

Z

z'aile jaune. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **ra-bil**.

zabalera. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Acipenser ruthenus* (Linnaeus). Sinónimo: **esturión**.

zacail xuri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

Zaclemus goodei. Pez. Designación oficial: **lambe rayado**.

zafío. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Conger conger* (Linnaeus). Sinónimo: **congrío**.

zafiro. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Cynoponticus coniceps* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **bio-bio**.

zafiro. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Cynoponticus coniceps* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **bio-bio**.

Zafra. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 *REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos*. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como de-**

hesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Zahara de la Sierra. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 *REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos*. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zaharra (vacuno mayor) Véase: Kalitateko Euskal Okela.

zahatar. Es una mezcla de especias aromática del norte de África, que se encuentra también en Turquía y Jordania. Se echa a las albóndigas y verduras, y se utiliza como salsa, se puede mezclar formando una pasta con aceite de oliva para extenderla sobre el pan antes de hornear. Se emplea para condimentar albóndigas y hamburguesas. Combina bien con la carne a la brasa. **Ingredientes:** semillas de sésamo, zumaque molido, tomillo seco en polvo. Véase: mezclas de especias; recado de especias; especias y semillas.

Zahinos. Término municipal de la provincia de

Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zainzuri. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Asparagus officinalis*. Sinónimo: **espárrago**

zakail xuri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión.**

zaka-churia. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego.**

zaka-churia. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión.**

zakarail. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Scorpaena barbata* (Lacépède). Sinónimo: **cabracho.**

zakarailu. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cottus massiliensis* (Gmelin). Sinónimo: **rascacio.**

zakatu. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Scorpaena notata* (Rafinesque). Sinónimo: **escórpora.**

zaku-astaputz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calvatia saccata*.

zakur zakil. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Mutinus caninus*.

Zalamea de la Serena. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

Zalamea la Real. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zaldi. Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Equus caballus*. Sinónimo: **caballo**

zaldun perretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma equestre*.

zaldun ziza orrihori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma equestre*.

zaldunziza orrizuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma fucatum*.

zalema. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cantharus brama* (Noreau). Sinónimo: **chopa.**

zalema. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Boops salpa* (Risso). Sinónimo: **salema**.

zalema. Véase: uva zalema.

Zalieutes elater. Pez. Designación oficial: **pez murciélago de dos ocelos**.

Zalocys stilbe. Pez. Designación oficial: **pámpano acerado**.

zalpa. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Boops salpa* (Risso). Sinónimo: **salema**.

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

zamariña. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Chlamys varia* (Linnaeus). Sinónimo: **zamburiña**.

Zamarra. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa**; **relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc**.

Zamayon. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa**; **relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse**

como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

zamba. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Chrysophrys caeruleosticus* (Velenciennes). Sinónimo: **hurta**.

zamba. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Aplodactylus punctatus* (Valenciennes). Sinónimo: **jerguilla zamba**.

zamburiña. Designación oficial española del molusco: *Clamys varia*. *Chlamys varius*; Sinónimo oficial: Anduriña; Aviñeira; Cabuda; Camoriña; Pateliña; Petxina variada; Samona; Samorillo; Samoriña; Zamariña.

zamburiña alada. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Aequipecten opercularis* (Linnaeus). Sinónimo: **volandeira**.

zamburiña francesa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Aequipecten opercularis* (Linnaeus). Sinónimo: **volandeira**.

zamo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cyprinus carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **carpa común**.

zamo arrunta. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cyprinus carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **carpa común**.

zamo txikia. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Carassius auratus* (Linnaeus). Sinónimo: **carpín**.

Zamora. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa**; **relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo**

ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

zamora. Véase: Queso Zamorano.

zamoriña. Nombre vulgar del molusco: *Chlamys opercularis*.

zampeña. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Cancer puber* (Linnaeus). Sinónimo: **nécora**.

zanahoria. Designación oficial española del pez: *Antennarius avalonis*. Sinónimo oficial: Cabezón; Pescador.

zanahoria. Nombre vulgar, en Chile, del crustáceo: *Pleroncodes monodon* (H.Molne Edwards). Sinónimo: **langostino colorado**.

zanahoria. Nombre vulgar de la planta: *Daucus carota*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zanahoria	
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Ácido fólico (µg)	14,50
Calcio (mg)	13,00
Carbohidratos (g)	7,30
Cinc (mg)	0,20
Energía (kcal)	32,78
Energía (kJ)	137,00
Fibra (g)	2,90
Fósforo (mg)	37,00
Grasa (g)	0,20
Grasa moninsaturada (g)	0,02
Grasa poliinsaturada (g)	0,12
Grasa saturada (g)	0,05
Hierro (mg)	0,50
Magnesio (mg)	13,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,15
Porción comestible	83,00
Potasio (mg)	250,00
Proteína (g)	0,90

Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04
Sodio (mg)	52,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	1346,00
Vitamina E (mg)	0,50
Yodo (mg)	10,00

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

Zanahoria en conserva	
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Agua (g)	91,40
Calcio (mg)	24,00
Carbohidratos (g)	6,10
Energía (kcal)	30,00
Energía (kJ)	125,40
Fibra (g)	4,00
Flúor (mg)	0,02
Fósforo (mg)	22,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Grasas totales (g)	0,30
Hierro (mg)	0,70
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Potasio (mg)	140,00
Proteína (g)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	61,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03

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

Zanahoria hervida	
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Agua (g)	91,20
Calcio (mg)	33,00
Carbohidratos (g)	6,10
Energía (kcal)	30,00
Energía (kJ)	125,10
Fibra (g)	3,00
Fósforo (mg)	31,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Grasas totales (g)	0,20
Hierro (mg)	0,60

Magnesio(mg)	13,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,50
Potasio (mg)	180,00
Proteína (g)	0,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Sodio (mg)	50,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	1100,00

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

Zanahoria seca	
Ácido ascórbico (C) (mg)	19,00
Agua (g)	9,40
Calcio (mg)	256,00
Carbohidratos (g)	41,00
Energía (kcal)	204,00
Energía (kJ)	852,72
Fibra (g)	27,00
Fósforo (mg)	103,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Grasas totales (g)	1,40
Hierro (mg)	4,70
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	3,40
Potasio (mg)	2640,00
Proteína (g)	6,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Sodio (mg)	495,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	5,00

zanahorias estofadas con cebolla. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** zanahoria, cebolla, ajo, perejil, laurel, tomillo, sal, pimienta, mantequilla. Véase: verduras guisadas y estofadas.

zanahorias guisadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** zanahoria, aceite, cebolla, harina, mantequilla, caldo, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

zanahorias Vichy. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** zanahoria, mantequilla, azúcar, sal, pere-

jil picado. Véase: verduras guisadas y estofadas.

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

zancarrón de ternera. Plato de la cocina de Cantabria “Riotuerto” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** zancarrón, cebolla, puerro, zanahoria, pimienta chorricero, harina, caldo de carne, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

zancada. Nombre vulgar, en Europa, del pez: *Salmo brevipes* (Smitt). Sinónimo: **salmón**.

zancado. Nombre vulgar del pez: *Salmo brevipes* (Smitt). Sinónimo: **salmón**.

zanja. Nombre vulgar del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

zanja. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**.

zanoli. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Synodus foetens* (Linnaeus). Sinónimo: **lagarto chile**.

zanoli. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Synodus intermedius* (Agasiz). Sinónimo: **lagarto gigante**.

zanoli. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Trachinocephalus limbatus* (Eydoux y So-leuyet). Sinónimo: **lagarto azul**.

Zanthoxylum piperitum. Las ramitas de hojas tiernas del *sansho*, se recogen como hierba. Sólo se usan frescas y su estación es limitada, por lo que no es fácil encontrarlas en occidente. Nombre vulgar: *sansho*, *kinome*, fresno espinoso.

zanzibar. Variedad comercial de té. Té verde y té negro; clavo, cardamomo, canela, nuez moscada, jengibre, pimienta, cáscaras de cítricos y aroma natural. Véase: variedades de té.

zapallo. Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Cucurbita maxima*.

zapallo. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Pristigenys serrula* (Gilbert). Sinónimo: **catalufa semáforo**.

zapallo con jarabe de coco. Plato de la “cocina de Malasia” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en Malasia; *kolak labu kuning*.

zaparda. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cyprinus tinca* (Linnaeus). Sinónimo: **tenca**.

Zapardiel de la Cañada. Término municipal de la provincia de Ávila (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc**.

zapata. Designación oficial española del pez: *Argyrops spinifer*; *Pagrus eherenbergii*; *Sparus eherenbergii*; *Sparus spinifer*. Sinónimo oficial: Pargo.

zapata. Nombre vulgar del pez: *Ancylopsetta dentritica* (Gilbert). Sinónimo: **lenguado zapata**.

zapata. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Chromis intercrusma* (Evermann y Radcliffe). Sinónimo: **castañuela zapata**.

zapata. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Cyclopsetta querna* (Jordan y Bollman). Sinónimo: **lenguado dentón**.

zapata. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Lobotes pacificus* (Gilbert). Sinónimo: **viuda dormilona**.

zapata. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Stegastes acapulcoensis* (Fowler). Sinónimo: **jaqueta acapulco**.

zapata. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Orthopristis chalceus* (Günther). Sinónimo: **corocoro zapata**.

zapata. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Galeus melanostomus* (Rafinesque). Sinónimo: **bocanegra**.

zapata morisca. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada**.

zapateador. Nombre vulgar, en Chile, del crustáceo: *Pterigosquilla armata* (H.Milne Edwards). Sinónimo: **galera zapateadora**.

zapateiro peludo. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Cancer personatus* (Linnaeus). Sinónimo: **cangrejo peludo**.

zapatela. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Donax trunculus* (Linnaeus). Sinónimo: **coquina**.

zapatela. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Lutraria elliptica* (Lamarck). Sinónimo: **arola**.

zapatero. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Germo obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

zapatero. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

zapatero. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

zapatero. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Alectis ciliaris* (Bloch). Sinónimo: **pámpano de hebra.**

zapatero. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Oligoplites inornatus* (Gill). Sinónimo: **zapatero sietecueros** (Pacífico).

zapatero. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Oligoplites saurus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **zapatero sietecueros.**

zapatero. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Diplodus sargue cadenati* (Bauchot y Daget). Sinónimo: **sargo.**

zapatero. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Labrus ballan* (Bloch). Sinónimo: **maragota.**

zapatero. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Labrus bimaculatus* (Linnaeus). Sinónimo: **gallano.**

zapatero. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada.**

zapatero. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada.**

zapatero. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Chaetodipterus zonatus* (Girard). Sinónimo: **paguala peluquero.**

zapatero. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Oligoplites inornatus* (Gill). Sinónimo: **zapatero sietecueros** (Pacífico).

zapatero. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Oligoplites saurus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **zapatero sietecueros.**

zapatero. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Parapsettus panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **curaca.**

zapatero. Nombre vulgar, en Puerto Rico, del pez: *Oligoplites saurus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **zapatero sietecueros.**

zapatero. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Oligoplites palometa* (Cuvier). Sinónimo: **zapatero palometa.**

zapatero. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Oligoplites saurus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **zapatero sietecueros.**

zapatero. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Oligoplites palometa* (Cuvier). Sinónimo: **zapatero palometa.**

zapatero. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Trachinotus cayennensis* (Cuvier). Sinónimo: **pámpano zapatero.**

zapatero. Nombre vulgar del pez: *Brama raii*. Sinónimo: **japuta.**

zapatero americano. Designación oficial española del pez: *Bembros anatirostris*.

zapatero australino. Designación oficial española del pez: *Trudis bassensis*; *Trudis caeruleopunctatus*.

zapatero caspín. Designación oficial española del pez: *Oligoplites saliens*. Sinónimo oficial: Caspín; Sauteur; Siete cueros; Tibiro.

zapatero de mar. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Oligoplites inornatus* (Gill). Sinónimo: **zapatero sietecueros** (Pacífico).

zapatero flaco. Nombre vulgar, en (FROM), del pez: *Oligoplites refulgens* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **zapatero raspa balsa.**

zapatero índico. Designación oficial española del pez: *Platycephalus indicus*.

zapatero palometa. Designación oficial española del pez: *Oligoplites palometa*. Sinónimo oficial: Tibiro; Zapatero.

zapatero raspa balsa. Designación oficial española del pez: *Oligoplites refulgens*. Sinónimo oficial: Aguirre; Chaqueta de cuero; Cuchillo; Flaca; Jurel; Longino; Palometa; Pelón; Perrito; Páramo; Quebracuchillos; Rascapalo; Raspa balsa; Sierra; Sierrito; Violín; Voladora; Zapatero flaco.

zapatero sierra. Nombre vulgar, en (FROM), del pez: *Chorinemus altus* (Günther). Sinónimo: **zapatero sierrita**.

zapatero sierrita. Designación oficial española del pez: *Chorinemus altus*; *Oligoplites altus*; *Oligoplites mundus*. Sinónimo oficial: Aguirre amarillo; Aguirre blanco; Cacana; Chaqueta de cuero; Cuchillo; Jurel; Longino; Meona; Palometa; Pelón; Perrito; Pez mundo; Quiebracuchillos; Rascapalo; Sierra; Sierrita; Siete cueros; Voladora; Zapatero sierra.

zapatero sietecueros. Nombre vulgar del pez: *Parika scaber*. Designación oficial española del pez: *Oligoplites saurus*. Sinónimo oficial: Carangue plate; Caspín; Sauteur; Tibiro; Zapatero.

zapatero sietecueros (Pacífico). Designación oficial española del pez: *Oligoplites inornatus*; *Oligoplites saurus inornatus*. Sinónimo oficial: Cacana; Carpín; Chaqueta de cuero; Cuchillo; Huelva; Meona; Monda; Perrito; Sierrita; Siete cueros; Voladora; Zapatero; Zapatero de mar.

zapatete. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Cancer arctus* (Linnaeus). Sinónimo: **santiaguíño**.

zapatillo. Nombre vulgar de la planta: *Achras sapota*. *Manikara achras*.

zapatiño da virxen. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Haliotis discus* (Reeve). Sinónimo: **oreja de mar**.

zapatito. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Pomadasys panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **corocoro mapache**.

zapatito. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Pomadasys panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **corocoro mapache**.

zapatitos rojos. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Trachinotus cuveri* (Jordan y Starks). Sinónimo: **mero pámpano**.

zapato. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Etropus ectenes* (Jordan). Sinónimo: **lenguado zapato**.

zapato negro. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anisotremus pacificii* (Günther). Sinónimo: **burro curruco**.

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

zapoperretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitocybe olearia*; *Marasmius peronatus*.

zapote. Nombre vulgar de la planta: *Achras sapota*; *Carica papaya*; *Manikara achras*; *Matisia cordata*.

zapote de agua. Nombre vulgar de la planta: *Pachira aquatica*.

zapote de cerro. Nombre vulgar de la planta: *Erythrina edulis*.

zapoziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita pantherina*; *Clitocybe olearia*.

zapo zuria. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Batrachus piscatorius* (Risso). Sinónimo: **rape**.

Zapteryx exasperata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guitarra rayada**.

zarajo. Plato típico de la cocina madrileña, constituido por el intestino delgado del cordero convenientemente limpio, enrollado entre dos rtorzos de variila de vid y frito. Véase: mollejas; entresijos.

zarakar-kimoa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ustulina deusta*.

zarangollo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Murcia. La calidad de la huerta murciana inspira platos como éste, sencillos pero excepcionales. Puede comerse como primero y también como acompañamiento de asados y parrilladas de carne. **Ingredientes:** calabacines, cebollas, huevos, orégano, aceite, sal.

zarapatera. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne de tortuga, yuca, plátano verde, vino tinto, masato (no indispensable), pimentón, ají mirasol, aceite, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

Zarapicos. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Bathygobius jozo* (Fowler). Sinónimo: **chaparrudo.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Bathygobius paganellus* (Fowler). Sinónimo: **bobi.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Coryphopterus flavescens* (Fabricius). Sinónimo: **gobio nadador.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Diapterus limnaeus* (Schultz). Sinónimo: **mojarra.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius capito* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **gobit de roca.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius charreri* (Chabanaud). Sinónimo: **cabuxino enano.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius chilo* (Pallas). Sinónimo: **gobio pintado.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius cruentatus* (Gmelin). Sinónimo: **gobit.**

zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius elongatus* (Canestrini). Sinónimo: **cabuxino.**

zarbúa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Bathygobius jozo* (Fowler). Sinónimo: **chaparrudo.**

zarrota. Nombre vulgar gallego de la seta: *Macrolepiota procera*.

Zarza (La). véase: La Zarza.

Zarza-Capilla. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

Zarza de Granadilla. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta

y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zarza de menta. Nombre vulgar de la planta: *Elscholtzia stauntonii*.

Zarza de Montánchez. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

Zarza de Pumareda. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

Zarza la Mayor. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que

se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zarza picante. Nombre vulgar de la planta: *Elscholtzia stauntonii*.

Zarzalejo. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zarzamora. Nombre vulgar de la planta: *Rubus caesius*; *Rubus fruticosus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zarzamora	fruta	confitura
Ácido ascórbico (C) (mg)	19,00	
Agua (g)	84,60	38,00
Calcio (mg)	44,00	
Carbohidratos (g)	8,70	58,70
Energía (kcal)	49,00	237,00
Energía (kJ)	204,82	990,66
Fibra (g)	3,50	2,00
Fósforo (mg)	30,00	14,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	1,00
Grasas totales (g)	1,00	

Hierro (mg)	0,90	
Magnesio(mg)	30,00	
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,40	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05	
Potasio (mg)	180,00	
Proteína (g)	1,20	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04	
Sodio (mg)	2,00	
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03	
Vitamina A (µg eq. retinol)	53,00	
Vitamina E (mg)	2,70	

zarzuela. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cataluña. Uno de los platos más completos del recetario marinerío español. La combinación de pescados y mariscos se ve, en este caso, aderezada con un caldo especial que transmite un sabor distinto al plato. Como sucede en todas las recetas que combinan distintos pescados y mariscos, podemos encontrar que, según la época del año o la zona donde nos encontramos, los ingredientes sufren algunas variaciones. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes:** rape, mero (o lubina), merluza, calamares, langostinos, cigalas, gambas, almejas mejillones, cebolla, tomate, ajo, almendras, galletas maría, caldo de pescado, brandy, vino blanco seco, harina, perejil, pimienta, aceite, sal. Véase: pescados y mariscos; pescados en la cocina de España.

Zarzuela del Monte. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

Zea mays. Familia: gramíneas. Subfamilia: mai-deas. Planta originaria de América, de tallo grueso, sin ramas, de 1 a 3 m de altura; hojas

largas, angostas y puntiagudas, de bordes irregulares, que se alternan en lados opuestos del tallo; flores masculinas en racimos terminales, y flores femeninas en espigas axilares resguardadas por una vaina; esta completa diferenciación de las flores masculinas y femeninas ha facilitado la hibridación; el fruto es una espiga (**mazorca**) de granos gruesos, amarillos en las variedades más comunes, muy nutritivos; dicha mazorca está envuelta en brácteas foliáceas (**chala**) y cuando está tierna recibe diversos nombres (**choclo**, elote, ilote o jilote) El maíz es desconocido en estado espontáneo; en tiempos precolombinos ya se cultivaba en América, al parecer derivado de una forma primitiva afín a la *Euchlaena mexucana*, el **teosinte**, cultivada como forrajera, lo mismo que se hace actualmente con el maíz, cuando se corta aún tierno con el mismo fin. El número de variedades y subespecies es muy variado: *Zea mays indurata*, *Zea mays indentata*, *Zea mays amylacea*, *Zea mays saccharata*. A estas variedades deben añadirse los numerosos híbridos americanos, que hacen todavía más difícil la clasificación. El maíz dulce es tierno y lechoso, y pierde su sabor poco después de la recolección. La mazorca se puede cocer entera y aderezar con mantequilla y sal. Los granos crudos se utilizan para preparar ensaladas y salsas. Cocidos, sirven como guarnición. El maíz se utiliza en la elaboración de la cerveza, el whisky y la ginebra. El maíz es el único cereal que contiene vitamina A. Nombre vulgar: **maíz**. Según el Código Alimentario, 3.17.16. Es el fruto procedentes de la especie de *Zea mays*, L.

Zea mays L. subsp. **mays Amylacea.** Variedad de maíz que posee el contenido de almidón muy blando y que se utiliza para la elaboración de harina. Nombre vulgar. **maíz de harina; maíz harinoso; maíz amiláceo.**

Zea mays L. subsp. **mays Everta.** Es una variedad de maíz caracterizado por la capacidad explosiva de la cubierta al ser sometida al calor. Se utiliza para la confección de palomitas. Nombre vulgar: **maíz reventador.**

Zea mays L. subsp. **mays Indentata.** Cuando madura presenta una gran muesca o depre-

sión en el grano. Nombre vulgar: **maíz dentado**.

Zea mays L. subsp. *mays Indurata*. Es una variedad americana de maíz que se caracteriza porque el grano posee una corteza muy dura. Nombre vulgar: **maíz de corteza dura**.

Zea mays L. subsp. *mays Saccharata*. Variedad de maíz que se utiliza fundamentalmente para comer como verdura cuando es joven. Nombre vulgar: **maíz dulce**.

zecale. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Secale cereale*. Sinónimo: **centeno**

zedro-katilu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Seputaria sumneriana*.

Zeidae. 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: paracantoptergios. Orden: zeiformes. Las características comunes de todos los peces pertenecientes a este grupo son el cuerpo en forma de disco, fuertemente aplanado en los laterales, las filas de espinas y curvitas en las bases de las aletas dorsales y anales, y la boca torcida, dirigida hacia arriba con una mandíbula intermedia, prominente, hacia delante. Nombre vulgar: peces de san Pedro y peces verraco. Consideramos: pez de San Pedro (*Zeus faber*), pez de san Pedro espinoso (*Neocyttus rhomboidalis*), pez de san Pedro negro (*Allocyttus verrucosus*), pez de san Pedro plano (*Pseudophycis maculatus*).

zeidos. Véase: *Zeidae*.

Zeiformes. Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Sus características:

aleta anal precedida de 1 o 4 espinas que forman aletas separadas; marinos. Sinónimo: **zeiformes**. peces de San Pedro; peces verraco.

zekale-aino. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Claviceps purpurea*.

Zeluco atelodus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **roncos**.

Zenopsis nebulosus. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro neozelandés**.

Zenopsis ocellata. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro americano**.

zerba. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Beta vulgaris* var. *Cicla*. Sinónimo: **acelga**

zerra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Deltaraia naevus* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya santiaguesa**.

zerra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dipturus batis* (Rafinesque). Sinónimo: **noriega**.

zerra. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Holorhinus aquila* (Fowler). Sinónimo: **águila marina**.

zerra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Laeviraja oxyrhynchus* (Bonaparte). Sinónimo: **picón**.

zerra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja biocularis* (Geoffroy). Sinónimo: **raya de espejos**.

zerra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja fenestrata* (Rafinesque). Sinónimo: **raya mosaica**.

zerra buke. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dasybatis clavata* (Bonaparte). Sinónimo: **raya de clavos**.

Zestidium illecebrosus. Pez. Designación oficial: **cococha negra**.

Zeugopterus boscii. Pez. Designación oficial: **gallo**.

Zeugopterus punctatus. Familia: escoftálmidos. Tiene escamas con pequeños apéndices en forma de cerdas. Alcanza los 25 cm de longitud y se extiende desde el golfo de Vizcaya hasta Noruega central. Nombre vulgar: **rodaballo pelón**. Designación oficial: **tapadera**.

Zeugopterus unimaculatus. Pez. Designación oficial: **pelada miseres**.

Zeus aper. Pez. Designación oficial: **ochavo**.

Zeus capensis. Pez. Designación oficial: **pez de San Pedro del Cabo**.

Zeus childrenii. Pez. Designación oficial: **ochavo**.

Zeus ciliaris. Pez. Designación oficial: **pámpano de hebra**.

Zeus faber. Familia: zeidos. Pez de cuerpo extraordinariamente comprimido y alto, de perfil elipsoideo. Cabeza masiva, con crestas óseas y espinas de punta blanda. Boca grande, con anchas y altas mandíbulas, muy protráctiles- perfil ventral aquillado, portador de una serie de escudos óseos. Dordo gris violáceo, o pardo amarillento oscuro, con manchas amarilla sinuosas a lo largo de los flancos. Mancha circular oscura, bordeada por un anillo amarillento y situada en cada flanco, debajo de la línea lateral, vientre gris plateado, aletas pelvianas y anales negras. Existe una leyenda según la cual esta mancha sería una huella del apóstol Pedro, que le recogió de la boca una moneda de oro como tributo a Cristo. De ahí le viene su nombre. La primera aleta dorsal tiene pielecillas de aleta alargadas, en forma de banderita, que le llegan hasta la aleta caudal. El pez de san Pedro alcanza los 30 – 40 cm y llega a pesar 1,5 kg. Se alimenta de calamares y pequeños peces migratorios. Aparece en el Atlántico oriental, desde Sudáfrica hasta Noruega; en el Mediterráneo y en el

mar Negro así como en Nueva Zelanda, Australia y Japón. Carne muy estimada, deliciosa, aromática y de buena textura, tiene un gusto semejante al del cangrejo o la langosta, tiene espinas gelatinosas. No tiene escamas. Véase: pescados. Nombre vulgar: **pez de San Pedro, gallo**. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

Zeus guttatus. Pez. Designación oficial: **luna real**.

Zeus japonicus. Pez. Designación oficial: **pez de San Pedro de Japón**.

Zeus luna. Pez. Designación oficial: **opa**.

Zeus mays saccharata. Cereal cuyos granos crecen en una mazorca envuelta en hojas verdes. Elija siempre la panocha de hojas intactas, ya que el azúcar de los granos se transforma en almidón al quitarle las hojas. Se debe cocer ligeramente en agua hirviendo (6-8 minutos) o asar a la parrilla con sus hojas. Véase: vainas y semillas. Nombre vulgar: **maíz dulce**. Según el Código Alimentario, 3.21.03. Es el fruto de la planta *Zea mays*, variedad *saccharatum*. Véase: productos hortícolas.

Zeus melanochir. Pez. Designación oficial: **corvinilla prieta**.

Zeus pungio. Pez. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

Zeus regius. Pez. Designación oficial: **opa**.

Zeus setapinnis. Pez. Designación oficial: **jobobado lamparosa**.

zhug. Esta mezcla es tradicional en Yemen. Consiste en una combinación de ajo, pimientos y las especias que elija cada uno. Se utiliza como condimento de mesa. Pimientos rojos dulces y pequeños, guindillas rojas frescas, hojas de cilantro, cilantro molido, dientes de ajo, semillas de cardamomos verdes, zumo de limón. **Ingredientes**: Véase: mezclas de especias.

ziazerba. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Spinacea oleracea*. Sinónimo: **espinaca**

zibibbo. Variedad de uva blanca. Véase: uva muscat d'Alexandrie.

Zidona angulata distinta. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **voluta angulosa**.

Zidona dufresnei. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **voluta angulosa**.

zigala. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Astacus norvegicus* (Pennant). Sinónimo: **cigala**.

zigata. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Astacus norvegicus* (Pennant). Sinónimo: **cigala**.

zimarrón. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Orcynus thynnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

zinfandel. Véase: uva zinfandel.

Zingel asper. Pez. Designación oficial: **aspro común**.

Zingel streber. Familia: pércidos. Cuerpo fusiforme alargado y pedúnculo caudal largo y fino, casi cilíndrico. La coloración dominante es pardo amarillenta o gris pardusca, con 4 o 5 bandas oblicuas, oscuras y muy marcadas. El cuerpo presenta pequeñas manchas. Las poblaciones de aspro menor se hallan en continuo retroceso. Merece por tanto la mayor protección, ya que se trata de una especie endémica rara y un caso único de adaptación entre los pércidos europeos a la vida en aguas de curso rápido. Nombre vulgar: **aspro menor**. Sinónimo: *Aspro streber*.

Zingel zingel. Familia: pércidos. Cuerpo alargado y fusiforme, de sección casi circular, y una cabeza relativamente grande y aplastada, con una boca ínfera y terminada en un rostro prominente. Todo el cuerpo, incluida una parte de

la cabeza y la parte anterior del cuerpo, está recubierta de escamas ctenoideas ásperas al tacto. Posee dos aletas dorsales ligeramente separadas, la primera de ellas con sólo dos radios espinosos. Su población está disminuyendo rápidamente debido a la polución de las aguas. Su rareza hace que sólo sea capturado excepcionalmente por los pescadores aficionados, considerándose su carne como sabrosa. Nombre vulgar: **aspro mayor**. Sinónimo: *Aspro zingel*.

Zingiber officinalis. Familia: zingiberáceas. Planta ampliamente difundida por el cultivo desde el Asia tropical, donde es indígena, hasta China, Australia y países cálidos americanos. El jengibre es una planta perenne herbácea, con rizoma torcido, grueso como el dedo pulgar, con tubérculos carnosos y provisto de abundantes raíces blancas. El rizoma es aromático y picante que se usa como condimento, en medicina y para fabricación de licores de escasa graduación alcohólica. La planta de jengibre crece más de 1 m en las laderas sombreadas de las montañas. Tiene unas hojas estrechas y en punta y pequeñas flores amarillas con bordes violetas que recuerdan a los lirios. El duro, y nudoso rizoma tiene unos 2 cm de diámetro. Los rizomas para usar frescos o para guardar deben extraerse a los 5 o 6 meses de su plantación, cuando aún están tiernos. Para el jengibre fresco, los rizomas se lavan y se dejan secar durante 1 o 2 días. A partir de entonces se pueden almacenar durante varios meses en un ambiente controlado. El jengibre que se va a almacenar se pone en remojo en salmuera durante algunos días y luego en agua fría. Después se hierve en agua y finalmente en almíbar. El jengibre destinado al uso en seco se prepara normalmente con rizomas recogidos a los 8 o 10 meses de la plantación. En este tiempo, los rizomas se han vuelto más fibrosos y picantes. Se pelan o se remojan en agua hirviendo antes de secar. El jengibre tiene un cálido aroma con una nota fresca a madera y un fondo dulce y rico. Su sabor es picante y ligeramente amargo. Tal como llega al

comercio, el rizoma tiene color pardusco si conserva la corteza externa, y se llama **jengibre negro** (jengibre gris), o bien blanquecino cuando está descortezado, el **jengibre blanco**. Se puede pelar y picar con picadora eléctrica o cortar en laminillas finas; también se puede rallar. También se expende en polvo (Una cucharada de polvo equivale a 3 cm de jengibre fresco). Este rizoma, además de una sustancia viscosa amorfa y marga, contiene una resina neutra y un aceite esencial (aceite de jengibre). Nombre vulgar: **jengibre**. Se utiliza en forma de **jengibre fresco** y de **jengibre en polvo**. Según el Código Alimentario, 3.24.54. Rizoma lavado y desecado del *Zingiber officinalis*, Rosc. entero (gris) o descortezado (blanco) El producto no sobrepasará las cifras siguientes: Humedad, máximo, 14%; cenizas, máximo, 7,5% (gris) y 10% (blanco); sílice, máximo, 2%; fibra bruta, máximo, 9%; óxido cálcico, máximo, 1% (gris) y 2% (blanco); aceite esencial, no menos del 1%. Véase: clasificación de especias.

Zingiberáceas. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: monocotyledoneae. Orden: scitamineae. Familia de monocotiledóneas aromáticas tropicales y comprenden hasta 800 especies. Sus rizomas contienen abundantes aceites esenciales. Se caracterizan por poseer un sólo estambre funcional, con dos sacos polínicos, hojas y brácteas dísticas y células oleíferas abundantes. Otras zingiberáceas, desprovistas de esencia y de aroma, se emplean para beneficiar de los rizomas materiales amiláceos; tales son las tres especies llamadas *Curcuma angustifolia*, *C. leucorrhiza* y *C. rubescens*, que producen el arrurruz de la India. Consideramos: amomo (*Amomum cardamomum*), cardamomo (*Elettaria cardamomum*), cedoaria (*Curcuma zedoaria*), cúrcuma (*Curcuma longa*), *Curcuma angustifolia*, *Curcuma leucorrhiza*, *Curcuma rubescens*, galanga (*Languas galanga*), galanga de hojas estrechas (*Alpinia oxyphylla*), galanga kempferia (*Kaempferia galanga*), galanga menor (*Alpinia officina-*

rum), granos del paraíso (*Aframomum melegueta*), jengibre (*Zingiber officinalis*).

zingua. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Citharhynchthys gilberti* (Jennkins y Everman). Sinónimo: **lenguado tapadero**.

zipa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Mugil cephalus* (Risso, Cuvier, Bonaparte). Sinónimo: **pardete**.

Ziphius cavirostris. Cetáceo. Designación oficial. **ballena de Cuvier**.

zipola. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Sebastes ovalis* (Ayres). Sinónimo: **chancharro pecoso**.

zistorra. Una de las principales especialidades vascuence de derivado cárnico. Elaborado con carne de la paletilla o de la falda, con un poco de tocino fresco, pimientos choriceros secos (que le dan un perfume muy característico), sal y ajos. Se embute en tripas delgadas y se ahuma ligeramente durante unos 15 días. Después se conserva en manteca dentro de una vejiga de buey o de cordero, con aceite. Así se mantiene durante unos 2 años. Constituye una inigualable base de cocina. Sinónimo: chorizo casero. Véase: derivados cárnicos del País Vasco.

zita. Pasta alargada hueca y espesa. Sinónimo: **ziti**. Véase: pastas largas.

ziti. Sinónimo: zita. Véase: pastas largas.

zitroin. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Citrus limon*. Sinónimo: **limón**

ziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum georgii*.

ziza arre. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma terreum*.

ziza beigorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma vaccinum*.

ziza beltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma portentosum*.

ziza beltzkora. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum infumatum*.

ziza berdebeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma sejunctum*.

ziza eraztun-hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma cingulatum*.

ziza erraldoi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma colossus*.

ziza erroluze. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum rancidum*.

ziza ezkatabeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma atosquamosum*.

ziza hankamoreia. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus saevus*.

ziza hankaurdi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus nudus*.

ziza horikor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma scalpturayum*.

ziza horimarroia. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma flabobrunneum*.

ziza mingots. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma acerbum*.

ziza mordoskatu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus caespitosus*.

ziza nabar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma tigrinum*.

ziza ori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cantharellus cibarius*.

ziza orrilila. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma gonioeprum*.

ziza ubelska puntadun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma virgatum*.

ziza usaintsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus irinus*.

ziza usozuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma columbeta*.

ziza xaboiusain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma saponaceum*.

ziza zauli. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum aggregatum*.

ziza zuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum georgii*.

ziza zurimarroi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma albobrunneum*.

ziza zurimorea. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum ionides*.

ziza zuri-urdiña. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus glaucocanus*.

ziza-ahul hankaurdi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Rhodopaxillus sordidus*.

ziza-hori faltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophoropsis aurantiaca*.

ziza-illun hankahoriska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma portentosum*.

ziza-illun lilakor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma orirubens*.

ziza-marroi ezkatatxiki. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma imbricatum*.

ziza-marroi irinusain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma ustaloides*.

ziza-marroi usaingabe. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma ustale*.

Zizania aquatica. Familia: gramíneas. Planta acuática que crece a orilla de los Grandes Lagos, entre Canadá y los Estados Unidos. Los amerindios lo han cosechado y lo han

apreciado durante siglos. Lo han recolectado a mano desde sus canoas y, tal vez, este trabajo artesanal y su poca abundancia, motiva que se precio sea elevado, con respecto al arroz normal. Este arroz tan buscado es muy alargado, su color es muy oscuro y tiene un sabor intenso parecido al de la avellana. Los granos más largos son de máxima calidad, aunque los cortos ofrecen un sabor parecido por un precio más bajo. Se cuece en agua o se hierve tras ponerlo en remojo. Se sirve como guarnición de la caza y combina bien con las setas, las frutas y los frutos secos. Contiene más proteínas que el arroz tradicional. Véase: cereales; granos, cereales y harinas. Nombre vulgar: arroz salvaje, **arroz silvestre**, arroz indio, arroz negro, avena de agua.

zizauri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hydnum repandum*.

zizazuri mingots. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma album*.

Zizyphus sativa. Familia ramnáceas. Arbusto o árbol espinoso de no mucha altura, muy ramoso, con las ramas en zigzag. Además de las ramas largas, que dan forma al arbusto o al árbol, echa otras de crecimiento limitado, que vienen a tener 1 a 1,5 palmos, y se desprenden todos los años en invierno, lo mismo que las hojas que traen. Éstas nacen en los costados de dichas ramitas, en número aproximado de una veintena, colocadas en dos carreras; las más bajas tienen color verde intenso, que palidece en las superiores. Las hojas de la base de la ramita son anchas y cortas, redondeadas; las que siguen son mayores, aovadas, de 1 a 5 cm de largo, y las demás van decreciendo paulatinamente y angostándose, de modo que las últimas, en lo más alto de la ramita, no suelen tener mas de 2 cm de largo. Produce flores en junio y julio y maduran sus frutos en otoño. Los frutos llamados **azufaifas** se recolectan en otoño para comerlos frescos o para guardarlos previamente desecados. En España se cultiva, por sus frutos comestibles, en las tierras y huertas cultivadas, desde Cataluña y Aragón hasta el sur de Portugal. En Europa se dan so-

bre todo dos variedades: una de frutos alargados y otra de frutos esféricos. Las azufaifas son drupas parecidas a aceitunas, carnosas y brillantes, de color rojizo por su parte exterior y blanco amarillento por la interior; SINDO más numerosas las variedades en Asia. Pesan alrededor de 15 g y contienen una semilla leñosa, Surcada longitudinalmente. La pulpa posee un sabor dulce agradable, ligeramente ácido. Poco jugosa, presenta una naturaleza harinosa y mucilaginosa, parecida en su conjunto a la del dátil. Los frutos maduran en septiembre – octubre, momento en el que adoptan su característico color rojo. Estos frutos son laxantes, a causa del abundante mucílago que forman en el intestino. Los frutos contienen hasta el 10% de materias tánicas (la corteza algo menos), pectina (que produce abundante mucílago). Azúcares (hexosas y sacarosa), proteínas, sales de los ácidos málico, nítrico y tartárico, y gran cantidad de vitamina C. Nombre vulgar: **azufaifa**, yuyuba. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Zizyphus vulgaris*, Lam.

zoamilina. Sinónimo: glucógeno.

zoarces viviparo. Designación oficial española del pez: *Zoarces viviparus*.

Zoarces viviparus. Familia: zoárcidos. Alcanza los 60 cm de longitud. Viene al mundo en forma de anguila completamente desarrollada. En su esqueleto se almacena un precipitado de fosfato llamado "vivianit", que al hervir colorea las espinas de un tono verde. El sabor, sin embargo, no resulta perjudicado por ello. Habita en zonas de la costa y en la desembocadura del canal de la Mancha y en los mares irlandeses (también en el mar Báltico) Exceptuando las ofertas regionales tiene escasa importancia comercial. Su fina carne la comparan los expertos con la de la anguila. Nombre vulgar: **blenio vivíparo**. Designación oficial: **zoarces viviparo**. Sinónimo: *Blennius viviparus*.

Zoarcidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados.

Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: gadiformes. Los miembros de esta familia, tienen también un cuerpo similar al de los peces serpentiformes o las anguilas con aletas en ribete. Habitan en el Atlántico Norte y en el Pacífico Norte, en aguas árticas y antárticas. Nombre vulgar: blenios vivíparos zoárcidos. Consideramos: blenio vivíparo (*Zoarces viviparus*), pez lobo (*Lycodes vahli*), (*Lycodes esmarkii*).

zoárcidos. Véase: *Zoarcidae*.

zoilu. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Acipenser ruthenus* (Linnaeus). Sinónimo: **esturión**.

zolla. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pegusa kleini* (Chabanaud). Sinónimo: **lenguado**.

zona olivarera 1ª picual. Con predominio de la variedad picual, ocupa la totalidad de la provincia de Jaén, el norte de la de Granada (comarca de Iznalloz) y el este de la de Córdoba (comarca de Bujalance) La extensión olivarera es de unas 600.000 ha, muy productivas, destinadas a la elaboración de aceites caracterizados por una gran estabilidad, alto contenido en ácido oleico y en polifenoles. Están incluidas la zona con Denominación de Origen *Aceite de Sierra de Segura*, con una superficie de 38.000 ha, y *Mágina*. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 2ª Hojiblanca. Esta caracterizada por la variedad hojiblanca, aunque alcanzan cierta importancia en algunos lugares *picual*, *carrasqueña de Córdoba* o *picudo*, *chorrúo* y otros. Con unas 390.000 ha ocupa la mayor parte de la provincia de Córdoba excepto las comarcas de Bujalance y de La Carlota, la comarca de Estepa en Sevilla, en Granada la comarca de Loja y en Málaga la comarca de Antequera. En esta zona está la Denominación de Origen *Aceite de Baena*, a la que dan carácter los olivos de la variedad

picudo y que se extiende a 32.000 ha de olivar. La variedad hojiblanca es de doble aptitud, elaborándose aceitunas de mesa, en especial negra, aunque de una parte importante de la producción se obtienen aceites de buena calidad, muy apreciados en el mercado español. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 3ª Andalucía Occidental. Con 200.000 ha de olivar se extiende por las provincias de Cádiz y Huelva completas, por la de Sevilla (excepto Estepa), y por la comarca cordobesa de La Carlota. Predomina la variedad de aceite *lechín de Sevilla* acompañada de *hojiblanca*, *verdial de Huévar*, *manzanilla serrana*, etc. Tiene gran importancia la aceituna de mesa en plantaciones de *manzanillo* y de *gordal sevillana*, variedades ambas de gran calidad. Los aceites de *lechín de Sevilla* son muy apreciados. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 4ª Andalucía Oriental. Incluye la provincia de Almería, parte de la de Granada (excepto la comarca de Iznalloz), y parte de la de Málaga (excepto la comarca de Antequera) Las principales variedades son: *lechín de Granada*, *verdial de Vélez Málaga*, *aloreña* y *picual de Almería*. La superficie de olivar se estima en 100.000 ha. Los aceites procedentes de *verdial de Vélez Málaga* pueden alcanzar una calidad extraordinaria. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 5ª Oeste. Incluye las dos provincias extremeñas y las zonas productoras de Ávila, Salamanca y Zamora. En éstas el olivar se sitúa en la cabecera del valle del Tiétar y en las riberas del Duero próximas a Portugal. Con una extensión olivarera de 260.000 ha, destacan las variedades: *manzanilla cacereña*, *manzanilla* o *carrasqueña de Badajoz*, *morisca*, *verdial de Badajoz* y *cornicabra*. Las dos primeras son adecuadas para la elaboración de aceitunas de mesa, para negra la *cacereña* y para verde la *carrasqueña*. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 6ª Centro. Comprende la Comunidades Autónomas de Castilla-La Mancha y de Madrid, con 300.000 ha de olivar. Predomina la variedad *cornicabra* acompañada por la *castellana*, *alfafara* y *gordal de Hellín*. Los aceites de cornicabra gozan de un gran prestigio, siendo muy demandados en Italia. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 7ª Levante. Abarca las provincias de Murcia, Alicante y Valencia, con unas 75.000 ha de olivar. Existe un amplio mosaico de variedades entre ellas: *blanqueta*, *villalonga*, *changlot real*, *lechín de Granada*, *cornicabra*, etc. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 8ª Valle del Ebro. Incluye Aragón, La Rioja, Navarra y Álava. La variedad más extendida es la *empeltre*, acompañada, según zonas, de *verdeña*, *farga*, *royal de Calatayud*, etc. La extensión del olivar es de 55.000 ha en regresión. Se producen aceites de gran calidad, destacando los del Bajo Aragón, frutados a principios de campaña y dulces aromáticos cuando avanza ésta. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 9ª Tortosa-Castellón. Comprende el Bajo Ebro-Montsiá de Tarragona, y la provincia de Castellón, con unas 85.000 ha de las variedades: *farga*, *morrut*, *sevillanca*, *empeltre*, etc. La producción se destina a la obtención de aceites que, cuando se controlan los ataques de mosca y se elaboran con frutos frescos y con técnicas adecuadas, son de buena calidad. Véase: zonas olivareras españolas.

zona olivarera 10ª de la arbequina. Ocupa Cataluña con la excepción del Bajo Ebro-Montsiá y Baleares. Junto a la variedad arbequina, que da nombre a la zona, aparecen localmente *verdiell*, *empeltre*, *argudell*, etc. La extensión de olivar es de unas 80.000 ha. Las denominaciones de origen Las Garrigas (Lérida) con 35.000 ha de olivar, y Ciuirana (Tarragona) con 10.000 ha, están dentro de la zona y sus aceites son de gran calidad, frutados al inicio de campaña y dulces después de las primeras heladas, muy demandados

para el consumo y para encabezar otros aceites de oliva. Véase: zonas olivareras españolas.

zonas olivareras españolas. En relación con las características productivas de España se puede considerar ésta dividida en diez zonas: (Ministerio de Agricultura 1972) **Zona 1ª Picual, Zona 2ª Hojiblanca, Zona 3ª Andalucía Occidental, Zona 4ª Andalucía Oriental, Zona 5ª Oeste, Zona 6ª Centro, Zona 7ª Levante, Zona 8ª Valle del Ebro, Zona 9ª Tortosa-Castellón, Zona 10ª de la arbequina.**

zopilote. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Pomacanthus zonipectus* (Gill). Sinónimo: **isabelita zopilote.**

Zorita. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zorra. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Ophioscion sciera* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **corvinilla zorra.**

zorra. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Umbrina analis* (Günther). Sinónimo: **verrugato cochicato.**

zorra. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Menticirrhus focaaliger* (Ginsburg). Sinónimo: **lambe zorro.**

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

zorra de mar. Nombre vulgar del pez: *Alopias caudatus* (Phillips). Sinónimo: **zorro**.

zorro. Designación oficial española del pez: *Alopias caudatus*; *Alopias vulpinus*. Sinónimo oficial: Pejezorro; Pez palo; Pez zorro; Raposa; Tiburón coludo; Tiburón zorro; Tubarao-rapôsa; Zorra de mar.

zorro. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Albula vulpes* (Linnaeus). Sinónimo: **macabi**.

zorro. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Albula vulpes* (Linnaeus). Sinónimo: **macabi**.

zorro. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Cratinus agassizii* (Steindachner). Sinónimo: **mero cabeza de zorro**.

zorro. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Menticirrhus nasus* (Günther). Sinónimo: **lambe ratón**.

zorro. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Menticirrhus ophicephalus* (Jenyns). Sinónimo: **pichigüen**.

zorro. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Menticirrhus paitensis* (Hildebrand). Sinónimo: **lambe muchachito**.

zorro de mar. Nombre vulgar del pez: *Alopias vulpinus*. Sinónimo: **pez zorro**.

zorro marino. Nombre vulgar del pez: *Alopias vulpinus*. Sinónimo: **pez zorro**.

zorro ojón. Designación oficial española del pez: *Alopias superdilosus*. Sinónimo oficial: Cacao; Tiburón zorro; Tiburón zorro negro; Tiburón zorro ojón.

zorza con huevos fritos. Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cerdo”. Cocina de Galicia. El picadillo es otra costumbre pastoril. Era una forma de preparar un plato succulento. En Galicia, el picadillo

recibe el nombre de “zorza” y se suele acompañar con huevos fritos para multiplicar su valor alimenticio. **Ingredientes:** carne de cerdo, huevos, patatas, ajo, pimentón dulce, pimentón picante, aceite, sal.

zorzal. Designación oficial española del pez: *Crenilabrus tinca*; *Labrus tinca*; *Lutjanus tinca*; *Symphodus doderleini*. Sinónimo oficial: Bodión; Borriquete; Lleviío; Rossinyol; Ruquer; Ruqué; Satch; Satx; Serrano; Tord; Tord flassader; Tord flassadé; Tordo; Tordo roquero; Tort.

zorzal. Nombre vulgar del pez: *Labrus bimaculatus* (Linnaeus). Sinónimo: **gallano**.

zorzal. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Crenilabrus pavo* (Valenciennes). Sinónimo: **peto**.

zorzal común. Nombre vulgar del ave: *Turdus philomelos*.

zorzal marino. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Labrus coerulus* (Risso). Sinónimo: **merlo**.

zorzal real. Nombre vulgar del ave: *Turdus pilaris*.

zorzaleño. Véase: aceituna zorzaleño.

Zostericola ophiocephalus. Pez. Designación oficial: **gobio ofiocéfalo**.

Zosterisessor ophiocephalus. Otro nombre del pez: *Gobius ophiocephalus*. Pez. Designación oficial: **gobio ofiocéfalo**.

zoztor. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Echeneis albescens* (Vinciguerra). Sinónimo: **pegatimón**.

zoztor. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Echeneis postica* (Poey). Sinónimo: **rémora**.

Zu cristatus. Pez. Designación oficial: **flema**.

zubi. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

Zueros. Término municipal de la provincia de Córdoba (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

Zufre. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas (19073 REAL DECRETO 1469/2007, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos. B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: **dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.**

zuhandor. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Cornus sanguinea*. Sinónimo: **cornejo**

zumaque. Nombre vulgar de la planta: *Rhus coriaria*.

zumaque chino. Nombre vulgar de la planta: *Rhus chinensis*.

zumaque norteamericano. Nombre vulgar de la planta: *Rhus aromatica*.

zumar ziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus ulmarius*.

zumo de álamo limonero. Una manera muy económica de añadir el sabor cítrico del *lemon aspen* (tipo de álamo) a postres, guarniciones y glaseados para carnes. Utilícelo con moderación. Se compra congelado y se conserva en la nevera. No lo combine con otros zumos de cítricos. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

zumo de cheese fruit. (fruta de queso). Zumo de múltiples usos, con sabor afrutado y aroma a queso azul. Se comercializa congelado. Se conserva en la nevera hasta 6 semanas. Se utiliza en cantidades pequeñas en salsas de nata y de queso, polenta, pasta, *dips*, marinadas y aliños. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

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

Zumo de cítricos	
Ácido ascórbico. (mg)	30
Agua (mg)	89,6
Calcio (mg)	7
Carbohidratos (g)	10,1
Energía (kcal)	39
Fósforo (mg)	17
Hierro (mg)	0,2
Porción comestible	100
Potasio (mg)	180
Proteínas (g)	0,3
Retinol (mg)	4
Riboflavina (mg)	0,04
Sodio (mg)	0,9
Tiamina (mg)	0,09

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

Zumo de fresa	
Ácido ascórbico. (mg)	58
Agua (mg)	88,8
Calcio (mg)	27
Carbohidratos (g)	8,9
Energía (kcal)	40
Fósforo (mg)	26
Grasa (g)	0,6
Hierro (mg)	0,8

Porción comestible	100
Potasio (mg)	161
Proteínas (g)	0,8
Retinol (mg)	20
Riboflavina (mg)	0,07
Sodio (mg)	1,8
Tiamina (mg)	0,03

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

Zumo de frutas	
Ácido ascórbico. (mg)	18,5
Ácido fólico (µg)	3
Agua (mg)	88,1
Calcio (mg)	9
Carbohidratos (g)	11,5
Energía (kcal)	45
Fósforo (mg)	16
Hierro (mg)	0,5
Porción comestible	100
Potasio (mg)	160
Proteínas (g)	0,4
Retinol (mg)	6,6
Riboflavina (mg)	0,01
Sodio (mg)	1
Tiamina (mg)	0,04

zumo de frutas exóticas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zumo de frutas exóticas envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	15,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Calcio (mg)	15,00
Carbohidratos (g)	13,20
Cinc (mg)	0,10
Energía (kcal)	54,00
Energía (kJ)	225,72
Fibra (g)	tr.
Fósforo (mg)	10,00
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01

Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	120,00
Proteína (g)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Sodio (mg)	3,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,00
Vitamina E (mg)	0,05

zumo de granada. Se muestra la cantidad de minerales en el zumo de granada. Se ha centrifugado y analizado independientemente el zumo clarificado (clar.), la parte sólida (sól.) y calculado el conjunto (total), expresados en mg por litro.

Zumo de granada envasado "Campo de Elche"			
minerales	clar.	sól.	total
Calcio	4,6	18014	74,7
Cinc	4,4	0	4,4
Cobre	2,1	661	4,7
Hierro	3,0	1499	8,8
Magnesio	65,8	57	65,7
Manganeso	1,9	47	2,1
Potasio	933	3093	940
Sodio	25,9	0	25,8

Es interesante el zumo de granada por su elevado contenido en polifenoles (antioxidantes) El análisis de polifenoles realizado por el Departamento de Tecnología Agroalimentaria de la Universidad Miguel Hernández, sobre polifenoles, arroja el siguiente resultado: Contenido total de antioxidantes polifenoles: 8100 mg/l en el zumo de granada mollar Elche natural; 3820 mg/l en el grano de granada mollar Elche. Considerando el contenido en valor ORAC (unidades/100 g) tenemos que, 100 g de granada contiene 3037 unidades y por comparación 2400 el arándano; 1686 el té verde, y 739 unidades en 100 gramos de uva negra. Véase: polifenoles.

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

Zumo de lima envasado

Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Ácido fólico (µg)	8,00
Calcio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	3,20
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	27,00
Energía (kJ)	112,86
Fibra (g)	0,10
Fósforo (mg)	10,00
Grasa (g)	0,10
Grasa moninsaturada (g)	0,02
Grasa poliinsaturada (g)	0,06
Grasa saturada (g)	0,02
Hierro (mg)	0,20
Magnesio (mg)	7,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,16
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,03
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	75,00
Proteína (g)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Sodio (mg)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Vitamina E (mg)	0,17

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

Zum de limón envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Calcio (mg)	16,00
Carbohidratos (g)	3,00
Cinc (mg)	0,20
Energía (kcal)	24,00
Energía (kJ)	100,32
Fibra (g)	tr.
Fósforo (mg)	9,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	60,00

Proteína (g)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Sodio (mg)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Vitamina E (mg)	0,68

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

Zum de manzana envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	1,00
Calcio (mg)	6,00
Carbohidratos (g)	11,00
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	44,00
Energía (kJ)	183,92
Fibra (g)	tr.
Fósforo (mg)	7,00
Grasa (g)	tr.
Hierro (mg)	0,30
Magnesio (mg)	7,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,15
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	120,00
Proteína (g)	0,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

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

Zum de melocotón	
Ácido ascórbico. (mg)	0,8
Agua (mg)	86
Calcio (mg)	4,5
Carbohidratos (g)	13,4
Energía (kcal)	49,6
Fósforo (mg)	7,3
Grasa (g)	0,1
Hierro (mg)	0,2
Porción comestible	100
Potasio (mg)	160
Proteínas (g)	0,32

Retinol (mg)	96
Riboflavina (mg)	0,008
Sodio (mg)	2,9
Tiamina (mg)	0,008

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

Zumo de naranja	
Ácido ascórbico. (mg)	42
Agua (mg)	87,2
Calcio (mg)	22
Carbohidratos (g)	10,1
Energía (kcal)	44
Fósforo (mg)	17
Grasa (g)	0,2
Hierro (mg)	0,3
Porción comestible	100
Potasio (mg)	184
Proteínas (g)	0,7
Retinol (mg)	67
Riboflavina (mg)	0,04
Sodio (mg)	0,9
Tiamina (mg)	0,09

zumo de naranja envasado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zumo de naranja envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	39,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Calcio (mg)	7,00
Carbohidratos (g)	9,00
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	43,00
Energía (kJ)	179,74
Fibra (g)	0,10
Fósforo (mg)	8,00
Grasa (g)	0,20
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,24

Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	105,00
Proteína (g)	0,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	20,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Vitamina A (µg eq. retinol)	12,00
Vitamina E (mg)	0,17

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

Ortiga jugo	
Agua (g)	92,00
Calcio (mg)	190,00
Energía (kcal)	12,00
Energía (kJ)	50,16
Fósforo (mg)	61,00
Potasio (mg)	316,00
Proteína (g)	3,00
Sodio (mg)	18,00

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

Zumo de pera envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,00
Calcio (mg)	5,00
Carbohidratos (g)	10,70
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	53,00
Energía (kJ)	221,54
Fibra (g)	0,10
Fósforo (mg)	6,00
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	75,00
Proteína (g)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	3,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,01
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00

Vitamina E (mg)	0,01
-----------------	------

zum de pomelo, envasado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zum de pomelo envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	29,00
Ácido fólico (µg)	7,00
Calcio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	8,80
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	40,00
Energía (kJ)	167,20
Fibra (g)	tr.
Fósforo (mg)	15,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,20
Magnesio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,23
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	150,00
Proteína (g)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Vitamina E (mg)	0,08

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

Zum de saúco	
Ácido ascórbico (C) (mg)	26,00
Agua (g)	86,50
Calcio (mg)	5,00
Carbohidratos (g)	7,50
Colesterol (mg)	0,00
Energía (kcal)	38,00
Energía (kJ)	158,84
Fósforo (mg)	45,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Potasio (mg)	288,00
Proteína (g)	2,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06

Sodio (mg)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03

zum de tomate. Según el Código Alimentario, 3.22.24. Producto obtenido por presión del tomate maduro, desprovisto de la epidermis, de pedúnculo y semillas. Podrá contener sal comestible añadida. Contendrá como máximo 0,01% de cobre de materia seca e igual cantidad de arsénico, plomo y cinc que la autorizada en los jugos y zumos. El recuento microscópico de hongos por el método Howard no sobrepasará el 30% de campos positivos. Véase: derivados de tomate. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zum de tomate envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	13,00
Calcio (mg)	13,00
Carbohidratos (g)	2,90
Cinc (mg)	0,10
Energía (kcal)	16,00
Energía (kJ)	66,88
Fibra (g)	0,50
Fósforo (mg)	18,00
Grasa (g)	0,01
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,50
Magnesio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	230,00
Proteína (g)	0,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Sodio (mg)	280,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	42,00
Vitamina E (mg)	0,50

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

Zum de uva	
Ácido ascórbico. (mg)	40
Agua (mg)	89,2

Calcio (mg)	8
Carbohidratos (g)	8
Energía (kcal)	38
Fósforo (mg)	11
Grasa (g)	0,1
Hierro (mg)	0,3
Porción comestible	100
Potasio (mg)	160
Proteínas (g)	2,5
Riboflavina (mg)	0,02
Sodio (mg)	0,64
Tiamina (mg)	0,04

zum de uva envasado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Zum de uva envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	3,00
Calcio (mg)	17,00
Carbohidratos (g)	15,00
Cinc (mg)	0,10
Energía (kcal)	62,00
Energía (kJ)	259,16
Fibra (g)	tr.
Fósforo (mg)	14,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,30
Magnesio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	140,00
Proteína (g)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Sodio (mg)	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Vitamina E (mg)	tr.

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

Zum de zanahoria envasado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Calcio (mg)	24,00
Carbohidratos (g)	6,80
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	31,00
Energía (kJ)	129,58
Fibra (g)	0,90
Fósforo (mg)	39,00
Grasa (g)	0,10
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,50
Magnesio (mg)	13,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	274,00
Proteína (g)	0,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Sodio (mg)	35,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Vitamina A (µg eq. retinol)	1963,00
Vitamina E (mg)	0,56

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

Zum de zarzamora	
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00
Agua (g)	90,90
Calcio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	7,80
Energía (kcal)	38,00
Energía (kJ)	158,84
Fósforo (mg)	12,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasas totales (g)	0,60
Hierro (mg)	0,90
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,30
Potasio (mg)	170,00
Proteína (g)	0,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03

Sodio (mg)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02

zumo deshidratado de frutas. Según el Código Alimentario, 3.22.17.11. Es el obtenido a partir de zumos frescos clasificados en los que el contenido en agua es inferior al 10%. Véase: zumos y néctares.

zumo remolacha roja. Véase: Remolacha roja zumo.

zumos. Véase: zumos y néctares.

zumos azucarados. Según el Código Alimentario, 3.22.17.8. Son los zumos frescos, naturales, concentrados y conservados a los que se ha añadido edulcorantes naturales señalados en el C.A., en cantidad superior a 70 g e inferior a 150 g por kg de producto. Véase: zumos y néctares.

zumos básicos de frutas. Según el Código Alimentario, 3.22.17.4. Son zumos frescos cuya conservación definitiva está asegurada por procedimientos físicos o agentes conservadores incluidos en las listas positivas complementarias del Capítulo XXXIII y que no se pueden consumir en estado natural, sino que sirven de base a otros productos. Véase: zumos y néctares.

zumos concentrados. Según el Código Alimentario, 3.22.17.5. Son los obtenidos a partir de zumos frescos o zumos naturales, mediante la extracción del 50%, como mínimo, del agua de constitución, empleando procesos tecnológicos autorizados y podrán conservarse por procedimientos físicos. Estos concentrados, diluidos en agua potable y devueltos a su densidad original, han de presentar las mismas características de los zumos empleados. En el oportuno reglamento se indicarán las denominaciones según el grado de concentración. Véase: zumos y néctares.

zumos concentrados conservados. Según el Código Alimentario, 3.22.17.6. Son los zumos concentrados a los que se ha añadido algún agente conservador incluido en las listas posi-

tivas complementarias del capítulo XXXIII del C.A. Véase: zumos y néctares.

zumos conservados. Según el Código Alimentario, 3.22.17.3. Son los zumos frescos o naturales a los que se ha añadido algún agente conservador, incluido en las listas positivas del Capítulo XXXIII. Véase: zumos y néctares.

zumos frescos de frutas. Según el Código Alimentario, 3.22.17.1. Son jugos obtenidos a partir de frutos sanos, frescos, maduros y lavados por proceso industrial autorizado. No podrán diluirse ni presentar indicio alguno de fermentación. Estarán constituidos por el líquido sólo, clarificado, o por el líquido y pulpa en suspensión correspondiente al endocarpio y estarán exentos de restos de epicarpio, mesocarpio y semillas. La pulpa estará finamente dividida. Véase: zumos y néctares.

zumos gasificados. Según el Código Alimentario, 3.22.17.9. Serán los procedentes de los zumos de frutas a los que se ha añadido anhídrido carbónico puro. Véase: zumos y néctares.

zumos ligeramente azucarados. Según el Código Alimentario, 3.22.17.7. Son los zumos frescos, naturales, concentrados y conservados a los que se ha añadido alguno de los edulcorantes señalados en el C.A. La cantidad total de edulcorante añadidos será inferior a 70 gramos, expresados en sacarosa, por kg de zumo. Véase: zumos y néctares.

zumos naturales. Según el Código Alimentario, 3.22.17.2. Son los zumos frescos que han sido estabilizados por tratamiento físico autorizado que garantice su conservación. Debe existir la posibilidad de hacerlos fermentar. Véase: zumos y néctares.

zumos y néctares. Según el Código Alimentario, 3.22.17. Se integran en este grupo los siguientes productos: 1. **Zumos frescos de fruta**; 2. **Zumos naturales**; 3. **Zumos conservados**; 4. **Zumos básicos de frutas**; 5. **Zumos concentrados**; 6. **Zumos concentrados conservados**; 7. **Zumos ligeramente azucarados**; 8. **Zumos azucarados**; 9. Zu-

mos gasificados; 10. **Néctares;** 11. **Zumo deshidratado de frutas;** 12. **Crema de frutas;** 13. **Crema de frutas diluida.** Véase: derivados de frutas.

zupizteko zume-ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phellinus ignarius*.

zuppa di mitili alla pugliese. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: mejillones al vino al estilo de Apulia.

zuppa di pesce. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sopa italiana de pescado.

zurdo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Auxis lisus* (Bonaparte). Sinónimo: **melva**.

zurdo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

zurriaga. Designación oficial española del pez: *Carapus dentatus*; *Echidon dentatus*; *Echio-*

don drummendi; *Fierasfer dentatus*; *Opidium dentatus*. Sinónimo oficial: Fi de murena mansa.

zurriaga. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Carapus acus* (Linnaeus) Familia: carápidos. Sinónimo: **rubio**.

zuza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum georgii*.

Zygaena malleus. Otro nombre del pez: *Sphyrna zygaena*. Designación oficial: **pez martillo**.

Zygaena peruana. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez martillo**.

Zygaena subarcuata. Pez. Designación oficial: **pez martillo**.

Zygaena tudes. Pez. Designación oficial: **cornuda**.

Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.).

6 agosto 2008

Bibliografía

- 1000 Plantas medicinales, aromáticas y culinarias.** Igor Boloix. Servilibro Ed.
- 1080 Recetas de Cocina.** Simone Ortega. Alianza Editorial 10º Ed. (1981).
- Aceites para todo.** Monique Egé, Elizabeth Mayar. Susaeta Ed,
- Aditivos en la Industria Agroalimentaria.** Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid, (1988).
- Aditivos, conservantes y colorantes.** Ed. Obelisco (1993).
- Algas.** MargiBlogs. <http://criptogamasalgasmargi.blogspot.com/>
- Alimentos de España.** Denominaciones de Origen y de Calidad. Ed. Ministerio de agricultura, Pesca y alimentación. (1995).
- Atlas ilustrado de animales domésticos.** J. Hintnaus. Ed. Susaeta (1991).
- Aves.** Gianfranco Bologna. Ed. Grijalbo. (1999).
- Bona cuina.** Josep-Lluís Font. Ed, Empuries (1990).
- Cantabria gastronómica. Su cocina de pueblo en pueblo.** José Antonio Esteban. Ed. Imgrat. Cantabria.
- Carolina Briones & Ricardo Guíñez.** Revista Chilena de Historia Natural 78: 3-14 (2005).
- Ceres spain.** El olivo en España. Zonas de producción y variedades. <http://www.cerespain.com/elolivo.html>
- Cocina canaria típica, práctica, postres y licores.** José Luis Concepción. Asociación cultural de las islas canarias. (1985).
- Cocina griega.** Anne Wilson. Ed. Könemann. (1997).
- Cocina india.** Anne Wilson. Ed. Könemann. (1997).
- Cocina marroquí.** Anne Wilson. Ed. Könemann. (1997).
- Cocina regional española.** Ed. Everest. (1994).
- Cocina vegetariana de Hare Krisna.** Adiraja dasa. Ed. The bhaktivedanta book trust. (1986).
- Cocina y gastronomía de Cantabria.** Sofía Fernández y Victor Alperi. Ed. Pirámide (1998).
- Cocinar es fácil.** Libro guía Sarpe. (1987).
- Código Alimentario.** Decreto 2484/ 1967, de 20 de Septiembre, B.O. e. 17 a 23 Oct.1967.
- Composición de los 400 alimentos y bebidas más comunes.** Ed. Tikal.
- Condiciones de comercialización de los productos de la pesca.** Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura y pesca. (1997).
- Consuma Mejillón.** Folleto del Ministerio De Agricultura y Pesca.
- Cultivo del pepino en invernadero.** José Luis Pérez Alfonso. Ed. Ministerio de agricultura, Pesca y alimentación. (1984).
- Deliciosas ensaladas.** Anne Wilson. Ed. Könemann. (1997).
- Descubrir el cohayuyo.** Pedro Ródenas. Ed. R.I. (2003).
- Diccionario de la Lengua Española.** Real Academia Española. Ed. Espasa. 22ª edición.
- Diccionario de uso del español.** María Moliner. Ed. Gredos. 2ª edición.
- Diccionario del vino y el cava.** Adolfo Pastor. Ed. Guía empresas Internet S. l. (1998).

- Diccionario multilingüe de especies marinas para el mundo hispano.** José Vera Kirchner. Ed. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Secretaría General de Pesca marítima. (1992).
- Diccionario terminológico de Ciencias Médicas.** Ed. Salvat. (1990).
- El agua, un estudio biomédico.** H. E. Rojas. Ed. Doyma.
- El anisakis y las comidas navideñas.** Enrique de la Morena. Salud en Libertad digital. (10 dic.2007).
- El aceite de oliva.** A. K. Kirisakis. Ed. A. Madrid Vicente, ediciones.(1992).
- El agua magnetizada.** Dr.Dr. Felicísimo Ramos Fernández. Ed. Mandala.
- El aporte nutritivo de la carne de vacuno y de cerdo.** CMA. (1992).
- El caracol. Cría y explotación.** Giuseppe Gallo, Ed. Mundi-Prensa (1995).
- El caracol.** Juan Carlos Fontanilla. Ed, Mundi-Prensa. (1989).
- El cultivo del olivo.** D. Barranco, R. Fernández Escobar y L. Rallo. Ed. MP Junta de Andalucía. (1998).
- El gran libro de las especias.** Jill Norman. Ed El País S.A.; Aguilar S.A. (1991).
- El gran libro de las setas.** Ettore Bielli. Ed. Geoplaneta (1997).
- El gran libro de los peces.** Karel Pivnicka. Y Karel Cerny. Ed. Susaeta. (1991).
- El gran libro del marisco.** Antón Mosimann y Holger Hofman. Ed. Everest S. a.
- El gran libro del pescado.** Ed. Everest. (1995).
- El libro de la paella y de los arroces.** Lourdes March. Alianza Ed. (1985).
- El libro de las plantas mágicas.** Adriana Alarco de Zadra. CONCYTE en Lima (2000).
- El libro de los quesos y embutidos.** Rodrigo Mestre, Pep Palau, Joan Masats (2000).
- El libro esencial de la cocina asiática.** Köneman. (1999).
- El pan.** José Carlos Capel. Patrocinado por CGL, Panibérica de Levadura. Ed. M. Mateu.
- El placer de saber cocinar.** Verónica Oliva de Leverone. Perú (1996)
- El vino, de la cepa a la copa.** M^a Isabel Mijares y García Pelayo. Ed. MP ((1998).
- El zoológico electrónico.** <http://www.damisela.com/zoo/ave/ratities/emu/index.htm>
- Elogio del jamón de cerdo ibérico.** Ed. Plaza y Janés (1996).
- Enciclopedia Mc Graw de ciencia y tecnología.** (1992).
- Enciclopedia Virtual de los Vertebrados Españoles.** Carrascal, L. M., Salvador, A. (Eds.). Museo Nacional de Ciencias Naturales, Madrid. <http://www.vertebradosibericos.org>
- Especias.** Manual para sibaritas. Richard Craze.(1997).
- Estado actual de la anisakiasis y los parásitos que la producen.** Van Thiel P.H. Tropical and Geographical Medicine, 28, 75-85 (1976).
- Frutos de la tierra.** María Vittoria Divicenzo. Ed. Grijalbo. (1987).
- Frutoterapia.** Albert Ronald. Ediciones libertarias. (1998).
- Gastronomía valenciana.** Llorenç Millo Casas. Generalitat Valenciana. Consell Valencià de Cultura (1997).
- Gran enciclopedia de Cantabria.** Ed. Cantabria S. a. (1985).
- Gran enciclopedia de la cocina.** Carlo Santi y Rosino Brera. Ed. Nauta (1069).
- Guía CAMPSA de los mejores vinos de España.** Ed, CAMPSA. (1999).
- Guía completa de alimentos.** Ed. Könemann (1999).
- Guía de las principales especies pesqueras de interés comercial en España.** Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación. (1998).

- Guía de los embutidos de España.** Rodrigo Mestre. Ed. Plaza y Janés. (1998).
- Guía de Nutrición y Salud.** Dr. Manuel Zamora.
- Guía de pescados y mariscos de consumo usual en España.** E. de Juana y J. R. de Juana A. Ed. Omega (1987).
- Helicicultura. Cría moderna de caracoles.** R. Cuéllar; L. Cuéllar Carrasco; T. Pérez García. Ed. Mundi-Prensa. 1991.
- Hierbas y especias.** Gualterio Simonetti. Ed. Grijalbo. (1999).
- Hierbas, manual para sibaritas,** Marcus A. Webb.
- Huevos.** <http://www.dopazochef.com/web/despensa/huevos/huevos.htm>
- Ingredientes.** Loukie Werle & Jill Cox. Ed. Köneman (1997).
- La cocina asiática clásica.** Sri Owen. Ediciones Primera Plana. (1999).
- La cocina asturiana.** Dir. Victor Alperi. Ed. La voz de Asturias S.A.
- La cocina china.** Delachet Guillón. Susaeta Ediciones S. A.
- La Cocina de siempre.** Ed. Primera Plana S.A. El periódico.
- La cocinar española.** Libro guía STRPE. (1988).
- La cocina de España.** Carnes pecados y postres. José María Campos y Joan Masats. (1999).
- La cocina de España.** Entrantes y primeros platos. José María Campos y Joan Masats. (1999).
- La cocina italiana.** Julia della Croce. Ed. Primera Plana S. a. (1996).
- La cocina mediterránea clásica.** Sarah Woodward. Ed. Primera Plana S.A. (1999).
- La cocina vegetariana clásica.** Rose Elliot. Ed. Primera Plana S. A. (1999).
- La cocina vegetariana de Hare Krisna.** Adiraja dasa. The Bhaktivedanta book trust. 1986.
- La composición de los alimentos, tablas nutricionales.** Souci, Fachmann, kraut. 1989/90.
- La gran guía de la composición de los alimentos.** Ed. Integral (1998).
- La gran cocina de la carne.** Werner Frey. Ed. Everest S. A.
- La pasta clásica.** Giuliano Hazan. Ed. Dorling Kindersley Book. (1999).
- La tradicional cocina mexicana y sus mejores recetas.** Adela Fernández. Ed. Panorama, Méjico. (1988).
- Listas positivas de Aditivos Alimentarios.** Cumbre Martínez, J. a. y col. Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General Técnica. Madrid (1989).
- Mamíferos.** Luigi Boitani, Stefania Bartoli. Ed. Grijalbo.(1999).
- Manual de aceites y grasas comestibles.** A. Madrid, I. Cenzano, J. M. Vicente. AMV Ediciones (1997).
- Manual de cocina.** Autor colectivo. Eagle Books España. Edtores S.L. (1994).
- Manual del consumidor de pescado.** Ed. Ministerio de agricultura, Pesca y alimentación. (1998).
- Manual práctico de la carne.** S. Martín Bejarano. Ed. Martín & Macías (1992).
- Medicina legal y toxicología.** J. A. Gisbert Calabulg. Ed. Masson.
- Mil setas ibéricas.** Roberto Lotina Benguría. Diputación Foral de Vizcaya.(1985).
- Moluscos.** Bruno Sabelli. Ed. Grijalbo (1999).
- Moluscos marinos de Chile.** Cristian Aldea Venegas. Departamento de ecología y biología animal. Universidad de Vigo. España (2005).
- Naturaleza cantábrica.** <http://www.asturnatura.com>
- Patrimonio gastronómico.** Junta de Castilla y León. <http://www.patrimonio-gastronomico.com/index.shtml>
- Presencia de formas parasitarias en peces comerciales del mar peruano.** Ibelice Pérez; Amanda Chávez y Eva Casas. Rev. Inv. Vet. Perú. 10(1); 34-38 (1999).
- ¿Qué comemos?.** Ed. Tormond Publications Inc. (1995).
- Quesos Españoles.** Simone Ortega. Alianza Ed. (1990).

- Razas ganaderas españolas.** Antonio Sánchez Belda. <http://www.razanostra.com>
- Real Decreto 1469/2007**, de 2 de noviembre, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibéricos.
- Recetas de Cocina Sevillana.** Ed. Diputación de Sevilla. Área de Cultura y Deportes. (1999).
- Revista de Biología Tropical** v.53 n.s2 supl.2 San José jun. 2005
- Sabores de Perú.** CD.ROM. Producciones del Sur. Lima (Perú).
- Salteados.** Bridjet Jones, ed. Könnemann (1993).
- Setas.** (Hongos) Guía ilustrada. F. De Diego Calonge. Ed. MP (1990).
- Setas. Hongos y Setas de Europa.** Georges Becker. Ed. Susaeta (1997).
- Sistemas de cría en Helicicultura.** J. C. Fontanillas; J. García Cuenca. Ed. Mundi-Prensa. (1995).
- Structure and dynamics of the community of *Rissoella verruculosa* (Bertoloni) J. Agardh (Gigartinales, Rhodophyceae) in the northwestern Mediterranean.*** Enric Ballesteros. Scientia Marina. Vol. 55, Nº 2, Págs. 439-451 (1991).
- Tabla de composición de los alimentos españoles.** José Mataix Verdú, Mariano Mañas Almendros (eds). Instituto de nutrición y tecnología de alimentos de la universidad de Granada. (1998).
- Tabla de composición de alimentos de Centro América y Panamá.** INCAP. Hernán L. Delgado. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. <http://www.composiciondealimentos.org>.
- Tablas de composición de alimentos del CESNID.** McGraw Hill Interamericana (2003).
- Tecnología de las proteínas de pescado y Krill.** T. Suzuki. Ed. Acribia S. a. (1987).
- Textos legales. Código alimentario.** Ed. Boletín Oficial del Estado
- Todo sobre el arroz.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota Buenos Aires (1977).
- Todo sobre el huevo.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota Buenos Aires (1977).
- Todo sobre el pescado.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota Buenos Aires (1977).
- Todo sobre la carne.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota Buenos Aires (1977).
- Todo sobre las aves.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota Buenos Aires (1977).
- Todo sobre las salsas.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota Buenos Aires (1977).
- Todo sobre las sopas.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota. Buenos Aires (1977).
- Todo sobre las verduras.** (Biblioteca Noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota. Buenos Aires (1977).
- Todo sobre los mariscos.** (Biblioteca noblesse de cocina moderna) Yves de Saint-Pierre. Ed. Gaviota. Buenos Aires (1978).
- Tratado de Botánica.** G. Gola, G. Negri, C. Cappelletti. Ed. Labor S. a. (1961).
- Universidad Miguel Hernández.** Orihuela (Alicante) Departamento tecnología agroalimentaria.
- Vides de la Rioja.** Fernando Besnier Romero. Ed. Ministerio de Agricultura. (1978).

Vinos y licores. (nº 20 Colección Familia). Ed. Everest (2000).

Vocabulario Científico Técnico. Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas. Ed. Espasa Calpe (1990).

Yogur: Elaboración y valor nutritivo. R. Condon y Salcedo; A. Mariné Font; M. Rafecas Martínez. Ed. Fundación española de la nutrición. (1988).

Zoología General. Storer, Stebbins, Usinger, Nybakken. Ed. Omega. (1986).

6 agosto 2008