

GLOSARIO DE TÉRMINOS GASTRONOMICOS

ABLANDAR: romper las fibras duras de la carne golpeándola con un mazo o adobándola en un líquido ácido. También cocer lentamente las hortalizas en agua hasta ablandarlas.

ACANALAR: crear un borde con forma presionando el borde de una tarta con los dedos o con la hoja de un cuchillo. También hace referencia al efecto decorativo que se obtiene en las pieles de frutas y hortalizas con un acanalado. Si se cortan en rodajas, los bordes quedan acanalados.

ACIDIFICAR: añadir un líquido ácido, generalmente zumo de limón o agua de tamarindo, para obtener un sabor agrio.

ADOBAR: poner un alimento crudo en un preparado para ablandarlo o darle un aroma especial antes de cocinarlo. Los adobos constan, en diversas medidas de especias, hierbas aromáticas, sal y algún líquido (aceite, vino).

AL DENTE: palabra italiana que significa “al diente” describe las hortalizas o la pasta cocida que ofrecen una ligera resistencia al morderlas.

ALBARDILLAR: envolver trozos de carne magros con trozos de grasa (generalmente tocino) para que la carne quede jugosa.

ALBÚMINA: la clara del huevo rica en proteínas; contiene la chalaza, los ligamentos que unen la yema a la cáscara.

ALIÑAR: condimentar, sazonar una preparación, por ejemplo una ensalada con salsa vinagreta.

AMASAR: técnica para aplastar y doblar una pasta hasta que esté compacta y homogénea. Al amasar se estira el gluten de la harina, aportando elasticidad.

AROMÁTICA: cualquier especia o hierba (albahaca, comino, romero) que imparte sabor y fragancia a los alimentos.

ASAR A LA BRASA O A LA PARRILLA: cocinar los alimentos en una parrilla metálica colocada sobre brasas o sobre el fuego, con poca grasa, de forma que queden dorados por el exterior y jugosos por dentro.

ASAR AL HORNO: cocer los alimentos en el horno en sus propios jugos o con grasa añadida.

ÁSPIC: una gelatina límpida de pescado, ave o carne preparada con caldo clarificado o consomé y gelatina; se utiliza como base de platos moldeados o como glaseado de platos fríos. Definición para un plato a base de gelatina.

ASUSTAR: Cortar de golpe el hervor de un alimento enfriándolo bruscamente.

BAÑO DE HIELO: cuenco con cubitos de hielo y agua; se utiliza para enfriar mezclas y detener el proceso de cocción.

BAÑO MARÍA: «baño de agua» que se prepara colocando una cacerola o cuenco con alimentos sobre un recipiente más grande de agua hirviendo. Se puede hacer en el horno o sobre el fuego. Poner a calentar platos delicados, como por ejemplo salsas, en el que han de conservar el calor o calentarse lentamente. El recipiente con la preparación se coloca de forma que no toque el fondo. El agua no ha de hervir.

BARBA: se encuentra en el borde exterior del manto de las conchas y debe quitarse la mayoría de las veces. En el caso de los mejillones, los filamentos del viso de sujeción, con los que estos animales se agarran al fondo. Se quitan antes de la cocción.

BATIR: incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo a la crema de leche o los huevos, al batirlos con una batidora de varillas.

BATIR EN FORMA DE CREMA: batir unos ingredientes juntos hasta obtener una crema ligera, esponjosa y homogénea. Normalmente se suele referir a la transformación de una grasa en crema, por ejemplo la mezcla de mantequilla y azúcar.

BLANC: caldo preparado con agua, harina y zumo de limón que se utiliza para cocer y preservar el color de las hortalizas; se suele utilizar para hervir alcachofas.

BLANQUEAR: sumergir frutas u hortalizas en agua hirviendo después en agua helada para parar la cocción, desprender sus pieles, fijar su color y extraer los jugos amargos. Este proceso también reduce la sal en el tocino salado y otras carnes curadas.

BRASEAR: dorar los alimentos en grasa, para después cocinarlos tapados en una pequeña cantidad de líquido aromatizado a fuego lento y durante largo tiempo.

BRIDAR: reparar y atar o coser las viandas para cocinarlas, principalmente las aves.

BROQUETA: pincho en el que se insertan trozos de alimentos que después se asan al grill, a la parrilla o la barbacoa.

BRUNOISE: verdura picada en cuadradillos finos, zanahoria, apio, puerro o calabacín finamente cortados a dados que se utilizan por separado o juntos como guarnición clásica del consomé.

BUÑUELO: pequeño trozo de fruta o de carne cubierto con una pasta y frito.

CALDO: el líquido aromático obtenido cuando los alimentos se cuecen en agua a fuego lento.

CALDO CORTO: caldo bien condimentado, preparado con agua, vinagre, vino blanco, verduras y especias utilizado para cocer mariscos y pescados.

CAPARAZÓN DE CANGREJO: el cuerpo (sin la cola) del cangrejo cocido. Se utiliza para decorar platos.

CARAMELIZAR: proceso de calentar el azúcar hasta que se licúa y transforma en almíbar; el color varía del dorado al marrón oscuro. El azúcar también se puede caramelizar espolvoreando sobre los alimentos y poniendo éstos debajo del grill hasta que el azúcar se derrita (como la crema quemada). Este término también se aplica a las cebollas y los puerros salteados en grasa.

CÁSCARA: la piel coloreada de los cítricos, sin la membrana blanca.

CHIFFONADE: hortalizas de hoja o hierbas cuyas hojas se enrollan y se cortan transversalmente en tiras finas.

CHINO: tamiz cónico muy fino por el que se pasan los alimentos. Se suele utilizar para colar salsas.

CHULETA: corte de carne, por ejemplo de cordero, cerdo o ternera, de la pierna o de las costillas.

CINTA: con este término se describe la consistencia de una mezcla de huevo y azúcar batida hasta que esté extremadamente espesa. Cuando la batidora de varillas se levanta, la pasta cae formando cintas o surcos lisos y gruesos. También se utiliza este término para designar las tiras finas de hortalizas como zanahorias y calabacines cortadas con un mondador.

CLARIFICAR: eliminar las impurezas de un líquido. El procedimiento generalmente implica cocer lentamente claras de huevo (y cáscaras) en un caldo; las claras de huevo atraen las impurezas. Este término también se aplica al procedimiento por el cual se calienta lentamente la mantequilla para eliminar los sólidos lácteos.

COCER A FUEGO LENTO: cocer los alimentos en un líquido por debajo del punto de ebullición; la superficie del líquido más que burbujear se agita suavemente.

COCER A LA INGLESA: cocer en abundante agua hirviendo a borbotones con mucha sal y destapado salada. El proceso se completa con un refrescado posterior con agua fría para cortar la cocción y eliminar el exceso de sal. Este tipo de cocción es adecuado para verduras y pastas.

COCER AL BAÑO MARÍA: ver BAÑO MARÍA

COCER AL VAPOR: cocer un alimento sin que éste se ponga en contacto con el líquido, de esta manera la pérdida de sabor y nutrientes es mínima.

COMPOTA: mezcla de frutas que se cuece lentamente, generalmente en un almíbar de azúcar con especias o licor.

CONCASSÉE: mezcla groseramente picada, generalmente de tomates pelados, sin semillas y troceados.

CONFIT: palabra francesa con la que se define un método de cocción de la carne (generalmente de pato, oca o cerdo), en el la carne se cuece muy lentamente en su propia grasa y después se conserva en la misma. Las hortalizas, como las cebollitas pequeñas, también se pueden cocer en la grasa.

CONGELAR SIN TAPAR: congelar alimentos como guisantes o judías en una sola capa y sin taparlos. Cuando están congelados se pueden juntar pero siguen estando separados.

CONSISTENCIA DE CAÍDA: este término describe una mezcla, generalmente la pasta de un bizcocho, con la densidad para poder verterla a cucharadas, pero lo suficientemente firme para mantener su forma.

CONSOMÉ: caldo claro especialmente delicado, a base de crustáceos, pescado, aves o carne.

CORALES: huevas de las hembras de los crustáceos, de color verde negruzco antes de cocerse, y rojo como el coral una vez cocidas. En el caso de las vieras, las huevas de color naranja también se llaman coral

CORTAR A DADOS: trocear los alimentos en dados pequeños regulares.

COULIS: puré o salsa tamizada generalmente de tomate o frutas mezcladas con un edulcorante y una pequeña cantidad de zumo de limón.

CRÈME FRAÎCHE: puede prepararla mezclando crema de leche espesa y petit suisse a partes iguales.

CUBRIR: cubrir los alimentos con una capa exterior de, por ejemplo, harina, huevos batidos, pan rallado, mayonesa o glaseado.

CURAR: conservar los alimentos salándolos, ahumándolos, sumergiéndolos en salmueras ácidas o mediante bacterias.

DADO DE TOCINO: grasa de cerdo o tocino ahumado cortado en dados pequeños que se utiliza para condimentar sopas, guisos o ensaladas.

DÉGORGER: remojar la carne, las aves y el pescado en agua fría con sal o vinagre para que suelten las impurezas y la sangre.

DEGLASAR: después de saltear los alimentos, éstos y el exceso de grasa se retiran del recipiente y se añade una pequeña cantidad de líquido que se mezcla con los fondos de cocción del recipiente para diluirlos y obtener una salsa.

DESMENUZAR: separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo, macheta o rallador.

DÉTREMPE: término francés para definir la pasta inicial hecha con harina, sal mantequilla derretida y agua en la primera fase de elaboración del hojaldre.

DORAR: tostar un alimento en grasa, animal o vegetal, para que los ingredientes adquieran un color dorado como es el caso de la cebolla.

DUXELLES: salsa para rellenos preparada con setas, escalonias y hierbas finamente picadas, cocida en mantequilla hasta casi secarse, que sirve para gratinar y como relleno para hojaldres.

EMPANAR: pasar primero por harina, luego por huevo y finalmente por pan rallado los alimentos.

EMULSION: mezclar líquidos mediante la dispersión de uno en el otro. En cocina, emulsionar significa añadir un líquido a otro en un chorrito

lento y continuo mientras se remueve vigorosamente.

ENCAMISAR: echar en un molde una capa fina de gelatina o cubrirlo con una pasta fina antes de echar el relleno.

ENFRIAR BRUSCAMENTE: añadir agua fría a alimentos calientes para bajar de repente la temperatura.

ENGRASAR: untar un molde con una capa de grasa (generalmente mantequilla o aceite en el caso de los moldes de pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

ENRIQUECER: añadir crema de leche o yemas de huevo a una salsa o una sopa, o mantequilla a una pasta para aportar textura y sabor.

ENTALLAR: practicar incisiones en la piel, la carne o la grasa de los alimentos, por ejemplo carne, pescado u hortalizas, antes de cocinarlos.

También marcar líneas sobre la superficie de los alimentos. De esta manera, absorben adobos y marinadas.

ENTRECOTE: palabra francesa que significa “entre las costillas”. Este corte tierno de Buey o ternera se suele asar a la parrilla o saltear.

ESCALDAR: sumergir brevemente en agua salada hirviendo, verduras o setas para quitarles sabores desagradables o impurezas, para poder quitar mejor las pieles o para ablandarlo.

ESCALFAR: cocer en un líquido por debajo del punto de ebullición. Cocer alimentos lentamente sumergiéndolos en un líquido sin que éste llegue a hervir (agua, almíbar de azúcar, alcohol) justo antes del punto de ebullición.

ESCALOPE: loncha fina de carne, ternera, pollo o pescado.

ESENCIA: caldo reducido o fondo concentrado.

ESPESANTE: elemento que se utiliza para espesar (por ejemplo yema de huevo, harina, etc.

ESPESAR: dar consistencia a una salsa, con ayuda de harina, maicena u otro espesante.

ESPUMAR: durante la cocción lenta de salsas y sopas, quitar continuamente con una espumadera o cuchara la espuma, grasa u otras impurezas de la superficie de líquidos hasta que queden completamente transparentes.

FARSA: relleno para hojaldres, terrinas, pescados, crustáceos, piezas de carne o verduras, muy bien picados o molidos, y condimentados.

FINAS HIERBAS: hierbas finamente picadas de distinta composición para salsas y sopas. En ocasiones también escalonias picadas.

FLAMEAR: Rociar un alimento con un licor y prenderle fuego para quemar el contenido de alcohol de un plato y que permanezca el sabor del licor empleado. También se hace conseguir una espectacular presentación en la mesa.

FONDO: extracto que se consigue al cocer moluscos y crustáceos, pescado, carne o verduras. Sirve como base para las salsas y sopas.

FONDUE: palabra francesa que significa «derretir» y que se refiere a los alimentos cocinados en un recipiente para fondue, sobre la mesa.

Tradicionalmente, se sumergen dados de pan en queso derretido; otras variantes introducen carne en aceite caliente (fondue bourguignonne) y dados de bizcocho en chocolate derretido.

FORRAR: cubrir un molde con mantequilla, aceite y/o harina y papel de hornear para evitar que la preparación se pegue. También se pueden utilizar alimentos como lonchas de tocino, hojas de espinacas y bizcochos de soletilla.

FREÍR: cocinar los alimentos en abundante grasa caliente hasta que el alimento adquiera un color dorado. Cuando se fríe por inmersión los alimentos quedan sumergidos en él. Los alimentos salteados se cocinan con una capa de grasa en la base de la sartén para evitar que se peguen.

FREIR REMOVIENDO: significa freír pequeños trozos de alimentos a fuego vivo sin dejar de remover, tradicionalmente en un wok.

FREIR EN SECO: freír sin utilizar grasa o aceite. Este método se suele utilizar para tostar especias indias, panes planos y tortillas mexicanos.

FRITURA: baño en grasa para freír trozos de pescado, carne o ave; también se utiliza para mariscos, como, por ejemplo, las conchas, gambas, calamares. La preparación se sumerge en una cesta metálica en aceite hirviendo.

FUMET: caldo aromatizado que se prepara generalmente con las espinas del pescado, habitualmente blanco, aunque algunas veces también se prepara con caza, y que se utiliza para aromatizar líquidos de sabor suave. Se utiliza frecuentemente en la cocina francesa clásica.

GELATINA: gelatina en polvo u hojas para cuajar líquidos.

GLASEADO DE FONDANT: mezcla de textura blanda de agua, azúcar y glucosa cocida a punto de bola blanda y después trabajada hasta que queda flexible y homogénea. Se utiliza para decorar palos. No hay que confundirlo con el glaseado que se suele utilizar en los pasteles de fantasía preparado con azúcar, agua y crémor tártaro.

GLASEAR: cubrir los alimentos con un líquido poco denso (dulce o salado) que queda liso y brillante al solidificarse. Se puede hacer con un caldo de carne reducido (aspic), con confitura derretida, yema de huevo o chocolate. También se refiere a los caldos de carne o pescado muy reducidos.

GLICERINA: especie de almíbar de alcohol que se agrega a los alimentos para mantenerlos jugosos. Se suele añadir al glaseado real para evitar que se cristalice.

GLUTEN: proteína que se encuentra en la harina y que aporta elasticidad. La harina con alto contenido en gluten es la mejor para el amasado del pan. La harina de bajo contenido en gluten, como la que se utiliza en los bizcochos, es más blanda y menos elástica.

GRATINADO: plato cubierto con queso rallado y cubierto con un poco de mantequilla y algunas veces pan rallado y que se gratina u hornea en una fuente poco profunda hasta que la superficie aparece crujiente.

GRATINAR: calentar un plato al horno o bajo el grill a fuego vivo para que tenga una costra marrón por encima.

GUARNICIÓN: acompañamiento o aderezo de plato. Esta determina la mayoría de las veces el nombre del plato.

HARINA ATA: harina integral extremadamente fina que se utiliza para hacer panes planos; se vende en tiendas orientales.

HELAR: enfriar un alimento o una bebida entre cubitos de hielo o en el refrigerador.

HERVIR: «llevar a ebullición», significa calentar un líquido hasta que empiezan a salir burbujas que rompen la superficie (100 ° C). Hervir también significa cocer los alimentos en un líquido hirviendo.

HIDRATAR: Poner un producto, desecado, en agua para que recupere agua y adquiera una consistencia blanda.

HOJA DE ORO Y PLATA: «también denominada varak» hojas comestibles delgadísimas de oro o plata que se utilizan como decoración de postres. Estas hojas se venden en las tiendas indias, en forma de láminas frágiles.

HOJALDRE: envoltorio de pasta de hojaldre para rellenar.

HORNEAR: cocinar los alimentos en el horno. Para obtener mejores resultados, es mejor utilizar un termómetro para horno; la mayoría de los hornos alcanzan temperaturas diferentes a las que marca el indicador del horno.

HORNEAR A CIEGAS O SIN RELLENO: hornear la pasta antes de rellenarla. Para que conserve su forma, la pasta se suele pinchar y forrar

con papel de hornear o de aluminio y cubrir con legumbres o bolitas para hornear.

INCORPORAR: amalgamar una mezcla ligera y etérea con una más pesada. La más ligera se pone sobre la más pesada y con una cuchara

metálica grande o una espátula de goma se hace suaves movimientos en forma de ocho, de forma que ambas mezclas se unan sin perder aire.

INFUSIONAR: aromatizar un líquido con ingredientes aromáticos como especias, cáscara de cítricos o vainilla

JUGO: jugo de carne o fondo de un asado, fondo marrón.

JULIANA: cortar los alimentos en tiras finas. Se suelen cortar así las hortalizas o trufas que sirven como adorno o acompañamiento, para que

cuezan rápida y uniformemente y para proporcionarles una bonita presentación.

KEBAB: Brocheta.

KESKES: Colador en el que se cuece la sémola para hacer el Couscous.

KOSHER: Comida Hebrea que se prepara bajo la supervisión de un rabino.

LEVADURA: sustancia que se utiliza para levar las pastas y para aumentar el volumen de las preparaciones horneadas. Para el pan, la más

común es la levadura fresca o de panadero, para los bizcochos, la levadura en polvo o química y el bicarbonato.

LIGAZÓN: mezcla de yema de huevo y crema de leche que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos. Para que no se corte, hay que retirar

el recipiente del fuego poco antes de servir el plato.

MACERAR: remojar los alimentos en un líquido, generalmente un alcohol o licor, para ablandar su textura e impartirles sabor.

MANTEQUILLA AMASADA: en francés beurre manié. Es una pasta hecha con las mismas cantidades de harina y de mantequilla que se utiliza

para espesar salsas, sopas y guisos.

MARINADA: líquido compuesto de hierbas y especias (vino, zumo de limón, vinagre, leche agria o suero de mantequilla) para conservar y

ablandar la carne y el pescado. También algunas salsas para ensalada se denominan marinada.

MARINAR: poner los alimentos en un líquido muy aromatizado, cuya composición puede variar dependiendo del resultado que queramos

obtener. Las marinadas aportan sabor, jugosidad y ablandan la preparación.

MARIPOSA: abrir un alimento (pierna de cordero, pechuga de pollo, langostinos) por el centro, sin llegarlo a atravesar completamente. Las dos

mitades se abren y parecen una mariposa.

MARMOLADO: se utiliza para describir la mezcla de dos pastas diferentes en un bizcocho, generalmente de diferentes colores. También se

denomina así a las líneas de grasa de la carne.

MASA: mezcla cruda para crepes, tortas y bizcochos. Puede ser espesa o líquida. También se utiliza para describir la cobertura de los

alimentos que van a freírse, como el pescado.

MECHAR: insertar tiras de grasa (generalmente de cerdo) en trozos magros de carne, para proporcionar un sabor más jugoso y succulento.

MEDALLÓN: trozo de carne pequeño y redondo, generalmente tierno y magro, que necesita un tiempo de cocción muy corto.

MEDIA GLASA: salsa espesa y de sabor intenso, o base de una salsa, hecha con caldo concentrado, vino y a veces grasa de carne.

MÉDULA: sustancia grasa, blanca o amarillenta situada en la columna vertebral y en el interior de los huesos. En las vieiras también se

denomina médula a las huevas de color naranja.

MELANGE: palabra francesa que significa «mezcla» y que generalmente se refiere a la combinación de dos a más frutas u hortalizas que se preparan juntas.

MEUNIÈRE: término francés para describir un plato cocinado en mantequilla, sazonado con sal, pimienta y zumo de limón y decorado con perejil.

MEZCLAR: usar una cuchara, batidora de varillas o eléctrica para juntar uniformemente dos o más ingredientes.

MIREPOIX: verdura frita (generalmente zanahoria, cebolla, apio y puerro) cortadas en dados irregulares que se utilizan para aromatizar salsas, sopas y guisos. Se hace rehogando ligeramente los trocitos de hortalizas, a veces con trocitos de magro de cerdo, con hierbas y laurel.

MOLER: triturar en un mortero con su mano o un robot eléctrico los alimentos hasta reducirlos a polvo o en trozos muy pequeños. También se pueden utilizar molinillos especiales para especias o café.

MONTAR: Preparar un plato para servir, dar una forma determinada a un alimento y servirlo adornado o decorado estéticamente. Batir una salsa o sopa con mantequilla.

MOUSSE: preparación ligera y etérea, dulce o salada, de ingredientes batidos y mezclados (crustáceos, pescados, carnes o aves). Muchas veces se pone dentro de un molde decorativo y se suele servir desmoldado frío o caliente.

MUSELINA: término utilizado para describir una mousse de textura muy rica a la que se le suele añadir crema de leche batida. La crema muselina es una crema pastelera enriquecida con mantequilla

NAPAR: cubrir con salsa o gelatina.

NOISETTE: parte pequeña y tierna del costillar del cordero rodeada de una tira fina de grasa y que se suele atar con un bramante. Esta palabra significa «avellana» en francés y también se utiliza para describir la mantequilla marrón o beurre noisette.

NUECECITA: en el caso de las vieiras, la carne del músculo, blanca y fuerte.

OLLA : Vasija redonda, con asas, boca ancha y generalmente de acero inoxidable o de barro. Término con el que se denominan numerosos cocidos en España.

OREAR: Dar aire a una cosa para airearla o refrescarla. Operación que se hace con las carnes recién muertas antes de su consumo. Consiste en exponerlas en cámaras especiales con el fin de que sufran una serie de transformaciones encaminadas a mejorar su olor y sabor.

ORUJO / ACEITE DE ORUJO DE OLIVA: El orujo es el residuo de la aceituna molida y prensada, al que hay que aplicar una serie de disolventes químicos para extraer el aceite que contiene. El aceite resultante no es comestible y se le llama "aceite de orujo de oliva crudo".

OSSO BUCCO: Nombre italiano para denominar un corte de carne de ternera. La carne se obtiene del jarrete sin deshuesar con su correspondiente hueso y médula en la parte central, por lo que tiene forma de rueda. También se denomina así al plato elaborado con este tipo de corte.

PAISANA: mezcla de hortalizas (generalmente patatas, zanahorias, nabos y col) generalmente cortada en pequeñas formas geométricas. Se suele utilizar para adornar sopas, carne, pescado o tortillas.

PAPILLOTE: Envolver los alimentos en papel de aluminio formando paquetes herméticos, y someterlos a una cocción corta en el horno. De esta manera se conservan todas sus propiedades y sabor al cocinarse en su propio jugo.

PASTA: mezcla de harina y agua, que normalmente lleva más ingredientes, trabajada hasta que está lo bastante compacta para mantener la forma, pero lo suficientemente maleable para amasarla a mano. También alimentos finamente molidos hasta conseguir una textura extremadamente fina, por ejemplo, pasta de almendras.

PASTA QUEBRADA: pasta que se utiliza para cubrir moldes; la versión azucarada se denomina pasta quebrada azucarada.

PASTA CHOUX: La pasta choux, es una masa muy suave que se usa en repostería y cocina, con la que se elabora los famosos profiteroles, rosquillas y muchas otras delicias. La masa es de un sabor más suave dejando más importancia al relleno.

PATÉ: mezcla fina de textura gruesa que se suele preparar con carne y/o hígado, hortalizas o pescado, sazonada o espaciada y puesta en un molde.

PICAR: cortar alimentos, generalmente carne, en trozos muy pequeños. Se puede hacer con un cuchillo o una picadora.

PINCHAR: agujerear los alimentos para que desprendan aire o jugos durante la cocción. La piel de pato se pincha antes de cocinarla para que suelte la grasa.

POCHAR/REHOGAR: Someter un alimento a cocción lenta con poca grasa, y en los propios jugos de los alimentos el tiempo necesario para que se ablanden pero sin que tomen color.

PURÉ: alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una especie de papilla. Para hacerlo, normalmente se utiliza una batidora eléctrica, pero también se puede utilizar un pasapurés o un tamiz para obtener el mismo resultado.

QUENELLES: óvalos de una mezcla de textura blanda como la mousse de pescado o el helado formados con dos cucharas. Este término también se refiere a las albondiguillas de la misma forma.

QUITAR LAS BARBAS: quitar las barbas de las conchas (el borde del manto). En el caso de los mejillones los filamentos del viso de la valva.

RAGÚ: plato de pescado, carne, verdura, conchas o mariscos troceados y espesado con una salsa bien condimentada. Se utiliza también como relleno.

RAMILLETE DE HIERBAS: hierbas, verduras y especias de diversas clases que sirven para sazonar caldos y las salsas.

RASPAS/CARCASA: esqueleto de crustáceos, pescados y aves.

REBOZADO: pasta que se utiliza para cubrir alimentos que se van a freír.

REDAÑO: membrana fina procedente de estómago de un animal, generalmente del cerdo. Se utiliza para envolver carnes magras y picadas para que queden más jugosas.

REDUCIR: hervir líquidos tales como fondos, sopas o salsas para conseguir que se concentren y queden espesos. Al hervir rápidamente en un recipiente destapado el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.

REFRESCAR: sumergir un alimento, después de haberlo blanqueado, en agua helada para detener la cocción y para que conserve su color en el caso de las hortalizas verdes.

REHOGAR/POCHAR: Someter un alimento a cocción lenta con poca grasa, y en los propios jugos de los alimentos el tiempo necesario para que se ablanden pero sin que tomen color.

REMOJAR: sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para re hidratarlos o para dar sabor al líquido. También empapar un bizcocho con un almíbar de azúcar aromatizado o licor.

RISOLAR: Dorar un alimento, previamente cocido, a fuego vivo.

ROCIAR: mojar con una cuchara o pincel los alimentos durante la cocción con caldo, grasa o su fondo de cocción, da sabor y los deja más jugosos.

ROUX: mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de removerla. Se utiliza para espesar y como base de muchas salsas y sopas.

Hay tres roux clásicos blanco, dorado y oscuro; el color y el sabor dependen del tiempo de cocción.

ROYAL: guarnición para sopa a base de huevo, leche, sal y nuez moscada. Se bate y cuece al baño maría. Al cuajar se corta en cubitos que se añaden a la sopa

SALTEAR: freír rápidamente trozos de carne, pescado o ave.

SALVITXADA: salsa típica con la que se acompañan los calçots.

SILLA: corte de carne (generalmente de cordero, carnero o ternera Lechal) muy tierno de un lomo sin separar (del costillar a la pierna).

SOFREÍR: poner a freír en aceite sin que el alimento tome color.

SUPREMA: plato realizado con las mejores partes del animal, preparado de un modo especialmente fino.

TAMIZAR: pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele

hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes.

TERRINA: molde o la preparación que contiene. Suele ser una mezcla de varios ingredientes parecida al paté.

TIAN: nombre francés de una fuente de loza poco profunda y también de los alimentos que en ella se cocinan.

TIBIO: término que se utiliza para describir la temperatura de un líquido cuando está templado o a la temperatura del cuerpo (37 ° C).

TIMBAL: molde pequeño que se suele utilizar para dar forma a cremas y preparaciones de arroz.

TOCOFENOLES: antioxidantes naturales que aumentan la estabilidad de los alimentos grasos y cumplen una importante actividad biológica.

TORNEAR: técnica clásica francesa que consiste en recortar hortalizas como zanahorias y nabos, en forma de pequeños barriles.

TRANCHE: esta palabra significa rebanada o loncha en francés y se suele utilizar para describir un rectángulo de hojaldre fino.

TRINCHAR: cortar las piezas que se cocinan enteras para servir las en los platos.

TRIPA: intestinos, menudos de animales como la vaca y el cerdo utilizados culinariamente. Ver matanza en España.

TRIPA GORDA: tripa dulce. Forman parte de las achuras (chinchulines, mollejas, tripa gorda, criadillas, ubre).

TRONCO: término que se utiliza para describir el filete de un pescado plano grande. Tuétano: médula, caracú.

TUMERICO: especia similar al jengibre, (Cúrcuma longa) cúrcuma palillo, tumeric.

TUNA: Higo chumbo, jiotilla, higo de cactus. Fruto verrugoso piriforme llamado tuna o higo chumbo (en España), comestible, de pulpa carnosa

VAINA (Chile): trago. Vaina chilena: bebida chilena a base de 2 medidas de vino tinto, 1 medida de vermouth blanco, 1 medida de cacao en polvo y 1 yema de huevo.

VAINA: rama (ejemplo chaucha de vainilla), porotos verde, chauchas. La chaucha es una hortaliza fácil de cultivar, proporciona un alimento muy nutritivo. La chaucha/vaina chata se refiere a la algarroba, (fruto del algarrobo o garrofero) que en polvo, puede reemplazar el cacao y también como aditivo.

VAQUERO: matambre. Se hace mención a la carne que se saca de entre el cuero y el costillar de la res (también del cerdo). Se dice del fiambre hecho por lo común con esta capa de carne, aunque también con carne de pollo, una vez rellena, adobada y envuelta.

VERDURAS CURTIDAS: pickles, encurtidos: engloban cebollitas blancas, pimientos, zanahorias, 1 hoja de laurel, coliflores, pimienta en granos, ajíes ...

VIANDA: Comida o alimento preparado y listo para comer.

VEIRA: ostión, concha de peregrino, volandeiras. Las vieiras es uno de los mariscos más característico de Galicia, el símbolo de los peregrinos que siempre la llevaban consigo en su recorrido hasta llegar a la Tumba del Apóstol.

VINAGRERA: acedera (otras denominaciones: romaza, rúmex, acederón, salgadera...). Es una planta que crece silvestre en zonas frescas de Europa y el Norte de América, y se consume como verdura o condimento. Sabor ácido.

VOLANDEIRAS: Ver Vieira.

WASABI: Tubérculo, del cual se obtiene una pasta de sabor muy fuerte y color verde, famoso por sus propiedades anti bacteriales y como acompañante del sushi.

WON TON: Pasta hecha a base de harina de trigo, agua y sal. Usada muy comúnmente en la gastronomía China.

YUCA: mandioca (Brasil) y casava en algunas regiones del Caribe. La yuca es una planta básicamente tropical que se adapta a los climas subtropicales; Entra dentro de los alimentos de supervivencia. Existen dos tipos de yuca: la yuca amarga, materia prima para el casabe y el almidón; y la yuca dulce, que se utiliza como verdura.

ZAFRÓN: Azafrán.

ZAPALLO: calabaza de perro, cohombro amargo, anocar, calabaza, ahuyame, auyama... Es una calabaza que tiene la forma de una pera enorme. En Chile se hace el zapallo de mil formas (sopa, frito, rebozado, asado, en budín, en dulce...también picarones y sopaipillas). Zapallito: calabacín, calabacita.

ZAPALLOS ITALIANOS: zucchini, parecidos a los chayotes, courgette.

ZAPOTE: sapote, níspero. Ver níspero.

ZUMO: en la mayor parte de los países iberoamericanos se dice "Jugo", es el jugo natural de los vegetales o frutas