lo que tanto las pequeñas “samosas”, picantes y crujientes, como una sopa rica y nutritiva, constituyen los entrantes por excelencia. Consideramos: Fritos de cebolla; Pakoras vegetales; Papads rellenos; Samosas de patata condimentadas; Sopa de guisantes y tomate picante; Sopa de lentejas picante. Véase: cocina de India.

sopas y entrantes en la cocina de Marruecos. Un banquete marroquí comienza con una generosa y tentadora selección de cremas y entrantes, a fin de que cada comensal pueda disfrutar de todo un poco. Consideramos los platos siguientes: Cigarros; Puré de berenjenas; Sesos de cordero al estilo marroquí; Sopa de calabaza con harissa; Sopa de lentejas. Véase: cocina de Marruecos.

sopas, cremas y consomés en la cocina clásica. Consideramos: Caldo de cuaresma; Consomé de ave al jerez; Consomé de cu-

rry; Consomé de hongos; Crema de aguacates; Crema de ajo y champiñones; Crema de alcachofas; Crema de espárragos; Crema de espinacas; Crema de gambas; Crema de garbanzos; Crema de pescado malagueño; Crema de pimientos; Crema de verduras; Crema de zanahoria; Gazpacho; Gazpacho de almendras; Gazpacho de remolacha; Porra antequerana; Potaje de garbanzos y espinacas; Potaje de legumbres; Rabo de buey al enebro; Sopa burgalesa; Sopa costa brava; Sopa de ajo al pimentón; Sopa de albóndigas y macarrones; Sopa de almendras; Sopa de almendras; Sopa de congrio; Sopa de espárragos; Sopa de menudillos; Sopa de patata; Sopa de poleo; Sopa de queso y hierbas; Sopa de setas ninfa. Sopa de tomate y queso; Sopa de verduras; Sopa velouté de champiñones; Sopa velouté de espárragos. Véase: cocina clásica.

sopas, caldos y cremas en la cocina de España. Platos sencillos y variados, algunos pensados para el invierno (como las sopas y caldos obtenidos al elaborar los cocidos regionales), otros son ideales para combatir los rigores del calor, como el arabizante gazpacho o su pariente, el salmorejo. En uno u otro caso, estos platos sencillos suponen un interesante aporte de energía y un delicioso entrante. Las principales recetas de la cocina de España son: Ajoblanco, Caldo gallego, Consomé de ave, Crema de andaricas, Gazpacho, Gazpacho extremeño, Salmorejo, Sopa burgalesa, Sopa de ajo, Sopa de cebollas, Sopa de fideos, Sopa de mariscos, Sopa de pastor, Sopa de pollo, Sopa de rape, Sopa del Teide, Sopa del Teide, Sopa mallorquina de col, Sopa mallorquina de pan. Véase: cocina de España.

sopeao. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan del día anterior, pimiento verde, tomates, vinagre, lechuga, cebolla, dientes de ajo, sal, aceite de oliva, huevos duros, rábanos.

sopeymoje. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y

Sopas. **Ingredientes:** sardinas frescas, tomate, cebollas frescas, cilantro fresco, sal, vinagre, aceite de oliva.

soplador. Utensilio básico de la cocina de Méjico. Abanico para soplar el fuego e incrementarlo. Por su belleza artesanal se utilizan como objetos de decoración en las cocinas y en las mesas. Véase: Utensilios básicos de la cocina de Méjico.

sorani. Véase: aceituna sorani.

sorbato cálcico. (E-203)
 $(CH_3(CH:CH)_2CO_2)_2Ca$. Sal cálcica del ácido hexadien-2,4-oico. Conservante existente en la naturaleza, obtenido también sintéticamente. Se absorben con facilidad en el organismo, aunque el ácido sórbico ha sido acusado de producir irritaciones dérmicas. Según investigadores japoneses podrían tener efectos mutágenos. En alimentación se usa en: Refrescos, repostería, pastelería, galletas, aceitunas, derivados cárnicos, mantequilla, margarina, postres lácteos y yogur. Véase: agentes conservadores.

sorbato potásico. (E-202)
 $CH_3(CH:CH)_2CO_2K$. Sal potásica del ácido hexadien-2,4-oico. Conservante existente en la naturaleza, obtenido también sintéticamente, que el organismo humano metaboliza perfectamente. En alimentación se usa en: Refrescos, repostería, pastelería, galletas, aceitunas, derivados cárnicos, mantequilla, margarina, postres lácteos y yogur. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 1.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 1.500 mg/kg. Fiambre de lomo 1.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 1.500 mg/kg. Panceta doble o enrollada 500 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 1.000 mg/kg. Productos

cárnicos tratados por el calor 1.500 mg/kg. Salchichón Málaga 1.000 mg/kg. Véase: agentes conservadores.

sorbato sódico. (E-201)
 $CH_3(CH:CH)_2CO_2Na$. Sal sódica del ácido hexadien-2,4-oico. Conservante existente en la naturaleza, obtenido también sintéticamente, que el organismo humano metaboliza perfectamente. Se encuentra en leche fermentada y yogures. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 1.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 1500 mg/kg. Fiambre de lomo 1.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 1.500 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 1.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 1.500 mg/kg. Véase: agentes conservadores.

sorbe. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo criollo**.

sorbet a la tomate. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sorbetes”. Nombre español: **sorbete de tomate con hierbas**. Véase: Sorbetes en la cocina de Francia.

sorbet au melon. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sorbetes”. Nombre español: **sorbete de melón**. Véase: Sorbetes en la cocina de Francia.

sorbete. Se elabora tradicionalmente con zumo o frutas trituradas. No contiene yema de huevo ni materia grasa pero sí puede llevar clara de huevo, leche o sólidos lácteos. El sorbete comercial suele ser tan sólo una mezcla de agua y sólidos lácteos, aromatizada de manera artificial, que contiene hasta dos veces más azúcar que el helado. Según el Código Alimentario, 3.28.02. Es el producto resultante de

congelar una mezcla, debidamente pasteurizada y homogeneizada, de agua, leche, derivados de leche y otros productos alimenticios. Véase: helados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Sorbete	
Energía (kJ)	568,48
Energía (kcal)	136,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	45,00
Azúcares	31,00
Carbohidratos (g)	31,00
Fósforo (mg)	26,00
Calcio (mg)	15,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Magnesio (mg)	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,20
Sodio (mg)	1,00
Grasa (g)	0,90
Proteína bruta (g)	0,90
Grasa saturada (g)	0,52
Cinc (mg)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Grasa moninsaturada (g)	0,24
Niacina (mg eq. niacina)	0,08
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,05
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Fibra (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

sorbete al cava. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Una combinación que admite muchas variedades. En lugar de cava se puede preparar con marc de cava o aguardiente, lo que supone una mayor fortaleza. Eso sí, el sabor sigue siendo exquisito.

sorbete de frambuesas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos, más el tiempo de maceración. **In-**

gredientes: jarabe, frambuesas, colorante vegetal rojo, kirsch. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

sorbete de fresas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** fresas, jarabe, limón, naranja, licor de fresas, colorante vegetal rojo. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

sorbete de frutas. Según el Código Alimentario, 3.28.11. Tendrá las siguientes características y composición referida a peso: Sacarosa, 15% como mínimo. Frutos y derivados, 3% como mínimo. Ácido cítrico y tartárico, 0,5% como máximo. Estabilizadores y emulgentes, en total, 2% como máximo. Véase: clasificación de helados.

sorbete de leche. Según el Código Alimentario, 3.28.10. Es el sorbete constituido por: Extracto seco magro de leche, 8% como mínimo. Estabilizadores y emulgentes, 1,5% como máximo. Sacarosa, 15% como mínimo. Véase: clasificación de helados.

sorbete de limón. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** limones, jarabe, zumo de naranjas, kirsch, colorante vegetal amarillo. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

sorbete de limón de Novalés. Plato de la cocina de Cantabria (Alfoz de Lloredo) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** zumo de limón, agua, azúcar, clara de huevo. Véase: cocina de Cantabria

sorbete de melón. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sorbetes”. **Ingredientes:** melón, azúcar, glucosa líquida, jugo de limón, hojas de menta para decorar. Nombre en Francia: sorbet au melon. Véase: Sorbetes en la cocina de Francia.

sorbete de menta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos.

nutos, además del de reposo y el de congelación. **Ingredientes:** agua mineral, azúcar, menta fresca, zumo de limón. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

sorbete de naranja. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** naranja, jarabe, zumo de naranja, zumo de limón, colorante amarillo, curacao. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

sorbete de plátano. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** pulpa de plátano, jarabe, kirsch, colorante vegetal amarillo. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

sorbete de tomate con hierbas. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sorbetes”. **Ingredientes:** tomate, cebollitas, agua, sal, pimienta, azúcar, albahaca. Nombre en Francia: sorbet a la tomate. Véase: Sorbetes en la cocina de Francia.

sorbetes en la cocina de Francia. Consideramos: **Sorbet a la tomate** (sorbete de tomate con hierbas), **Sorbet au melon** (sorbete de melón) véase: entradas en la cocina de Francia.

sorbita. Monosacárido. Polialcohol de fórmula $\text{CH}_2\text{OH}(\text{CHOH})_4\text{CH}_2\text{OH}$. Sólido cristalino, higroscópico, soluble en agua. se encuentra en pequeña cantidad en peras, manzanas y otros frutos. Se obtiene por hidrogenación catalítica, a presión, de la glucosa. Se emplea como humectante, en preparados farmacéuticos, cosmética, y como producto de partida en la obtención de ácido ascórbico (vitamina C) Sinónimo: sorbitol. Véase: hidratos de carbono.

sorbitol (E-420) Edulcorante alimentario. Los polialcoholes se absorben mal y endulzan menos que el azúcar. Si se consume más de 50 g diarios puede provocar diarrea. Se uti-

liza para mantener blandas las golosinas, en cereales para desayuno, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, caramelos, helados yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, bebidas alcohólicas, mostaza, pescados y mariscos. No presenta toxicidad alguna. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Sinónimo: jarabe de sorbitol, sorbita.

Sorbus domestica. Familia: rosáceas. Planta procedente de Asia Menor, aunque crece en todo el Sur de Europa y Norte de África. Antiguamente se cultivaba para obtener sus frutos. Sin embargo, actualmente crece silvestre y solitaria en zonas montañosas, en bosques y llanuras situadas junto a los campos. los frutos, pequeñas drupas en forma de manzana o de pera, forman una serie de ramilletes característicos, que cuelgan de la extremidad de las ramificaciones. Maduran lentamente a lo largo de todo el otoño. En el momento de la cosecha presentan la epidermis de color amarillo rojiza y su sabor es ácido, lo que los hace incomedibles. Al cabo de un período de conservación, adquieren paulatinamente un gusto dulce y agradable y un olor aromático. Se distinguen dos subespecies *Sorbus domestica malifera* (con sabor a manzana), y *Sorbus domestica pyrifera* (con sabor a pera) La primera produce unos frutos de mayor tamaño y mejores características al llegar a la madurez. Contiene sorbosa, azúcar cuya presencia se debe a la actividad de una bacteria (*Bacterium xilinum*) que transforma al sorbitol (un alcohol) en el azúcar correspondiente. De los frutos se extrae el sorbitol, utilizado como edulcorante en la preparación de dulces y mermeladas para diabéticos. Nombre vulgar: **serbal**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Sorbus domestica*, L. Véase: frutas carnosas.

sorda asada. Véase: becada asada. Véase: cocina de Cantabria

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

sorell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jurel real, jurel.

sorell de penya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: palometa blanca; palometón.

sorell de penye. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa blanca**.

sorell de peña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometón**.

sorell moral. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel**.

sorellet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

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

***Sorghum vulgare*.** Familia: gramíneas. Subfamilia: andropogóneas. El sorgo es un cereal muy importante en África, India y China. La harina de sorgo sirve para la elaboración del pan y de las tortitas. El sorgo se utiliza como el arroz o el mijo. También se puede emplear para producir cerveza y bebidas alcohólicas. Tiene un valor nutritivo parecido al del maíz, pero contiene más proteínas, menos materia grasa y más almidón que éste cereal. Nombre vulgar: **sorgo**. Según el Código Alimentario, 3.17.20. Es el fruto procedente del *Sorghum vulgare*, Pers. Véase: cereales.

sorgin berdeska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stropharia aeruginosa*.

sorgin handi marroi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stropharia ferrii*.

sorgin hankaezkatatsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stropharia squamosa*.

sorgin horiska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stropharia coronilla*.

sorgo. Nombre vulgar de la planta: *Sorghum vulgare*.

sorrentino. Pasta alimenticia rellena, en forma de rectángulo con particiones redondeadas. Véase: pastas rellenas y condimentadas.

sorropotún de San Vicente de la Barquera.

Plato típico de los pescadores barquereños (San Vicente de la Barquera); perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. Es una marmita de bonito (marmitako) con ligeras modificaciones, entre las que figura las rebanadas de pan que se añaden. **Ingredientes:** Aceite de oliva, agua o caldo de pescado, ajo, Bonito, cebolla, pan, patata, pimiento morrón, sal, salsa de tomate. Véase: cocina de Cantabria. Sinónimo: patatas con bonito.

sortija. Designación oficial española del pez: *Pegusa lascaris*; *Pleuronectes lascaris*; *Solea aurantiaca*; *Solea impar*; *Solea lascaris*; *Solea margaritifera*; *Solea nasuta*; *Solea pegusa*. Sinónimo oficial: Lenguadillo; Lenguado; Lenguado lascar; Lenguaduba; Llenguadu; Pegusa; Pelayi'l petit; Suela.

soufflé chaud au fromage et jambon. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con huevo”. Nombre español: buñuelos calientes de queso con jamón. Véase: platos con huevo en la cocina de Francia.

soufflé de espárragos. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** aceite, harina, levadura en polvo, leche en polvo, perejil picado, leche, huevo, espárragos hervidos cortados en trocitos, mantequilla. Véase: soufflès.

soufflé de jamón y queso. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** huevo, leche, harina, mante-

quilla, jamón, queso, sal, pimienta. Véase: soufflès.

soufflé de pescado. Plato integrante de la cocina con huevo y, con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** pescado cocido desmenuzado, huevo, leche, sal, pimienta, harina, mantequilla, aceite. Véase: soufflès; soufflés de pescado

soufflé de pescado con jamón. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** migas de pescado cocido, huevo, leche, sal, pimienta, harina, mantequilla, aceite, jamón picado. Véase: soufflés de pescado; soufflés.

soufflé de pollo. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo cocido desmenuzado, huevo, harina, mantequilla, aceite, sal, pimienta, leche. Véase: soufflès.

soufflé de tomate. Plato integrante de la cocina con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** tomate machacado, aceite, sal, harina, albahaca picada, cebolla, yema, clara montada a punto de nieve. Véase: soufflès.

soufflé sencillo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** huevo, anchoa en aceite, alcacharras en vinagre, ramita de perejil, cebollita, nuez moscada, limón, aceite, sal, pimienta. Véase: tortillas y omelettes en la cocina clásica.

soufflés. Es una preparación delicada que exige una confección cuidadosa y atenta. Los ingredientes deben estar bien pesados y los moldes deben ser de buena calidad en lo posible de porcelana para horno. Muy importante es calcular el tiempo exacto de su preparación y cocción para servirlo in-

mediatamente y evitar que el soufflé se aplaste. Las claras deben batirse muy bien, pero solamente en el momento en que el soufflé ha de ser introducido en el horno, no antes, y habiendo puesto ya el horno a calentar. El molde se coloca en la parte baja del horno, que se mantendrá cerrado durante 20 minutos. Un soufflé de 6 huevos se cuece más lentamente que 2 soufflés de 3 huevos cada uno; un soufflé de queso más rápido que uno de pescado. El grado de cocción se controla con una aguja que deberá salir seca del soufflé, si éste ya está cocido. * Para montar las claras es importante emplear utensilios perfectamente limpios, lavados en lo posible con agua caliente y habiéndolos dejado luego enfriar. El recipiente donde se batan debe estar bien frío. Las claras no deben arrastrar consigo ninguna partícula de yema, pues de lo contrario no alcanzarán el punto de nieve necesario. Consideramos: Soufflés de espárragos; Soufflés de jamón y queso; Soufflés de pescado; Soufflés de pescado al jamón; Soufflés de pollo; Soufflés de tomate; Soufflé sencillo. Véase: huevos en la cocina clásica.

soufflés de pescado. Consideramos: Soufflé de pescado; Soufflé de pescado con jamón. Véase: pescados en la cocina.

soumanate bi'leïnab. Plato de la "cocina del Mediterráneo". Nombre español: codorniz con uvas.

soupe a l'oignon. Plato de la "cocina de Francia" perteneciente al grupo de "sopas". Nombre español: **sopa de cebollas francesa.** Véase: sopas en la cocina de Francia.

soupe au pistou. Nombre original del plato: sopa de verduras con *pistou*.

soupe aux haricots beurrés au champagne. Plato de la "cocina de Francia" perteneciente al grupo de "sopas". Nombre

español: **sopa de porotos y cava**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

soupe aux mules. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sopa de mejillones.

soupe potiron. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sopa de calabaza.

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

sousón. Véase: uva sousón.

south cape vintage. Véase: queso south cape vintage.

souvlakia. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 10 minutos más tiempo en el refrigerador; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** pierna de cordero sin hueso, pimiento verde, pimiento rojo, aceite de oliva, zumo de limón, vinagre de vino blanco, ajo majado, orégano seco, laurel, sal, pimienta negra. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

soya delgada. Designación oficial española del pez: *Lyopsetta exilis*.

soya diamante. Designación oficial española del pez: *Hypsosetta guttulata*. Sinónimo oficial: Lenguado.

soya escurridiza. Designación oficial española del pez: *Microstomus pacificus*. Sinónimo oficial: Lenguado.

soya inglesa. Designación oficial española del pez: *Parophrys vetulus*. Sinónimo oficial: Lenguado.

soya nipona. Designación oficial española del pez: *Microstomus achne*.

spacatella. Pasta alimenticia hueca curvada partida por la mitad. Véase: pastas cortas.

Spagebranchus imberbis. Pez. Designación oficial: **culebrita marina de arena**.

spaghetti. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pasta lunga. Probablemente es la más conocida de todas las pastas, los *spaghetti* son una invención magistral. Su firme textura los convierte en el vehículo perfecto para una amplia variedad de salsas. Véase: pastas largas. Nombre español: espagueti.

spaghetti alla carbonara. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espaguetis con tocino y huevos crudos.

spaghetti alla chitarra. Sinónimo: maccheroni alla chitarra. Véase: pastas largas.

spaghetti alla putanesca. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: fideos con salsa picante.

spaghetti alla vongole. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espaguetis con almejas.

spaghetтини. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pasta lunga. Su forma delicada los convierte en la pasta ideal para salsas livianas y picantes. Nombre español: espagueti delgado.

spaghetтини al pomodoro e basilico. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espaguetis con tomates, alcaparras, aceitunas y anchoas.

spaghetтини al pomodoro e basilico. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espaguetis delgados con tomates, albahaca, aceite de oliva y ajo.

spaghetтини, aglio e olio. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espagueti delgado con ajo y aceite de oliva.

spanakopita. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: **pastel de espinaca**.

Sparassis crispa. Familia: clavariaceae. Género: *sparassis*. Características: Ramificaciones sinuosas y compactas. Al pie de troncos de pinos o sobre sus raíces. Buena seta comestible, fácil de identificar por su carpóforo fuertemente ramificado y con las terminaciones ensanchadas, aplanadas y onduladas. Hay otra especie muy parecida a ésta, que es la *Sparassis laminosa*, que vive en bosques de robles (*Quercus*) y se diferencia por sus lóbulos más ensanchados y menos divididos, dando la impresión de láminas. Es comestible mientras no está madura. Al envejecer adquiere una consistencia demasiado correosa y se vuelve indigesta. Nombre vulgar: barba de cabra, **seta coliflor**, clavaria rizada. En catalán: **peu de rata reina**. En vascuence: **azalore belaki**. Sinónimo: *Clavaria crispa*, *Helvella ramosa*.

Sparassis laminosa. Familia: clavariaceae. Género: *sparassis*. Características: Ramificaciones en láminas aplastadas. En bosques de robles. Carne amarillenta y tiene olor a lejía. Es comestible mediocre. En catalán: **azalore orritsu**.

Sparassis ramosa. Familia: clavariaceae. Género: *sparassis*. Características: Ramificaciones en láminas aplastadas. En bosques de robles. Seta comestible. Tiene aparatos esporíferos muy ramificados, casi foliáceos, crece en los bosques de coníferas y puede alcanzar hasta medio metro de diámetro.

Sparidae. Familia zoológica: Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Esta familia cuenta con cerca de 200 grupos extendidos por todos los mares templados y tropicales del mundo. Se trata de peces que miden en-

tre 15 cm y 1,5 m de longitud y que presentan al inicio de su desarrollo las dos series de glándulas sexuales. Algunos aparecen como solitarios viajeros de aguas fangosas y dulces; muchos aparecen en grandes bancos en zonas costeras. Más de 20 especies habitan en el Mediterráneo. Algunas especies revisten una gran importancia económica. La mayoría de ellos tienen una carne deliciosa y son muy apreciados como pescado de mesa. Nombre vulgar: **espáridos**. Consideramos: aligote (*Pagellus acarne*), besugo (*Pagellus cantabricus*), boga (*Boops boops*), breca (*Pagellus erythrinus*), brema de bandas (*Diplodus cervinus*), cabeza de oveja (*Archosargus probato cephalus*), cachucho (*Dentex macrophtalmus*), chopá australiana (*Girella tricuspidata*), chopá (*Spondylisoma cantarus*), dentón (*Dentex dentex*), dentón de Marruecos (*Dentex maroccanus*), dentón jorobado (*Dentex gibbosus*), dorada (*Sparus aurata*), herrera (*Lithognathus mormyrus*), hurta (*Sparus auriga*), jolthead porgy (*Calamus bajonado*), mojarra (*Diplodus vulgaris*), morruda (*Puntazzo puntazzo*), oblada (*Oblada melanura*), pachán (*Pagellus bogaraveo*), pagro (*Pagrus pagrus*), pez chato blanco (*Rhabdosargus globiceps*), pez chato tigre (*Neoplatycephalus richardsoni*), pez rojo chato (*Chrysoblephus gibbiceps*), raspallón (*Diplodus annularis*), salema (*Boops salpa*), sama de pluma (*Dentex filusus*), sargo (*Diplodus sargus*), sargo breado (*Diplodus trifasciatus*), sargo picudo (*Diplodus puntazzo*), scup (*Stenotomus chrysops*), whitembone porgy (*Calamus leucosteus*), zapata (*Sparus ehrenberg*)

Sparisoma albigaardi. Pez. Designación oficial: **loro viejo**.

Sparisoma aurofrenatum. Pez. Designación oficial: **loro manchado**.

Sparisoma chirysopterum. Familia: escáridos. Cuerpo alargado y ovalado con cabeza grande, mandíbula superior algo saliente.

Color del macho, azul; aleta caudal con un ancho borde interior en rojo; las otras aletas son de color naranja rojizo. Las hembras presentan distintos colores rojos. Aparecen en toda la zona tropical del Atlántico occidental. Nombre vulgar: pez papagayo.

Sparisoma chrysopterum. Pez. Designación oficial: **loro verde**.

Sparisoma cretanae. Pez. Designación oficial: **lobo viejo**.

Sparisoma cretense. Familia: escáridos. Cuerpo oblongo, lateralmente comprimido, con altura máxima aproximadamente igual a la longitud cefálica. pedúnculo caudal alto y comprimido. Boca pequeña, con pico formado por dientes absolutamente unidos y mandíbula inferior algo prominente. Los dientes faríngeos son algo incisiformes. El color es gris azulado o purpúreo, más o menos marcado de rosa, rojo, verde, pardo o amarillo. Talla hasta 50 cm; peso, hasta 2 kg. Carne blanca y suave. Es el único pez papagayo que vive en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **vieja colorada**, pez papagallo. Designación oficial: **vieja colorada**.

Sparisoma perrico. Pez. Designación oficial: **pococho de mar**.

Sparisoma rubripinne. Pez. Designación oficial: **loro basto**.

Sparisoma viride. Familia: escáridos. Está estrechamente ligado con el pez papagayo de manchas azules. La hembra es marrón oscuro tirando a oliva o marrón azulado con una aleta caudal de color rojo brillante. Habita sobre todo en la zona tropical del Atlántico occidental. Nombre vulgar: **pez papagayo**, **stolight**. Designación oficial: **loro viejo**.

sparrall. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón**.

Sparus acarne. Pez. Designación oficial: **aligote**.

Sparus acutirostris. Pez. Designación oficial: **sargo picudo**.

Sparus adottus. Pez. Designación oficial: **cherná**.

Sparus affara. Pez. Designación oficial: **raspallón**.

Sparus alcedo. Pez. Designación oficial: **caramel**.

Sparus annularis. Otro nombre del pez: *Diplodus annularis*. Designación oficial: **raspallón**; **sargo picudo**.

Sparus argentatus. Pez. Designación oficial: **roncador chino**.

Sparus argenteus. Pez. Designación oficial: **pargo**.

Sparus aurata. Familia: espáridos. Cuerpo ovalado, aplanado por los lados, de cabeza grande y frontal en ángulo agudo, boca pequeña, tendente hacia abajo y de labios gruesos. Su característica principal es una ancha banda dorada entre los ojos que, cuando el pez muere, se vuelve pálida. Al principio de la línea lateral presenta una mancha oscura. El color del dorso y los laterales es gris azulado, más claro hacia el vientre, plateado y brillante. Aparece en el Atlántico oriental, desde las costas noroccidentales de África hasta el Norte de Vizcaya, en torno a las azores y en el Mediterráneo. * Habita sobre fondos rocosos y praderas de hierbas marinas, hasta los 30 m de profundidad. Se alimenta de peces, crustáceos y moluscos, llegando a ocasionar verdaderos destrozos en los criaderos de ostras cuyas conchas destroza con la ayuda de sus fuertes dientes. Alcanza los 70 cm de longitud. Su carne es blanca y exquisita, y en algunos golfos del Adriático se experimenta, hasta el momento con éxito, una cría semiarificial. De textura jugosa y sabor delicioso. Se presta a variadas preparaciones culinarias pero sobresale a la parrilla o en papi-lote. Se utiliza a menudo en platos de la cocina mediterránea y combina especial-

mente bien con el hinojo. Se encuentra todo el año. Al comprar una dorada vigilad que no os sirvan en su lugar un pescado que se le parece mucho, el **besugo del Norte o de Laredo**, pero cuya carne es de calidad inferior. Para guiaros fijaros principalmente en la presencia o ausencia de la raya dorada entre los ojos. Véase: pescados. Nombre vulgar: **dorada**, zapata morisca, chacarona morena. Designación oficial: **dorada**. Sinónimo: *Sparus auratus*, *Crysophrys aurata*. Véase: espáridos. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Sparus aurata*, 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 19 cm, en el Mediterráneo, de 20 cm.

Sparus auratus. Pez. Designación oficial: **dorada**.

Sparus auriga. Familia: espáridos. Cuerpo elevado, cabeza masiva y alta, con perfil, desde la boca al origen de la dorsal, muy redondeado, constituyendo casi $\frac{1}{4}$ de círculo. Ojos de mediano tamaño, en posición muy elevada. Color rosa claro a rosa vinoso, con 4-5 bandas transversales de color rojo ladrillo, que pueden desaparecer en los machos adultos. Talla hasta 1 m. Atlántico y Mediterráneo. Común. Carne blanca, consistente y de exquisito sabor a marisco. Nombre vulgar: **hurta**, sama roquera.

Sparus auroides. Pez. Designación oficial: **dorada**.

Sparus bogaraveo. Otro nombre del pez: *Pageillus bogaraveo*. Designación oficial: **besugo**.

Sparus boops. Otro nombre del pez: *Boops boops*. Designación oficial: **boga**.

Sparus brachysomus. Pez. Designación oficial: **pluma marotilla**.

Sparus brama. Pez. Designación oficial: **chopa**.

Sparus caeruleosticus. Pez. Designación oficial: **hurta**.

Sparus cantabricus. Pez. Designación oficial: **besugo**.

Sparus cantharus. Otro nombre del pez: *Spondylisoma cantharus*. Designación oficial: **chopa**.

Sparus carudae. Pez. Designación oficial: **tabernero**.

Sparus centrodonatus. Otro nombre del pez: *Pagellus cantabricus*. Designación oficial: **besugo**.

Sparus cetti. Pez. Designación oficial: **dentón**.

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

Sparus coracinus. Pez. Designación oficial: **verrugato**.

Sparus crassirostris. Pez. Designación oficial: **dorada**.

Sparus dentex. Pez. Designación oficial: **dentón**.

Sparus ehrenbergi. Familia: espáridos. Cuerpo profundo y lateralmente comprimido, de perfil dorsal muy arqueado. Ojos pequeños y situados muy cerca del perfil cefálico. Boca moderadamente hendida, llegando sus comisuras justamente a la vertical del borde anterior del ojo. La coloración es rosácea, virando a rojiza en el dorso, nuca y rostro haciéndose blanquecina hacia el vientre. Talla hasta 60 cm. Peso hasta 6 kg. Abundante en el Atlántico, menos en el Mediterráneo.

Carne excelente. Nombre vulgar: **zapata**, bajonado. Designación oficial: **zapata**.

Sparus erythrinus. Otro nombre del pez: *Pageillus erythrinus*. Designación oficial: **breca**.

Sparus gibbosus. Pez. Designación oficial: **sama de pluma**.

Sparus haffara. Pez. Designación oficial: **raspallón**.

Sparus holbrooki. Pez. Designación oficial: **sargo cotonero**.

Sparus lineatus. Pez. Designación oficial: chopá; chucla.

Sparus macropthalmus. Pez. Designación oficial: **cachucho**.

Sparus maena. Pez. Designación oficial: **chucla**.

Sparus massiliensis. Pez. Designación oficial: besugo; chucla.

Sparus melanura. Pez. Designación oficial: **oblada**.

Sparus melanurus. Pez. Designación oficial: **oblada**.

Sparus mormyrus. Pez. Designación oficial: **herrera**.

Sparus mupa. Pez. Designación oficial: **aligote**.

Sparus oblada. Pez. Designación oficial: **oblada**.

Sparus orphus. Pez. Designación oficial: **pargo**.

Sparus ovicephalus. Pez. Designación oficial: **sargo chopá**.

Sparus ovis. Pez. Designación oficial: **sargo chopá**.

Sparus pagel. Pez. Designación oficial: **breca**.

Sparus pagrus. Familia: espáridos. Está considerado como un pez verdaderamente raro. Sus características fisiológicas son el cuerpo ovalado con afilada cabeza; boca pequeña con labios gruesos. Aleta dorsal alargada y continua. Color gris plateado, con escamas y aletas de irisaciones rosadas. Aparece en el Atlántico oriental, desde Angola hasta el golfo de Vizcaya, y en el Mediterráneo. Habita sobre fondos arenosos y praderas de yerbas marinas a profundidades de hasta 20 m. En invierno, los que viven en el Atlántico, se mudan a territorios más profundos y alejados de la costa. Su alimentación la constituye todo tipo de animales. Longitud de hasta 75 cm. Carne excelente, blanca y perfumada, que goza de gran aprecio. Nombre vulgar: pagro, **pargo**, bocinero, machote. Designación oficial: **pargo**. Sinónimo: *Sparus pagrus*, *Pagrus vulgaris*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Sparus pagrus*, 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 15 cm, en el Mediterráneo, de 18 cm.

Sparus puntazzo. Pez. Designación oficial: **sargo picudo**.

Sparus salin. Pez. Designación oficial: **sargo amarillo**.

Sparus salpa. Pez. Designación oficial: **salema**.

Sparus salviani. Pez. Designación oficial: **mojarra**.

Sparus sargus. Pez. Designación oficial: **mojarra**.

Sparus sciandra. Pez. Designación oficial: **chopá**.

Sparus scriptus. Pez. Designación oficial: **do-rada**.

Sparus smarís. Pez. Designación oficial: ca-ramel; raspallón.

Sparus sparulus. Pez. Designación oficial: raspallón.

Sparus spinifer. Pez. Designación oficial: **za-pata**.

Sparus urta. Pez. Designación oficial: **hurta**.

Sparus varatulus. Pez. Designación oficial: **mojarra**.

Sparus variegatus. Pez. Designación oficial: **sargo**.

Sparus vitula. Pez. Designación oficial: **moja-rra**.

Sparus zebra. Pez. Designación oficial: **chu-cla**.

Spathularia clavata. Otro nombre de la seta: *Spathularia flavida*.

Spathularia flavida. Familia: leotiaceae. Gé-nero: spathularia. Características: Receptá-culo en forma alargada o redondeada. Con pie bien manifiesto. La parte superior está separada del pedicelo por un surco entrante o vallécula. Sub-características: Receptá-culo aplastado en forma de espátula con los bordes ondulados. Esporas muy alargadas, claviformes con granulaciones en su inter-ior. En vascuence: **alertzedi-espatula**. Si-nónimo: *Spathularia clavata*.

speck. Corte ahumado obtenido de la tapa de la pierna del cerdo adulto. Se puede susti-tuir con bacón o panceta. Para caldos con-sistentes, estofados o salsas para pastas. Véase: jamón y carne curados.

speckled hind. Nombre vulgar del pez: *Epi-nephelus drummondhayi*.

spenwood. Véase: queso spenwood.

spet. Pez, nombre vulgar. Designación ofi-cial: **espetón**.

Sphaerechinus granularis. Equinodermo. Designación oficial: **erizo violáceo**.

Sphaerobolus stellatus. Familia: nudilaraceae. Género: sphaerabolus. Características: Re-ceptáculo globoso que se abre en estrella. Un solo peridiolo casi esférico. Sub-características: al madurar el peridio se abre en forma de estrella de 7 a 8 brazos y en el momento preciso el peridiolo es lan-zado con fuerza a una distancia mayor de un metro, debido a que el peridio se arquea súbitamente. Es una especie muy curiosa pero no tiene valor comestible. Es un hon-go de pequeñísimas dimensiones, pero no por ello menos notable; de hecho, siempre ha interesado a los micólogos por el modo en que dispersa las esporas. Al principio pa-rece una pequeña esfera envuelta en un exo-peridio liso; después éste se abre en un nú-mero de lacinias muy finas, comprendido entre 5 y 9, que gradualmente se expanden formando una pequeña estrella anaranjada. Durante esta fase se queda al desnudo el pe-ridiolo central esférico que, a través de un complejo mecanismo de hidratación y de va-riación de la presión osmótica en el interior de los tejidos, es lanzado a varios metros de distancia para conseguir una dispersión ade-cuada de las esporas. El valor gastronómico de este hongo es desconocido, por lo que debe considerarse incomedible. Nombre vulgar: **cabeza esférica**.

Sphaerococcus coronopifolius. Designación oficial: **tallo chino**.

Sphaeroides maculatus. Pez. Designación oficial: **tamboril norteño**.

Sphagebranchus bimaculatus. Pez. Designa-ción oficial: **morenata**.

Sphagebranchus caecus. Pez. Designación oficial: **morenata**.

Sphagebranchus serpa. Pez. Designación oficial: **morenata**.

Sphagebranchus serpens. Pez. Designación oficial: **culebra de mar**.

Sphagebranchus spallanzani. Pez. Designación oficial: **morenata**.

Sphoeroides andersonianus. Pez. Designación oficial: **tamboril raro**.

Sphoeroides angusticeps. Pez. Designación oficial: **tambolero**.

Sphoeroides annulatus. Pez. Designación oficial: **tamborín común**.

Sphoeroides fürthii. Pez. Designación oficial: **tamborín de cola cóncava**.

Sphoeroides harperi. Pez. Designación oficial: **tamboril futre**.

Sphoeroides kendalli. Pez. Designación oficial: **tamborín norteño**.

Sphoeroides lobatus. Pez. Designación oficial: **tamborín**.

Sphoeroides maculatus. Pez. Designación oficial: **tamboril norteño**.

Sphoeroides nephelus. Pez. Designación oficial: **tamboril futre**.

Sphoeroides sechurae. Pez. Designación oficial: **tambolero**.

Sphoeroides spengleri. Pez. Designación oficial: **tamboril collarete**.

Sphoeroides testudineus. Pez. Designación oficial: **tamboril corrotucho**.

Sphincterochila candissima. Familia: pomatíasidos. Caracol terrestre totalmente blanco, xerófilo, abundante en terrenos de seco y monte mediterráneo. Para evitar la

pérdida de agua de su interior refuerza el epifragma con incrustaciones de carbonato cálcico.

Sphyraena acus. Pez. Designación oficial: **aguja imperial**.

Sphyraena argentea. Familia: esfirénidos. Se extiende desde las islas Kodiak hasta Baja California, donde tiene importancia comercial. Este pez, que habita cerca de la costa, alcanza 1,20 m de longitud y alrededor de 8,5 kg de peso. Su carne es deliciosa. Nombre vulgar: **espetón de California**. Designación oficial: **picuda plateada**.

Sphyraena barracuda. Pez. Designación oficial: **picuda barracuda**.

Sphyraena commersonii. Pez. Designación oficial: **picuda barracuda**.

Sphyraena ensis. Pez. Designación oficial: **picuda picua**.

Sphyraena guachancho. Pez. Designación oficial: **picuda guachanche**.

Sphyraena idiaestes. Pez. Designación oficial: **picuda pelicano**.

Sphyraena lucasana. Pez. Designación oficial: **picuda agujona**.

Sphyraena picuda. Pez. Designación oficial: **picuda barracuda**.

Sphyraena picudilla. Pez. Designación oficial: **picuda china**.

Sphyraena spet. Pez. Designación oficial: **espetón**.

Sphyraena sphyraena. Familia: esfirénidos. Cuerpo alargado, similar al del esturión, con cabeza muy larga y puntiaguda y abertura bucal ancha. Mandíbula inferior saliente, fuertes dientes para cazar. Color verdiazul en el dorso, plateado brillante en el vientre; en el dorso tienen hasta 24 líneas verticales oscuras. Aparece en el Atlántico oriental desde las islas Canarias hasta el golfo de

Vizcaya y en el Mediterráneo. Es un excelente nadador que, cuando persigue a pequeños peces migratorios (sardinas) recorre, con frecuencia, grandes distancias. Es un pez muy agresivo. Nombre vulgar: **espetón**. Sinónimo: *Sphyraena vulgaris*, *Esox sphyraena*.

Sphyraena sphyraena. Pez. Designación oficial: **espetón**.

Sphyraena viridescens. Pez. Designación oficial: **espetón**.

Sphyraena vulgaris. Otro nombre del pez: *Sphyraena sphyraena*. Designación oficial: **espetón**.

Sphyraenidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterygios. Orden: perciformes. Suborden: esfirénidos. A esta familia pertenecen los espetones y barracudas, son peces voraces similares a los esturiones, con dos aletas dorsales, bien separadas una de otra. Habitan en aguas tropicales y se sumergen en persecución de sus presas en aguas templadas (son peces migratorios) Nombre vulgar: **esfirénidos**. Consideramos: espetón (*Sphyraena sphyraena*), espetón de California (*Sphyraena argentea*).

Sphyraena viridens. Pez. Designación oficial: **espetón**.

Sphyra bigelowi. Pez. Designación oficial: **cornuda**.

Sphyra corona. Pez. Designación oficial: **cornuda coronada**.

Sphyra diplana. Pez. Designación oficial: **cornuda común**.

Sphyra lewini. Pez. Designación oficial: **cornuda común**.

Sphyra media. Pez. Designación oficial: **cachona**.

Sphyra mokarran. Pez. Designación oficial: **pez martillo gigante**.

Sphyra tiburo. Pez. Designación oficial: **cornuda de corona; lanetón**.

Sphyra tiburo tiburo. Pez. Designación oficial: **cabeza de pala**.

Sphyra tiburo vespertina. Pez. Designación oficial: **bonete del Pacífico**.

Sphyra tudes. Familia: esfirénidos. De hasta 5,5 m de longitud. El límite anterior de la boca forma una inflexión. Los tiburones martillo son muy apreciados en Japón. Nombre vulgar: **pez martillo grande, tiburón martillo grande**. Designación oficial: **cornuda**.

Sphyra zygaena. Familia: esfirénidos. Cabeza aplastada, prolongada lateralmente por dos expansiones sobre las que se abren orificios nasales y, sobre el borde externo, los ojos. La anchura de la cabeza es mayor que ¼ de la longitud del pez, sin presentar escotadura medial en su borde anterior. Membrana nictitante. Sin espiráculos. Uniendo los ojos con una línea recta, ésta pasa por la boca. En el límite anterior de la boca forma una inflexión. Primera dorsal netamente más desarrollada que la segunda. Escapulares situadas por delante del plano transversal que pasa por el origen de la primera dorsal. Caudal desarrollada precedida de fositas. Color pardo oliva o pardo grisáceo en el dorso y gris claro en el vientre; borde de las aletas, oscuro. De hasta 5 m de longitud, aparece en todos los mares tropicales hasta en los mares templados al contrario que el gran tiburón martillo. Muy frecuente en las costas españolas del Sur. Carne diversamente estimada.

El interés económico de esta especie es mínimo; su carne no se consume y tampoco sirve para la fabricación de harina de pescado, ya que la piel dura y áspera del pez martillo daña la maquinaria utilizada en esta industria. Se conocen varios casos de agresiones contra seres humanos y por ello el pez martillo es considerado como peligroso. Nombre vulgar: **pez martillo**, cornudilla, guardia civil, tiburón martillo liso. Designación oficial: **pez martillo**.

Sphyrnidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranquios. Orden: escualioformes. Son muy parecidas a la tintorera en la forma del cuerpo, pero tienen la boca ensanchada, en forma de martillo o de riñón; los ojos y los orificios se encuentran a los lados del “martillo”. Son hábiles y fuertes nadadores que principalmente se alimentan de peces, pero también de crustáceos y calamares. Nombre vulgar: **esfírnidos**, peces martillo, (tiburones martillo) Consideramos: pez martillo (*Sphyrna zygaena*), pez martillo grande (*Sphyrna tudes*).

Spicara alcedo. Familia: centracántidos (o méridos) el cuerpo es alargado y bajo (la altura no representa generalmente más que el 17-20% de la longitud total). El diámetro del ojo es inferior a la distancia del borde anterior del ojo al extremo del hocico. Suele tener el dorso gris azulado y el vientre plateado con líneas de puntos azules a lo largo de la línea lateral. Aparece en el Atlántico oriental, en el Mediterráneo y en el Mar Negro. Llega a medir 20 cm. Carne poco apreciada. Nombre vulgar: **caramel**, picarel, trompetero. Designación oficial: **caramel**. Sinónimo: *Maena smaris*. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La ta-

lla comercial de esta especie es de 11,11 g/unidad.

Spicara flexuosa. Otro nombre del pez: *Spicara smaris*. Designación oficial: **chucla blanca**.

Spicara maena flexuosa. Pez. Designación oficial: **chucla blanca**.

Spicara maena maena. Pez. Designación oficial: **chucla**.

Spicara royeri. Pez. Designación oficial: **je-rret imperial**.

Spicara smaris. Familia centracántidos (o méridos) Cuerpo fusiforme y alargado en los jóvenes, haciéndose más alto con la edad, dando en los adultos un perfil dorsal bastante convexo y una altura corporal superior a la longitud de la cabeza. Coloración variable, generalmente gris azulado o verdosa, con manchas azul celeste en flancos y aletas impares; cabeza rayada de azul, mancha negra en los flancos, que tiende a desaparecer, a veces, dorsal de color oliváceo, moteada de rojo: línea lateral oscura. Color sombrío después de la muerte. Atlántico y Mediterráneo. Muy común. Carne poco apreciada, considerada antiguamente como impropia para el consumo. Nombre vulgar: **chucla**, judío, galana. Designación oficial: **caramel**. Sinónimo: *Spicara flexuosa*, *Maena chryselis*.

Spinachia spinachia. Familia: gasterosteidos. Al contrario que los espinosos pertenecientes a los géneros *Pungitius* y *Gasterosteus*, la espinacia es una especie exclusivamente marina, que no penetra jamás en agua dulce. El cuerpo es muy alargado, de sección pentagonal, con 1 espina en medio del dorso y 2 a cada lado del cuerpo sobre los flancos y el vientre. Una banda de placas óseas protege el cuerpo lateralmente y existe también una fila de placas por encima y por debajo del pedúnculo caudal, largo y fino, sobre el que estas placas forman una especie de coraza. La espinacia se alimenta principalmente de diversos inverte-

brados, en menos medida de pequeños peces. Antes del invierno ños peces se desplazan hacia aguas más profundas. Longitud generalmente 10-15 cm, máximo 18-20 cm. Designación oficial: **espinacia**.

Spinachia vulgaris. Pez. Designación oficial: **espinacia**.

Spinacia oleracea. Familia: quenopodiáceas. No es espontánea de la flora de la península ibérica. Esta hortaliza es hoy de consumo muy generalizado y ocupa un lugar de primer orden en todas las cocinas europeas. Fresca o congelada, su consumo se ha introducido también en América. La parte comestible está representada por las hojas, de color verde intenso, con la lámina extendida y vehiculosa, de forma casi triangular, provistas de un largo peciolo y reunidas en pequeños haces sostenidos por una pequeña raíz axonomorfa de color rojizo. Existen variedades de espinacas estivales, invernales y perennes, se cultivan todas ellas por las hojas, que pueden cortarse y dejar la parte subterránea en el suelo (aunque también se arrancan enteras) El cultivo de la espinaca encuentra unas condiciones óptimas en los climas mediterráneos. No obstante, si el clima es excesivamente cálido, hace que se desarrollen con demasiada rapidez y tomen un sabor picante. Esta hortaliza está presente en los mercados en otoño e invierno; sin embargo, dada la gran cantidad de usos a los que se presta, puede encontrarse congelada durante todo el año, conservación con la que mantiene todas sus propiedades. Se cultivan numerosas variedades, entre las que vale la pena citar la “monstruosa de Vireflay” y la “Nueva Zelanda”. Se comen crudas en ensalada, o cocidas y guisadas; abunda en vitaminas, celulosa (laxante suave) y minerales, pero también en ácido oxálico nocivo. Véase: hortalizas de hoja y lechugas. Nombre vulgar: **espinaca**. Según el Código Alimentario, 3.21.06 Decreto 484/1967, de 20 de Septiembre, B.O. e. 17 a 23 Oct. 1967)

Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Spinacia oleracea*. Véase: productos hortícolas.

Spinax acanthias. Pez. Designación oficial: **mielga**.

Spinax niger. Pez. Designación oficial: **negrito**.

Spinax vulgaris. Pez. Designación oficial: **mielga**.

Spiralinus bipunctatus. Pez. Designación oficial: **alburno pintado**.

Spirulina sp. Familia: oscillatoriaceae. Se cree que esta alga microscópica (o microalga) existe desde hace más de tres mil millones de años. La espirulina se suele disolver en zumos o agua o añadir al yogur, las sopas, las salsas, el arroz o las pastas justo antes de consumidas. Su sabor y color no siempre resultan apetecibles, por lo que algunas personas prefieren ingerirlas en comprimidos. La espirulina es rica en betacaroteno, hierro, tiamina, riboflavina, magnesio y proteínas. Además reduce el apetito. Véase: algas. Nombre vulgar: **espirulina**.

Spisula solida. Familia: máctridos. Esta pechina tiene una valva blanca muy fuerte y de forma ovalada, con anillos concéntricos que discurren de modo irregular. Llega a tener de 3 a 5 cm de longitud. Los efectos del músculo de cierre son pronunciados. La concha se cría en toda la costa atlántica del Este hasta el Norte de África, al igual que en las bahías alemanas y en la zona Oeste del Mar Báltico. Sinónimo: **clica**; pechina de valva gruesa. 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 30 mm, en el Mediterráneo de 30 mm. Nombre vulgar: **clica**.

Spisula solidissima. Familia: máctridos. Es un molusco blanco y ovalado, que llega a medir

hasta unos 20 cm, y que tiene un vértice muy pronunciado, cuya superficie está provista de anillos concéntricos e irregulares que indican los estadios de crecimiento. Se encuentra, junto con dos subclases, en la costa atlántica americana, desde Nueva Escocia hasta Florida y Texas. Nombre vulgar: **pechina gigante**.

Spisula solidissima. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja de cabo Hatteras**.

Spodilyosoma cantharus. Pez. Designación oficial: **chopa**.

Spondias mombin. Familia: anacardiáceas. Originario de América. Son como ciruelas pequeñas, amarillas, más largas y redondas. Carnosa, muy aromática, de sabor agri dulce, corteza muy delgada, semillas grandes y duras. Pertenecen al grupo de las frutas dulces. Nombre vulgar: hobo, **ciruelo jobo**, gusanera, jabillo amarillo, jobo amarillo, jobo francés, jobo, marapa.

Spondias purpurea. Familia: anacardiáceas. Autóctono americano. Drupa pequeña, ovalada, al madurar pasa del púrpura al rojo, la pulpa es amarilla, su olor es fuerte y agradable, la semilla grande y rugosa. Sinónimo: ciruelo, cirguello, ciruelo del país, ciruelo de huesito.

Spondilyosoma cantharus. Familia: espáridos. Su cuerpo, ovalado, con dorso elevado y aleta caudal ribeteada de negro azulado, es de color negro a semigrís con reflejos plateados. Los machos tienen entre los ojos una banda verdiazul e irisada y en ocasiones, también, bandas verticales más claras. Aparece en el Atlántico oriental, desde Senegal hasta las costas de Escocia. Vive sobre fondos arenosos y praderas de hierba marina de hasta 15 m de profundidad. Los jóvenes se alimentan de zooplancton, los adultos ramonean las algas marinas junto con los organismos que éstas albergan. La chopa es pescada con caña y con red, pero carece de importancia económica real, dado lo reducido de sus poblaciones. Longitud máxima 15

cm. Carne fina, de suave aroma, muy parecida a la de la dorada. Sinónimo: chopa, jargueta, pañoso. Sinónimo: *Sparus cantharus*, *Cantharus vulgaris*. 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 23 cm.

Spondylus americanus. Familia: pectínidos. Es una clase de pechina circular y plana, extendida en las aguas en torno a Florida y al Caribe, que al igual que las ostras crece firmemente sujeta al fondo con una valva, que es de color rojizo y tiene fuertes pinchos calcáreos de color claro. Más espinosa es la ostra real con púas (*Spondylus regius*); en el sudeste asiático, que alcanza un diámetro de 8 a 12 cm. Otra especie emparentada es la Pacific Thorny Oyster (*Spondylus princeps*) con un color de fondo rojizo y pinchos anchos y planos, que se encuentran en la costa occidental de Panamá hasta el Norte de Perú. Nombre vulgar: **ostra atlántica espinosa**.

Spondylus calcifer. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra espinosa burri-ca**.

Spongia officinalis. Metazoo radiado. Designación oficial: **esponja**.

spotted cabrilla. Nombre vulgar del pez: *Epinephelus analogus*.

Spratella pumilla. Pez. Designación oficial: **espadín**.

Spratella sprattus baltica. Pez. Designación oficial: **espadín del Báltico**.

Spratella sprattus phalericus. Pez. Designación oficial: **espadín del Mar Negro**.

Sprattus antipodum. Pez. Designación oficial: **espadín neozelandés**.

Sprattus fueguensis. Pez. Designación oficial: **espadín fueguino**.

Sprattus muelleri. Pez. Designación oficial: **espadín neozelandés**.

Sprattus sprattus. Familia: clupeidos. Pequeño pez parecido a la sardina, pero de carne más fina. Una quilla ventral muy dentada y las aletas pelvianas implantadas por delante de la dorsal o al mismo nivel, teniendo ésta su origen más próximo a la base de la cola que a la punta del morro. El dorso es azulado verdoso oscuro, mientras los flancos y el vientre muestran un plateado brillante. Talla hasta 17 cm. Abunda en el Atlántico y escaso en el Mediterráneo. Gracias a su alto contenido en grasa (16,6%) es especialmente apropiado para ahumar. Se consume rebozado con harina y frito. Véase: pescados. Nombre vulgar: **espadín**, sardineta. Designación oficial: **espadín**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Clupea sprattus*, Linneo. Véase pescado.

Sprattus sprattus sprattus. Pez. Designación oficial: **espadín**.

spring belle. Véase: melocotón sprong belle.

springcrest. Véase: melocotón springcrest.

springtime. Véase: melocotón springtime.

spunta. Véase: patata spunta.

Squalidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condricios. Subclase: elasmobranquios. Orden: escualiformes. Los miembros de esta familia se reconocen por tener en el límite anterior de ambas aletas dorsales un pincho fuerte, en cuya zona dorsal puede haber una pequeña cápsula de veneno. Las mielgas o gayudos son pequeños tiburones que viven en zonas extremadamente profundas de los mares. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado te-

leósteo, elasmobranquio. Géneros: *Scyliorhinus*, *Mustelus*, *Galeus*, *Squalus*, *Prionace*, etc. Véase pescado. Consideramos: galludo (*Squalus fernandinus*), mielga (*Squalus acanthias*), mielga blainville (*Squalus blainville*), negra (*Scymnorhinus licha*), pez clavo (*Echinorhinus brucus*).

Squalius cephalus. Pez. Designación oficial: **cacho**; **molinero**.

Squalius clathratus. Pez. Designación oficial: **cacho**.

Squalius meridionalis. Pez. Designación oficial: **cacho**.

Squalus acanthias. Familia: escualos. Cuerpo alargado y delgado, con boca pequeña y puntiaguda. Ojos grandes y ovalados, 5 fisuras branquiales; espalda entre gris claro y gris oscuro o pardo; laterales y lomo más claros. Espalda y laterales con manchas blancas repartidas de forma irregular, que desaparecen con la edad. Longitud máxima 1,2 m. Se distingue fácilmente de los otros pequeños tiburones por presentar una gruesa espina por delante de cada aleta dorsal y por carecer de aleta anal. Estos pequeños tiburones de fondos marinos se extienden por aguas frías hasta las ligeramente templadas de la mitad Norte y Sur del globo. Se les suele ver en bancos de hasta 1.000 ejemplares, procedente de sus lugares de emigración, en las cercanías de la costa. Talla máxima, 1,2 m. Tienen gran importancia económica como plato culinario; su carne blanca, fresca se coloca sobre hielo; en Dinamarca se vende desollada, con el nombre de "**anguila real**" o se prepara el estómago ahumado en pequeños trocitos ("**Schillerlocken**") y es muy apreciada en el mercado. En Alemania, adobada en gelatina, con el nombre de "**anguila de mar**". La ventresca se considera manjar selecto, con la denominación "**vientre de tiburón**". Huevas comestibles. Nombre vulgar: **mielga**, agulat,

ferrón, galludo de pintilla, pinchorro. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 500 g/unidad. Designación oficial: galludo común; mielga.

Squalus americanus. Pez. Designación oficial: carochó; pez toro.

Squalus arcticus. Pez. Designación oficial: tintorera tigre.

Squalus blainville. Familia: escualos. De la familia del agulat, esta especie no tiene manchas blancas en la espalda, el pincho de las aletas dorsales es tan largo como las aletas mismas (o incluso más) nombre vulgar: mielga Blainville, **mielga marrón**, mielga sin manchas. Designación oficial: **galludo**.

Squalus borealis. Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

Squalus brucus. Pez. Designación oficial: **pez clavo**.

Squalus cacchia. Pez. Designación oficial: **tiburón de Milberto**.

Squalus caeruleus. Pez. Designación oficial: **tintorera**.

Squalus canicula. Pez. Designación oficial: alitán; pintarroja.

Squalus canis. Pez. Designación oficial: **musola dentada**.

Squalus carcharis. Pez. Designación oficial: **jaquetón**.

Squalus catulus. Pez. Designación oficial: **pintarroja**.

Squalus centrina. Pez. Designación oficial: **cerdo marino**.

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

Squalus cirratus. Pez. Designación oficial: **gata nodriza**.

Squalus cornubicus. Pez. Designación oficial: **cailón**.

Squalus cubensis. Pez. Designación oficial: **galludo cubano**.

Squalus cuvier. Pez. Designación oficial: **tintorera tigre**.

Squalus fernandinus. Familia: escualos. Especie muy parecida a la mielga (*Squalus acanthias*), de la que se diferencia en que la espina de la 1ª dorsal es mayor que la mitad de la altura de dicha aleta y en que las plevianas están más cerca de las escapulares que de la caudal. Morro más obtuso. Válvulas nasales más bilobuladas que en la mielga. De coloración parecida; pero sin manchas blancas. Talla máxima, 70 cm. Habita y es bastante común en el Atlántico y Mediterráneo. Carne de similares características. Nombre vulgar: **galludo**, pinchudo, albafora. Designación oficial: galludo común; mielga.

Squalus ferox. Pez. Designación oficial: **sol-rayo**.

Squalus galeus. Pez. Designación oficial: **cazón**.

Squalus glaucus. Pez. Designación oficial: **tintorera**.

Squalus granulosus. Pez. Designación oficial: **quelvacho**.

Squalus griseus. Otro nombre del pez: *Hexanchus griseus*. Designación oficial: **cañabota**.

Squalus gunnerianus. Pez. Designación oficial: **peregrino**.

Squalus hinnulus. Pez. Designación oficial: **boca blanca**.

Squalus licha. Pez. Designación oficial: **ca-rocho**.

Squalus longimanus. Pez. Designación oficial: **jaquetón de ley**.

Squalus malleus. Pez. Designación oficial: **pez martillo**.

Squalus maxima. Pez. Designación oficial: **peregrino**.

Squalus maximus. Pez. Designación oficial: **peregrino**.

Squalus mitsukurii. Pez. Designación oficial: **galludo**.

Squalus mustelus. Pez. Designación oficial: **musola**.

Squalus nasus. Pez. Designación oficial: **cai-lón**.

Squalus nicaensis. Pez. Designación oficial: **carocho**.

Squalus norvegianus. Pez. Designación oficial: **tiburón boreal**.

Squalus perlo. Pez. Designación oficial: **bo-quidulce**.

Squalus plumbeus. Pez. Designación oficial: **tiburón de Milberto**.

Squalus pristis. Pez. Designación oficial: **pez sierra**.

Squalus rondeletti. Pez. Designación oficial: **arlequín**.

Squalus spinax. Pez. Designación oficial: **ne-grito**.

Squalus spinosus. Pez. Designación oficial: **pez clavo**.

Squalus squamosus. Pez. Designación oficial: **quelvacho negro**.

Squalus squatina. Pez. Designación oficial: **angelote**.

Squalus stellaris. Pez. Designación oficial: **alitán**.

Squalus suckleyi. Pez. Designación oficial: **mielga**.

Squalus tiburo. Pez. Designación oficial: **la-netón**.

Squalus ujato. Pez. Designación oficial: **quelvacho negro**.

Squalus ujatus. Pez. Designación oficial: **quelvacho negro**.

Squalus vulpes. Pez. Designación oficial: **pez zorro**.

Squalus vulpinus. Pez. Designación oficial: **pez zorro**.

Squalus zygaena. Nombre vulgar del pez: *Sphyrna zygaena*. Designación oficial: **pez martillo**.

Squatina aculeata. Familia: escuatínidos. Habita el Mediterráneo muy similar al pez ángel; más bien rara, que se distingue por presentar una hilera de espinas muy aparente en la región dorsal. No sobrepasa 1,5 m de longitud. Nombre vulgar: **tiburón ángel espinoso**, pez ángel espinoso. Designación oficial: **angelote espinoso**.

Squatina angelus. Pez. Designación oficial: **angelote**.

Squatina argentina. Pez. Designación oficial: **angelote argentino**.

Squatina armata. Pez. Designación oficial: **ángel de mar**.

Squatina californica. Pez. Designación oficial: **angelote norteamericano**.

Squatina dumeril. Pez. Designación oficial: **angelote común**.

Squatina fimbriata. Pez. Designación oficial: **pez ángel**.

Squatina japonica. Pez. Designación oficial: **angelote japonés**.

Squatina laevis. Pez. Designación oficial: **angelote**.

Squatina nebulosa. Pez. Designación oficial: **angelote**.

Squatina oculata. Familia: escuatínidos. Vive en el Mediterráneo, Bastante más común que el pez ángel espinoso, distinguible por la forma del cuerpo, más alargado, y sobre todo, por tener los ojos mayores que los espiráculos, además de presentar grandes manchas negras sobre las escapulares y la porción caudal. No sobrepasa la medida de 1,5 m. Nombre vulgar: pez ángel moteado, **tiburón ángel moteado**. Designación oficial: **pez ángel**.

Squatina punctata. Pez. Designación oficial: **angelote argentino**.

Squatina squatina. Familia: escuatínidos. El más conocido de los tiburones ángel, se reconoce por los cantos más redondeados de sus aletas pectorales, la pequeña barba de la nariz, escasamente ramificada, y por su color; la espalda es gris, parda o verdosa, casi siempre con manchas veteadas en tonos oscuros y, en ocasiones, también con líneas de manchas en tonos claros. Se encuentra sobre bancos de arena y fango cercanos a la costa del Atlántico nordeste y en el Mediterráneo. Su alimento consiste en: cangrejos, animales blandos y peces. La carne compacta y blanca del angelote es verdaderamente apreciada; se ofrece en el mercado como pescado fresco, entero o sin piel. Diámetro ocular menor que el de los espiráculos. Sin ocelos sobre las aletas escapulares. La piel que cu-

bre el vientre está sembrada de denticulos, diseminados sobre casi toda la superficie. Talla máxima 2,5 m. Peso máximo 80 kg. Habita el Atlántico y el Mediterráneo. Común; carne diversamente apreciada. Sirve para la fabricación de harina. Nombre vulgar: **angelote**, villano, pez ángel. Designación oficial: **angelote**.

Squatina vulgaris. Pez. Designación oficial: **angelote**.

Squatinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranquios. Orden: escualioformes. A esta familia pertenecen los tiburones de los fondos marinos, parecidos a las rayas, lentos, con grandes aletas pectorales. Las dos aletas dorsales parten del principio de la cola; carece de aleta anal. Sinónimo: tiburones ángel. Consideramos: angelote (*Squatina squatina*), tiburón ángel espinoso (*Squatina aquleata*), ángel moteado (*Squatina oculata*).

Squilla aculeata. Crustáceo. Designación oficial: **galera pateadora**.

Squilla biformis. Crustáceo. Designación oficial: **galera bruja**.

Squilla mantis. Familia: esquíllidos. En la familia de los *Squillidae*, entre los que se cuenta este cangrejo del Mediterráneo, el mayor entre los no decápodos, hay diversas especies. Tienen este nombre a causa de su parecido con la *Mantis religiosa*. Este parecido se basa en las grandes y fuertes patas plegables que les sirven para capturar y se asemejan a las dos primeras patas de la *Mantis religiosa*. El caparazón del pecho de este cangrejo de 20 a 25 cm de longitud, es extremadamente corto, mientras que la parte de la cola es ancha y larga. El segundo par de patas, las de capturar, constan de un poderoso mecanismo como el de una navaja de muelle, con cuya ayuda la galera caza a sus presas (gambas, peces y moluscos) Vive en las zo-

nas costeras de los mares cálidos, a profundidades de entre 20 y 100 m, y preferentemente sobre suelos lodosos y cubiertos de algas marinas, bajo las que se entierra. Las galeras son pescadas por la noche con pesadas redes barrederas, especialmente en la costa italiana. En el sudeste asiático se pescan principalmente tres especies: la *Harpiosquilla raphidea*, que es la mayor y, por eso, la más codiciada, la *Harpiosquilla harpax* y la más pequeña *Oratosquilla nepa*. * En América, las galeras carecen de importancia comercial a pesar de que ésta también se halla en la costa atlántica y en la del Pacífico. Los italianos comercializan la sabrosa carne de la cola con el nombre general de *Scampi*, igualmente usual para otros muchos animales. Se aconseja comerla entre enero y abril poque en esta época la hembra tiene huevos que son muy apreciados. También se comercializan ilegalmente como **colas de langosta**. Nombre vulgar: **galera**, castañeta. Designación oficial: **galera**. Véase: otros crustáceos. 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 10 cm de longitud y de 10 cm en el Mediterráneo.

Squilla panamensis. Crustáceo. Designación oficial: **galera panameña**.

Squilla parva. Crustáceo. Designación oficial: **galera langostina**.

Squillidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antenados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: hopocáridos. Orden: estomatópodos. Consideramos: galera (*Squilla mantis*), (*Harpiosquilla raphidea*), (*Harpiosquilla harpax*), (*Oratosquilla nepa*)

Sracosphaera coronaria. Otro nombre de la seta: *Sarcosphaera eximia*.

Stachys sp. Familia: labiadas. Subfamilias: estaquioideas. El sabor tan suave y ligeramente dulce de la estáquide se asemeja al del salsifí y al de la alcachofa. Sus rizomas tuberosos son ricos en estaquiosa, un carbohidrato afín a la inulina (variedad de almidón polisacárido) Es preferible no pelar esta verdura. Una manera de limpiar las estáquides consiste en ponerlas en una bolsa con sal gorda, agitarlas y después lavarlas para eliminar la suciedad restante. Se pueden hervir, cocer al vapor o freír. Se suelen blanquear durante 2 minutos antes de cocerlas. Están deliciosas salteadas con mantequilla o cubiertas de nata. Véase: tubérculos. Nombre vulgar: **estáquide**.

stanley. Véase: ciruela stanley.

star-apple. (*Chrysophyllum cainito*) Familia: sapotáceas. De la familia del chicozapote y el sapote, el color de su piel va del amarillo al rosa y al púrpura intenso y su pulpa tiene forma de estrella. Elija la fruta de piel sana, sin manchas, déjela madurar a temperatura ambiente y consérvela en la nevera una vez madura. Se sirve con queso, se consume con cuchara en su piel o se añade a ensaladas de fruta o a purés para preparar helados, sorbetes, bebidas o salsas. Véase: otras frutas.

stark hardy, Véase: cereza: stark hardy.

starking. Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma de Girona, Poma Plana d'Urgell.

starking hard giant. Variedad de cereza. Véase: *Prunus avium*.

steak and kidney. Nombre original del ingrediente de vacuno: carne y riñón.

stearoil-2-lactilato cálcico. (E-482) Sus efectos aún no se conocen con profundidad. En alimentación se usa en: Arroz, pastelería, confitería, chicle, bebidas no alcohólicas, productos cárnicos, dietéticos, aperitivos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

stearoil-2-lactilato sódico. (E-481) Sus efectos aún no se conocen con profundidad. En alimentación se usa en: Arroz, pastelería, confitería, chicle, bebidas no alcohólicas, productos cárnicos, dietéticos, aperitivos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

Stegastes acapulcoensis. Pez. Designación oficial: **jaqueta Acapulco.**

stellette. Sinónimo de la pasta alimenticia: stellini.

Stellicareus zestocarus. Pez. Designación oficial: **corvinilla mojarrilla.**

Stellifer agassizii. Pez. Designación oficial: **corvinilla listada.**

Stellifer colonensis. Pez. Designación oficial: **tambores.**

Stellifer ephelis. Pez. Designación oficial: **mojarrilla.**

Stellifer erycimba. Pez. Designación oficial: **corvinilla chimbera.**

Stellifer furthi. Pez. Designación oficial: **corvinilla blanca.**

Stellifer griseus. Pez. Designación oficial: **corvinilla lucia.**

Stellifer illecebrosus. Pez. Designación oficial: **cococha negra.**

Stellifer lanceolatus. Pez. Designación oficial: **corvinilla lanzona.**

Stellifer marcorensis. Pez. Designación oficial: **corvinilla espinosa.**

Stellifer melanochari. Pez. Designación oficial: **corvinilla prieta.**

Stellifer mendii. Pez. Designación oficial: **tambores.**

Stellifer microps. Pez. Designación oficial: **corvinilla ojo chico.**

Stellifer minort. Pez. Designación oficial: **corvinilla listada.**

Stellifer oscitans. Pez. Designación oficial: **corvinilla mayita.**

Stellifer pizarroensis. Pez. Designación oficial: **corvinilla pizarra.**

Stellifer rastrifer. Pez. Designación oficial: **corvinilla rastra.**

Stellifer schrysoleuca. Pez. Designación oficial: **corvinilla ñata.**

Stellifer steliffer. Pez. Designación oficial: **corvinilla estrellada.**

Stellifer stellifera. Pez. Designación oficial: **corvinilla lanzona.**

Stellifer zastocarus. Pez. Designación oficial: **corvinilla mojarrilla.**

Stelliferus rastrifer. Pez. Designación oficial: **corvinilla rastra.**

stellini. Pasta alimenticia en forma de estrellas. Véase: pastas para sopas. Sinónimo: **stellette.**

Stenella coeruleoalba. Mamífero cetáceo. Designación oficial: **delfín azul.**

Stenella dubia. Familia: delfínidos. Cetáceo de las zonas tropicales del Océano Atlántico y probablemente también en el Océano Índico. La longitud total del cuerpo alcanza los 2 m y pesa hasta 115 kg. Las partes superiores del cuerpo son claramente negras, mientras que los costados son grisáceos, tonalidad que se hace más clara en la región ventral, donde resulta casi blanca. Las aletas son ne-

gras, y una banda de color también negro se dispone entre el ángulo de la boca y las aletas laterales. El rostro es relativamente corto muy oscuro, y los ojos están enmarcados por un anillo negro. Las partes dorsales están cubiertas de manchas de color más claro, de la misma manera que las partes inferiores están cubiertas por manchas más oscuras, aunque no siempre resultan aparentes. Posee de 37 a 39 dientes en cada hemimaxila. Vive en aguas oceánicas profundas. En grupos formados por 25-30 animales, que cazan conjuntamente los peces de los que se alimentan. Puede ser muy rápido, alcanzando una velocidad de cerca de 30 km/h. Su distribución parece estar ligada a la temperatura del agua, que está comprendida entre 26-30 °C. Su presencia en el océano Índico está relacionada únicamente con el avistamiento de 2 ejemplares, por lo que se pone en entredicho. La especie es en general más abundante en la parte oriental del Atlántico que en la occidental. Nombre vulgar: **delfín moteado**.

Stenodus leucichthys. Familia: salmónidos. Es el único representante del género *Stenodus*, que se diferencia del género *Coregonus* por la estructura craneana, y por la boca, que en este caso es grande y terminal. La coloración es plateada, sin manchas. Tiene una gran importancia económica en Rusia y en Alaska, donde se captura con red y caña. Desde hace algunos años, las poblaciones están en franca regresión; la polución y la construcción de obras hidráulicas hacen cada vez más difícil su reproducción natural. Como consecuencia de esto, la reproducción artificial y la cría se han hecho más importante.

Stenodus leucichthys nelma. Pez. Designación oficial: **inconnu**.

Stenotomus caprinus. Pez. Designación oficial: **sargo de espina**.

Stenotomus chrysops. Familia: espáridos. Es un pariente lejano y especialmente fino de la familia, que habita en las costas del Norte de los EE.UU. En los mercados, suele pesar de 500 a 1.000 g y es muy apropiado para todo tipo de preparación. Por sus pocas y grandes espinas es muy fácil de limpiar. Nombre vulgar: **scup**. Designación oficial: **dorada** (Norteamérica).

Stephanolepis setifer. Pez. Designación oficial: **lija de hebra**.

Stereolepis gigas. Familia: serránidos. Pertenecce a la familia de los meros y aparece en el Pacífico, desde la bahía de Humbolt hasta el golfo de California. Puede llegar a medir los 2 m de largo y a pesar 300 kg. Un pescado de mesa muy importante por su blanca y magra carne, que está siendo amenazado por las grandes capturas de sus reservas. Nombre vulgar: **pez judío de California**. Designación oficial: **lubina pescada**.

Stereum hirsutum. Familia: thelephoraceae o Corticiaceae. Género: *stereum*. Características: El himenio no se mancha de rojo por frotamiento. Sub-características: Sombrero zonado, grisáceo e hirsuto. Himenio amarillento. Seta sin interés comestible por su carne coriácea, se puede confundir con la *Stereum insignitum*, que se diferencia por presentar la superficie mucho menos tomentosa, casi lisa y color más rojizo, viviendo sobre madera de haya exclusivamente. El *Stereum subtomentosum* también es parecido, pero es típico de maderas de borde de ríos y arroyos, tales como sauces, alisos, etc. Nombre vulgar: **estéreo peludo**, **estéreo hirsuto**. En vascuence: **azal hori**.

Stereum insignitum. Familia: thelephoraceae o Corticiaceae. Género: *stereum*. Características: El himenio no se mancha de rojo por frotamiento. Sub-características: Sombrero zonado, marrón rojizo, algo tomento-

so. Himenio ocre amarillento. La carne o trama de joven, es coriácea y luego se hace dura con la sequedad. No es comestible. Nombre vulgar: **insigne**. En vascuence: **azal polit**.

Stereum purpureum. Familia: thelephoraceae o Corticiaceae. Género: *stereum*. Características: El himenio no se mancha de rojo por frotamiento. Sub-características: Sombrero grisáceo algo tomentoso. Himenio violeta púrpura que pasa a lila. Seta que no tiene aplicación como comestible. Se diferencia bien por su intenso color púrpura azulado y por su crecimiento respingado e imbricado sobre la madera. Al atacar a los frutales les provoca la enfermedad conocida con el nombre de “hoja plateada”, de interés económico por las pérdidas que ocasiona. Nombre vulgar: **estéreo purpúreo**. En vascuence: **pago-azal ubel**. Sinónimo: *Chondrostereum purpureum*.

Stereum rugosum. Familia: thelephoraceae.o Corticiaceae. Género: *stereum*. Características: El himenio se mancha de rojo por frotamiento. Sub-características: Sombrero crema marrón muy rugoso, no hirsuto. Himenio amarillo grisáceo. Carne delgada y coriácea. No comestible. Nombre vulgar: **estéreo rugoso**. En vascuence: **haritz-azal odoltsu**. Sinónimo: *Haemostereum rugosum*.

Stereum sanguinolentum. Familia: thelephoraceae.o Corticiaceae. Género: *stereum*. Características: El himenio se mancha de rojo por frotamiento. Sub-características: Sombrero zonado de gris y leonado, hirsuto. Himenio gris violáceo. Carne delgada y coriácea. No comestible. Nombre vulgar: **estéreo sanguinolento**. En vascuence: **pino-azal odoltsu**.

Sterna hirundo. Familia: láridos. Ave palmípeda que se alimenta de pequeños peces que pescan activamente sobre el agua, sumergiéndose para capturar la presa. Véase: nido de golondrina.

Sternoptychidae. Familia zoológica. Reino: animal. Subreino: metazoos. Tipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: protacantopterigios. Orden: salmoniformes. Los peces de esta familia se distinguen por la presencia de órganos luminosos y por el gran tamaño de sus ojos. Se trata de peces abisales que viven hasta 2000 m de profundidad. En la superficie sólo se encuentran especímenes muertos arrastrados por corrientes ascendentes. Consideramos: *Argyrolepecus olfersi* (hacha de plata); *Argyrolepecus lynchus*.

Sternoptyx diaphana. Pez. Designación oficial: **hacha luminoso**.

Sternoptyx polfersi. Otro nombre del pez: *Argyrolepecus olfersi*.

Stichopodidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: equinodermos. Clase holoturias. Consideramos: holoturia japonesa (*Stichopus japonicus*), holoturia californiana (*Paratichopus californicus*), holoturia marrón (*Leucopilota*) Véase: holoturias.

Stichopus japonicus. Familia: holotúridos. Esta holoturia regordeta y corta, que pertenece a la familia de los *Stichopodidae*, está cubierta (como todas las especies *Stichopuis*) de afiladas y punzantes verrugas. A los lados del vientre se encuentran las patitas. Las que habitan e las rocas son de distintas tonalidades que van desde el marrón hasta el verde oscuro. Se encuentra principalmente en torno a Japón. Véase: holoturoideos. Nombre vulgar: **holoturia japonesa**.

stifado. Plato integrante de la cocina con carne. (Grecia) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes**: carne de buey, cebollita, ajo, vinagre, aceite, laurel, sal, pimienta. Véase: platos internacionales de carne.

Stilleferus naso. Pez. Designación oficial: **roncos**.

stilton. Véase: queso stilton.

Stizostedion canadense. Pez. Designación oficial: **lucio-perca**.

Stizostedion lucioperca. Familia: pércidos. Tiene el cuerpo alargado y parecido al del lucio (*Esox lucius*), con la cabeza pequeña, la boca puntiaguda y la abertura bucal ancha. En los opérculos tiene pequeñas espinas. El dorso es de color verdoso oscuro, tirando a gris plateado. Los laterales son más claros y el vientre blanquecino. Aparece en la Europa central y oriental hasta el mar Caspio hoy día también se extiende a otros países debido a las reservas. Vive en grandes ríos cálidos, embalses y lagos de fondo duro; se alimenta de pequeños peces (es un pez voraz) Alcanza los 70 cm de largo. La lucioperca se cría también en estanques, en parte como pez complementario de las carpas. Su carne es blanca, tierna y de muy buen sabor, parecida a la del lucio. Se puede obtener fresco, pero es más frecuente encontrarlo congelado. Deliciosa en guisos o asada al horno, la lucioperca se puede consumir también cocida al vapor o en el microondas, o pochada. Véase: pescados. Nombre vulgar y designación oficial: **lucio-perca**.

Stizostedion marina. Familia: pércidos. Pariente de la lucioperca (*Stizostedion lucioperca*), sólo tiene importancia local. Nombre vulgar: **lucio-perca marina**.

Stizostedion vitreum glaucum. Pez. Designación oficial: **lucio-perca**.

Stizostedion vitreum vitreum. Pez. Designación oficial: **lucio-perca**.

Stizostedion volgense. Familia: pércidos. Aunque similar a la lucioperca común (*Stizostedion lucioperca*), la lucioperca del Volga

tiene un cuerpo más corto aunque más alto. La mandíbula superior no sobrepasa generalmente la vertical que pasa por el centro del ojo. Las escamas de esta lucioperca son un poco más grandes aunque no presentan más de 70-83 escamas en la línea lateral, frente a las 80-95 de la lucioperca común. Ambas especies se diferencian también en el número de radios de la aleta anal. * La coloración es muy similar, con la diferencia que la lucioperca del Volga sólo posee 5 a 7 bandas oscuras en los flancos y estas no se fragmenta en manchas. Su coloración es además más fuerte. A pesar de su carne sabrosa no tiene gran importancia. Nombre vulgar: **lucio-perca del Volga**. Sinónimo: *Lucioperca volgense*.

Stolephorus bataviensis. Pez. Designación oficial: **anchoa de Batavia**.

Stolephorus encrasicholus. Pez, familia: clupeidos. Designación oficial: **boquerón**.

Stolephorus insularis. Pez, familia: clupeidos. Designación oficial: **anchoa de Batavia**.

Stomias boa. Pez. Designación oficial: **estomias**.

Stomia boa ferox. Pez, familia: stomiidae. Designación oficial: **estomias**.

Stomias colubrinus. Pez. Designación oficial: **pez dragón**.

stracchino curado. Véase: queso stracchino curado.

stracciatella. Plato integrante de la cocina de las sopas (Italia). Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 7 minutos. **Ingredientes**: huevo, caldo, harina, queso rallado, raspaduras de limón. Véase: sopas internacionales.

strassbourg. Salchicha bastante insípida al estilo europeo, elaborada con carne de

vacuno y/o cerdo, ligeramente condimentada con cilantro, pimienta y nuez moscada. Véase: salchichas europeas.

stravopol. Véase: oveja Stravopol.

***Streptopelia turtur*.** Familia: colúmbidos. Mide unos 27 cm, el plumaje es pardo con el dorso y el obispillo pardos también; la cabeza, el cuello y las coberteras alares externos son grisáceos. Las partes inferiores son oscuras superiormente, con el abdomen y la zona infacaudal de color blanco. Una serie de manchas negras se disponen a ambos lados del cuello. Las escapulares y las coberteras alares son amarillas, con la parte central de las plumas negras. En vuelo, al ser observada inferiormente, muestra la región caudal de color blanco. Habita bosques abiertos, parques, zonas de matorral, jardines. En Europa, Asia occidental, África. La dieta de la tórtola está fundamentalmente formada por sustancias vegetales (granos, hojas, semillas) aunque muy ocasionalmente captura también algún invertebrado. Nombre vulgar: **tórtola común**. Según el Código Alimentario, 3.11.03. c). Véase: clasificación de las aves.

striped bass. Nombre vulgar del pez: *Morone saxatilis*.

***Strobilomyces floccopus*.** Otro nombre de la seta: *Boletus strobilaceus*.

***Strobilomyces strobilaceus*.** Otro nombre de la seta: *Boletus strobilaceus*.

***Strogylura pacifica*.** Pez. Designación oficial: **marao ojón** (Pacífico).

***Strogylura stolzmanni*.** Pez. Designación oficial: **agujón bravo**.

***Stromateidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: estromatoides. Los

miembros de la familia de los peces cosecha son, por lo general, peces de alta mar que habitan en mares cálidos y templados. Su cuerpo es ovoidal y de color plateado. Consideramos: japuta plateada (*Stromateus cinereus*), pez cubierta (*Stromateus fiatola*), pez mantequilla (*Poronotus triacanthus*), pez mantequilla del Pacífico (*Peprius simillimus*).

***Stromateus brasiliensis*.** Pez. Designación oficial: **palometa pampanito**.

***Stromateus cinereus*.** Familia: estromateidos. Cuerpo ovoidal color gris plateado tirando a blanco, salteado con diminutos puntos oscuros. Habita en aguas costeras del Índico y del Pacífico occidental. Nombre vulgar: **japuta plateada**. Designación oficial: **pámpano del Índico**.

***Stromateus fiatola*.** Familia: estromateidos. Suborden: estromatoides. Se extiende en el Atlántico oriental, desde sudafrica hasta Portugal y el Mediterráneo. Nombre vulgar: **pez cubierta**, pez pomelo. Designación oficial: **pámpano**.

***Stromateus maculatus*.** Pez. Designación oficial: **palometa cagavivo**.

***Stromateus microchirrus*.** Pez. Designación oficial: **pámpano**.

***Stromateus niger*.** Pez. Designación oficial: **pámpano del Índico**.

***Stromateus palometa*.** Pez. Designación oficial: **palometa cometrapo**.

***Stromateus stellatus*.** Pez. Designación oficial: **palometa cagavivo**.

***Strombidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios. Orden: monotocardios. En la costa de Florida son muy populares los caracoles allí denominados “conch” de la familia *Strombidae*. Se comen en grandes

cantidades en las islas que se encuentran ante Florida, a pesar de que sus existencias hayan disminuido considerablemente por la pesca excesiva. Ya a Colón le llamaron la atención las “conch” cuando encontró a los indios Arawak que vivían en la Bahamas. Éstos no sólo se comían la carne, sino que también elaboraban con sus valvas herramientas y objetos de ritual. Las conchas de estos caracoles constituyen actualmente piezas de colección muy apreciadas. Sinónimo: **estrómbidos**, caracoles alados, caracoles araña, caracoles dedos. Consideramos: caracol gigante alado (*Strombus gigas*), caracol gladiador (*Strombus pugilis*).

Strombus costatus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cobo lechoso**.

Strombus galeatus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cobo cambute**.

Strombus gigas. Familia: estrómbidos. Este caracol, que está extendido desde la costa de Florida hasta Trinidad, alcanza un tamaño de 30 cm. Su concha presenta de 5 a 7 protuberancias puntiagudas. * Como sucede también con otras especies de concha, la ingestión de su carne puede provocar, en ocasiones, náuseas. Como medida preventiva, la carne se suele cocer dos veces o se cambia el agua hirviendo durante la cocción. * En Florida los aficionados a comer “conch” distinguen entre los llamados “labios gruesos” y los de “labios finos”. Los que tienen los labios más finos son los ejemplares más jóvenes, la ancha protuberancia de “labios gruesos” en la comisura de la boca sólo se encuentra en los caracoles más viejos. Nombre vulgar: **caracol gigante alado**. Designación oficial: **cobo rosado**.

Strombus gracilior. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cobo del Pacífico oriental**.

Strombus peruvianus. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **cobo cresta de gallo**.

Strombus pugilis. Familia: estrómbidos. Este caracol tropical de mar tiene una forma similar a la del caracol gigante alado, pero, su diámetro de 8 cm, es considerablemente más pequeño. Como todos los caracoles alados, tiene un pie en forma de uña con una cubierta afilada y que utiliza para golpear fuertemente en caso de peligro; de ahí su nombre. Se mantiene a profundidades de 2 a 6 m. La concha es de color naranja claro. Nombre vulgar: **caracol gladiador**. Designación oficial: **cobo luchador**.

Strongylocentrotus lividus. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

Strongylocentrotus. Familia: equínidos. Es un erizo de mar de llamativo color verde, con púas cortas ordenadas de modo asimétrico. Vive en las zonas frías del Atlántico Norte y del Pacífico. Nombre vulgar: **erizo de mar verde**; erizo de mar de púas largas.

Strongylocentrotus purpuratus. Familia: equínidos. Este gran erizo de mar púrpura puede alcanzar un diámetro de 25 cm. El revestimiento de púas, de un color púrpura intenso, es de tamaño diverso, las púas muy largas tienen las puntas de color claro. El hábitat de este erizo de mar está localizado desde la costa de California hasta más allá de la zona tropical del Pacífico. Nombre vulgar: **erizo de mar púrpura de púas largas**.

Strongylura acus. Pez. Designación oficial: **aguja imperial**; **aguja**.

Strongylura ardeola. Pez. Designación oficial: **agujón de quilla**.

Strongylura crocodila. Pez. Designación oficial: **marao lisero**.

Strongylura exilis. Pez. Designación oficial: **agujón bravo**.

Strongylura marina. Pez. Designación oficial: **agujón verde**.

Strongylura raphidoma. Pez. Designación oficial: **marao lisero**.

Strongylura scapularis. Pez. Designación oficial: **agujón chere**.

Strongylura timucu. Pez. Designación oficial: **agujón timuco**.

Stropharia aeruginosa. Familia: naucariáceas. Género: stropharia. Características: pie no alargado. Sub-características: sombrero verde azulado muy viscoso. Pie escamoso debajo del anillo. Seta que tiene un sombrero de 6 a 10 cm de diámetro, completamente glutinoso, convexo, con un pequeño mamelón en su centro, amarillo verdoso en la cúspide, pasando al azul verdoso en los bordes y salpicado al principio de pequeños mechones blancos. la epidermis se levanta fácilmente en una sola pieza. No es comestible a causa de su olor; y además su aspecto no es simpático a causa de la terrible viscosidad y el color poco atrayente. Nombre vulgar: **estrofaria verde**. En vascuence: **sorgin berdeska**. Sinónimo: *Agaricus aeruginosus*, *Agaricus viridulus*, *Geophila aeruginosa*.

Stropharia albonitens. Familia: naucariáceas. Género: stropharia. Es una pequeña seta toda blanca; y verdaderamente como su nombre indica, de un blanco brillante, por lo menos al principio, ya que con el tiempo ofrece una tendencia a amarillear en el centro. El sombrero es convexo plano, de 2 a 3 cm de diámetro, luego extendido y mame-lonado, y muy viscoso en tiempo húmedo. La carne es blanda y blanca, sin características particulares. Es muy rara y no comestible.

Stropharia coronilla. Familia: naucariáceas. Género: stropharia. Características: pie no alargado. Sub-características: sombrero ni

verde azulado ni muy viscoso. Pie no escamoso debajo del anillo. Sombrero amarillo limón o amarillo ocre un poco húmedo y sin los bordes dentados. Anillo corto y frágil, situado más bien bajo. Seta con láminas muy tupidas, anexas o escotadas. Aunque algunos la consideran comestible, es mejor evitarla. Nombre vulgar: **estrofaria coronita**. En vascuence: **sorgin horiska**. Sinónimo: *Geophila coronilla*.

Stropharia ferrii. Familia: naucariáceas. Género: stropharia. Características: pie no alargado. Sub-características: sombrero ni verde azulado ni muy viscoso. Pie no escamoso debajo del anillo. Sombrero marrón púrpura, reflejos violetas seco y con los bordes dentados. Anillo amplio, rugoso situado más bien alto. Seta con carne blanca y muy compacta, carente de olor y sabor particulares. Considerada tóxica en el pasado, hoy se sabe que es apta para el consumo, incluso cruda, por lo que se aprecia y se cultiva. En vascuence: **sorgin handi marroi**. Sinónimo: *Stropharia rugoso-annulata*.

Stropharia rugoso-annulata. Otro nombre de la seta: *Stropharia ferrii*.

Stropharia semiglobata. Familia: naucariáceas. Género: stropharia. Características: pie muy alargado. Sub-características: sombrero hemisférico sin escamas. Pie sin escamas debajo del anillo. Terrestre, sobre hierba, excrementos, estercoleros. Seta con carne fina, inodora y de sabor dulzón. No apta para el consumo. Nombre vulgar: **estrofaria semiglobulosa**. En vascuence: **gorotz-sorgin**. Sinónimo: *Agaricus semiglobatus*, *Agaricus stercorarius*.

Stropharia squamosa. Familia: naucariáceas. Género: stropharia. Características: pie muy alargado. Sub-características: sombrero convexo con escamas concéntricas. Pie con escamas debajo del anillo. Lignícola, sobre tocones o madera enterrada. Carne blanquecina que se tiñe de rosa en la base del pie. No tiene olor ni sabor señalado y

se le considera como no comestible. En vascuence: **sorgin hankaezkatatsu**.

strozzapreti. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las forme speciali. El nombre se refiere supuestamente al fatal encuentro de un sacerdote glotón con este tipo de pasta. Formas similares se llaman *gemelli* (gemelos) pues se parecen a dos piezas envueltas juntas o *casareccia* (trenzadas). Nombre español: **estranguladores de sacerdotes**, estrangulacuras. Sinónimo: *casareccia*.

Struthio camelus. Familia: estrúcidos. Ave africana de gran tamaño que durante mucho tiempo se ha criado por su piel y sus plumas. Su carne roja, comparable con la carne de vaca magra, es cada vez más apreciada por su bajo contenido de materia grasa y colesterol. Por esta razón se ha convertido en un producto escaso y caro. Tiene una textura más astillosa que la carne del emú, pero cocinada correctamente es tierna y jugosa. Se consume asada, a la barbacoa o frita. Se encuentra en algunas carnicerías y tiendas de comestibles especializadas. Véase: caza. Nombre vulgar: **avestruz**.

Struthioidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: estrucioniformes. Avestruces. No vuelan; terrestres; alas reducidas; caracoides y escápula pequeños, generalmente fusionados; esternón sin quilla; con sínfisis púbica (único caso en las aves); pigostilo muy pequeño; sólo dos dedos (tercero y cuarto) en cada pata; cabeza, cuello y patas con plumas muy esparcidas; plumas sin raquis secundario. Nombre vulgar: **estrúcidos**. Consideramos: avestruz (*Struthio camelus*)

Sturnidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo:

vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: passeriformes. Nombre vulgar: **estúrnidos**. Suborden: passerinos. Consideramos: estornino pinto (*Sturnus vulgaris*)

Sturnus vulgaris. Familia: estúrnidos. Pájaro de cabeza pequeña, pico cónico, amarillo, cuerpo esbelto con plumaje negro de reflejos verdes y morados y pintas blancas, alas y cola largas, y pies rojizos. Mide unos 22 cm desde el pico a la extremidad de la cola, y 35 de envergadura; es bastante común en España. Se domestica y aprende a cantar bien y fácilmente. Nombre vulgar: **estornino pinto**.

stuttgart. Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

suab. Sinónimo: cerdo de Suabia.

Suareus furnestini. Pez. Designación oficial: **jurel**.

suave. Véase: vino suave.

subirat parent. Véase: uva subirat parent.

subirse a la cabeza. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprí-nico; eretismo cardiovascular.

subproducto de uva. Según el Código Alimentario, 3.30.18. Se consideran subproductos de la uva los líquidos obtenidos del lavado y maceración de los orujos. Según la materia prima se denominarán: 1) **Piquetas**, 2) **Caldos de pozo**.

subproductos de uva. Según el Código Alimentario, Capítulo XXX. Sección 5ª. Comprende: 3.30.18 **Subproductos de la uva**. Véase: bebidas alcohólicas.

sucedáneos. Véase: productos sucedáneos.

sucedáneos de azafrán. Véase: *Scolymus hispanicus*.

sucedáneos de bacalao. Merluza *Merluccius merluccius* (bacalao de Escocia), *Melanogrammus aeglefinus* (eglefino).

sucedáneos de café. Según el Código Alimentario, 3.25.14. Es el producto sólido o líquido o mezcla de productos compuestos por partes comestibles de vegetales o extractos de vegetales, tostados y destinado a efectuar preparaciones que reemplacen el café como bebida frutiva. Véase: sucedáneos de café y derivados.

sucedáneos de café y derivados. Según el Código Alimentario, Capítulo XXV. Sección 2ª. Comprende: 3.25.14 **Sucedáneos de café.** 3.25.15 **Clasificación.** 3.25.19 **Materias primas.** 3.25.20 **Manipulaciones.** 3.25.21 **Prohibiciones.** 3.25.22 **Almacenamiento y transporte.** 3.25.23 **Envasado y rotulación.** Véase: alimentos estimulantes y derivados.

sucedáneos de carne de cangrejo. Véase: Surimi.

sucedáneos de carpa. Véase: *Moxostoma* sp. (redhorse sucker).

sucedáneos de caviar. Junto al auténtico caviar de las diversas especies de esturión, se ofrecen actualmente sucedáneos verdaderamente sabrosos de otros peces. Consideramos: caviar de: lumpo (*Cyclopterus lumpus*), Existe también el caviar hecho con las huevas del salmón keta (*Oncorhynchus keta*) con el nombre de **caviar keta**, las del salmón rosado (*Oncorhynchus gorbuscha*), las de los corégono (*Coregonus*) **caviar dorado**, las huevas del mujílido amorraguete (*Liza ramada*); las de mujól (*Mugil cephalus*), las huevas de **bacalao** (*Gadidae*), Véase: caviar. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Caviar sustituto	
Sodio (mg)	1500,00
Energía (kJ)	475,79

Fósforo (mg)	330,00
Colesterol (mg)	310,00
Energía (kcal)	113,83
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	90,00
Calcio (mg)	57,00
Magnesio (mg)	22,00
Proteína (g)	14,00
Grasa (g)	5,30
Carbohidratos (g)	2,70
Grasa poliinsaturada (g)	2,48
Grasa moninsaturada (g)	1,10
Hierro (mg)	1,00
Grasa saturada (g)	0,86
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

sucedáneos de extractos. Según el Código Alimentario, 3.10.33. Son los productos o preparados que por sus características organolépticas se parecen a los extractos de carne. No podrán ser designados con nombres parecidos a éstos y que induzcan a error al consumidor, siendo considerados productos sucedáneos e incluidos, por tanto en el artículo 1.02.04 (Productos sucedáneos) de este Código. Véase: gelatinas alimenticias. Extractos y caldos de carne.

sucedáneos de marisco. Véase: Surimi.

sucedáneos de miel. Véase: otras prohibiciones de miel.

sucedáneos de salmón ahumado. Véase: pescados ahumados.

sucedáneos de sidra. Según el Código Alimentario, 3.30.47. Queda prohibida la fabri-

cación, elaboración y venta de sucedáneos de la sidra.

sucedáneos de vinagre. Véase: prohibiciones de vinagre II).

sucla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel; gallano.

sucla blanqueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

sucla vera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel; chucla.

sucló. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **porredana**.

suco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lambe barbón; lambe coco; lambe rayado; lambe suco.

sucralosa. Edulcorante de síntesis fabricado con azúcar común y cloro cuyas propiedades edulcorantes son 600 veces superiores a las del azúcar. Es inalterable en la exposición al calor, al contrario de otros edulcorantes de síntesis que pierden su capacidad de endulzar con una cocción prolongada. Véase: edulcorantes artificiales.

sucroésteres, ésteres de sacarosa y de ácidos grasos (E-473) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. En alimentación se usa en: Canelones, chocolates, pasteles, caramelos, galletas, turrone, mazapanes, salsas, margarinas, preparados grasos, fiambres, helados, sopas, chicle, preparados dietéticos. 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.

sucroglicéridos (E-474) Puede producir alteraciones en el aparato digestivo. En alimentación se usa en: Canelones, chocolates, pasteles, caramelos, galletas, turrone,

mazapanes, salsas, margarinas, preparados grasos, fiambres, helados, sopas, chicle, preparados dietéticos. 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.

sudado de cabrito. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** cabrito, yuca, ají verde, ají mirasol, chicha, culantro, pimentón, hierbabuena, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sudado de cangrejos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** cangrejos, ajo, cebolla, ají verde, cebollitas chuna, caldo de pescado, ají panca, pimentón, hierbabuena, culantro, perejil, palillo, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sudado de conchas negras. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** conchas negras, cebolla, chicha, ajo, pimentón, ají de montaña, aceite, ají limo, culantro, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sudado de cordero. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** cordero, papa amarilla, cebolla, ají panca ajo, ají montaña, culantro, hierbabuena, vino tinto, ají amarillo, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sudado de corvina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** corvina, papa, cebolla, limón, vino blanco, mantequilla, ajo, chuño, ají amarillo, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sudado de pato. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pato, papa, ají verde, ají mirasol, hier-

babuena, vino blanco, culantro, ají panca, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

sudado de pescado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado, papa, cebolla, tomate, limón, ajo, aceite, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

suela. Nombre vulgar del pez: *Solea lascaris*; *Solea vulgaris*. Designación oficial española del pez: *Solea kleini*; *Synaptura savigny*; *Synagturichthys kleini*. Sinónimo oficial: Lenguado; Llenguada; Pelayi 1 petit.

suela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lengua de perra; lenguado; lengüeta listada; sortija.

suela arepita. Designación oficial española del pez: *Achirus mazatlanus*; *Achirus panamensis*. Sinónimo oficial: Arepita; Bocabajo; Huarache; Lenguadito; Lenguado; Lenguado de río; Lenguado redondo; Medio pez; Sol; Sol mexicano; Tapalcate.

suela guardaboya. Designación oficial española del pez: *Achirus klunzingeri*. Sinónimo oficial: Arepita; Bocabajo; Guardaboya; Lenguadillo; Lenguado; Lengüeta ancha; Medio pez.

suela listada. Designación oficial española del pez: *Achirus scutum*. Sinónimo oficial: Bocabajo; Guarache; Guarda boyas; Huarache; Lenguado; Lenguado lineado; Lenguado listado; Lenguado redondo; Lineado; Medio pez; Sol; Tepalcate.

suela rayada. Designación oficial española del pez: *Trinectes fonsecensis*. Sinónimo oficial: Guarda boyas; Huarache; Lenguado; Lenguado listado; Lenguado rayado; Sol rayado.

suela redonda. Designación oficial española del pez: *Achirus fimbriatus*; *Solea fimbriata*. Sinónimo oficial: Lenguadillo; Lengua-

do; Lenguado redondo; Lengüeta ancha; Medio pez; Mojarra al revés.

suela. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

suelo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **porredana**.

sueño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho gigante**.

suero antifaloidiano. Véase: síndrome faloid.

suero de mantequilla. Según el Código Alimentario, 3.15.34. b. Es el líquido resultante del batido que separa la materia grasa de la nata. Sinónimo: mazada. Véase: suero lácteo.

suero de queso. Según el Código Alimentario, 3.15.34. a. Es el líquido residual de la elaboración de queso. Véase: sueros lácteos.

suero de queso en polvo. Según el Código Alimentario, 3.15.34. c. Se obtiene a partir del suero del queso sometido a manipulaciones de desecación. Véase: sueros lácteos.

Suero de queso en polvo	
Energía (kcal)	345,00
Energía (kJ)	1442,10
Proteína (g)	11,60
Grasas totales (g)	2,90
Grasa poliinsaturada (g)	
Carbohidratos (g)	68,20
Fibra (g)	0,00
Agua (g)	7,10
Colesterol (mg)	
Sodio (mg)	653,00
Potasio (mg)	1873,00
Calcio (mg)	987,00
Fósforo (mg)	624,00
Magnesio(mg)	15,00
Hierro (mg)	1,50
Flúor (mg)	0,15
Vitamina A (µg eq. retinol)	15,00
Vitamina E (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,49
Riboflavina (B ₂) (mg)	2,50

Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00

suelo de queso endulzado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Suelo de queso endulzado	
Potasio (mg)	129,00
Energía (kJ)	100,32
Agua (g)	93,60
Calcio (mg)	68,00
Sodio (mg)	45,00
Fósforo (mg)	43,00
Energía (kcal)	24,00
Carbohidratos (g)	4,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Magnesio(mg)	1,00
Proteína (g)	0,80
Grasas totales (g)	0,20
Niacina (B ₃)(mg eq. niacina)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,15
Hierro (mg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Flúor (mg)	0,01
Fibra (g)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

suelos de lechería. Véase: suelos lácteos.

suelos lácteos. Se emplean como aditivo alimentario en el grupo de: Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 30.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Según el Código Alimentario, 3.15.34. Con la denominación de suelos lácteos o “suelos de lechería” se entienden los líquidos formados por parte de los componentes de la leche que resultan de diversos

procesos de elaboración de productos lácteos y son; a) **Suelo del queso**, b) **Suelo de mantequilla o mazada**, c) **Suelo en polvo**.
3.15.35 **Características bacteriológicas**.
3.15.36 **Prohibiciones**.

sueya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lliseria**.

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

suffolk. Véase: oveja Suffolk.

sugar body. Cultivar precoz de la planta: *Citrullus Vulgaris*.

sugeperretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Marasmius peronatus*.

suge-ziza gozo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hypholoma capnoides*.

suge-ziza mingotsa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Geophila fascicularis*.

suge-ziza teilakolore. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hypholoma sublateralium*.

sugo al burro e pomodoro. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: salsa de mantequilla y tomate.

suhen guen. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: rollitos de primavera.

Suidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: artiodáctilos. Suborden: suiformes. Se caracterizan por su piel gruesa (paquidermos), con jeta bien desarrollada y caninos largos y fuertes que sobresalen de la boca, como el jabalí o el cerdo. Consideramos: **babirusa** (*Babirousa babyrussa*);

báquira (*Tayassu tajacu*) (*Tayassu pecari*) y (*Catagonus wagneri*); **cariblanco** (*Tayassu pecari*); cerdo comestico **cerdo doméstico** (*Sus scrofa t. domestica*); **cerdo ibérico** (*Sus ibericus*); **jabalí** (*Sus scrofa*); **pecarí** (*Tayassu tajacu*) (*Tayassu pecari*) y (*Catagonus wagneri*); **saíno** (*Tayassu tajacu*) (*Tayassu pecari*) y (*Catagonus wagneri*) Véase: clasificación de las carnes.

suidos. Véase: carne; *Suidae*.

Suillus. Otro nombre de la seta: *Chalciporus piperatus*.

Suillus aeruginascens. Otro nombre de la seta: *Boletus viscidus*.

Suillus badius. Otro nombre de la seta: *Boletus badius*.

Suillus bellinii. Otro nombre de la seta: *Boletus bellini*.

Suillus bovinus. Otro nombre de la seta: *Boletus bovinus*.

Suillus collinitus. Otro nombre de la seta: *Boletus collinitus*.

Suillus elegans. Otro nombre de la seta: *Boletus elegans*.

Suillus flavidus. Otro nombre de la seta: *Boletus flavidus*.

Suillus granulatus. Familia: boletáceas. Género: boletus genuinos. Sub-género: ixocomus. Características: poros amarillentos. Pie sin anillo. Con granulaciones en el pie. Sombrero marrón amarillento. Sin fibrillas en el sombrero. Pie parcialmente granuloso. Micelio blanquecino. Seta comestible, carne tierna y blanda, no se altera en contacto con el aire; tiene un agradable olor a seta y sabor dulzón. Sólo tienen suficiente calidad para considerarse comestibles los ejemplares jóvenes. cuando envejece es bastante indigesta y a veces provoca desagradables efectos laxantes. Antes de la cocción se aconseja extraer la cutícula del sombrero por

cuanto es particularmente viscosa. Durante esta operación es necesario protegerse las manos, puesto que emite una sustancia colorante indeleble. Muy parecida a *Suillus bellinii*, del que se diferencia por su pie más alto y esbelto, con granulaciones pardas. Nombre vulgar: **boleto granuloso**. Sinónimo: *Boletus circinatus*, *Suillus granulatus*, *Ixocomus granulatus*.

Suillus gravillei. Otro nombre de la seta: *Suillus grevillei*.

Suillus grevillei. Otro nombre de la seta: *Boletus elegans*.

Suillus littoralis. Otro nombre de la seta: *Boletus littoralis*.

Suillus luteus. Otro nombre de la seta: *Boletus luteus*; *Suillus flavidus*.

Suillus placidus. Familia: boletáceas. Seta con carne blancuzca y en las proximidades de la superficie se hace más amarilla, volviéndose azulada al cortarla, en contacto con el aire. No tiene sabor ni olor especial. Es comestible de mediana calidad y su carne resulta bastante compacta. Nombre vulgar: **boleto tranquilo**. Sinónimo: *Boletus placidus*.

Suillus pulchellus. Otro nombre de la seta: *Suillus elegans*.

Suillus sulphureus. Familia: boletáceas. Seta de gran tamaño, hasta 20 cm de diámetro, con sombrero completamente amarillo azufre. Se encuentra sobre tocones muertos de los pinos o sobre el serrín de estos árboles, en los aserraderos de la montaña. Su carne es acre y amarga, por tanto es imposible consumirla.

Suillus variegatus. Otro nombre de la seta: *Boletus variegatus*.

sukiyaki. Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: estofado de carne y verduras.

sukta. Nombre vulgar de la calabaza: *Momordica charantia*.

sukta. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: estofado de melón amargo.

sula. Nombre vulgar del pez: *Atherina presbyter*. Designación oficial española del pez: *Argentina silus*; *Argentina syrtensium*; *Coregonus silus*; *Salmo silus*. Sinónimo oficial: Pez plata.

sula. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; aguacioso; pejerrey; pión.

sula blanqueta. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maragota**.

sula de altura. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bocón; pez plata.

sula de playa. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez plata**.

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

sulema. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa cometrapo**.

sulfato alumínico potásico. (E-H-10068) Alumbre potásico de fórmula $\text{Al K}(\text{SO}_4)_2 \cdot 12 \text{H}_2\text{O}$. Sólido cristalino blanco, inodoro y de sabor astringente. Se obtiene por cristalización de una disolución de sulfato alumínico y de sulfato potásico. Se emplea como mordiente, impermeabilizante y curtiente. Véase: productos cuya función no se especifica.

sulfato amónico (E-517) Sal de fórmula $(\text{NH}_4)_2\text{SO}_4$. Aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Huevos y derivados,

confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato cálcico (E-516) Sal de fórmula CaSO_4 . Polvo cristalino blanco, insoluble en agua. su dihidrato natural es el yeso. Se obtiene a partir de los yacimientos naturales o como subproducto en procesos industriales. Se emplea en decoración interior, pinturas, cementos, etc., y como material de aporte de calcio en suelos. Aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato de aluminio (E-520) Sal de fórmula $\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$ que cristaliza de sus disoluciones acuosas con 18 moléculas de agua. Se obtiene por acción del ácido sulfúrico sobre caolín, bauxita o hidróxido de aluminio. Se emplea como mordiente en tintorería, floculante en purificación de aguas, e impermeabilizante en cementos especiales. Aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato de aluminio y amonio (E-523) $\text{AlMg}(\text{SO}_4)_2$. aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato de aluminio y potasio. (E-522) En alimentación se usa en: Huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato de aluminio y sodio (E-521) Alumbre sódico de fórmula $\text{AlNa}(\text{SO}_4)_2 \cdot 12 \text{H}_2\text{O}$. Sólido incoloro de sabor astringente, que cristaliza con 12 moléculas de agua. se obtiene por calentamiento de una disolución de sulfato de aluminio a la que se añade cloruro sódico con agitación. Se emplea como mordiente e impermeabilizante en tejidos,

y como aditivo en la industria de la alimentación. Aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato magnésico (E-518) Sal de fórmula MgSO_4 . Forma varios hidratos, siendo el más importante el $\text{MgSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$. El monohidrato constituye el mineral kieserita. Es muy soluble en agua a la que le confiere sabor amargo. Se obtiene por la acción del ácido sulfúrico sobre óxido, hidróxido o carbonato magnésicos. Se emplea como laxante y es el componente principal del agua mineral de Epsom, por lo que se conoce también con el nombre de epsomita. Aditivo alimentario. Se encuentra en huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez. Sinónimo: sal de Epsom.

sulfato potásico (E-515) K_2SO_4 . aditivo alimentario. En alimentación se usa en: Huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

sulfato sódico (E-514) Na_2SO_4 . Conservante alimentario. Los sulfitos impiden la decoloración de los alimentos. Pueden provocar reacciones alérgicas, irritaciones del tubo digestivo, diarrea, manifestaciones cutáneas, dolores de cabeza y vómitos. Destruyen la vitamina B_1 y su consumo prolongado puede producir avitaminosis. Se desaconseja especialmente su consumo a personas asmáticas y a enfermos del hígado y riñones. * El anhídrido sulfuroso es uno de los aditivos más utilizados a los largo de la historia. Ya en el siglo XV fue prohibida su utilización en Colonia (Alemania) por las intoxicaciones provocadas en consumidores de vino. En alimentación se usa en: Vinos, cervezas, sidra, vinagre, zumos de frutas, conservas vegetales, aceitunas, crustáceos y cefalópodos congelados. Véase: agentes conservadores; gasificantes. Sinónimo: sal de Glauber; sal inglesa; sal de la Higuera; sal de Madrid.

sulfito ácido de calcio. (E-227) Compuesto de fórmula $\text{Ca}(\text{HSO}_3)_2$. Existe sólo en disolución y se forma por adición de sulfito cálcico a una disolución acuosa de dióxido de azufre (SO_2). Tiene acción reductora y se emplea como germicida y desinfectante, así como en la fabricación de pasta de papel y en el blanqueo de fibras textiles. Como conservante alimentario los sulfitos impiden la decoloración de los alimentos. Pueden provocar reacciones alérgicas, irritaciones del tubo digestivo, diarrea, manifestaciones cutáneas, dolores de cabeza y vómitos. Destruyen la vitamina B_1 y su consumo prolongado puede producir avitaminosis. Se desaconseja especialmente su consumo a personas asmáticas y a enfermos del hígado y riñones. * El anhídrido sulfuroso es uno de los aditivos más utilizados a los largo de la historia. Ya en el siglo XV fue prohibida su utilización en Colonia (Alemania) por las intoxicaciones provocadas en consumidores de vino. En alimentación se usa en: Vinos, cervezas, sidra, vinagre, zumos de frutas, conservas vegetales, aceitunas, crustáceos y cefalópodos congelados. Toxicidad sospechosa. Sinónimo: bisulfito cálcico, hidrogenosulfito cálcico. Véase: agentes conservadores.

sulfito ácido de potásio. (E-228) Conservante alimentario. Compuesto de fórmula KHSO_3 . Los sulfitos impiden la decoloración de los alimentos. Pueden provocar reacciones alérgicas, irritaciones del tubo digestivo, diarrea, manifestaciones cutáneas, dolores de cabeza y vómitos. Destruyen la vitamina B_1 y su consumo prolongado puede producir avitaminosis. Se desaconseja especialmente su consumo a personas asmáticas y a enfermos del hígado y riñones. * El anhídrido sulfuroso es uno de los aditivos más utilizados a los largo de la historia. Ya en el siglo XV fue prohibida su utilización en Colonia (Alemania) por las intoxicaciones provocadas en consumidores de vino. En alimentación se usa en: Vinos, cervezas, sidra, vinagre, zumos de frutas, conservas vegetales, aceitunas, crustáceos y cefalópo-

dos congelados. Véase: agentes conservadores.

sulfito ácido de sodio. (E-222) Compuesto de fórmula NaHSO_3 . Sólido blanco y cristalino, soluble en agua. se obtiene por saturación con dióxido de acufre (SO_2) de una disolución de carbonato sódico (Na_2CO_3) Se emplea en la obtención de diversas sales sódicas, en el tratamiento de pulpa de madera (digestión), en el curtido del cuero, como mordiente en tejidos, como agente reductor en fotografía, en la preservación de alimentos y como reactivo analítico. Como conservante de alimentos, puede provocar irritaciones del tubo digestivo. Inactiva la vitamina B_1 y su consumo prolongado puede producir una avitaminosis, provocando dolor de cabeza y vómitos. En alimentación se usa en: Vinos, cervezas, sidra, vinagre, zumos de frutas, conservas vegetales, aceitunas, crustáceos y cefalópodos congelados. Toxicidad sospechosa. Sinónimo: hidrogenosulfito sódico. Véase: agentes conservadores.

sulfito cálcico. (E-226) Sulfito de fórmula CaSO_3 , que cristaliza con 2 moléculas de agua. se disuelve en ácido sulfuroso, con formación de bisulfito. Se obtiene por la acción del ácido sulfuroso sobre el carbonato cálcico. Se emplea en la conservación de alimentos y en la fabricación de papel. Como conservante de alimentos puede provocar irritaciones del tubo digestivo. Inactiva la vitamina B_1 y su consumo prolongado puede producir una avitaminosis, provocando dolor de cabeza y vómitos. Peligroso para los asmáticos. El anhídrido sulfuroso es uno de los aditivos más utilizados a lo largo de la historia. Ya en el siglo XV fue prohibida su utilización en Colonia (Alemania) por las intoxicaciones provocadas en consumidores de vino. En alimentación se usa en: Vinos, cervezas, sidra, vinagre, zumos de frutas, conservas vegetales, aceitunas, crustáceos y cefaló-

podos congelados. Toxicidad sospechosa. La cantidad autorizada de este aditivo es: Camarones en lata, 30 mg/kg. Guisantes en lata 100 mg/kg. Helados 100 mg/kg. Peras en lata 100 mg/kg. Mermeladas 100 mg/kg. Pepinos en escabeche 300 mg/kg. Chicles y caramelos 300 mg/kg. Chorizos y longanizas 300 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos; agentes conservadores.

sulfito sódico. (E-221) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,7 mg/kg. Sulfito de fórmula Na_2SO_3 . Cristales blancos, solubles en agua, que se descompone al calentar. Se utiliza como producto reductor, conservante de alimentos; en la fabricación de papel, en medicina y fotografía y como activante en flotación de minerales. Como conservante de alimentos puede provocar irritaciones del tubo digestivo. Inactiva la vitamina B_1 y su consumo prolongado puede producir una avitaminosis, provocando dolor de cabeza y vómitos. Se encuentra en cervezas, vinos y zumos de frutas. Toxicidad sospechosa. La cantidad autorizada de este aditivo es: Langosta 30 mg/kg. Patatas fritas 50 mg/kg. Zumo de piña concentrado 500 mg/kg. Salchichas crudas 450 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos; agentes conservadores.

sultana. Son uvas secas con piel de color pálido. Se comen como aperitivo o se emplean en repostería, *muesli*, ensaladas, *pilaf*, *curries*, rellenos y cocidos. Se conservan hasta 12 meses. Véase: frutas y frutos secos.

sumera. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela**.

sumoll. Véase: uva sumoll.

***Sumphurus atramentatus*.** Pez. Designación oficial: **lengüeta**.

sun perch. Nombre vulgar del pez: *Lepomis gibbosus*.

sunberry. (*Rubus* var.) Híbrido de frambuesa de sabor pleno, excelente. Véase: bayas.

suño. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gata**.

super diamond. Cultivar americano de la planta: *Cucurbita pepo*.

supercereal. Véase: *Chenopodium album* (quinoa)

supizteko ardagai. Nombre vulgar vasco de la seta: *Ungulina fomentaria*.

suprarrenales. Véase: despojos.

supremes de volaille farcis d'oria. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: pechuga de pollo rellenas con hierbas y pepino. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

suprema de bacalao salado. El bacalao salado y secado es un ingrediente de muchos platos clásicos de las cocinas española, portuguesa y provenzal. El bacalao salado suele venir de Noruega y se comercializa entero, en filetes, desmigado o en trozos; los lomos gruesos son los más apreciados. Se conserva en la nevera durante 2 meses y antes de usar se debe desalar en agua durante 48 horas, cambiando el agua 2 ó 3 veces al día. Véase: pescados curados.

suprema de palometa plateada. (*Hyperoglyphe antarctica*) Véase: pescados.

suprema de pechuga de pato. Pechuga de pato deshuesada, con el hueso (húmero) del muslito del ala limpio. Buena para asar o brasear. Véase: oca y pato.

suprema de pollo (con piel). Pechuga sin huesos, pero con el (húmero) hueso del muslito del ala. Se emplea para rellenar y asar. Véase: despiece de pollo.

suprema de pollo (sin piel). Pechuga sin huesos y sin piel, pero con el húmero (hueso del muslito del ala) Excelente cortada en tiras

para platos de rápida cocción, como los salteados orientales. Véase: despiece de pollo.

supreme de saumon roti en croute d'amandes. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **salmón en una capa crocante de almendras con salsa roja de mantequilla**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

suquet de peix. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** rape, dorada, escórpora, gambas, mejillones, patatas, cebolla, caldo, aguardiente, vino blanco, aceite, sal. Para la picada: hígado de rape, almendras tostadas, harina, pan frito, guindilla, perejil, azafrán, pimentón dulce. Sinónimo: cazuela marinera de pescado.

surdo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bacoreta; rabil.

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

surel. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharro garretón**.

surela. Designación oficial española del pez: *Caranx punctatus*; *Decapterus punctatus*. Sinónimo oficial: Jurela; Surella.

surell. Designación oficial española del pez: *Caranx chrusus*; *Caranx crysos*; *Caranx fusus*; *Scomber crysos*.

surell. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: espinosillo; jurel.

surell de penya. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometón**.

surell de peña. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometón**.

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

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

suremus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **soldado**.

sureny. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus pinicola*; *Boletus reticulatus*.

sureny castany. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus castaneus*.

sureny fosc. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus aereus*.

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

surfín. Calibre empleado en la medida de alcarras. Utilizada en la Denominación: Alcarras y Alcaparrones de Murcia.

surimi. Es un producto que en Japón tiene tradición centenaria. La carne de pescado limpia, sin piel ni espinas, es amasada y lavada repetidas veces, hasta que se convierte en una masa blanca y lisa; tras añadir especias y glucosa líquida, se le da forma y luego se hierve o se asa. El Surimi moderno es una masa totalmente carente de olor y sabor, de color blanco como la nieve. Es la base de productos como la carne de cangrejo. En cuanto al contenido de carne de cangrejo, es algo que no se explica al consumidor. Si lleva la especificación legal de sus componentes, se advierte que el Surimi contiene almidón, clara de huevo, glutamato monosódico, aroma natural o artificial; sorbitol y proteínas vegetales. Es rico en proteínas y pobre en materias grasas y calorías. Contiene, sin embargo, varios aditivos y más sodio que el marisco. Los pescados más usados para este fin son: en primer lugar el abadejo de Alaska (*Theragra chalcogramma*) y otras especies como un tipo de caballa (*Pleurogrammus azonus*), jurel (*Trachurus japonicus*) y el pez lagarto (*Saurida undosquamis*). Actualmente

también se emplea el krill antártico (*Euphasia superba*). Se corta en rodajas finas y se añade a los platos al final de la cocción. Se conserva en la nevera. Véase: pescados y mariscos en conserva. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Surimi	
Sodio (mg)	700,00
Energía (kJ)	376,20
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	90,00
Potasio (mg)	64,00
Fósforo (mg)	60,00
Colesterol (mg)	35,00
Proteína bruta (g)	14,70
Magnesio (mg)	14,00
Calcio (mg)	13,00
Carbohidratos (g)	6,10
Ácido fólico (µg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,85
Grasa (g)	0,70
Hierro (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,21
Grasa saturada (g)	0,18
Grasa moninsaturada (g)	0,15
Grasa poliinsaturada (g)	0,13
Cinc (mg)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

surin. Variedad de uva blanca. Véase: uva sauvignon blanc.

surodiana. Véase: intoxicación surodiana.

surraig. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solrayo**.

sururú de Alagoas. Molusco, nombre vulgar.
Designación oficial: **mejillón de Alagoas.**

Sus ibericus. Familia: suidos. La denominación de cerdo ibérico que se da este cerdo, sirve para definir una agrupación racial de cerdos plenamente autóctona que pueblan la península ibérica desde tiempos inmemoriales. Se distingue por su cabeza pequeña, un hocico prominente, un cuello corto y bien musculado, unos jamones largos y llenos, y un pelaje entre bermejo y negro con abundancia de retinto que determina, a su vez, otra gama de especies. Aparicio Sánchez define, al cerdo ibérico, como "adipogénico, anabólico, de evolución tardía, de gran rusticidad y adaptación ambiental". * Se localizan piaras de cerdo ibérico en las provincias de Salamanca, Cáceres, Badajoz, Córdoba, Sevilla, Málaga, Cádiz y Huelva, que corresponden a las zonas de la península con la dehesa arbolada de encinas (*Quercus ilex*) y alcornoques (*Quercus suber*), principalmente, del Suroeste español, siendo sustituida por razas extranjeras más magras y precoces. Las carnes del cerdo ibérico presentan formas grasas, que predominan sobre su formación muscular, en la que se infiltran grasa procedentes de la alimentación hidrocarbonada aportada preferentemente por las zonas arbóreas de encinas y alcornoques. Muchos los distinguen por la famosa pezuña negra, por lo que popularmente se le conoce como el de "**pata negra**". En la actualidad comercialmente, se puede considerar que un cerdo es de raza ibérica si tiene más de 50% de sangre de raza. * El cerdo ibérico ha pasado de ser el pilar de la alimentación de gran parte de los españoles, a ocupar un pequeño y privilegiado lugar en el consumo de productos cárnicos. Este fenómeno provocado por el cambio cualitativo y cuantitativo de la demanda de carne de cerdo, obligó al cerdo ibérico a entrar en competencia con otro tipo de cerdos precoces. Se conocen distintas razas ibéricas: **manchado de Jabugo** (ya extinguido); **negro entrepelado** (aún persisten algunos ejemplares); **negros lampiños**

(hoy casi extinguidos); **olivenzano**; **retinto**; **rubio** (ya extinguido) Nombre vulgar: **cerdo ibérico**. Véase: pernil de cerdo ibérico.

Sus scrofa. Familia: suidos. Especie de cerdo salvaje, armado de largos colmillos en la mandíbula inferior; tiene pelambre áspero, de color gris negruzco; mide casi metro y medio de largo. Pieza de caza de pelo, antecesor del cerdo doméstico, cuya carne menos grasa posee un sabor más intenso. El jabalí se prepara de diversas formas en función de la edad del animal; la carne delicada del jabato con menos de 6 meses se asa al horno, mientras que la carne correosa de los adultos se emplea en patés o marinada con vino tinto y cocida durante un buen rato. La carne de jabalí puede comprarse en algunas carnicerías. Véase: clasificación de mamíferos de caza; caza mayor; clasificación de las carnes. Nombre vulgar: **jabalí**.

sushi. Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: rollitos de arroz.

sushi de arroz con tortilla en juliana. Plato de la "cocina de Japón" perteneciente al grupo de "platos clásicos". En Japón este plato cotidiano; muy fácil de hacer. Lleva caldo de hongos, que se prepara cocinando tallos de hongos secos durante 10 minutos en su líquido de remojo. Como sustituto, se puede usar un caldo casero de pescado o uno de bonito. **Ingredientes:** arroz japonés, caldo de setas, mirin, salsa de soja, tofu frito, camarones secos, langostino, setas shiitake secas, setas shiitake frescas, champiñones, judía verde, aceite de cacahuete, huevo. **Para el aderezo:** Azúcar flor, vinagre de arroz, sal, agua. Nombre japonés; *bara-zushi*.

suspiros y sultanas. Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Postres y repostería.

sussex clara. Véase: gallina Sussex clara.

sustancias complementarias de conservas. Según el Código Alimentario, 3.26.04. Se

autoriza agregar, cuando convenga y en las proporciones que autorice la reglamentación en cada caso, los productos que se indican: a) Agua potable, edulcorantes naturales y sorbitol. b) Zumos vegetales, vinos, alcoholes y aguardientes. c) Grasas alimenticias. d) Especies, condimentos y aromatizantes autorizados. e) Aditivos incluidos para este uso en las listas positivas de este Código. f) Acidulantes y neutralizantes incluidos en las listas positivas complementarias de este Código. Véase: conservas.

sustancias enriquecedoras. Véase: alimentos enriquecidos y sustancias enriquecedoras.

sustancias enriquecedoras de alimentos. Según el Código Alimentario, 3.26.31. Se consideran sustancias enriquecedoras aquellas que, reuniendo las debidas condiciones de pureza, pueden añadirse intencionadamente a un alimento con el fin de elevar su valor biológico. Comprende: 3.26.32. **Condiciones generales.** 3.26.33 **Prohibiciones.** 3.26.34 **Publicidad.** Véase: Alimentos enriquecidos y sustancias enriquecedoras.

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

sustancias para la limpieza. Según el Código Alimentario, 5.38.17. Los productos técnicamente denominados sustancias para la limpieza corresponden a carbonatos simples. Podrán llevar jabones o detergentes. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

sustancias que impiden las alteraciones biológicas. Véase: sustancias que impiden las alteraciones químicas y biológicas.

sustancias que impiden las alteraciones químicas. Véase: sustancias que impiden las alteraciones químicas y biológicas.

sustancias que impiden las alteraciones químicas y biológicas. Según el Código Alimentario, Capítulo XXXIII. 4.33.00. Comprende: 4.33.01 **Definición.** 4.33.02 **Condiciones generales.** 4.33.03 **Antioxidantes.** 4.33.07 **Agentes conservadores.**

sustancias que modifican los caracteres organolépticos. Consideramos: achote, agua de rosas, esencia de vainilla, granadina, vainilla. Según el Código Alimentario, capítulo XXXI Sección 2ª. Comprende: 4.31.07 **Definición y clasificación.** Véase: Aditivos e impurezas de los alimentos.

sustancias sápidas. Según el Código Alimentario, 4.31.12. Se permitirá utilizar, además de las sustancias sápidas incluidas en las listas positivas, aquellos principios obtenidos de la composición natural de los alimentos y condimentos. 4.31.13 **Edulcorantes artificiales.** (Véase: edulcorantes artificiales) Véase: sustancia que modifica los caracteres organolépticos.

sustancias sinérgicas. Los sinérgicos de los antioxidantes son sustancias que, sin ser antioxidantes, en presencia de éstos refuerzan su acción. Consideramos: Sinérgicos de antioxidantes utilizados en productos alimenticios. Ácido cítrico (E-330); Ácido láctico (E-270); Ácido tartárico E-334); Citrato potásico (E-332); Citrato sódico (E-331); Lactato cálcico (E-327); Lactato potásico (E-326); Lactato sódico (E-325); Tartrato doble de sodio y potasio (E-337); Tartrato potásico (E-336); Tartrato sódico (E-335) Según el Código Alimentario, 4.33.04. c). Véase: clasificación de antioxidantes.

sustituto del huevo. Este producto está elaborado con fécula de patata. Tapioca, metilcelulosa, carbonato cálcico y ácido cítrico, y no contiene lactosa, colesterol, huevos ni derivados. Se emplea en la preparación de pasteles, galletas, crepés y gofres. Véase: Aditivos y productos para repostería.

susuki sashimi. Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: lubina cruda con verduras y aderezo.

sute. Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

sutziaki. Plato japonés. Véase: método Kobe.

swadisht dhal. Nombre hindú del plato: mezcla de dhal

swazi. Otro nombre de la: vaca Nguni.

Syacium gunteri. Pez. Designación oficial: **lenguado de playa.**

Syacium latifrons. Pez. Designación oficial: **lenguado playero.**

Syacium micrurum. Pez. Designación oficial: **lenguado de Canal.**

Syacium ovale. Pez. Designación oficial: **lenguado pega-pega.**

Syacium papillosum. Pez. Designación oficial: **lenguado moreno.**

sylvaner. Véase: uva sylvaner.

Symbolophorus evermanni. Pez. Designación oficial: **pez linterna de Evermann.**

Symphium nigrescens. Familia: cinoglósidos. Aparece en el Atlántico oriental, desde Angola hasta Portugal. Vive a grandes profundidades y sólo alcanza los 12 cm de tamaño. Nombre vulgar: **cinoglósido**, lengua de perro.

Symphodus bailloni. Pez. Designación oficial: **durdo.**

Symphodus cinereus. Pez. Designación oficial: **bodión.**

Symphodus doderleini. Familia: lábridos. Se comercializa bajo la misma denominación de tordo. Se diferencia del tordo (*Symphodus quinquemaculatus*) por su cuerpo rojizo, con una banda negruzca horizontal en

ambos flancos y una manchita negra en la parte superior del pedúnculo caudal. Talla entre 10-12 cm como máximo. Muy común en el Mediterráneo. Se suele vender sin clasificar, junto a otras pequeñas especies, como “morralla”. Nombre vulgar: **tordo**. Designación oficial: **zorzal.**

Symphodus griseus. Pez. Designación oficial: **bodión.**

Symphodus mediterraneus. Familia: lábridos. Cuerpo oval, robusto, de altura máxima igual o superior a la de la longitud cefálica y perfil ventral bastante convexo. Cabeza poco aguda, con boca pequeña, armada de 2 grandes dientes en la parte frontal de ambas mandíbulas, estando los de la superior inclinados hacia delante. Aletas amplias, sin que la porción blanda de la dorsal forme lóbulo pronunciado. Coloración parda clara, que en los machos deriva a rojo ladrillo, con pinceladas azules en la garganta, manchas oscuras en la base de las escapulares. Talla hasta 17 cm. Es escaso en el Atlántico y muy común en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **tordo de roca**. Designación oficial: **vaqueta.**

Symphodus melanocercus. Familia: lábridos. Cuerpo bastante esbelto, cuya altura máxima supera poco a la longitud de la cabeza. Rostro corto, de longitud aproximada de diámetro ocular. Dientes pequeños y no dirigidos hacia delante. Porción blanda de la aleta anal más larga que la de la dorsal y ninguna de las dos muy altas. Mide hasta 14 cm de longitud. Es una especie propia del Mediterráneo, donde es muy común. Nombre vulgar y designación oficial: **lambrega**, tordo.

Symphodus melops. Familia: lábridos. Cuerpo ovalado, profundo y rechoncho, cuya altura es superior a la altura de la cabeza y la de pedúnculo caudal mayor que la longitud preorbitaria. Bordes posterior e inferior del preopérculo dentellados. Opérculo escamoso. Dientes pequeños y uniformes, quizás algo mayores los delanteros, situados en una fila única, salvo en los grandes ejemplares. Coloración variable con el hábitat, generalmente marrón, verdosa o rojiza, detrás de

cada ojo hay una mancha semilunar o en forma de coma, negruzca, a veces poco marcada, Talla hasta 25 cm. Peso 0,5 kg. Es muy común en el Atlántico y menos abundante en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **porredana**. Sinónimo: *Crenilabrus melops*.

Symphodus ocellata. Familia: lábridos. Se comercializa bajo la misma denominación de tordo. Se diferencia del tordo (*Symphodus quinquemaculatus*) por presentar una conspicua mancha azul, orlada de rojo, en la parte superior del opérculo. Talla entre 10-12 cm como máximo. Muy común en el Mediterráneo. Se suele vender sin clasificar, junto a otras pequeñas especies, como “morralla”. Nombre vulgar: **tordo**. Designación oficial: **tordo de roca**.

Symphodus pirca. Pez. Designación oficial: **durdo**.

Symphodus quinquemaculatus. Familia: lábridos. Cuerpo bastante profundo, de aspecto ovalado, con cabeza de perfil convexo en los machos y más rectilíneo en las hembras. Morro bastante corto y boca pequeña, poco protáctil, de labios gruesos y dientes prominentes en una sola fila. Coloración de fondo verdosa o pardusca, más brillante en los machos, más o menos manchada de rosa, rojizo, marrón y verde en los machos y hasta negro en las hembras, agrupándose las manchas de modo más o menos definido y alineado; son características una mancha oscura sobre el opérculo, cinco más o menos marcadas sobre la dorsal, y otra más pequeña sobre el pedúnculo caudal, inmediatamente por debajo de la línea lateral, que no se extiende nunca hasta contactar con la línea ventral de pedúnculo y que no siempre es detectable. Talla hasta 17 cm. Habita en el Atlántico y es muy común en el Mediterráneo. Nombre vulgar: tordo, **plancheta**. Designación oficial: **planchita**. Sinónimo: *Crenilabrus quinquemaculatus*, *Symphodus roissali*.

Symphodus roissali. Otro nombre del pez: *Symphodus quinquemaculatus*. Designación oficial: **planchita**.

Symphodus rostratus. Familia: lábridos. Cuerpo algo alargado, de cabeza bastante aguzada, con perfil superior cóncavo, que da la impresión de que el morro está inclinado hacia arriba. Boca con labios delgados y muy protráctiles, y mandíbulas armadas de una sola fila de pequeños y regulares denticillos. La porción blanda de la aleta dorsal es algo más larga que alta y no forma lóbulo posterior redondeado. Coloración muy variable, rojiza, verdosa, parda, ocrácea o de otras tonalidades; frecuentemente se aprecia una banda longitudinal oscura en el opérculo; muy frecuentemente suele verse una mancha oscura en el origen de la aleta dorsal. Mide hasta 13 cm de longitud. Propio del Mediterráneo donde es muy común. Nombre vulgar: **tordo picudo**, trujeta. Designación oficial: **tordo picudo**.

Symphodus tinca. Familia: lábridos. Cuerpo bastante profundo, con cabeza de rostro alargado, lo que hace que la longitud cefálica sea superior a la altura máxima del cuerpo. Borde posterior del opérculo escasamente dentellado. Boca pequeña, con dientes tan diminutos que casi no sobresalen de la superficie mucosa de las encías. La coloración varía bastante con la edad y el sexo, el color de fondo suele ser verdoso o pardusco. Talla hasta 45 cm. Habita en el Atlántico y es muy común en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **señorita**, tordo, peto. Designación oficial: **peto**. Sinónimo: *Crenilabrus tinca*.

Symphonius cinereus. Familia: lábridos. Cuerpo ovalado, cuya altura máxima es aproximadamente igual a la longitud de la cabeza y altura del pedúnculo caudal mayor que la longitud preorbitaria. Borde posterior del preopérculo muy dentellado. Perfil superior de la cabeza ligeramente convexo, con morro corto y boca muy protáctil. La aleta

dorsal mantiene la misma altura en toda su longitud; anal algo alargada; caudal de borde posterior redondeado, con las puntas del mismo agudas. Mide hasta 16 cm de longitud. Es muy común en el Mediterráneo y menos en el Atlántico. Nombre vulgar: **magnote**, porredana, bodión.

Symphurus atricauda. Pez. Designación oficial: **lengua de perra**.

Symphurus diomedianus. Pez. Designación oficial: **lengua filonegro**.

Symphurus elongatus. Pez. Designación oficial: **espirilo**.

Symphurus fasciolaris. Pez. Designación oficial: **lengueta listada**.

Symphurus lactea. Pez. Designación oficial: **pelada**.

Symphurus melanurus. Pez. Designación oficial: **hojita**.

Symphurus plagiusa. Pez. Designación oficial: **lengua caranegra**; **lengua ceniza**.

Symphurus sechurae. Pez. Designación oficial: **hojita**.

Symplectoteuthis oualeniensis. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**, **bandaviola**.

Synagturichthys kleini. Pez. Designación oficial: **suela**.

Synaptura lusitanica. Pez. Designación oficial: **lenguado portugués**.

Synaptura savigny. Pez. Designación oficial: **suela**.

Syngnathidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantopteri-

gios. Orden: syngnathiformes. Las agujas de esta familia son peces con un cuerpo característico, serpentiforme y un rostro alargado y tubular. El cuerpo está desprovisto de escamas pero lleva placas dérmicas óseas que forman anillos. Los anillos del tronco están formados por siete placas, los de la cola por cuatro. El rostro termina en un pequeño orificio bucal desprovisto de dientes. Las aletas ventrales están ausentes y la anal atrofiada. Se conocen unas cincuenta especies que viven en todos los mares. Consideramos: mula (*Syngnathus acus*), aguja mula (*Syngnathus typhle*), alfiler (*Nerophis ophidion*), caballito de mar (*Hippocampus guttulatus*)

Syngnathus abaster. Pez. Designación oficial: **aguja de río**.

Syngnathus acicularis. Pez. Designación oficial: **agujilla de mar común**.

Syngnathus acus. Familia: *Syngnathidae*. Tiene un cuerpo fino de sección hexagonal, con una pequeña aleta caudal y una anal atrofiada. El tronco comprende de 19 a 21 anillos, mientras que la cola se extiende sobre 43 a 46. la coloración es muy variable: gris parda, amarillenta, rosada o verdosa. Se encuentran incluso individuos negros con bandas pardas. Es un pez que vive en las aguas costeras a poca profundidad, generalmente entre praderas de algas y plantas acuáticas. Se encuentra también en alta mar, pero evita las aguas salobres de baja salinidad. La mula se alimenta de pequeños crustáceos y de alevines de diferentes especies de peces. Aspira las presas mediante su boca tubular como si se tratara de una pipeta. No tiene interés económico, pero se cría en acuarios marinos. Longitud 30-40 cm. Sinónimo: *Syngnathus tenuirostris*. Designación oficial: **mula**.

Syngnathus agassizi. Pez. Designación oficial: **aguja de alta mar**; **aguja de río**; **mula**.

Syngnathus algeriensis. Pez. Designación oficial: **aguja de río**.

Syngnathus argentatus. Pez. Designación oficial: **aguja mula**.

Syngnathus brevirostris. Pez. Designación oficial: **aguja de río**.

Syngnathus dumerili. Pez. Designación oficial: **aguja de alta mar**.

Syngnathus ethon. Pez. Designación oficial: **aguja de río**.

Syngnathus fasciatus. Pez. Designación oficial: **serpeto**.

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

Syngnathus independentia. Pez. Designación oficial: **agujilla de mar**.

Syngnathus lumbriciformis. Pez. Designación oficial: **serpeta**.

Syngnathus microchirus. Pez. Designación oficial: **aguja de río**.

Syngnathus ophidion. Pez. Designación oficial: **alfiler**.

Syngnathus papacinus. Pez. Designación oficial: **serpeto**.

Syngnathus pelagicus. Pez. Designación oficial: **aguja de alta mar; aguja mula**.

Syngnathus phlegon. Pez. Designación oficial: **aguja espinosa**.

Syngnathus rondeleti. Pez. Designación oficial: **aguja mula**.

Syngnathus rostellatus. Pez. Designación oficial: **palito**.

Syngnathus rubescens. Pez. Designación oficial: **mula**.

Syngnathus tenuirostris. Otro nombre del pez: *Syngnathus acus*. Designación oficial: **mula**.

Syngnathus typhle. Familia: *Syngnathidae*. La forma del cuerpo recuerda a la especie *Syngnathus acus*, y al igual que ella se halla cubierto de placas óseas que forman anillos, aunque al ser el pez más corto, estos anillos son menos numerosos; 16 a 18 sobre el cuerpo, 33 a 39 en la cola. La forma de la cabeza es también diferente ya que el hocio, muy comprimido, es casi tan alto como la cabeza y el cuerpo. En ambas especies la longitud del hocio equivale a dos veces la longitud del resto de la cabeza. La coloración, muy variable, como en *Syngnathus acus*, es en tonos grises y verdes, con manchas más oscuras. No presenta ningún interés económico, pero a veces es criada en acuarios. Suele vivir alrededor de 2 ó 3 años. Longitud 20-25 cm, excepcionalmente 30 cm. Nombre vulgar: **aguja mula**. Designación oficial: **mula; aguja mula**.

Syngnathus viridis. Pez. Designación oficial: **aguja mula**.

Synodontidae. Familia zoológica. Reino: animal. Subreino: metazoos. Tipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: protacantopterigios. Orden: salmoniformes. Sinónimo: **sinodóntidos**, peces iguana. Consideramos: pez iguana (*Synodus saurus*)

ichtSynodus evermanni. Pez. Designación oficial: **lagarto garrobo**.

Synodus foetens. Pez. Designación oficial: **lagarto chile**.

Synodus intermedios. Pez. Designación oficial: **lagarto gigante**.

Synodus jenkinsi. Pez. Designación oficial: **lagarto liguia**.

Synodus lacertinus. Pez. Designación oficial: **lagarto chile**.

Synodus luciocephalus. Pez. Designación oficial: **lagarto lucio**.

Synodus marchenae. Pez. Designación oficial: **lagarto huavina**.

Synodus poeyi. Pez. Designación oficial: **guaripete**.

Synodus saurus. Familia: sinodontidos. Posee un cuerpo alargado, redondeado; una pequeña aleta adiposa y dientes en forma de puñal sobre mandíbulas y lengua. Su cabeza recuerda a la de una iguana. De hasta 35 cm de longitud, se vende en los mercados del ámbito mediterráneo, fresco o congelado. Nombre vulgar: **pez iguana**. Designación oficial: **pez de San Francisco**.

Synodus scituliceps. Pez. Designación oficial: **lagarto liguia**.

Synodus sechurae. Pez. Designación oficial: **lagarto iguana**.

Synphodus melops. Pez. Designación oficial: **porredana**.

Synum cymba. Pez. Designación oficial: **chanque abulón**.

syrah. Véase: uva syrah.

syrach. Sinónimo: syrah.

syrah. Variedad de uva tinta originaria de Irán. Actualmente se cultiva en muchos países del mundo. Es ideal para vinos de corte y puros.

Da buenos resultados en la producción cuando es recogida a tiempo y bien vinificada. Cepa vigorosa y muy productiva, proviniendo de material de selección clonal. De brotación tardía, su producción es pobre 30 hl/ha, da vinos de elevada graduación 11° a 14° con mucho perfume. Sinónimo: hignin, petit sirá, syrah, syrach. Véase: uvas.

Syringa vulgaris. Familia: oleáceas. Arbusto de jardín, de flores muy olorosas, en racimos piramidales, de color morado claro. Nombre vulgar: lila. Véase: flores comestibles.

Syrrhina brevirostris. Pez. Designación oficial: **guitarra chica**.

Syrrhothones charrieri. Pez. Designación oficial: **cabuxino enano**.

Syzygium jambos. Familia: mirtáceas. Oriunda de Indonesia y la India, se cultiva en América. La fruta es una baya globosa de color amarillo crema con algo de rosado, de olor parecido al de las rosas, la pulpa es de sabor dulce; contiene de 1 a 2 semillas medianas de color marrón claro. Se consume como fruta fresca. Nombre vulgar: **pomarosa**, manzanita de rosa, pomarroja, pumarrosa, malarrosa, yambo, macupa.

sze chuan jar gai. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: pollo frito al estilo de Szechuan.

szechwan. Té chino negro, suave, con ligero sabor a tierra, preparado con hojas *orange pekoe*. Nunca se le añade leche ni azúcar, y se considera la bebida perfecta para la tarde o la noche. Véase: cafés, té y otras bebidas.