

# Z

**z'aile jaune.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rabil**.

**zabalera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

**zacail xuri.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escorpión**.

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

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

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

**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.

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

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

**zakal-churia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salvariego**.

**zakarail.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

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

**zakatu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escórpora**.

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

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

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

**zalema.** Véase: uva zalema.

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

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

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

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

**zamariña.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **zamburiña.**

**zamba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: hurta; 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.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volandeira.**

**zamburiña francesa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volandeira.**

**zamo.** Nombre vulgar vascuence del pez: *Cyprinus Carpio*. Sinónimo: **carpa común.**

**zamo arrunta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpa común.**

**zamo txikia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín.**

**zamora.** Véase: Queso Zamorano.

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

**zampeña.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora.**

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

**zanahoria.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino colorado.**

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

<b>Zanahoria</b>	
Vitamina A (µg eq. retinol)	1346,00
Potasio (mg)	250,00
Energía (kJ)	137,00
Porción comestible	83,00
Sodio (mg)	52,50
Fósforo (mg)	37,00
Energía (kcal)	32,78
Ácido fólico (µg)	14,50
Calcio (mg)	13,00
Magnesio (mg)	13,00
Yodo (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	7,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Fibra (g)	2,90
Proteína (g)	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Hierro (mg)	0,50
Vitamina E (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,20
Grasa (g)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,15
Grasa poliinsaturada (g)	0,12
Grasa saturada (g)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Grasa moninsaturada (g)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

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

<b>Zanahoria en conserva</b>	
Potasio (mg)	140,00

Energía (kJ)	125,40
Agua (g)	91,40
Sodio (mg)	61,00
Energía (kcal)	30,00
Calcio (mg)	24,00
Fósforo (mg)	22,00
Carbohidratos (g)	6,10
Fibra (g)	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Hierro (mg)	0,70
Proteína (g)	0,60
Grasas totales (g)	0,30
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Flúor (mg)	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Magnesio(mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

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

Zanahoria hervida	
Vitamina A (µg eq. retinol)	1100,00
Potasio (mg)	180,00
Energía (kJ)	125,10
Agua (g)	91,20
Sodio (mg)	50,00
Calcio (mg)	33,00
Fósforo (mg)	31,00
Energía (kcal)	30,00
Magnesio(mg)	13,00
Carbohidratos (g)	6,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Fibra (g)	3,00
Proteína (g)	0,90
Hierro (mg)	0,60
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,50
Grasas totales (g)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Flúor (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	

Vitamina E (mg)	
-----------------	--

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

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

**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, pe-

rejl 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, pimiento choricero, harina, caldo de carne, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

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

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

**zanoli.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto azul; lagarto chile; lagarto gigante.

**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.

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

**zapallo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tenca**.

**zapata.** Nombre vulgar del pez: *Sparus ehrenbergi*. Designación oficial española del pez: *Argyrops spinifer*; *Pagrus eherebergii*;

*Sparus eherebergii*; *Sparus spinifer*. Sinónimo oficial: Pargo.

**zapata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bocanegra; castañuela zapata; corocoro zapata; jaqueta Acapulco; lenguado dentón; lenguado zapata; viuda dormilona.

**zapata morisca.** Nombre vulgar del pez: *Pagrus aurata*. Designación oficial: **dorada**.

**zapateador.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **galera zapateadora**.

**zapateiro peludo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo peludo**.

**zapatela.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: arola; coquina.

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

**zapatero.** Nombre vulgar del pez: *Oblada melanura*.

**zapatero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: curaca; gallano; maragota; oblada; paguala peluquero; pámpano de hebra; pámpano zapatero; patudo; sargo; zapatero palometa; zapatero sietecueros (Pacífico); zapatero sietecueros.

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

**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.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zapatero sietecueros** (Pacífico).

**zapatero flaco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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; Quiebracuchillos; Rascapalo; Raspa balsa; Sierra; Sierrito; Violín; Voladora; Zapatero flaco.

**zapatero sierra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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 sierrita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel**.

**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.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **santiaguíño**.

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

**zapatíño da virxen.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **oreja de mar**.

**zapatito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro mapache**.

**zapatitos rojos.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero pámpano**.

**zapato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado zapato**.

**zapato negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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*.

**zapozuria.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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 hortal-

zas”. 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.

**zarbo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bobi; cabuxino enano; cabuxino; chaparrudo; gobio nadador; gobio pintado; gobit de roca; gobit; mojarra.

**zarbúa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

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

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

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

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

<b>Zarzamora</b>	<b>fruta</b>	<b>confitura</b>
Energía (kJ)	204,82	990,66
Potasio (mg)	180,00	
Agua (g)	84,60	38,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	53,00	
Energía (kcal)	49,00	237,00
Calcio (mg)	44,00	
Fósforo (mg)	30,00	14,00
Magnesio(mg)	30,00	
Ácido ascórbico (C) (mg)	19,00	
Carbohidratos (g)	8,70	58,70
Fibra (g)	3,50	2,00
Vitamina E (mg)	2,70	

Sodio (mg)	2,00	
Proteína (g)	1,20	0,50
Grasas totales (g)	1,00	0,00
Hierro (mg)	0,90	
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,40	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03	
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Flúor (mg)		
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	1,00

**zarzuela.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Cataluña. Uno de los platos más completos del recetario mariner 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.

**Zea mays.** Familia: gramíneas. Subfamilia: maidas. 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 esta-

do espontáneo; en tiempos precolombinos ya se cultivaba en América, al parecer derivado de una forma primitiva afín a la *Euchlaena mexicana*, 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.

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

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

**Zeidae**. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: 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**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; noriega; picón; raya de espejos; raya mosaica; raya santiaguesa.

**zerra buke**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

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

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

**Zeugopterus punctatus**. Familia: escofálmidos. 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 misereres**.

*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 pro-tráctiles- 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: **jo-robado 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 vascuence del crustáceo: *Nephrops norvegicus*. Sinónimo: **cigala**

**zigata**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigala**.

**zimarrón**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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 hierva 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 officinarum*), granos del paraíso (*Aframomum melegueta*), jengibre (*Zingiber officinalis*).

**zingua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado tapadero**.

**zipa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pardete**.

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

**zipola.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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 vasco de la seta:  
*Hydnum repandum*.

**zizazuri mingots.** Nombre vulgar vasco 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 más 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 sobre 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 abun-

dante 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 serpentiniformes 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.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión.**

**zolla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **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 Huelva*, *manzanilla serrana*, etc. Tiene gran im-

portancia 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*, *sevilleanca*, *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 Ciurana (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.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **isabelita zopilote.**

**zorra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe zorro; verrugato cochicato.**

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

**zorra de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zorro; corvinilla zorra; pez 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.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe ratón; macabí; mero cabeza de zorro; pichigüen.**

**zorro de mar.** Nombre vulgar del pez: *Alopiuas vulpinus*.

**zorro marino.** Nombre vulgar del pez: *Alopiuas vulpinus*.

**zorro ojón.** Designación oficial española del pez: *Alopias superdiliosus*. 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; Llevió; Rossinyol; Ruquer; Ruqué; Satch; Satx; Serrano; Tord; Tord flassader; Tord flassadé; Tordo; Tordo roquero; Tort.

**zorzal.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallano; peto.

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

**zorzal marino.** Nombre vulgar del pez: *Labrus merula*. Designación oficial: **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**.

**zoctor.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rémora**.

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

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

**zubi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paparda**.

**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. Utilízelo 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	
Potasio (mg)	180
Porción comestible	100
Agua (mg)	89,6
Energía (kcal)	39
Ácido ascórbico (mg)	30
Fósforo (mg)	17
Carbohidratos (g)	10,1
Calcio (mg)	7
Retinol (mg)	4
Sodio (mg)	0,9
Proteínas (g)	0,3
Hierro (mg)	0,2
Tiamina (mg)	0,09
Riboflavina (mg)	0,04
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa (g)	0

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

<b>Zumo de fresa</b>	
Potasio (mg)	161
Porción comestible	100
Agua (mg)	88,8
Ácido ascórbico (mg)	58
Energía (kcal)	40
Calcio (mg)	27
Fósforo (mg)	26
Retinol (mg)	20
Carbohidratos (g)	8,9
Sodio (mg)	1,8
Hierro (mg)	0,8
Proteínas (g)	0,8
Grasa (g)	0,6
Riboflavina (mg)	0,07
Tiamina (mg)	0,03
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0

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

<b>Zumo de frutas</b>	
Potasio (mg)	160
Porción comestible	100
Agua (mg)	88,1
Energía (kcal)	45
Ácido ascórbico (mg)	18,5
Fósforo (mg)	16
Carbohidratos (g)	11,5
Calcio (mg)	9
Retinol (mg)	6,6
Ácido fólico (µg)	3
Sodio (mg)	1

Hierro (mg)	0,5
Proteínas (g)	0,4
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,01
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa (g)	0

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

<b>Zumo de frutas exóticas envasado</b>	
Energía (kJ)	225,72
Potasio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	54,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	15,00
Calcio (mg)	15,00
Carbohidratos (g)	13,20
Fósforo (mg)	10,00
Magnesio (mg)	8,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Sodio (mg)	3,00
Proteína (g)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Vitamina E (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00



Fibra (g)	tr.
Yodo (mg)	

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

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

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

<b>Zumo de limón envasado</b>	
Energía (kJ)	100,32
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	60,00
Energía (kcal)	24,00
Calcio (mg)	16,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Fósforo (mg)	9,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Magnesio (mg)	5,00

Carbohidratos (g)	3,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Sodio (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,68
Cinc (mg)	0,20
Proteína (g)	0,20
Hierro (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Fibra (g)	tr.
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

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

<b>Zumo de manzana envasado</b>	
Energía (kJ)	183,92
Potasio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	44,00
Carbohidratos (g)	11,00
Fósforo (mg)	7,00
Magnesio (mg)	7,00
Calcio (mg)	6,00
Sodio (mg)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,00
Hierro (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,15
Proteína (g)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0
Grasa poliinsaturada (g)	0
Grasa saturada (g)	0
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Cinc (mg)	tr.

Fibra (g)	tr.
Grasa (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	

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

<b>Zumo de melocotón</b>	
Potasio (mg)	160
Porción comestible	100
Retinol (mg)	96
Agua (mg)	86
Energía (kcal)	49,6
Carbohidratos (g)	13,4
Fósforo (mg)	7,3
Calcio (mg)	4,5
Sodio (mg)	2,9
Ácido ascórbico (mg)	0,8
Proteínas (g)	0,32
Hierro (mg)	0,2
Grasa (g)	0,1
Riboflavina (mg)	0,008
Tiamina (mg)	0,008
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0

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

<b>Zumo de naranja</b>	
Potasio (mg)	184
Porción comestible	100
Agua (mg)	87,2
Retinol (mg)	67
Energía (kcal)	44

Ácido ascórbico (mg)	42
Calcio (mg)	22
Fósforo (mg)	17
Carbohidratos (g)	10,1
Sodio (mg)	0,9
Proteínas (g)	0,7
Hierro (mg)	0,3
Grasa (g)	0,2
Tiamina (mg)	0,09
Riboflavina (mg)	0,04
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0

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

<b>Zumo de naranja envasado</b>	
Energía (kJ)	179,74
Potasio (mg)	105,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	43,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	39,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Sodio (mg)	20,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	12,00
Carbohidratos (g)	9,00
Fósforo (mg)	8,00
Magnesio (mg)	8,00
Calcio (mg)	7,00
Proteína (g)	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Grasa (g)	0,20
Vitamina E (mg)	0,17
Fibra (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02

Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

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

Ortiga jugo	
Potasio (mg)	316,00
Calcio (mg)	190,00
Agua (g)	92,00
Fósforo (mg)	61,00
Energía (kJ)	50,16
Sodio (mg)	18,00
Energía (kcal)	12,00
Proteína (g)	3,00
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasas totales (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

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

Zum de pera envasado	
Energía (kJ)	221,54
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	75,00
Energía (kcal)	53,00
Carbohidratos (g)	10,70
Fósforo (mg)	6,00
Calcio (mg)	5,00
Magnesio (mg)	4,00
Sodio (mg)	3,00

Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Proteína (g)	0,20
Fibra (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Vitamina E (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0
Grasa moninsaturada (g)	0
Grasa poliinsaturada (g)	0
Grasa saturada (g)	0
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Yodo (mg)	

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

Zum de pomelo envasado	
Energía (kJ)	167,20
Potasio (mg)	150,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	40,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	29,00
Fósforo (mg)	15,00
Calcio (mg)	10,00
Magnesio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	8,80
Ácido fólico (µg)	7,00
Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Proteína (g)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,23
Hierro (mg)	0,20
Vitamina E (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Fibra (g)	tr.

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

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

<b>Zumo de saúco</b>	
Potasio (mg)	288,00
Energía (kJ)	158,84
Agua (g)	86,50
Fósforo (mg)	45,00
Energía (kcal)	38,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	26,00
Carbohidratos (g)	7,50
Calcio (mg)	5,00
Proteína (g)	2,00
Sodio (mg)	1,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasas totales (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**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:

<b>Zumo de tomate envasado</b>	
Sodio (mg)	280,00
Potasio (mg)	230,00
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	66,88
Vitamina A (µg eq. retinol)	42,00
Fósforo (mg)	18,00
Energía (kcal)	16,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	13,00
Calcio (mg)	13,00
Magnesio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	2,90
Proteína (g)	0,80
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Fibra (g)	0,50
Hierro (mg)	0,50
Vitamina E (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Grasa (g)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

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

<b>Zumo de uva</b>	
Potasio (mg)	160
Porción comestible	100
Agua (mg)	89,2
Ácido ascórbico (mg)	40
Energía (kcal)	38
Fósforo (mg)	11
Calcio (mg)	8
Carbohidratos (g)	8

Proteínas (g)	2,5
Sodio (mg)	0,64
Hierro (mg)	0,3
Grasa (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,02
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

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

Zum de uva envasado	
Energía (kJ)	259,16
Potasio (mg)	140,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	62,00
Calcio (mg)	17,00
Carbohidratos (g)	15,00
Fósforo (mg)	14,00
Magnesio (mg)	10,00
Ácido fólico (µg)	3,00
Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Proteína (g)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,24
Cinc (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fibra (g)	tr.
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

Yodo (mg)	
-----------	--

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

Zum de zanahoria envasado	
Vitamina A (µg eq. retinol)	1963,00
Potasio (mg)	274,00
Energía (kJ)	129,58
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	39,00
Sodio (mg)	35,00
Energía (kcal)	31,00
Calcio (mg)	24,00
Magnesio (mg)	13,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Carbohidratos (g)	6,80
Ácido fólico (µg)	4,00
Fibra (g)	0,90
Proteína (g)	0,70
Vitamina E (mg)	0,56
Hierro (mg)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,20
Grasa (g)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

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

Zum de zarzamora	
Potasio (mg)	170,00
Energía (kJ)	158,84
Agua (g)	90,90
Energía (kcal)	38,00
Calcio (mg)	12,00
Fósforo (mg)	12,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	7,80
Sodio (mg)	1,00

Hierro (mg)	0,90
Grasas totales (g)	0,60
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,30
Proteína (g)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**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 positivas 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 finalmente 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. **Zumos 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.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: atún del Atlántico; melva.

**zurriaga.** Designación oficial española del pez: *Carapus dentatus*; *Echidon dentatus*; *Echiodon drummendi*; *Fierasfer dentatus*; *Opheidium dentatus*. Sinónimo oficial: Fi de murena mansa.

**zurriaga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubioca**.

**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**.

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

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

martes, 02 de mayo de 2006





# 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)
- 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. Imgraff. Cantabria.
- 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 cochayuyo.** Pedro Ródenas. Ed. R.I. (2003)
- 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 aceite de oliva.** A. K. Kirisakis. Ed. A. Madrid Vicente, ediciones.(1992)
- 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<sup>a</sup> Isabel Mijares y García Pelayo. Ed. MP ((1998)
- Elogio del jamón de cerdo ibérico.** Ed. Plaza y Janés (1996)
- Enciclopedia Mc Graw de ciencia y tecnología.** (1992)
- 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 Valeciá 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 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.
- 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 Matsats. (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. Editores 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)
- Presencia de formas parasitarias en peces comerciales del mar peruano.** Ibélize 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)
- Recetas de Cocina Sevillana.** Ed. Diputación de Sevilla. Área de Cultura y Deportes. (1999)
- Sabores de Perú.** CD.ROM. Producciones del Sur. Lima (Perú)
- Salteados.** Bridget 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)
- 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)
- 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)
- 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)

martes, 02 de mayo de 2006