

# F

**Faba Asturiana.** Denominación Específica de legumbres españolas; Véase: legumbres de España.

**fabada.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** fabes, lacón, tocino magro, morcilla asturiana, chorizo asturiano, concentrado de caldo, sal, azafrán. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**fabada al modo de Genara.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** Véase: potajes y legumbres en la cocina de Asturias.

**fabada asturiana.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Tiempo de realización 2 horas. Popularmente, es uno de los grandes platos de España. Incluso hecha de un día para otro, es excelente, pero como todas las cosas sencillas, tienen un secreto; los ingredientes, sobre todo las fabes, han de ser de primera calidad; es decir, las asturianas de La Granja. Y el agua utilizada debe ser de manantial. Con el agua habitual de las ciudades las fabes tardan mucho más en cocer y no quedan bien casi nunca. Cocina de Asturias. **Ingredientes:** fabes (alubias blancas), lacón, oreja de cerdo, chorizo asturiano, morcilla asturiana, tocino, ajo, cebolla, laurel, azafrán, sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**fabada asturiana preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Fabada asturiana Litoral</b>	
Potasio (mg)	1170,20
Sodio (mg)	891,00
Energía (kJ)	643,51
Fósforo (mg)	309,90
Magnesio (mg)	174,30
Calcio (mg)	118,30
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	56,58
Energía (kcal)	53,95
Vitamina A (µg eq. retinol)	24,10
Carbohidratos (g)	13,42
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	10,59
Grasa (g)	8,82
Fibra (g)	7,80
Hierro (mg)	7,80
Proteína (g)	6,06
Grasa moninsaturada (g)	4,15
Grasa saturada (g)	3,73
Grasa poliinsaturada (g)	0,93
Cinc (mg)	0,63
Vitamina E (mg)	0,35
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**fabada llanisca con pantruque.** Sinónimo: pote llanisca con pantruque.

**fabe.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*, (seca)

**fabes con almejas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Una exquisita variedad de la fabada, más ligera y en la que se cambia el “compangu” de carne por productos de mar. Cocina de Asturias. **Ingredientes:** “fabes” (alubias blancas), almejas, ajo, cebolla, pan molido, tomate, azafrán, perejil, laurel, aceite, sal.

**fabes con gallina.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** fabes (alubias), gallina, cebolla, zanahoria, tomate, laurel, perejil, ajo, vino blanco, tocino, manteca, azafrán, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**fabes con langosta.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** fabes de La Granja, langosta, gallina, tocino, cebolla, ajo, zanahoria, tomate, pimienta, mantequilla, aceite, sal, brandy. Véase: cocina de Asturias.

**fabes con mariscos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** fabes, andaricas, santiaguños, mejillones, cebolla, ajo, azafrán, perejil, pimentón, aceite, sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina de Asturias.

**fabes estofadas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** fabes, ajo, laurel, cebolla, perejil, pimentón, azafrán, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**fabiola.** Barra de pan con miga esponjosa y ligera, elaborada en la mitad Norte de la Península con pequeñas diferencias formales. Así denominada en honor a la reina Fabiola. Véase: panes de España.

**fabricación de alimentos.** Véase: prohibiciones de alimentos.

**fabricación de envolvertes.** Véase: fabricación de utensilios y envolvertes.

**fabricación de helados.** Véase: prohibiciones de helados.

**fabricación de juguetes.** Véase: fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.** Según el Código Alimentario, 2.09.02. En la fabricación de objetos y productos para los fines consignados en el artículo anterior se observarán rigurosamente las siguientes prevenciones: a) Se prohíbe emplear plomo, cinc o las aleaciones que tengan más del 10% de estos metales, aunque se hallen revestidos de un metal inofensivo. b) Se prohíbe la presencia de arsénico y sus componentes en cualquier cantidad. c) Los productos y todas las partes de los objetos que puedan estar en contacto con la piel o las mucosas han de ser fabricados con materiales inocuos de los especificados en el capítulo IV(Condiciones generales de los materiales, tratamientos y personal relacionados con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) Véase: condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**fabricación de material de uso doméstico.** Véase: fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**fabricación de productos alimentarios.** Véase: prohibiciones de alimentos.

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

**fabricación de utensilios.** Véase: fabricación de utensilios y envolvertes.

**fabricación de utensilios y envolvertes.** Según el Código Alimentario, 2.04.09. (Real Decreto 397/1990) Las características de fabricación y presentación de los utensilios, envases y embalajes se ajustarán a las reglamentaciones o normas correspondientes. \* Los envases, embalajes y envolturas esta-

rán fabricados y revestidos, en su caso, con las materias primas autorizadas y adecuadas para cada alimento. Véase: aparatos, utensilios y envoltentes. 2.04.09

**fabricación de útiles alimentarios.** Véase: prohibiciones de alimentos.

**fabricación de útiles de colegio.** Véase: fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**fácil.** Véase: vino fácil.

**factor antialopeia del ratón.** Sinónimo: vitamina inositol.

**factor antixeroftálmico.** Sinónimo: vitamina A.

**factor bios.** Sinónimo: vitamina B<sub>8</sub>.

**factor extrínseco de Castle.** Sinónimo: vitamina B<sub>12</sub>.

**factor R.** Sinónimo: vitamina B<sub>10,11</sub>.

**factor S.** Sinónimo: vitamina B<sub>10,11</sub>.

**factor U.** Sinónimo: vitamina B<sub>10,11</sub>.

**fadri.** Nombre vulgar valenciano del pez: *Thalassoma pavo*.

**faffa.** Mezcla molida de teff, garbanzos, leche descremada, azúcar y sal. Véase: teff.

**Fagaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: fagales (cupulíferas) Se caracterizan por poseer hojas con estípulas, semillas sin endosperma, flores femeninas en general no dispuesta en amentos y por lo común existencia de tres estilos y tres lóculos. Consideramos: castaña (*Castanea sativa*), (*Castanea dentata*) castaña (*Castanea vulgaris*), hayuco (*Fagus silvatica*).

**fagáceas.** Véase: *Fagaceae*.

**fagara.** Nombre vulgar de la planta: *Xanthoxylum piperitum*.

**fagiolini al pomodoro.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: chauchas con tomate y ajo.

**Fagopyrum esculentum.** Familia: poligonáceas. Esta especie se clasifica incorrectamente entre los cereales (ya que se trata de una poligonácea y no de una gramínea) El trigo sarraceno es una planta anual provista de tallos herbáceos con características estriaciones rojas, con hojas triangulares acorazonadas y flores de color blanco rojizo. Los frutos son bastante característicos: verdosos, trígono, alados, con las esquinas señaladas en rojo. El trigo sarraceno se usa habitualmente en forma de harina, una especie de harina grisácea, áspera al tacto, de sabor ligeramente ácido. Sirve para preparar galletas, panes y bizcochos. En España el trigo sarraceno carece de tradición culinaria, pero la reciente moda de las dietas “naturales” ha promovido su uso. Junto con el *Fagopyrum tartaricum* (Asia Central) es llamado trigo sarraceno. El alforfón se digiere con facilidad, es nutritivo y reconstituyente. No contiene gluten y se utiliza para *pilaf* o rellenos. Nombre vulgar: **alforfón**, trigo sarraceno. Véase: kasha. Según el Código Alimentario, 3.17.19. Es el fruto del *Fagopyrum esculentum*, Moench. Véase: cereales.

**fagottini.** Pasta alimenticia rellena, en forma de bolsitas. Véase: pastas rellenas y condimentadas.

**Fagus silvatica.** Familia: fagáceas. Fruto del haya común. El hayuco se parece a una castaña pequeña de color blanquecino y tiene un sabor parecido al de la avellana. Está más sabroso tostado. De él se extrae un aceite comestible exquisito. La materia grasa se compone de un 79% de ácidos insaturados. Nombre vulgar: **hayuco**.

**faisà.** Nombre vulgar catalán del ave: *Phasianus colchicus*. Sinónimo: **faisán**.

**faisai.** Nombre vulgar vasco del ave: *Phasianus cplchivus*. Sinónimo: **faisán**

**faisán.** Nombre vulgar del ave: *Phasianus colchicus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Faisán</b>	
Energía (kJ)	486,55
Potasio (mg)	260,00
Fósforo (mg)	230,00
Energía (kcal)	116,40
Porción comestible	76,00
Sodio (mg)	37,00
Proteína (g)	22,80
Magnesio (mg)	20,00
Calcio (mg)	13,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Grasa (g)	2,80
Hierro (mg)	1,20
Cinc (mg)	0,96
Grasa saturada (g)	0,96
Grasa moninsaturada (g)	0,92
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,80
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,49
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**faisán a la cacerola.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** mantequilla, faisán, sal, pimienta, patata, cebolla, tocino, aceite vegetal, champiñón, vino de Madeira, caldo de ternera, harina.

Nombre en Francia: *faisan cuit cocotte au repere*. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**faisán a las uvas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 40 minutos. **Ingredientes:** faisán, zanahoria, cebolla, cava, caldo, oporto, uvas, mantequilla, agua, azúcar, laurel, tomillo, perejil, sal, pimienta. Véase: caza en la cocina clásica.

**faisán al Principado.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** faisán, hígado de ternera, pan, manteca cocida o mantequilla, limón, loncha de tocino, leche, sidra champánada, perejil, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

**faisan cuit cocotte au repere.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: faisán a la cacerola. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**faisandage.** Sinónimo: tiempo de mortificación.

**faisanes empanados** (setas). Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** faisanes (setas), huevos, pan rallado, limón, aceite, huevo, sal, perejil picado.

**faisánidos.** Véase: *Phasianidae*.

**faixa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lista**.

**fajoa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **maragota**.

**faláceas.** Véase: *Phallaceae*.

**falafel.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: frituras de garbanzos.

**falaguera mascle.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Dryopteris filix-mas*.

**falda de ciervo.** Corte de la canal de ciervo. Corte de primera calidad para asar a la parrilla o a la brasa. Véase: caza.

**falda de cordero.** Corte de carne, obtenido del ganado ovino. Es una pieza con gran contenido en grasa y su uso más apropiado es para estofados, guisos y calderetas. Véase: despiece de la canal de ovino.

**falda de ternera rellena.** Plato de la cocina de Cantabria “Liérganes” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** falda de ternera, pimientos rojos asados, espárragos, patats cocidas, huevos cocidos, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**falda de ternera rellena.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** falda, carne de cerdo, huevos, ajo, perejil, sal, pimienta, zumo de limón, guindas rojas, guindas verdes, piñones, vino o coñac.

**falda de vaca.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Esta pieza separada de la guitarra, está recorrida por las costillas. Da un caldo muy bueno. Es muy cartilaginoso y aproximadamente un tercio está lleno de huesos costales. Al deshuesar se obtiene una carne fibrosa. Se utiliza para cocidos, guisos y caldos. Sinónimo: vacío de la falda. Véase: lomo y solomillo, despiece de la canal de vacuno. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Falda de vaca</b>	<b>cruda</b>	<b>cocida</b>
Energía (kJ)	806,74	957,22
Potasio (mg)	320,00	250,00
Fósforo (mg)	200,00	170,00
Energía (kcal)	193,00	229,00
Porción comestible	100,00	100,00
Sodio (mg)	70,00	52,00
Colesterol (mg)	65,00	80,00
Proteína (g)	19,60	29,40
Magnesio (mg)	19,00	19,00
Grasa (g)	12,70	12,40
Ácido fólico (µg)	9,00	7,00
Calcio (mg)	9,00	17,00

Grasa moninsaturada (g)	5,90	6,00
Grasa saturada (g)	5,70	5,30
Niacina (mg eq. niacina)	4,10	3,00
Cinc (mg)	3,60	1,40
Hierro (mg)	2,50	3,50
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,00	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,52	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,30	0,27
Vitamina E (mg)	0,30	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Carbohidratos (g)	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.	tr.
Vitamina D (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

**falero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palero**.

**falguera mascle.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Dryopteris filix-mas*.

**falina.** Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome faloide.

**fal-lus cani.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Mutinus caninus*.

**falo de Hadriano.** Nombre vulgar de la seta: *Phallus imperialis*.

**falo hediondo.** Nombre vulgar de la seta: *Phallus impudicus*.

**falo imperial.** Nombre vulgar de la seta: *Phallus imperialis*.

**falo impúdico.** Nombre vulgar de la seta: *Phallus impudicus*.

**falo perruno.** Nombre vulgar de la seta: *Mutinus caninus*.

**faloïdiana.** Véase: intoxicación faloïdiana.

**faloïna.** Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome faloïde.

**falotoxina.** Véase: síndrome faloïde.

**fals carlet.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Entoloma lividum*.

**fals fredolic.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Cortinarius multiformis*.

**fals moixerno.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Marasmius oreades*.

**fals roisynol.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophoropsis aurantiaca*.

**falsa cabrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro falsa cabrilla**.

**falsa cabrilla de roca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chancharro bocacio; chancharro calico; chancharro moreno; chancharro negro amarillo; chancharro panza blanca; chancharro pimienta; chancharro presidiario; chancharro verde; chancharro vermellón.

**falsa limanda.** Nombre vulgar del pez: *Microstomus kitt*.

**falsa nécora.** Designación oficial española del crustáceo: *Liocarcinus depurator*.

**falsa oronja.** Nombre vulgar de la seta: *Amanita muscaria*.

**falsa trufa.** Nombre vulgar de la seta: *Melanogaster variegatus*.

**falso abadejo.** Designación oficial española del pez: *Cerna chysotaenia*; *Epinephelus alexandrinus*; *Plectropoma fasciatus*; *Serranus alexandrinus*; *Serranus costae*. Sinónimo oficial: Abadejo; Abadeço ratllat; Anfosc bord; Anfosc llis; Anfós bord; Chernó.

**falso bonito.** Nombre vulgar del pez: *Auxis thazard*.

**falso lenguado.** Designación oficial española del pez: *Arnoglossus scapha*.

**falso muserón.** Nombre vulgar de la seta: *Marasmius oreades*.

**falso pescado frito.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Mújol, aguardiente de arroz, jengibre, ajo, vinagre, azúcar, Ketchup, fécula de maíz, perejil picado, sal.

**falso rodaballo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tapadera**.

**falso volador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rubio angelito; rubio volador; rubio sapo; rubio vaquita.

**falso volador con cabrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio volador**.

**falzia mascle.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Dryopteris filix-mas*.

**faneca.** Designación oficial española del pez: *Gadus barbatus*; *Gadus bibus*; *Gadus luscus*; *Morhua lusca*; *Trisopterus luscus*. Sinónimo oficial: Basoca; Capellá; Capellá fose; Capellán; Kiankiarte; Palenca; Palenka; Paneca; Paneka; Paneka handia; Puta en cueros; Tacart; Tucart.

**faneca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brótola de fango; brótola de roca; capellán; mollera; plegonero. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Faneca	
Energía (kJ)	310,78
Energía (kcal)	74,35
Porción comestible	55,00
Colesterol (mg)	48,00
Calcio (mg)	30,00
Magnesio (mg)	25,00
Proteína (g)	15,40
Ácido fólico (µg)	12,00
Vitamina D (µg)	9,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	5,00
Carbohidratos (g)	1,00
Grasa (g)	1,00
Hierro (mg)	0,80

Cinc (mg)	0,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,27
Grasa saturada (g)	0,25
Grasa moninsaturada (g)	0,18
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**faneca brava.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **araña**.

**faneca menor.** Nombre vulgar del pez: *Trisopterus minutus*.

**faneca noruega.** Designación oficial española del pez: *Gadus smarkii*; *Trisopterus esmarkii*.

**faneca plateada.** Designación oficial española del pez: *Gadiculus argenteus*; *Gadiculus argenteus argenteus*; *Gadiculus thori*; *Merlangus argenteus*. Sinónimo oficial: peix de fonera; ulls; vot.

**faneca plateada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palero**.

**faneco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mollera**.

**fanquet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mollera**.

**fantasía.** Véase: envasado y rotulación de jarabes.

**fantasía.** Según el Código Alimentario, 3.30.30. d. Se aplicará a los productos que, elaborados con arreglo a una norma definida, tenga una composición constante y se hallen protegidos por una marca. Véase: denominaciones de bebidas espirituosas.

**farala.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez espada**.

**farcellets de col rellenos.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Cataluña. Tiempo de realización 45 minutos. Un relleno con hoja de col que proporciona a la carne una textura especial. Un plato que en tierras de Lérida goza de merecida fama. **Ingredientes:** col blanca, carne de cerdo, carne de ternera, cebolla, harina, salsa de tomate, pimienta, albahaca, aceite, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**fardatgo.** Designación oficial española del pez: *Callionymus belenus*; *Callionymus morrossonii*. Sinónimo oficial: Cabot en banyas; Cabot en banyes; Cabot en bañas; Fardatjo; Guinea; Guineu; Guintarra; Lagarto; Pau.

**fardatjo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fardatgo**.

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

**fardel.** Sinónimo: bolas.

**farfalle.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las forme speciali. Su propio nombre indica su forma. En cuanto a su composición puede elaborarse como una pasta alimenticia, con masa de agua y harina o manualmente como masa alimenticia compuesta con masa al huevo. Véase: pastas cortas. Nombre castellano: **moñitos**, mariposas.

**farfalline.** Pasta alimenticia en forma de pequeñas mariposas. Véase: pastas cortas.

**farfalloni.** Pasta alimenticia en forma de mariposas grandes. Véase: pastas cortas.

**Farfantepenaues aztecus.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón café norteño**.

**Farfantepenaeus brasiliensis.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón rosado con manchas.**

**Farfantepenaeus californiensis.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón patiamarillo.**

**Farfantepenaeus duorarum.** Molusco. Designación oficial: **camarón rosado norteño.**

**Farfantepenaeus notialis.** Molusco. Designación oficial: **camarón rosado sureño.**

**Farfantepenaeus paulensis.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón de Sao Paulo.**

**Farfantepenaeus subtilis.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón café sureño.**

**farga.** Véase: aceituna farga.

**Farhians far.** Pez. Designación oficial: **sal-tón.**

**farinato.** Una de las principales especialidades de derivados cárnicos en Castilla León. En Salamanca. Embutido de pasta muy fina que podría recordar ciertas salchichas alemanas, con las que comparte ingredientes, textura y proceso de ahumado. Materia prima: 45% miga de pan, 23% grasa de cerdo, 23% aceite, 9% harina. Condimentos y especias: sal, pimentón dulce y cebolla cocida y, según la zona, calabaza, anís, aguardiente, etc. Picado y tripas: picado muy fino de grasa, migade pan y cebolla. Tripa de cerdo 34-36 mm. maduración: Durante 3 días en cocina de humo con leña de encina o roble. Posterior traslado a secadero con temperaturas de 12-14 °C y 75% de humedad relativa, durante 15 días. Presentación en herradura. Consumo: Se fríe o se come en crudo. Véase: derivados cárnicos de Castilla León.

**fariner.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita ovoidea*.

**farinera.** Nombre vulgar de la seta: *Amanita ovoidea*.

**farinera bord.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita phalloides*.

**farinera d'escames.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita solitaria*.

**farinera pudent.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita virosa*.

**fariñes.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina de maíz tostada, agua templada, sal, mantequilla. Véase: cocina de Asturias.

**fariñón.** Embutido del concejo de Carreño, algunos lo llaman fariñón de Candás, y se vende en los mercados de Avilés y de Gijón. El embutido está formado por harina de maíz, grasa de cerdo, cebolla, sangre, huevo batido, y adobado con pimentón, dulce y picante, orégano y laurel, todo esto último tostado y desmenuzado. Se embute en el estómago del cerdo. Se emplea como un ingrediente del pote. Sinónimo: fariño-na. Véase: derivados cárnicos de Asturias; cocina de Asturias.

**fariño-na.** Sinónimo: fariñón.

**farmers union, añejo.** Véase: queso farmers union, añejo.

**farola de Aristóteles.** Véase: *Echinoidea*. Véase: equínidos.

**farró.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga.**

**farro tarraconense.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** judías blancas, patatas, guisantes desgranados, habas desgranadas, hueso de jamón, fideos gruesos, unto, harina, sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.



**fartet.** Designación oficial española del pez: *Aphanius iberus*; *Cyprinus iberus*; *Lebias ibericus*. Sinónimo oficial: Pececillo; Peixet de sequiol.

**fartet común.** Nombre vulgar del pez: *Aphanius iberus*.

**fartet italiano.** Designación oficial española del pez: *Aphanius fasciatus*; *Cyprinodon fasciatus*.

**Fasciolaria princeps.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **tulipán príncipe**.

**Fasciolaria salmo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **tulipán salmón**.

**Fasciolaria tulipa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **tulipán verdadero**.

**fattoush.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada libanesa de pan.

**faussé carangue.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano zapatero**.

**fava.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Vicia faba*. Sinónimo: **haba**

**faverolle.** Véase: gallina Faverolle.

**favia.** Nombre vulgar del pez: *Cepola macrophthalmia*. Designación oficial: **cinta**.

**faxoa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dentón**.

**fayuela.** Sinónimo: frixuelo.

**fécula.** Sustancia blanca, ligera y suave al tacto, que se extrae de algunas raíces y semillas; está compuesta de hidratos de carbono, y hervida con agua forma el engrudo. Véase: féculas y almidones.

**fécula de maíz.** También llamado **maizena**, Se obtiene de la extracción del almidón del endospermo del grano de maíz y no contiene gluten. Este polvo presenta propiedades gelificantes y se emplea para espesar los alimentos. Dilúyase la fécula en un líquido

frío antes de añadirla a una mezcla en ebullición. Cuézase durante unos pocos minutos para que pierda su sabor amargo. Para productos de panadería y repostería se debe mezclar con otras harinas. Véase: granos, cereales y harinas; ingredientes para la cocción. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Fécula de maíz</b>	
Energía (kJ)	1475,54
Energía (kcal)	353,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	88,00
Fósforo (mg)	22,00
Sodio (mg)	6,00
Potasio (mg)	5,00
Magnesio (mg)	2,00
Ácido fólico (µg)	1,00
Calcio (mg)	1,00
Fibra (g)	0,60
Hierro (mg)	0,50
Proteína bruta (g)	0,30
Cinc (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**fécula de patata.** Polvo blanco preparado a base de patatas deshidratadas muy apreciado por su fuerte poder de ligadura. tanto sola como con harina de trigo confiere una textura a los pasteles y los bizcochos y puede servir para preparar masas que deban freírse. Es un buen componente de las dietas sin gluten. Según el Código Alimentario, 3.19.14. Es el producto obtenido a partir de

patatas frescas, lavadas, peladas y trituradas con decantación y desecación de los granos de almidón. Se conservará en envases con cierre de ajuste adecuado. Véase: ingredientes para la cocción; clasificación de derivados de patatas; granos, cereales y harinas.

**féculas.** Véase: féculas y almidones.

**féculas y almidones.** En la industria alimentaria se emplean como Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo fresco 10.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 25.000 mg/kg. Fiambre de lomo 3.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 100.000 mg/kg. Salchichas crudas 20.000 mg/kg. Tratamiento en la superficie de los jamones y paletas para curar, después de la salazón BPF. Según el Código Alimentario, 3.20.23. Son las materias amiláceas que se obtienen por tratamientos adecuados de determinadas especies de tubérculos, rizomas, raíces tuberosas, granos de cereales y de leguminosas, así como de otras partes de los vegetales.

**fedeline.** Ligeramente más grueso que los capellini. Véase: pastas largas.

**fedeline tagliati.** Sinónimo de la pasta alimenticia: filini.

**feijoa.** Nombre vulgar de la planta: *Feijoa sellowiana*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Feijoa cruda	
Energía (kJ)	150,48
Potasio (mg)	133,00
Porción comestible	51,00
Ácido fólico (µg)	40,00
Energía (kcal)	36,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	16,00
Calcio (mg)	14,00

Fósforo (mg)	13,00
Carbohidratos (g)	12,00
Magnesio (mg)	8,00
Sodio (mg)	5,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	5,00
Fibra (g)	2,30
Proteína bruta (g)	1,10
Hierro (mg)	0,30
Grasa (g)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Vitamina E (mg)	0,18
Cinc (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	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.
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**Feijoa sellowiana.** Familia: mirtáceas. Originaria del Uruguay y del Sur del Brasil. La fruta es una baya de color verde blanquecino, de sabor agridulce. La pulpa de esta fruta es dulce y aromática y tiene una textura ligeramente granulosa. Esta fruta pelada se puede consumir cruda o cocida. Se come tal cual o se añade a macedonias, yogures u otros postres. Combina bien con las manzanas y los plátanos, a los que puede sustituir en muchas recetas. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Contiene ácido fólico. Nombre vulgar: **feijoa**, guayaba del pail.

**Felichthys bagre.** Pez. Designación oficial: **bagre blanco**.

**Felichthys felis.** Pez. Designación oficial: **bagre bandera**.

**Felichthys marinus.** Pez. Designación oficial: **bagre bandera**.

**felpudo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: cangrejo moruno; centolla.

**femella.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo de roca.**

**fendant.** Variedad de uva blanca. Véase: uva chasselas.

**fenilalanina.** Aminoácido con la siguiente estructura: (ciclo bencénico)-CH<sub>2</sub>-C-(H<sub>2</sub>N)(H) (COOH) Considerado como esencial para el crecimiento normal de los animales. La fenilalanina de la dieta es la fuente de tirosina en los tejidos animales. La fenilalanina se biosintetiza a partir del ácido fosfoenolpirúvico y de la D-eritrosa-4-fosfato por la vía del ácido shikímico y del ácido prefénico. Véase: aminoácidos.

**fénix.** Véase: patata fénix.

**fenogreco.** Nombre vulgar, en la cocina de Asia, de la planta: *Trigonella foenum-graecum*. Nombre hindú: *methi*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

**fento macho.** Nombre vulgar gallego de la planta: *Dryopteris filix-mas*.

**feolepiota dorada.** Nombre vulgar de la seta: *Pholiota aurea*.

**fermentación.** Proceso metabólico de escisión de compuestos orgánicos, producido por microorganismos o sistemas enzimáticos, que procede en ausencia de oxígeno molecular y en presencia de agentes oxidantes. Puede ser aerobia o anaerobia según se realice en presencia o en ausencia de aire.

**fermentación alcohólica.** Conjunto de reacciones metabólicas propias de la levadura, en la que la glucosa se transforma en alcohol etílico.

**fermento.** Sinónimo: enzima.

**ferradura de más de una bajoca.** Nombre vulgar de la planta: *Hippocrepis multisiliquosa*.

**ferradura de una bajoca.** Nombre vulgar de la planta: *Hippocrepis unisiliquosa*.

**ferrapedres.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto.**

**ferrasa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina; pastinaca.

**ferraúra.** Ingrediente de la paella valenciana, judías verdes. Véase: ferradura.

**ferré.** Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar.**

**ferre pedras.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto.**

**ferreiro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picón.**

**ferreña.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira.**

**ferrétimó.** Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea de mar.**

**ferró.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo.**

**ferrocianuro cálcico** (E-538) Sal cálcica de fórmula Ca<sub>2</sub> Fe (CN)<sub>6</sub>. Aditivo contenido en la sal y sustitutos de la sal. Véase: antiaglomerantes.

**ferrocianuro potásico** (E-536) Sal potásica de fórmula K<sub>4</sub>Fe(CN)<sub>6</sub>. Sólido cristalino o pulverulento, de color amarillo, soluble en agua y eflorescente al exponerlo al aire. Cristaliza con 3 moléculas de agua y se obtiene al añadir un exceso de disolución de cianuro potásico a una disolución de sal ferrosa. Puede destruir los glóbulos rojos. Se encuentra en algunos vinos de mesa baratos, en la sal y sustitutos de la sal. Peligrosos Véase: antiaglomerantes.

**ferrocianuro sódico** (E-535) Sal sódica de fórmula Na<sub>4</sub>Fe(CN)<sub>6</sub>. Puede destruir los glóbulos rojos. Se encuentra en algunos vinos de mesa baratos, en la sal y sustitutos

de la sal. Peligrosos Véase: antiaglomerantes.

**ferrón.** Véase: uva ferrón.

**ferrón.** Nombre vulgar del pez: *Squalus acanthias*. Designación oficial: galludo; mielga; quelvacho.

**ferrovuro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe gurrubato**.

**fertilizantes.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXXVII. Sección 1ª. Comprende: 5.37.01 **Denominación**. 5.37.02 **Almacenamiento**. 5.37.03 Transporte. 5.37.04 **Rotulación**. 5.37.05 **Condiciones especiales**. 5.37.06 **Aguas residuales**. Véase: fertilizantes y parasitocidas.

**fertilizantes y parasitocidas.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXXVII 5.37.00. Comprende: Sección 1ª. **Fertilizantes**. Sección 2ª **Parasitocidas**. Véase: productos relacionados directamente con los alimentos.

**férula.** Nombre vulgar de la planta: *Ferula asafoetida*.

**Ferula asafoetida.** Familia: umbelíferas. Subfamilia: apioídeas. Las férulas son plantas herbáceas olorosas que crecen entre 2 y 4 m, dependiendo de la especie, con las hojas basales, a veces de hasta 1 m de longitud, trisectas o cuadriseectas, con los segmentos ovados obtusos, más o menos oblongos, los terminales trifidos, y con el peciolo envainador y acanalado; tienen tallos suavemente concentrados, y produce racimos de flores amarillas y una gran umbela terminal, y por fruto, un diaquenio con mericarpos comprimidos y provistos de 5 costillas dorsales, con surcos intermedios poco profundos y desprovistos de canalículos resiníferos. En primavera, justo antes de la floración, se cortan los tallos separándolos de la raíz que exuda un líquido lechoso que al secarse forma el asafétida. La masa se raspa y se

hacen nuevos cortes hasta que la raíz seca, lo que ocurre normalmente a los 3 meses. La especia está constituida por el látex, que rezuma por las incisiones que se hacen en la gruesa raíz napiforme de esta planta; este látex contiene un aceite esencial sulfurado de olor muy ingrato, mucha resina, goma y ácido ferulínico. De esta planta se extrae la especia llamada **asafétida**. Véase: asafétida. Nombre vulgar: **hinojo gigante**, férula; asafétida.

**feta.** Véase: queso feta.

**fetge de vaca.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Fistulina hepática*.

**fetjó.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Rhizopogon luteolus*; *Rhizopogon roseolus*.

**fetomacho.** Nombre vulgar gallego de la planta: *Dryopteris filix-mas*.

**fettucce.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, en forma de cinta. Es el tipo más popular de pastas caseras con huevo. Son mejores cuando se las amasa a mano, pues se obtiene una pasta delicada y de textura porosa, que absorbe y atrae, como ninguna otra, las salsas a base de mantequilla y de crema. Si ha de comprarse en un negocio es recomendable adquirir la versión seca. Las llamadas frescas son, en general, de baja calidad. Según su forma se denominan: **paggia e fieno**, **tonnarelli** (cuadradas de 1,5 mm), **tagliolini** (de 2 mm de ancho), **fettuccine** (de 5 mm de ancho), **tagliatelle** (de 8 mm de ancho), **pappardelle** (de 20 mm de ancho). Nombre castellano: **cintas**.

**fettuccine.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia. También llamada *trenette*, son probablemente la pasta en forma de cinta (fettucce) más conocida. Son estrechas, unos 5 mm, y se adaptan bien a las salsas delicadas, compuestas con crema. Sinónimo: *trenette*. Nombre castellano: **cinta estrecha**.

**fettuccine a las hierbas silvestres.** Pasta de sémola con aroma a hierbas. Se pueden servir con fettuccine sin sabor, pero sin mezclar los dos tipos de pasta; dispógalos uno al lado de los otros o en capas. Es preferible no mezclarlos con salsas fuertes, para poder disfrutar de su propio sabor. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**fettuccine al mirto de limón.** Pasta de sémola de trigo duro con sabor a hierba de limón y aromatizada con aceites de lima y de limón. No se debe mezclar con *fettuccine* normales, pero se pueden servir juntos o en capas superpuestas. Es preferible no mezclarlos con salsas fuertes para disfrutar de su propio sabor. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**fettuccine all'Alfredo.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: cinta estrecha con mantequilla y crema.

**fettuccine primavera.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: cinta estrecha con verduras de primavera y crema.

**fettucelle.** Un tipo de linguine más grueso. Véase: pastas largas.

**feuilletée d'oeufs pochés.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con masa”. Nombre español: **huevos escalfados en triángulos de masa con salsa bordelesa**. Véase: platos con masa en la cocina de Francia.

**fi de murena mansa.** Pez, nombre vulgar. Denominación oficial: rubioca; zurriaga.

**fiambre de ave.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** carne de ave picada, jamón serrano, foie gras trufado, sal, cebolla molida, huevo, galleta molida, manteca de cerdo. Véase: entradas frías de aves.

**fiambre de falda.** Es un producto exquisito, pero caro debido al coste de la materia prima. Además para obtener los mejores resul-

tados hay que utilizar falda blanca de ternera que sabe y liga mejor que la de vaca, esta última resulta algo estoposa. Antes de proceder a la nitrificación, la falda se debe limpiar de nervio y grasa.

**fiambres.** Según el Código Alimentario, 3.10.27. Son productos de variada composición constituidos por carne de cerdo, de vacuno, tocino o sus mezclas, aves y sus mollejas, huevo, leche y especias varias, formando bloques debidamente protegidos del exterior por finas hojas de tocino, celofán u otras materias autorizadas y contenidas en membranas animales o cualquier otro envolvente autorizado. Entre ellos se encuentran; **Jamón de York, Mortadela, Roulada, Galantinas, Pastas de hígado, Chicharrones**. No se excluyen otros preparados que, en su día recoja la reglamentación correspondiente. Véase: derivados cárnicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Fiambres</b>	<b>lomo adobado</b>	<b>York</b>
Energía (kJ)	415,70	361,99
Porción comestible	100,00	100,00
Energía (kcal)	99,45	86,60
Colesterol (mg)	43,00	18,50
Proteína (g)	18,00	12,50
Carbohidratos (g)	1,80	4,60
Grasa (g)	2,30	2,15
Grasa moninsaturada (g)	0,95	1,10
Grasa saturada (g)	0,80	0,75
Grasa poliinsaturada (g)	0,40	0,30
Fibra (g)	0,00	0,00

**fiambres de mariscos.** Fiambre muy sabroso y excelente, su elaboración es casi desconocida y está considerada como de la más alta de la charcutería. Pasta fina base. Materia prima: 40% magro de cerdo, 40% grasa de papada, 20% mariscos y caldo de cocción. Predomina el sabor a mariscos, pero no son los mariscos, propiamente dichos, los que dan el sabor al producto, sino el caldo de cocción de los mismos.

**fiambres suizos.** Estas carnes curadas son típicas de los valles alpinos, donde se las denomina *Bindenfleisch*. Los italianos producen una cecina similar, la *bresaola*.

Prácticamente desconocidas fuera de sus regiones de origen hasta no hace tanto, hoy en día ambas se pueden encontrar ya en la sección de delicadezas de los establecimientos especializados. Véase: platos fríos.

*Fiatola fascinata*. Pez. Designación oficial: **pámpano**.

**fibra**. Este componente de los alimentos se consideraba antaño un lastre innecesario. El término **fibra bruta** abarcaba todos los componentes de los alimentos que no se disolvían en agua, alcohol, éter, ácido clorhídrico y sosa cáustica. Actualmente entre los diferentes tipos de fibra también se cuentan otros muchos componentes de la alimentación, igualmente indigeribles, para cuya identificación se desarrollaron diversos métodos, sobre todo enzimáticos. Los valores determinados de esta forma, por lo general, lo son en un múltiplo mayor (factor 3-4) que los de la fibra bruta. Hasta la fecha no se ha llegado a un acuerdo respecto al método de identificación. Por ello los valores que se indican sobre la fibra no solamente son escasos, sino que además carecen de uniformidad. El consumo de fibra previene el estreñimiento crónico. Actualmente se le está concediendo una importancia mucho mayor: favorecer la prevención de una serie de patologías intestinales crónicas, incluido el cáncer de colon. A pesar de que estos datos todavía no están comprobados científicamente y se discuten posibilidades para el mecanismo activo, es recomendable que la alimentación diaria sea rica en fibra (como mínimo 30 g de fibra). Son buenos suministradores de fibra: las frutas y hortalizas, además de todos los alimentos elaborados con cereales integrales. La cantidad de fibra contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>fibra (g)</b>	
Salvado de centeno	47,50
Col repollo seca	41,00
Fibracao Sanavi	32,00

Cereales integrales Kelloggs	28,00
Haba seca	27,60
Zanahoria seca	27,00
Germen de trigo	24,72
Coco rallado	24,00
Cebolla seca	21,90
Judías blancas	21,30
Adormidera	20,50
Patata seca	20,00
Pimentón en polvo	20,00
Alubia blanca cruda	19,70
Salavi Sanavi	18,50
Robezuelo seco	18,00
Guisante seco	16,70
Trufa de Périgord	16,54
Gofio canario tostado	16,20
Ciruelas secas	16,00
Copos tostados de trigo integral	16,00
Trufa blanca	16,00
Soja seca	15,70
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	15,00
Cebada	14,80
Almendra sin cáscara	14,30
Harina de soja desgrasada	14,30
Coco desecado	13,60
Garbanzos	13,60
Centeno	13,15
Gallevit Sanavi	13,00
Tupinambo	13,00
galletas dietéticas con salvado Sanavi	12,50
Higo seco	12,40
Guisante amarillo	12,00
Harina de soja integral	11,90
Chufa	11,70
Harina de centeno	11,70
Pastinaca	11,60
Crema de pollo y champiñón Campbell	11,44
Harina de soja	11,20
Lentejas	11,20
Semilla de sésamo	11,00
Harina de cebada	10,70
Almendra cruda	10,60
Coco fresco	10,50
Trigo, grano entero	10,30
Níspero	10,20
Avellana sin cáscara	10,00
Caprichos de fresa Sanavi	10,00
Copos de centeno	10,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	10,00
Callos a la madrileña La tila	9,97
Trigo candeal	9,60
Albóndigas con chorizo "Litoral"	9,46
Espelta en grano	9,20
Maíz	9,20

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

Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	9,00
Harina integral de trigo	9,00
Mora	9,00
Yogur desnatado con frutas	9,00
Dátil	8,70
Judía negra seca remojada hervida	8,70
Pan integral tostado	8,70
Pan integral trigo	8,50
Cocido español Litoral	8,29
Lentejas con chorizo Litoral	8,27
Grosella	8,20
Cacahuete sin cáscara	8,10
Harina de avena	8,00
Salsifí conserva	8,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	8,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	8,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	8,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	8,00
Quinoa cruda	7,90
Fabada asturiana Litoral	7,80
Mari diet Sanavi	7,72
Albaricoque seco	7,70
Castaña seca	7,70
Almendras tostadas	7,50
Cacahuete tostado	7,40
Frambuesas	7,40
Maracuyá	7,30
Melocotón seco	7,30
Arame	7,10
Turrones	7,10
Mantequilla de cacahuete	7,00
Nuez de Brasil	7,00
Pan integral de centeno	7,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	7,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	7,00
Níscalo crudo	6,90
Empanadillas de bonito La cocinera	6,84
Copos de avena instantáneo	6,70
Copos de avena integral	6,70
Pasas crudas	6,70
Pistacho	6,50
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	6,50
Uva pasa	6,50
Membrillo	6,40
Altramuz sin pelar	6,00
Dátil seco	6,00
Escaramujo	6,00
Leche de almendras	6,00
Llantén cocido	6,00
Llantén crudo	6,00
Mazapán	6,00
Patata frita chips	6,00

Semilla de girasol sin sal	6,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	6,00
Caprichos de cacao Sanavi	5,90
Nuez cruda	5,90
Grosellas negras	5,80
Grosellas rojas	5,80
Avena en grano sin cascarilla	5,60
Avena	5,57
Castañas	5,50
Pan de trigo y centeno	5,50
Vitadiab Sanavi	5,50
Yogurvi Sanavi	5,50
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	5,48
Pan de centeno	5,40
Empanadillas de atún Findus	5,37
bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	5,30
Chocolitos Sanavi	5,30
Salvado de trigo	5,30
Nuez sin cáscara	5,20
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	5,20
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	5,05
Guisante	5,00
Pasta alimenticia cruda	5,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	5,00
Garbanzos con callos Litoral	4,92
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,80
Chirivía	4,60
San jacobó Findus	4,54
Pan de molde sándwich Bimbo	4,51
Pan tostado de trigo	4,50
Picatostes	4,50
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	4,50
Sémola de trigo cruda	4,50
Alubia blanca conserva	4,40
Col de Bruselas fresca	4,40
Pizza al atún claro La cocinera	4,39
Perejil hojas	4,30
Apionabo crudo	4,20
Col rizada fresca	4,20
Habas	4,20
Tallarines carbonara Frudesa	4,02
Aceituna verde en salmuera	4,00
Aceitunas verdes	4,00
Apionabo hervido	4,00
Biscote	4,00
Espaguetis	4,00
Macarrones	4,00
Mijo en grano descascarillado	4,00
Patata frita	4,00
Perejil raíz	4,00
Saúco	4,00
Semilla de lino sin pelar	4,00
Semilla de lino sin pelar	4,00

Zanahoria en conserva	4,00
Grellos	3,90
Pizza romana La cocinera	3,76
Guayabas	3,70
Harina de alforfón integral	3,70
Trigo sarraceno sin cascarilla	3,70
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	3,68
Apio pencas	3,60
Mastuerzo	3,60
Pan de molde blanco	3,60
Sémola de avena	3,60
Pote gallego Litoral	3,55
Aceituna negra en salmuera	3,50
Aceitunas negras	3,50
Pan blanco de barra	3,50
Pan blanco de barra sin sal	3,50
Pan de payés	3,50
Zarzamora	3,50
Arroz tres delicias Frudesa	3,49
Crema de judías con bacón Campbell	3,40
Harina de trigo	3,40
Judía verde congelada	3,40
Pasta al gluten Santiveri	3,40
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	3,40
Hinojo	3,30
Panecillo bocata Bimbo	3,18
Palitos de merluza Pescanova	3,16
Cebolla fresca	3,10
Galleta tipo María	3,10
Lasaña	3,10
Calamares a la romana La cocinera	3,09
Acedera	3,00
Alcachofa hervida	3,00
Arroz integral crudo	3,00
Col de Bruselas cocida	3,00
Col repollo cocida	3,00
Col rizada hervida	3,00
Higo	3,00
Lazos de hojaldre dietét. con fructosa Sanavi	3,00
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	3,00
Puerro bulbo	3,00
Uva espina	3,00
Zanahoria hervida	3,00
Boniato crudo	2,90
Zanahoria	2,90
Judía verde cruda	2,80
Nabo	2,80
Pasta con huevo cruda	2,80
Pastas al huevo cruda	2,80
Puré de tomate	2,80

Girasol, pepitas	2,70
Tortellini italiana Frudesa	2,70
Varitas merluza empanadas Pescanova	2,68
Brécol	2,60
Rollitos de primavera fritos	2,60
Delicias de jamón y queso Findus	2,58
Batata	2,50
Breva	2,50
Chocolote con leche Nestlé	2,50
Col repollo	2,50
Copos de maíz tostado	2,50
Lombarda	2,50
Magdalenas	2,50
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	2,50
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	2,50
Palosanto sin piel	2,50
Patata hervida	2,50
Plátano	2,50
Remolacha roja	2,50
Sémola de alforfón	2,50
Uva espina en almibar	2,50
Croquetas de pollo La cocinera	2,45
Aguacate	2,40
Cebollino	2,30
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	2,30
Espinacas congeladas	2,30
Espinacas en conserva	2,30
Espinacas hervidas	2,30
Espinacas natural	2,30
Feijoa cruda	2,30
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	2,30
Manzana tipo golden	2,30
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	2,30
Mousse de chocolate	2,30
Naranja	2,30
Canelones de carne La cocinera	2,23
Col fermentada escurrida	2,20
Fresas	2,20
Pasta de frutas	2,20
Pera	2,20
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,14
Albaricoque	2,10
Ciruela	2,10
Paella de marisco Frudesa	2,03
Paella marinera Frudesa	2,02
Alcachofa cruda	2,00
Almendrado	2,00
Apio hojas	2,00
Boleto anillado	2,00



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

Cabeza de medusa	2,00
Coliflor fresca	2,00
Coliflor hervida	2,00
Compota	2,00
Croquetas de jamón La cocinera	2,00
Diente de león	2,00
galletas sin gluten Noglu Santiveri	2,00
Hamburguesa con queso	2,00
Harina de alforfón blanca	2,00
Harina de arroz	2,00
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	2,00
Nectarina	2,00
Pasta alimenticia hervida	2,00
Patata asada	2,00
Puerro hojas	2,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	2,00
Regaliz	2,00
Remolacha roja cocida	2,00
Robezuelo en conserva	2,00
Robezuelo fresco	2,00
Verdolaga	2,00
Zarzamora confitura	2,00
Delicias de merluza Pescanova	1,94
Croquetas de calamar La cocinera	1,92
Arroz blanco crudo	1,90
Champiñón cultivado	1,90
Chirimoya	1,90
Mandarinas	1,90
Papaya	1,90
Piñones sin cáscara	1,90
Gofio de trigo	1,87
Gofio de maíz	1,85
Croquetas de merluza	1,81
Arándano	1,80
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	1,80
Pasta rellena hervida con carne	1,80
Patata	1,80
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,80
Salsa de tomate	1,80
Canelones de atún claro Frudesa	1,74
Berro de jardín	1,70
Manzana red delicious	1,70
Menestra de verduras conserva	1,70
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	1,70
Pizza tomate y queso	1,70
Puré de patatas con leche	1,70
Caqui	1,60
Croissant	1,60
Escarola	1,60
Fresón	1,60

Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,60
Calabaza	1,50
Cereza	1,50
Colinabo hervido	1,50
Colinabo hervido	1,50
Colirrábano hervido	1,50
Espárrago natural	1,50
Kivis	1,50
Lechuga	1,50
Mango	1,50
Manzana granny smith	1,50
Masa de hojaldre Findus	1,50
Néctar de pera Santiveri	1,50
Pan de Viena	1,50
Pasionaria pelada	1,50
Trigo inflado con miel Pascual	1,50
Valerianela	1,50
Arroz integral hervido	1,40
Arroz pulido, sin cáscara	1,40
Berenjena	1,40
Colinabo crudo	1,40
Colirrábano crudo	1,40
Melocotón	1,40
Pimiento	1,40
Ruibarbo	1,40
Tomate	1,40
Calabacín	1,30
Carambola sin piel cruda	1,30
Endibia	1,30
Mostaza	1,30
Pizza romana Findus	1,30
Puré de merluza besamel Sandoz	1,30
Ajo	1,20
Empanadillas de carne Findus	1,20
Piña	1,20
Pizza americana romana Findus	1,20
Pizza de atún Findus	1,20
Croquetas de bacalao La cocinera	1,18
Ensalada de frutas enlatada	1,10
Guinda	1,10
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza margarita Findus	1,10
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,10
Sopa de guisantes verdes Campbell	1,10
Berro silvestre	1,00
bizcochos sin gluten con chocolate Sana	1,00
Cardo	1,00
Coliflor cogelada hervida	1,00
Coliflor congelada	1,00
Confitura de frutas	1,00
Copos de arroz con miel Pascual	1,00
Espárrago enlatado	1,00
Limón	1,00
Néctar de albaricoque Santiveri	1,00
Néctar de ciruela Santiveri	1,00
Pan rallado	1,00

Pasta al huevo hervida	1,00
Pasta con huevo hervida	1,00
Pepinillos en vinagre conserva	1,00
Rabanito	1,00
Rábano	1,00
Achicoria	0,90
Col china	0,90
Empanadillas de carne	0,90
Horchata de chufa “che” Puleva	0,90
Ketchup	0,90
Microcroquetas de bacalao Findus	0,90
Microcroquetas de jamón Findus	0,90
Microcroquetas de pollo Findus	0,90
Pasta rellena hervida con queso	0,90
Satsu mas	0,90
Uva blanca	0,90
Zumo de zanahoria envasado	0,90
Boga	0,89
Salsa mostaza caliente McDonald	0,84
Acelgas	0,80
Cacao en polvo azucarado	0,80
Calamares a la romana Findus	0,80
Confitura de frutas baja en calorías	0,80
Delicias de queso Findus	0,80
Pomelo	0,80
Crema de pollo Campbell	0,78
Filete de pescado McDonald	0,78
Melón	0,75
Arroz a la marinera “Findus”	0,70
Arroz tres delicias Findus	0,70
Maíz inflado con miel	0,70
Calamares a la romana	0,60
Croquetas de bacalao Findus	0,60
Croquetas de jamón Findus	0,60
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de pollo Findus	0,60
Croquetas de queso Findus	0,60
Fécula de maíz	0,60
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,60
Salsa barbacoa	0,60
Sémola de trigo hervida	0,60
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,60
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,60
Arroz a la cazuela “Findus”	0,50
Arroz blanco hervido	0,50
Bocadillos de pescado Findus	0,50
Crema de almendras, envasada, sin re-constituir	0,50
Croquetas de pescado frito	0,50
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,50
Néctar de melocotón Santiveri	0,50
Pepino	0,50
Sopa de verduras	0,50

Zumo de tomate envasado	0,50
Canelones Rosini La cocinera	0,40
Litchis	0,40
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,40
Tapioca cruda	0,40
Uva negra	0,40
Canelones a la italiana Findus	0,30
Crema de apio Campbell	0,30
Néctar de piña Santiveri	0,30
Pera néctar envasado	0,30
Sandía	0,30
Sopa de cebolla	0,30
Sopa de cebolla Campbell	0,30
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,30
Tofu	0,30
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,30
Crema de espárragos Campbell	0,25
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,25
Batido de cacao	0,20
Crema de champiñones Campbell	0,20
Crema de patatas Campbell	0,20
Crema de tomate	0,20
Granadas	0,20
Mango, néctar envasado	0,20
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Néctar de pomelo Santiveri	0,20
Salsa Mornay	0,20
Tapioca hervida	0,20
Alioli	0,10
Calamares fritos	0,10
Crema de camarón Campbell	0,10
Harina de maíz	0,10
Naranja, néctar envasado	0,10
Zumo de lima envasado	0,10
Zumo de naranja envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Salsa agrídulce McDonald	0,05
Aceite de coco	0,01
Arroz con leche	0,01
Sardinas en salsa de tomate	0,01
Té (infusión)	0,01

**fibracao.** Alimento para diabéticos, marca Sanavi. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Fibracao Sanavi</b>	
Energía (kJ)	1082,62
Energía (kcal)	259,00
Potasio (mg)	255,00
Fósforo (mg)	111,20

Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	88,40
Carbohidratos (g)	44,00
Fibra (g)	32,00
Sodio (mg)	30,00
Calcio (mg)	22,10
Proteína (g)	10,80
Grasa (g)	4,50
Grasa saturada (g)	2,50
Hierro (mg)	1,70
Grasa moninsaturada (g)	1,50
Cinc (mg)	1,17
Grasa poliinsaturada (g)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,29
Vitamina E (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Yodo (mg)	

**Ficus carica.** Familia moráceas. La higuera es una planta mediterránea, procedente de Asia Menor y cultivada en toda la cuenca mediterránea. Árbol de tronco retorcido y madera endeble, hojas grandes lobuladas, ásperas por encima y vellosas y suaves por debajo; látex amargo y astringente. El fruto o mejor dicho, el “falso fruto” se denomina **sicorio** y se origina a partir de una inflorescencia cóncava y piriforme, en cuyas paredes internas se encuentran dispuestas las flores. Estas producen los verdaderos frutos, que son los molestos granos (aqueños) alojados en la gustosa pulpa, la cual procede del engrosamiento del receptáculo carnoso. Se distinguen cultivares uníferos y biferos. Estos últimos dan origen a los “florones” en verano y a los verdaderos higos en agosto septiembre. En los mercados pueden hallarse numerosas variedades; comúnmente se distinguen entre las de fruto “blanco”, con piel de color amarillo verdoso, y las de fruto “negro”, con la piel de color violáceo. En su composición se cuen-

ta: azúcares; sales minerales (fósforo, cloro, potasio, magnesio, etc.); vitaminas; ácidos orgánicos y carotenoides. Los higos secos presentan una concentración de azúcares cinco veces superior. Nombre vulgar: **higuera común**. Véase: higo, higo seco, breva.

**fiddle fish.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **angelote**.

**fideo.** Pasta alimenticia de harina, en forma de cuerdas delgadas que ordinariamente se toma en sopa. Véase: fideos asiáticos; spaghetti; condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Fideo	
Energía (kcal)	373
Potasio (mg)	162
Fósforo (mg)	152
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	82
Retinol (mg)	70
Calcio (mg)	22
Sodio (mg)	16
Proteínas (g)	12,9
Ácido fólico (µg)	4
Agua (mg)	3,6
Grasa (g)	1,5
Hierro (mg)	1,4
Fibra vegetal (g)	0,8
Grasa poliinsaturada(g)	0,35
Ácido linoléico (g)	0,3
Ácido graso saturado (g)	0,16
Tiamina (mg)	0,14
Grasa poliinsaturada(g)	0,1
Riboflavina (mg)	0,09
Ácido linolénico (g)	0,02
Ácido ascórbico (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**fideos a la barcelonesa.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** fideos gruesos, tocino, salchichas, costilla de cerdo salada, cebolla, tomate, piñones, avellanas, ajo, pimentón, azafrán, perejil, sal, queso rallado.

do, aceite de oliva. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**fideos a la marinera.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** gambas peladas, almejas con concha, calamares troceados, fideos, cebolla, pimientos verdes, tomates, ajo, zanahoria, caldo de pescado, aceite de oliva, perejil, laurel, azafrán, sal.

**fideos amarillos frescos, al huevo** Nombre original: **hokkien**. Véase: fideos asiáticos.

**fideos asiáticos.** Los fideos aparecieron en Asia hace más de 2.000 años. Son uno de los ingredientes básicos de la cocina asiática. La mayoría presenta una forma alargada que representa la longevidad, y sólo varían en el grosor y la longitud. Se suelen agrupar según los ingredientes que los componen. De esta forma se encuentran los fideos de trigo, los de arroz, los de harina de judía mungo y los de alforfón. En el Norte de China se suele consumir fideos de trigo, ya que el cultivo de este cereal está muy extendido, mientras que en el Sur se consume más los fideos de arroz. A la hora de adquirirlos debe elegir fideos que sean realmente frescos, es decir, que no estén blandos, que no se peguen y que no sean ni demasiado húmedos ni quebradizos. Los fideos secos se conservan durante un tiempo indefinido en un lugar oscuro, seco y fresco. Consideramos: Cintas gruesas de arroz; Fideos amarillos frescos, al huevo; Fideos chinos de trigo; Fideos de alforfón; Fideos de arroz; Fideos de celofán; Fideos de harina de trigo hervidos; Fideos de judía mungo; Fideos de trigo al huevo; Fideos de trigo; Fideos finos al huevo; Fideos frescos de alforfón; Fideos frescos de harina de trigo; Fideos frescos de trigo; Fideos mien; Fideos muy finos de arroz; Fideos secos al huevo; Fideos secos de alforfón; Fideos secos de espinacas; Harada cha soba; Ho

fen; Hokkien; Men kobo zaru soba; Milk udon; Papel de arroz; Pasta shoeiyeau; Pasta won ton; Ramen; Shinshu soba; Somen; Vermicelli; Yang chue.

**fideos chinos de trigo.** Fideos en forma de palillos planos, que se empapan bien con la salsa. Nombre original: **ho fen**. Véase: fideos asiáticos.

**fideos con almejas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** almejas, fideos gordos, cebolla, ajo, pimiento verde, tomate maduro, caldo de pescado, patatas, laurel, azafrán, aceite, sal.

**fideos con boquerones.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** fideos gordos, boquerones, tomates, pimientos, cebolla, ajo, perejil, azafrán, sal.

**fideos con caldo de pescado en paella.** Véase: fideuá.

**fideos con salsa picante.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Este plato se conoce como “fideos de las putas”. Puede que provenga su nombre de que como se utilizan materias de la despensa, estas señoras podían prepararlos al final de la noche de trabajo, antes de que abrieran las tiendas. **Ingredientes:** Filete de anchoa en aceite de oliva, aceite de oliva, ajo, guindilla, tomate entero en lata, orégano, pimienta negra, aceitunas negras, fideos, alcaparras, sal. Nombre italiano: **spaghetti alla putanesca**.

**fideos de alforfón.** Fideos muy apreciados en Japón. Suelen presentar un color marrón amarillento o gris y se pueden adquirir frescos o secos. Por lo general se sirven fríos, con salsa de soja. Véase: fideos asiáticos.

**fideos de arroz.** Fideos elaborados con harina de arroz y agua. Los vermicelli de arroz, que se suelen freír con aceite de cacahuete, forman un nido que se utiliza como guarnición del delicioso *mee krob* tailandés. Fáciles de confundir con los fideos de *tofu*, los fideos de arroz son buenos en salteados y con salsas grasas muy condimentadas. También se usan en sopas. Véase: fideos asiáticos.

**fideos de arroz con carne de cerdo y langostinos.** Plato de la “cocina de Singapur” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. Desde hace largo tiempo, este popular plato de origen chino se vende como comida al paso en las calles de Singapur y Malasia. **Ingredientes:** Agua, sal, fideos de arroz, aceite vegetal, chalota, salsa de porotos, cilantro, comino, cúrcuma, chile en polvo, grasa vegetal, filete de cerdo, langostino, ajo, jengibre, chile rojo fresco, germen de soja, salsa de soja oscura, salsa de soja clara, cebolleta, pimienta negra. Nombre en Singapur; *char kwee teow*.

**fideos de arroz con vegetales.** Plato de la “cocina de Corea” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. La receta original de este plato lleva fideos, carne, verduras y hongos. **Ingredientes:** Fideos de arroz, salsa de soja, aceite de sésamo, aceite de cacahuets, chalota, chile rojo, sal, pimienta negra, zanahoria, puerro, seta shiitake. **Para la guarnición:** Hoja de espinaca, agua, huevo batido, semilla de sésamo. Nombre en Corea; *chapchae*.

**fideos de celofán.** Fideos propios de la cocina de Asia. Son rígidos, filiformes y translúcidos. Son duros y difíciles de romper, por lo que se remojan en agua templada para trocearlos y poder así hervirlos o añadirlos a los salteados. En pequeños haces y sin remojar, se fríen en aceite abundante para utilizarlos como aderezo. Se comercializan en raciones individuales y atados en fajos grandes o pequeños. Véase: fideos asiáticos. Sinónimo: fideos de cristal, tallarines secos de judía mungo, fideos secos de judía mungo.

**fideos de chocolate.** Hechos con azúcar, jarabe de glucosa y cacao, estas pequeñas golosinas de chocolate sirven para adornar pasteles y galletas. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**fideos de cristal.** Otro nombre de: fideos de celofán.

**fideos de judía mungo.** Los fideos elaborados con harina de judía mungo son transparentes. Primero se ponen en remojo en agua tibia o caliente. Durante la cocción, estos fideos absorben bastante líquido. Véase: fideos asiáticos.

**fideos de shanghai.** De la cocina de Asia. Están hechos de agua y harina de trigo y son fideos blancos parecidos a los *somen* japoneses. Pueden ser gruesos o finos y hay que hervirlos antes de su uso. Los fideos frescos se espolvorean ligeramente con harina, antes del envasado, para evitar que se peguen unos con otros. Conservar en el frigorífico. Hay también fideos secos de harina de trigo.

**fideos de Singapur.** De la cocina de Asia. Son gruesos, amarillos y elásticos. Están hechos de harina de trigo. Se envasan ya cocidos y ligeramente aceitados y no precisan preparación antes de su uso. Se saltean o añaden a sopas y ensaladas. Se conservan en frigorífico. Sinónimo: hokkien, fukkien.

**fideos de soja.** Véase: fideos secos de soja.

**fideos de trigo.** Los fideos de trigo chinos son amarillos o blancos y se suelen elaborar con harina de trigo, agua y sal. En Japón se clasifican según su tamaño: los *somen* son fideos finos, mientras que los *udon* son fideos gruesos. Véase: fideos asiáticos.

**fideos de trigo al huevo.** Fideos de trigo a los que se les ha añadido huevo. Se venden frescos o secos. Los secos se usan para preparar *chow mein*; se deben cocer en agua hirviendo y después freír. Véase: fideos asiáticos.

**fideos fécula de patata.** De la cocina de Asia. Son secos, largos, finos traslúcidos y de color marrón verdoso. Hervir en agua durante unos 5 minutos o hasta que estén hinchados y gelatinosos; se pondrán gomosos si se les cuece más de la cuenta. Sinónimo: tallarines coreanos.

**fideos finos al huevo.** Fideos secos al estilo chino. Se comercializan solos o con saquitos de condimentos. Se emplean en sopas y cocidos. Véase: fideos asiáticos.

**fideos frescos de alforfón.** Fideos japoneses altamente nutritivos, elaborados con harina blanca y harina de alforfón. De textura correosa, son buenos para sopas de fideos, o para servir como plato frío. Véase: fideos asiáticos.

**fideos frescos de arroz.** De la cocina de Asia. De color blanco nacarado, están hechos de pasta fina de harina de arroz; esta pasta se cuece al vapor hasta que adquiere una textura firme y gelatinosa, se le echa una pizca de aceite y se le envasa. Debemos desenredarlos bajo el agua caliente y escurrirlos. Los hay gruesos y delgados y también en forma de lámina para ser cortada. Se emplean en salteados o se añaden, hacia el final, a platos de cocción lenta. Deben conservarse en frigorífico.

**fideos frescos de harina de trigo.** Pasta alimenticia, en forma de cilindros largos delgados. Véase: fideos asiáticos.

**fideos frescos de huevo.** De la cocina de Asia. Están hechos de huevo y harina de trigo y son de color amarillo pálido. Primero hay que sacudirlos para separarlos y, luego, se hierven hasta que están tiernos y se escurren bien. Los hay de diversos anchos, que se espolvorean con harina antes de envasarlos, para evitar que se peguen unos con otros. Se guardan en el frigorífico

**fideos frescos de trigo.** Nombre original: **yang chue**. Véase: fideos asiáticos.

**fideos fritos con carne.** Plato de la “cocina de Filipinas” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. Se diferencia de otras preparaciones asiáticas similares principalmente porque contiene chorizo de tipo español. Se usan fideos al huevo o de arroz; es ideal como plato único. **Ingredientes:** Agua, sal, fideos al huevo, aceite de oliva, cebolla roja, ajo, jengibre, chile rojo fresco, filete de cerdo, pechuga de pollo, chorizo, repollo, zanahoria, caldo de pollo, pasta de langostinos secos, salsa de soja, cebollino, cebolleta, pimienta negra. Nombre en Filipinas: *pancit guisado*.

**fideos gordos.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** fideos, cebolla, aceite, tomate, sal, pimienta molida, ajo, pan rallado, perejil.

**fideos harusame.** De la cocina de Asia. Son fideos japoneses muy finos, blancos y casi transparentes. Están hechos de harina de judía mungo y son más similares a los tallarines de judía mungo (fideos de celofán), se utilizan de igual forma.

**fideos mecos.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. **Ingredientes:** mejillones, pasta de fideos, salsa de tomate, limón, aceite. Véase: mejillones.

**fideos mien.** Fideos de harina de trigo, ligeros y fáciles de preparar, disponible en paquetes prensados. Véase: fideos asiáticos.

**fideos multicolores.** Muy populares entre los niños, ya que principalmente sirven para adornar sus pasteles y galletas favoritas. Estas minúsculas golosinas multicolor se elaboran con azúcar, jarabe de glucosa y colorantes artificiales. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**fideos muy finos de arroz.** Ingrediente culinario, son de espesor muy fino. Se obtienen después de remojar y secar muchas veces los granos de soja. Para utilizarlos, se remojan durante 20 minutos en agua caliente. Nombre original: **vermicelli**; vermiceli transparente. Véase: fideos asiáticos.

**fideos secos al huevo.** Fideos elaborados con harina de trigo, huevo y agua, de grosor variado. Populares y de múltiples usos, son buenos en salteados, se empapa bien en salsas y sirven como guarnición rica en almidón. Se consumen también fritos. Véase: fideos asiáticos.

**fideos secos de alforfón.** Elaborados con harina blanca y harina de alforfón, estos fideos finos japoneses pueden tener color verde o amarillo, lo que los convierte en un ingrediente alegre para salteados y sopas. Se suelen servir fríos. Véase: fideos asiáticos. Sinónimo: **fideos secos de soba**.

**fideos secos de arroz.** De la cocina de Asia. Son delgados y translúcidos. Se remojan en agua caliente hasta que se ablandan, se escurren por completo y se añaden a salteados y sopas. En pequeños haces y sin remojar, se fríen rápido en aceite abundante hasta inflarse, y se usan como aderezo. Sinónimo: tallarines secos de arroz.

**fideos secos de espinacas.** Fideos de harina de trigo elaborados con espinacas. Véase: fideos asiáticos.

**fideos secos de judía mungo.** Véase: fideos de celofán.

**fideos secos de soba.** De la cocina de Asia. Son una especialidad del Norte de Japón. Tienen color beige, están hechos de una mezcla de harinas de alforfón y trigo e incluso los hay ligeramente condimentados con té verde o con raíz de remolacha. Se hierven a fuego lento, se enjuagan con agua fría y se sirven calientes en un caldo o bien, fríos con una salsa de acompañamiento. Sinónimo: fideos secos de alforfón.

**fideos secos de soja.** Preparados con harina de habas de soja (*Soja hispida*), son muy finos y transparentes. Remojarlos durante 10 minutos en agua caliente antes de utilizarlos. Sinónimo: fideos de soja.

**fideos secos de tallo de arroz.** De la cocina de Asia. Son cortos, translúcidos y planos. Se ponen en remojo en agua caliente, para reblandecerlos, y se hierven luego hasta que estén tiernos.

**fideos shirataki.** De la cocina de Asia. Delgados, translúcidos y con aspecto gelatinoso, son un ingrediente básico del plato japonés sukiyaki y están hechos de la raíz feculenta de una planta conocida en Japón como lengua del demonio. Tienen estructura crujiente, pero poco sabor, y se pueden conseguir frescos o secos. Guarde los frescos en el frigorífico. Sinónimo: shirataki.

**fideos somen.** De la cocina de Asia. Son fideos secos de harina de trigo, extrafinos y blancos, elaborados con harina de trigo y se utilizan en la cocina japonesa en salteados y sopas de fideos. Antes de emplearlos, conviene hervirlos de 1 a 2 minutos y enjuagarlos con agua fría. Véase: fideos asiáticos. Sinónimo: somen

**fideos udon.** De la cocina de Asia. Son fideos blancos, a base de harina de trigo, que se utilizan en la cocina japonesa. Pueden ser redondos o planos y se hierven primero en agua o en sopa de miso, antes de añadirlos a sopas o platos de cocción lenta; o se cuecen a fuego lento, tapados, y se sirven con una salsa. Sinónimo: udon.

**fideos yifu con salsa de cangrejo.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. La combinación de pescado seco, carne de cangrejo y hongos es típica del Sur de China. En lugar de los fideos yifu secos se pueden usar fideos frescos al huevo, pero en este caso hay que freírlos unos minutos antes de echarlos en el agua caliente. **Ingredientes:** Anchoa seca, camarones secos, fideos yifu secos, aceite vegetal, caldo de pollo, jugo de jen-

gibre, caldo de pollo, salsa de ostras, pimienta negra, salsa de soja oscura, carne de cangrejo fresca, aceite de sésamo, setas de paja, cebolleta, sal. Nombre en China; *hai jo mah ji mee*.

**fideu** (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrío**.

**fideuá**. Véase: fideuada.

**fideuada**. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Valencia. Tiempo de realización 45 minutos. Un plato original de Gandía y que los pescadores de la zona han mantenido vivo generación tras generación. Aunque no haya arroz, la base del caldo es similar a la del “arroz a banda”, y los fideos se impregnan del sabor a mar del pescado y marisco. **Ingredientes**: fideos curvados y huecos nº 2, cigalas pequeñas, rape, pimentón picante, cebolla, ajo, tomates, caldo de pescado (al que se añade durante la cocción guindilla y granos de pimienta), perejil, azafrán, pimienta, aceite de oliva, limón, sal. **Utensilio**: paella. Sinónimo: fideos con caldo de pescado en paella. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**fidion barbado**. Nombre vulgar del pez: *Ophidion barbatum*.

**Fierasfer acus**. Pez. Designación oficial: **rubio**.

**Fierasfer dentatus**. Pez. Designación oficial: **zurriaga**.

**Fierasfer fontanesi**. Pez. Designación oficial: **rubio**.

**Fierasfer imberbis**. Pez. Designación oficial: **rubio**.

**figa**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Picus carica*. Sinónimo: **higo**

**figatells**. Otra especialidad valenciana de derivado cárnico. Contiene magro, hígado y riñones. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

**filet de boeuf Luis XIV**. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “carne”. Nombre español: filete con foie-gras, trufas y macarrones gratinados. Véase: carne en la cocina de Francia.

**filete**. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno.

**filete a la portuguesa**. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes**: filete de carne, mantequilla, aceite de oliva, vino de Oporto, ajo picado, laurel, sal, pimienta. Véase: filetes y escalopes en la cocina.

**filete a la vinagreta**. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes**: filetes de pescado, aceite, harina, sal, pimienta, ajo, perejil picado, huevo duro, vinagre, aceite, sal, pimienta. Véase: entradas frías y ensaladas de pescado.

**filete al Gruyere**. Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes**: filete de ternera, rebanada de queso Gruyere, huevo, pan rallado, sal, pimienta, aceite. Véase: filetes y escalopes en la cocina.

**filete alemán**. **Carnes**: vacuno 75% y tocino fresco 25%. **Ingredientes**: sal fina, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, avellanas molidas, zumo de limón, huevo crudo. Véase: productos cárnicos de diferentes animales.

**filete bonito**. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Sinónimo: tapa sin placa. Véase: pierna.



**filete central del solomillo.** Corte de la canal de vaca consistente en la parte más gruesa y carnosa del solomillo. Véase: despiece de la canal de vaca.

**filete con foie-gras, trufas y macarrones gratinados.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “carne”. **Ingredientes:** filete de vaca, sal, pimienta, mousse de hígado, trufa, glaseado de carne, tripa de cerdo, aceite vegetal, mantequilla, oporto, caldo de ternera, berro para decorar. Para los **macarrones gratinados:** macarrones, cebolla, mantequilla, queso Gruyère, huevo, crema, trufa. Nombre en Francia: filet de boeuf Luis XIV. Véase: carne en la cocina de Francia.

**filete con pimientos picantes.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** filetes, sal, pimienta, cebolla, aceite, pimientos picantes, ajo, vinagre. Véase: filetes y escalopes en la cocina.

**filete con salsa de tomate.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Pocas recetas deben ser tan simples como la pizzaiola del Sur de Italia; sin embargo, se logra un resultado espectacular. En minutos, un filete potencialmente decepcionante puede transformarse en un plato impregnado de los sabores del Mediterráneo. **Ingredientes:** Sal y pimienta negra, filete estrecho, aceite de oliva, ajo, tomate, tomate entero en conserva, orégano fresco, orégano seco. Nombre italiano: *la pizzaiola*.

**filete de alfonsino.** (*Berys splendens*) Véase: pescados.

**filete de anchoa desecado.** Se utilizan de la misma forma que las gambitas desecadas, para dar sabor, pero también se sirven frutas y acompañadas por alguna guarnición crujiente. Véase: ingredientes de la comida asiática. Nombre original: ikan bilis; ikan teri.

**filete de arenque ahumado.** Filetes de arenque ahumado, envasados y conservados en aceite con especias. Véase: pescados curados.

**filete de arenque escabechado.** Rollitos de filetes de arenque pelados y pepinillos, sujetados con palillos y macerados en vinagre aderezado con especias. Una vez abierta la lata, se debe guardar en la nevera. Véase: pescados y mariscos en conserva.

**filete de arenque.** Arenque báltico, fileteado y macerado en vinagre de vino blanco. Su deliciosa carne blanca combina bien con cebolla, nata ácida o patatas nuevas. Véase: pescados curados.

**filete de arenque.** Filete de arenque curado con sal y ahumado. Se conserva en la nevera hasta una semana. Véase: pescados y mariscos en conserva.

**filete de bacalao con habas.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** bacalao, sal marina gruesa, habas, aceite de oliva, cebolla, azúcar. Para la **salsa:** ajo, pimienta molida, mantequilla, mirepoix de verduras, tomates concassées, bouquet garni, cáscara de limón, vino blanco seco, pimienta blanca, jugo de limón. Nombre en Francia: filets de moure fraiche aux feves. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**filete de bacalao frito rebozados en ají picante.** Plato de la “cocina de Malasia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Este plato popular malayo encanta a los amantes del picante. No tiene por qué ser incendiario; se pueden usar pimientos rojos grandes, que son bastante suaves. sírvase con arroz o fideos y ensalada. **Ingredientes:** Filete de bacalao, sal, pimienta blanca, aceite de cacahuete, chile rojo, chalota, ajo, jengibre, cilantro, agua de tamarindo. Nombre en Malasia; *ikan masak lada*.

**filete de brema.** Véase: pescados.

**filete de buey al enebro y al queso.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** filetes de buey, queso de cabra, crema de leche, mantequilla, bolitas de enebro, sal, pimienta, tomillo, brandy. Véase: bovino en la cocina clásica.

**filete de caballa culebra.** *Rexea solandri*. Véase: pescados.

**filete de cadera.** Corte de la canal de cordero consistente en un corte pequeño de una ración, bueno para asar. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**filete de cadera de ciervo.** Corte de la canal de ciervo. Bueno para marinar y asar a la parrilla o a la brasa. Véase: caza.

**filete de carbonero.** (*Pollachius virens*) Es un pescado blanco parecido al bacalao, pero con carne un tanto más oscura. Véase: pescados.

**filete de carne picada.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** carne picada, mantequilla, yema, cebolla, sal, pimienta. Véase: filetes y escalopes en la cocina.

**filete de cerdo.** Corte de la canal de cerdo consistente en pierna o lomo deshuesado, bueno para freír o asar a la parrilla. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**filete de cerdo con castañas glaseadas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** filetes de cerdo, cebolla, zanahoria, apio, tomate, ajo, oporto, laurel, tomillo, salsa española, aceite, mantequilla, sal, pimienta, azúcar, castañas. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**filete de chato.** La carne del chato es muy seca, por lo que es conveniente cocinarlo de una manera que le añada jugosidad, como en *curries* o en guisos. Rebozándolo antes de freirlo no pierde su líquido. La mejor parte de este pescado es el filete de la cola. Véase: pescados.

**filete de contratapa de ciervo.** Corte de la canal de ciervo constituye un buen corte para brasear. Véase: caza.

**filete de cordero con mousse de pollo y perejil.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cordero”. **Ingredientes:** filete de cordero, aceite vegetal, sal, pimienta, atado de perejil, pechuga de pollo, clara, crema, tripa de cerdo, caldo de pollo, mantequilla. Para la **guarnición:** zanahoria, nabo, arveja, mantequilla. Nombre en Francia: canon d’agneau en crepinette au persil. Véase: cordero en la cocina de Francia.

**filete de cuello.** Corte de la canal de cordero consistente en el filete de la parte mediana del cuello. Es un corte tierno, sin hueso y económico, utilizado para cocciones lentas, en *curries*, guisos, cocidos y pasteles de carne. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino; canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**filete de dorada.** (*Pagrus aurata*) Véase: pescados.

**filete de dorna plateada.** (*Cyttus australia*) Pescado de las aguas de Australia, con escamas finas y aletas de color rosado. Tiene carne blanca de textura medio consistente. Se suele pochar o freír ligeramente. Rebozándolo antes de cocinar. Véase: pescados.

**filete de falda de ciervo.** Corte de la canal de ciervo. Corte de primera calidad que se puede enrollar y asar. Véase: caza.

**filete de gallineta.** (*Helicolenus dactylopterus*). Véase: pescados.

**filete de gamo salteados.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 13 minutos. **Ingredientes:** filete de gamo, vino blanco, sal, pimienta, puré de castañas. Véase: platos con carne de caza.

**filete de lenguado con tomates, setas y cebollas.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** lenguado, cebolla, zanahoria, mantequilla, agua, vino blanco, bouquet garni, tomate setas, atado de cebollino, cayena, sal, pimienta, harina, perejil. Nombre en Francia: filets de sole a la portugaise. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**filete de lisa con escamas de patata.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** lisa (*Crenomugil labrosus*), yema, patata, mantequilla. Para la **salsa:** naranja, vino blanco seco, cebollitas, crema, mantequilla, zanahoria, Cointreau. Para la **guarnición:** crema de brécol, zanahoria en juliana. Nombre en Francia: filets de rougets en ecailles croustillantes. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**filete de lomo estilo provenzal.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “carne”. **Ingredientes:** filete de lomo, sal, pimienta, patata, aceite vegetal, tomate, mostaza, compota de verduras. Para la **salsa:** Madeira, caldo de ternera, atado de tomillo, mantequilla. Nombre en Francia: entrecote au thym comme en Provence bifes de lomo. Véase: carne en la cocina de Francia.

**filete de maruca.** (*Genypterus spp.*) La maruca es un miembro de la familia del bacalao que se suele vender en filetes. Elójalos sin piel y márkelos antes de cocinar para asegurar una cocción uniforme. Se pueden consumir asados a la parrilla, al horno, a la plancha, pochados o cocidos al vapor. Este

pescado se puede encontrar también ahumado, salado o seco. Véase: pescados.

**filete de pechuga.** Pechuga deshuesada y sin piel, excelente para cortar en tiras y emplear en salteados orientales o, en dados, para *curries*. También se usa para broquetas, sobre todo si la carne se marina previamente. Véase: despiece de pollo.

**filete de pechuga de pollo.** Parecida a la suprema de pollo, pero sin el húmero (muslito del ala) Ideal para cortar en tiras y en dados para salteados y *curries*. Véase: despiece de pollo.

**filete de pescadilla del Pacífico.** Véase: pescados.

**filete de pescado congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Filete de pescado Mcdonald	
Energía (kJ)	1295,38
Sodio (mg)	725,40
Energía (kcal)	309,90
Fósforo (mg)	161,10
Calcio (mg)	116,20
Yodo (mg)	107,70
Potasio (mg)	105,60
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	35,21
Vitamina A (µg eq. retinol)	30,85
Carbohidratos (g)	26,69
Magnesio (mg)	19,01
Grasa (g)	18,38
Ácido fólico (µg)	14,08
Proteína (g)	9,72
Grasa poliinsaturada (g)	6,84
Grasa moninsaturada (g)	6,46
Grasa saturada (g)	3,27
Niacina (mg eq. niacina)	1,89
Hierro (mg)	1,29
Fibra (g)	0,78
Cinc (mg)	0,63
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,58
Vitamina D (µg)	0,44
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,21

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,11
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,04
Azúcares	
Vitamina E (mg)	

**filete de pescado a la molinera.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, perejil picado, limón, aceite, manteca, mantequilla, sal, pimienta, leche, harina. Véase: pescados fritos.

**filete de pescado a la veneciana.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, vino blanco, sal, pimienta, perejil, harina, mantequilla. Véase: pescados hervidos.

**filete de pescado en salsa roja.** Plato de la cocina de Nayarit en Méjico. **Ingredientes:** huachinango o mero, chile pasilla, chile mulato, ajo, cebolla, harina, manteca. Véase: mariscos y pescados en la cocina de Méjico.

**filete de pescado con salsa crema.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, mantequilla, cebolletas, vino blanco seco, yema, sal, pimienta, nata. Véase: pescados al horno.

**filete de pez aguja.** (*Belone svetovidovi*) Véase: pescados.

**filete de pez de San Pedro.** (*Zeus faber*) Véase: pescados.

**filete de pez espada.** (*Xiphias gladius*) Véase: pescados.

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

Filete de pollo	
Potasio (mg)	349
Fósforo (mg)	235
Energía (kcal)	112
Porción comestible	100
Colesterol (mg)	80
Sodio (mg)	78
Agua (mg)	75,4
Proteínas (g)	21,8
Calcio (mg)	14
Ácido fólico (µg)	12
Grasa poliinsaturada(g)	4,95
Ácido graso saturado (g)	3,65
Grasa (g)	2,8
Grasa poliinsaturada(g)	2,25
Ácido linoléico (g)	2,05
Ácido ascórbico (mg)	2
Hierro (mg)	1
Riboflavina (mg)	0,15
Ácido linolénico (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,1
Carbohidratos (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

**filete de sardina grande.** (*Sardinops neopilchardus*) Véase: pescados.

**filete de seriolella.** (*Serioletta punctata*) Véase: pescados.

**filete de tapa de ciervo.** Corte de la canal de ciervo consistente en filetes, cortados de la tapa del ciervo, que se pueden brasear o marinar y hacer a la brasa. Véase: caza.

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

Filete de ternera	
Potasio (mg)	357
Fósforo (mg)	258
Energía (kcal)	108
Sodio (mg)	107
Porción comestible	92

Colesterol (mg)	80
Agua (mg)	77
Proteínas (g)	20,1
Calcio (mg)	7,6
Grasa poliinsaturada(g)	5,55
Ácido graso saturado (g)	3,4
Grasa (g)	2,7
Hierro (mg)	2,3
Cianocobalamina (µg)	2
Riboflavina (mg)	0,21
Grasa poliinsaturada(g)	0,2
Tiamina (mg)	0,11
Ácido linoléico (g)	0,1
Ácido linolénico (g)	0,01
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0

**filete de trucha ahumada.** Filetes de trucha ahumados en caliente, de textura tierna y jugosa. Se pueden servir con pan untado con mantequilla y salsa de rábano picante. Véase: pescados ahumados.

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

Filete de vaca	
Potasio (mg)	334
Fósforo (mg)	276
Energía (kcal)	177
Porción comestible	90
Colesterol (mg)	70
Sodio (mg)	69
Agua (mg)	68,3
Proteínas (g)	19,2
Grasa (g)	10,5
Calcio (mg)	5,4
Hierro (mg)	4,3
Cianocobalamina (µg)	2
Riboflavina (mg)	0,2
Tiamina (mg)	0,2
Grasa poliinsaturada(g)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0

Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**filete del lomo alto.** Corte de la canal de vaca consistente en filete tierno del lomo alto. Véase: despiece de la canal de vaca.

**filete enchocolatado.** Plato de la cocina de Oaxaca en Méjico. **Ingredientes:** filete de res, cebolla, ajo, vino blanco, mantequilla, chocolate amargo, queso fresco, perejil, sal, pimienta. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**filete marinado al horno.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, vinagre, aceite de oliva, sal, pimienta, limón, perejil. Véase: pescados al horno.

**filete rebozado a la inglesa.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, huevo, harina, sal, pimienta, cerveza blanca, limón, aceite. Véase: pescados fritos.

**filete relleno al horno.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, sal, pimienta, champiñones, huevo, perejil picado, vino blanco, mantequilla, pan rallado, limón. Véase: pescados al horno.

**filete ruso.** Se pueden hacer con la misma masa de las albóndigas, se extiende la misma y se moldea parecido a las hamburguesas. Se cocinan como las albóndigas. Véase: productos cárnicos de diferentes animales.

**fileteado de la canal.** Según el Código Alimentario, 3.10.09. Manipulación permitida de la carne que consiste en el fileteado, fraccionando las piezas de carne en porciones de

tamaño adecuado para el consumo individual. Véase: Manipulación de carnes.

**filetes y escalopes en la cocina.** Consideramos los platos siguientes: Escalopes de ternera a la crema; Escalopes salteados a la lionesa; Filetes a la portuguesa; Filetes al Gruyere; Filetes con pimientos picantes; Filetes de carne picada. Véase: carnes en la cocina.

**filets de moure fraiche aux feves.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **filetes de bacalao con habas**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**filets de rougets en ecailles croustillantes.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **filete de lisa con escamas de patata**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**filets de sole a la portugaise.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **filete de lenguado con tomates, setas y cebollas**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**filini.** Hilos de pasta alimenticia finos y cortos, conocidos también como **fedelini tagliati**. Véase: pastas para sopas.

**filipéndula.** Nombre vulgar de la planta: *Oenanthe stolonifera*.

**filipina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **curaca**.

**fill de morena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **culebrita marina de arena**.

**filloas con crema.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Los crepés en versión gallega. Un postre tradicional en la esquina verde española y que admite muchas variantes como las fa-

mosas “filloas da matanza”, en las que interviene la sangre de cerdo recién matado.

**filloas de sangre.** Otra especialidad gallega de derivado cárnico. Preparación chacinera al modo de crepés con sangre de cerdo. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

**filoquinona.** Sinónimo: vitamina K.

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

**filtros.** Según el Código Alimentario, 3.25.81. Los filtros para cigarros y cigarrillos, así como aquellos para utilizarse en pipas y boquillas, estarán formadas por una base inerte filtrante, impregnada o no por sustancias absorbentes fijas. Véase: tabaco.

**finas hierbas.** Mezcla de hierbas aromáticas; tradicional de la cocina francesa, cuyos principales ingredientes son: estragón (*Artemisia dracunculus*), perifollo (*Anthriscus cerefolium*), cebollino (*Allium tuberosum*) y perejil (*Petroselinum hortensis*) finamente picados, utilizada para condimentar platos ligeros como tortillas y ensaladas verdes. Añadidas a una mezcla de mantequilla fundida y zumo de limón, se utilizan a menudo para aromatizar el pescado o la carne a la plancha y en emulsiones a base de mantequilla, como las salsas beamesa y holandesa. Véase: hierbas aromáticas.

**fine shrimp.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cuac**.

**fino.** Véase: vino fino.

**finocchio gratinati.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: hinojo gratinado.

**finos.** Calibre empleado en la medida de alcarrones. Utilizada en la Denominación: Alcaparras y Alcaparrones de Murcia.

**fiore sardo.** Véase: queso fiore sardo.

**firme.** Véase: vino firme.

**firmgold.** Véase: manzana firmgold.

**firni.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** leche, sal, arroz, pasas, nata, azúcar, agua de rosas, nueces picadas. Véase: arroz en recetas curiosas.

**Fissurella barbadensis.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **fisurela de Barbados.**

**Fissurella crassa.** Molusco. Designación oficial: **lapa mañehue.**

**Fissurella limbata.** Molusco. Designación oficial: **lapa criolla.**

**Fissurella nigra.** Molusco. Designación oficial: **lapa negra.**

**Fissurella nimbosea.** Molusco. Designación oficial: **fisurela rayada.**

**Fissurella picta.** Molusco. Designación oficial: lapa pintada; lapa radiada.

**Fistularia commersonii.** Pez. Designación oficial: **corneta cornetera.**

**Fistularia corneta.** Pez. Designación oficial: **corneta flautera.**

**Fistularia depressa.** Pez. Designación oficial: **corneta cornetera.**

**Fistularia tabacaria.** Pez. Designación oficial: **pipa.**

**Fistularia villosa.** Pez. Designación oficial: **guia pandala.**

**Fistulina buglossoides.** Otro nombre de la seta: *Fistulina hepatica.*

**Fistulina hepatica.** Familia: poliporáceas. Género: fistulina. Características: Tubos

libres, no soldados entre sí. Seta con carne compacta, rojiza; está atravesada por finas venulaciones amarillentas y al romperse segrega una leche densa de color rojo sangre. Es casi inodora y tiene un sabor un poco ácido pero agradable. Seta comestible buena en estado joven, pudiéndose utilizar como sucedáneo de la carne, tanto cruda como cocinada. Se puede cortar en rodajas y freírla a la parrilla o en la sartén. Es muy buena en ensalada, sola o con verduras. Se trata de una seta rica en vitamina C; en 100 g contiene casi toda la que necesita diariamente nuestro organismo. No presenta ninguna dificultad su identificación, teniendo en cuenta su color y consistencia. Nombre vulgar: **hígado de buey**, lengua de buey. En catalán: **fetge de vaca**; **llengua de bou**. En vasco: **ardai beltza**; **idi mihia**; **idi miña**. Sinónimo: *Boletus hepaticus*, *Fistulina buglossoides*, *Hypodrys hepaticus*.

**fisurela de barbados.** Designación oficial española del molusco: *Fissurella barbadensis*.

**fisurela rayada.** Designación oficial española del molusco: *Fissurella nimbosea*.

**fiyuela.** Es una morcilla de arroz, típica también del occidente astur, muy en particular del municipio de Ibias. Se prepara igual que las morcillas, añadiendo arroz cocido y algunas veces, fabes cocidas y azúcar. Se puede tomar en el pote, y si contiene azúcar se toma frita. Véase: cocina de Asturias.

**flaca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zapatero raspa balsa.**

**Flacourtiaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophytes) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: parietales. Con cerca de 800 especies intertropicales, son generalmente arbóreas, con las hojas las más veces estipuladas, enteras o dentadas,

dispuestas helicoidalmente, raras veces opuestas o verticiladas. Las flores son pequeñas, hermafroditas, actinomorfas, provistas de disco, y con los estambres numerosos; el fruto es una cápsula o una baya, y las semillas tienen arilo. Hay que hacer mención del aceite extraído de las semillas de *Pangium edule*, del Archipiélago Malayo; todas las partes de esta semilla tienen glucósidos venenosos, por el ácido cianhídrico que pueden dejar en libertad. Consideramos: ciruelo del gobernador (*Flacourtia indica*), ciruelo de la gobernadora (*Flacourtia jangumans*).

**flacourtáceas.** Véase: *Flacourtiaceae*.

***Flacourtia indica*.** Familia: Flacourtiáceas. Originaria del Sur de Asia y Madagascar. El fruto es globoso de 1 a 3 cm de diámetro, de piel lisa y coloreada, con varias semillas duras y pequeñas, la pulpa amarillenta ocre, es jugosa y ácida. Ciruelo del gobernador, cereza del gobernador.

***Flacourtia jangumans*.** Familia: flacourtáceas. Nombre vulgar: **ciruelo de la gobernadora**, paniala.

**flamba.** Designación oficial española del pez: *Trachipterus iris*. Sinónimo oficial: Flemma; Llista.

**flamear.** Por lo general, hay que escalfar los alimentos que se vayan a flamear. Ewste método consiste en verter una pequeña cantidad de alcohol (como coñac o brandy) directamente sobre el alimento colocado en una sartén para freír o en una cacerola de mango largo para flamear, para después encenderlo. El alcohol se evapora, pero los alimentos adquieren un sabor característico. Véase: Técnicas de cocción.

**flamenco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo lunarejo**.

**flamenquines.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** filetes de cerdo, huevos cocidos, jamón serrano, huevo, ajo, perejil, pan rallado, sal, pimienta, aceite para freír.

***Flammula astragalina*.** Familia: naucariáceas. Género: flammula. Características: sombrero rojizo muy pigmentado. Subcaracterísticas: Sombrero rojo azafrán. Pie muy largo y radicante. Carne de color amarillo que es azafrán bajo la cutícula del sombrero, y más oscura en la base del pie. En contacto con el aire queda negruzca al poco tiempo.

***Flammula gummosa*.** Familia: naucariáceas. Género: flammula. Características: sombrero no rojizo, poco pigmentado. Subcaracterísticas: Sombrero y pie amarillento verdoso con abundantes escamitas más oscuras. Carne delgada de color amarillo crema, más oscura en la base del pie y de un olor mezcla de hierbas y acíbar y un sabor dulzón de rábano. No comestible. En vascuence: **egur-ziza bidaiari**.

***Flammula lenta*.** Familia: naucariáceas. Género: flammula. Características: sombrero no rojizo, poco pigmentado. Subcaracterísticas: Sombrero y pie blanquecino o algo cremoso con escamitas blanquecinas. Carne bastante espesa, blanca en el sombrero y marrón en la base del pie. Tiene un olor que recuerda al del yodo y un sabor dulce a rábanos, lo que lo descalifica como comestible.

***Flammula penetrans*.** Familia: naucariáceas. Género: flammula. Características: sombrero rojizo muy pigmentado. Subcaracterísticas: Sombrero rojizo amarillento. Pie más bien corto y ancho en la base. Sombrero liso, ni fibrilloso ni lanoso. Vive sobre madera de pino. Carne poco densa, al principio blanquecina y luego amarillenta,



siendo más oscura la de la base del pie. De olor suave a harina y sabor amargo. No es comestible. En vascuence: **egur-ziza zola-zuri**. Sinónimo: *Gymnopilus penetrans*.

**Flammula sapinea.** Familia: naucariáceas. Género: flammula. Características: sombrero rojizo muy pigmentado. Subcaracterísticas: Sombrero rojizo amarillento. Pie más bien corto y ancho en la base. Sombrero fibrilloso y lanoso. Vive sobre madera de abeto rojo. Carne cerrada, de color amarillo pálido en el sombrero y algo más oscuro en el pie. Tiene un fuerte olor como de yodo y el sabor es muy amargo. No es comestible. Sinónimo: *Gymnopilus sapineus*.

**Flammulina velutipes.** Otro nombre de la seta: *Collybia velutipes*.

**flámula.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cinta**.

**flan con fructosa.** Alimento para diabéticos, marca Sanavi. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Flan con fructosa Sanavi</b>	
Energía (kJ)	1651,10
Energía (kcal)	395,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	96,70
Proteína (g)	2,00
Grasa (g)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	

Potasio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**flan con nata.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”.

**flan de café de moka.** Plato integrante de la cocina brasileña con huevo. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** leche, nata, café instantáneo, huevo, yema, raspadura de naranja, azúcar, extracto de vainilla, extracto de almendra, sal, nuez moscada, nueces picadas. Véase: huevos en los platos internacionales.

**flan de calabacines.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 55 minutos. Si tiene la precaución de erogar bien los calabacines antes de mezclarlos con el batido, evitará que el flan desprenda agua después de cuajado. Leche, calabacines, huevos, mantequilla, sal, pimienta, nuez moscada. **Ingredientes:** Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**flan de coco con especias.** Plato de la “cocina de Sri Lanka” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en Sri Lanka; *vatalapan*.

**flan de coliflor.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. La coliflor desprende al cocerla un fuerte y desagradable olor. Puede evitarlo colocando unos cascotes de cebolla cruda sobre la tapadera de la cazuela durante la cocción. **Ingredientes:** coliflor, huevo, leche evaporada, salsa de tomate, mahonesa, sal, pimienta, aceite. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**flan de gambas.** Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación

40 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** leche, mantequilla, huevo, queso rallado, gambas peladas, mejillones, salsa mahonesa, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: gambas.

**flan de huevo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Flan de huevo Danone</b>	<b>normal</b>	<b>ligero</b>
Energía (kJ)	507,03	309,30
Energía (kcal)	121,30	74,00
Potasio (mg)	118,00	129,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	107,80	24,00
Porción comestible	100,00	100,00
Calcio (mg)	86,00	99,00
Fósforo (mg)	63,00	118,00
Sodio (mg)	58,00	91,00
Carbohidratos (g)	21,60	7,90
Ácido fólico (µg)	7,00	0,30
Proteína (g)	4,90	5,67
Grasa (g)	2,30	2,41
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,17	0,70
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14	0,12
Vitamina D (µg)	0,12	0,40
Ácido ascórbico (C) (mg)		
Cinc (mg)		
Colesterol (mg)		
Fibra (g)		
Grasa moninsaturada (g)		
Grasa poliinsaturada (g)		
Grasa saturada (g)		
Hierro (mg)		
Magnesio (mg)		
Niacina (mg eq. niacina)		
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)		
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)		
Vitamina E (mg)		
Yodo (mg)		

**flan de naranja.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” y de la “cocina de Sevilla” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. Los primeros naranjales plantados en España producían naranjas amargas, que se hicieron conocidas por su ciudad de origen: Sevilla. Este delicado flan de naranja debe su sabor especial a la

inclusión de jugo de naranjas sevillanas, así como al de las naranjas dulces más comunes. **Ingredientes:** Azúcar blanco, huevo, naranja dulce, naranja de Sevilla, agua de azahar, cáscara de naranja.

**flan de vainilla y caramelo.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Flan de vainilla</b>	
Energía (kJ)	438,90
Potasio (mg)	160,00
Calcio (mg)	133,00
Energía (kcal)	105,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	98,00
Sodio (mg)	48,00
Carbohidratos (g)	20,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Magnesio (mg)	15,00
Colesterol (mg)	12,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Proteína (g)	3,20
Grasa saturada (g)	1,82
Grasa (g)	1,30
Grasa moninsaturada (g)	0,87
Niacina (mg eq. niacina)	0,63
Cinc (mg)	0,40
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,25
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,13
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Vitamina D (µg)	0,10
Vitamina E (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fibra (g)	tr.
Yodo (mg)	

**flauta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corneta flautera**.

**flavoxantina.** (E-161 a) Colorantes La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de ja-

món, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: xantofilas.

**flêche.** Véase: gallina La Flêche.

**flechudo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano de hebra.**

**fledermaus.** Corte austríaco de la canal de vacuno. Es una pequeña pieza de carne que se separa del hueso sacro. Recibe esta denominación por su forma. Proporciona carnes cocidas muy jugosas. Véase: cortes de la canal, escuela de Viena. Nombre español: murciélago.

**flema.** Designación oficial española del pez: *Gymnetrus müllerianus*; *Zu cristatus*.

**flema.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lista.**

**flemas.** Según el Código Alimentario, 3.30.20. b. Son aguardientes simples. Obtenidos por la destilación simple o directa de los orujos y de otros residuos de vinificación. Sinónimo: aguardientes de orujo, Véase: aguardientes simples.

**flemma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: flamba; lista.

**fleso.** Nombre vulgar del pez: *Platichthys flesus*.

**Flesus vulgaris.** Pez. Designación oficial: **platija.**

**fletán.** Nombre vulgar del pez: *Hippoglossus hippoglossus*. Designación oficial: halibut; platija.

**fletán ahumado.** Se suele comercializar cortado en láminas finas, como el salmón, y se sirve condimentado con pimienta negra y limón. Véase: pescados ahumados.

**fletán enano.** Designación oficial española del pez: *Hippoglossoides platessoides*; *Hippoglossoides platessoides platessoides*; *Pleuronectes platessoides*. Sinónimo oficial: Platija americana.

**fletán negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hipogloso negro.**

**fletana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lliseria.**

**fleuma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lista.**

**fleur de maquis.** Véase: queso fleur de maquis.

**flexible.** Véase: vino flexible.

**Flexopecten glaber.** Pez. Designación oficial: **xelet.**

**fliegentraube.** Variedad de uva blanca. Véase: uva sylvaner.

**flier.** Nombre vulgar del pez: *Centrarchus macropterus*.

**flioma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro flioma.**

**floch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cinta.**

**flojo.** Véase: vino flojo.

**flor.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostiön.**

**flor amarilla.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica campestris*.

**flor de sal.** Capa de sal que en forma de película transparente flota, en ocasiones, sobre la salina, en que la mayoría de la sal precipita. La sal de moda. Hace su entrada en el mercado francés hace unos 20 años. La primera comercialización fue realizada por las salinas de Guerande. Desde hace poco tenemos un producto mediterráneo producido en Camargues. Es fruto de un proceso

particularmente curioso, siempre es una sal marina. En las salinas, a los primeros efectos de la cristalización de la sal, cristales de sal ligeros flotan en placas muy finas sobre la superficie del agua. Es la flor de sal. Se coge con un instrumento que se llama la “lousse” que es como un rastrillo sin dientes que unos especialistas manejan con gran experiencia. Es un producto raro de una producción escasa. Antiguamente esta sal era el privilegio de los trabajadores de las salinas en complemento de sus salarios. Esta sal se utiliza siempre en cruda, puesta en el último momento de comer un plato. Tiene un sabor sutil de violeta. Es la reina de la sal. Son productoras de flor de sal en las salineras de: Isla Cristina (Huelva); Bahía de Cádiz (Cádiz); Es Trenc (Mallorca); Tavira Ría Formosa “Marisol” (Portugal); Maldon, condado de Essex (Inglaterra); Camarga (Francia) Véase: sal; sal marina. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Flor de sal Marisol</b>	
Sodio (mg)	34500,00
Magnesio (mg)	790,00
Potasio (mg)	670,00
Porción comestible	100,00
NaCl total (base seca) (g)	95,20
Calcio (mg)	60,00
Humedad (a 110°C) (mg)	10,20
Ph	8,58
Sulfato (g)	1,15
Cobre (mg/kg)	<0.01
Cinc (mg)	0,90
Hierro (mg)	0,82
Insolubles (mg)	0,01

**floral.** frambuesa Véase: vino aroma floral frambuesa.

**florentina.** Nombre vulgar de una variedad de la planta (*Cichorium endivia*)

**flores comestibles.** Desde tiempos antiguos se utilizan flores como guarnición y para

proporcionar más sabor a los platos. Las más conocidas son las capuchinas y los pensamientos, pero también existen las flores del manzano, el limonero, el espliego, los crisantemos, los geranios, las lilas, las caléndulas, el jazmín y el diente de león, todas disponibles en tiendas especializadas. Se pueden conservar en el frigorífico hasta una semana. Las flores de floristería no se deben comer nunca, ya que contienen pesticidas. Consideramos: diente de león (*Taraxacum officinale*); flores de bergamota (*Citrus bergamia*); flores de borraja (*Borago officinalis*); flores de calabacín (*Cucurbita pepo*); flores de caléndula común (*Calendula officinalis*); flores de caléndula francesa (*Calendula patula*); flores de capuchina (*Tropaeolum maius*); flores de cebollino (*Allium schoenoprasum*); flores de crisantemo (*Crysanthemum morifolium*); flores de hisopo (*Hyssopus officinalis*); flores de limonero (*Citrus medica* var. *Limon*); flores de macis (*Myristica fragans*); flores de malvavisco (*Althaea officinalis*); flores de manzanilla (*Matricaria chamomilla*), flores de manzano (*Malus communis*); flores de maravilla (*Calendula officinalis*); flores de pandano (*Pandanus odoratissimus*); flores de pimienta (*Xanthoxylum piperitum*); flores de salvia romana (*Salvia sclarea*); geranio (*Geranium*); jazmín (*Jasminum officinalis*); jazmín amarillo (*Jasminum odoratissimum*); jazmín de España (*Jasminum humile*); jazmín de la India (*Jasminum humile*); jazmín real (*Jasminum grandiflorum*); jazmín silvestre; lila (*Syringa vulgaris*); pensamiento (*Viola tricolor*); trinitaria (*Viola hortensis*); violeta (*Viola odorata*).

**flores de bergamota.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Citrus bergamia*. Las flores violetas, rojas y rosadas son la parte más perfumada de la planta y dan una atractiva nota de color a una ensalada de hojas o de frutas. Véase: flores comestibles.

**flores de borago.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Borago officinalis*. Véase: flores comestibles.

**flores de borraja.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Borago officinalis*. Decoran maravillosamente flotando sobre una sopa cremosa o –en una ensalada. Puede también hacerse un abrillantado con almíbar y usarlas en postres. Véase: flores comestibles.

**flores de calabacín.** Nombre vulgar de las flores de la planta *Cucurbita pepo*. Las flores del calabacín de verano se asemejan a un bulbo pequeño. Su color varía entre el amarillo y el naranja. Se suelen servir salteadas, rebozadas o rellenas. Las flores del calabacín realzan el sabor de sopas y ensaladas. Estas flores no se pueden guardar más de un día en el frigorífico. Véase: flores comestibles.

**flores de caléndula común.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Calendula officinalis*. Los pétalos de la caléndula, comestibles, pueden secarse en un horno a muy baja temperatura, para después ser molidos. Véase: flores comestibles.

**flores de caléndula francesa.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Calendula patula*. El sabor de estos pétalos secos, combinan bien con la canela y el clavo de olor. Véase: flores comestibles.

**flores de capuchina.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Tropaeolum maius*. Junto con algunos granos de pimienta blanca y macís hacen un refinado vinagre. Véase: flores comestibles.

**flores de cebollitas.** Flores de la planta: *Allium schoenoprasum*. Tienen la agradable y suave fragancia y sabor de las cebollas, además de ser atractivas esparcidas en una ensalada o añadidas a una tortilla. Véase: flores comestibles.

**flores de hisopo.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Hyssopus officinalis*. Las aromáticas flores de color azul brillante, rosado

o blanco pueden usarse en la cocina. También atraen a las abejas. Véase: flores comestibles.

**flores de macis.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Myristica fragans*. Véase: flores comestibles.

**flores de malvavisco.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Althaea officinalis*. Use en ensaladas; acompañan bien al hinojo y anís. Véase: flores comestibles.

**flores de manzanilla.** (*Matricaria chamomilla*) Sus flores pequeñas, blancas y amarillas, parecidas a las margaritas, se usan en ensaladas. Una vez secas, las flores de la manzanilla común se usan para preparar infusiones calmantes. Véase: hierbas; flores comestibles.

**flores de maravilla.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Calendula officinalis*. Véase: flores de caléndula común. Véase: flores comestibles.

**flores de mercadela.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Calendula officinalis*. Véase: flores comestibles.

**flores de pandano.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Pandanus odoratissimus*. La esencia kewra de India, que se destila de las flores perfuma dulces y almíbares. Véase: flores comestibles.

**flores de pimienta.** Nombre vulgar de las flores de la planta: *Xanthoxylum piperitum*. Véase: flores comestibles.

**flores de salvia romana.** Flores de la planta *Salvia sclarea*. Las flores de esta planta bi-anual altamente aromática son realmente bellas. Véase: flores comestibles.

**flores de sartén.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**floride giant.** Cultivar tardío de la planta: *Cucumis citrullus*.

**flota anisada.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lentinellus cochleatus*.

**flota d'alzina.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe tabescens*.

**flota d'aulina.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Collybia fusipes*.

**flota de bruc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lyophyllum aggregatum*.

**flota de pollancre.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Armillariella mellea*.

**flota de pollangre.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota aegerita*.

**flota de pollano closieses.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota aegerita*.

**fluor.** Elemento químico de símbolo F, número atómico 9, masa atómica 18,998403 y configuración electrónica (He)2s<sup>2</sup>2p<sup>5</sup>, con 6 nucleidos, de los cuales sólo uno es estable. En la tabla el contenido de algunos alimentos, por orden decreciente:

Flúor (mg)	
Morrillo de cerdo	2,20
Salmón en lata	0,45
Germen de centeno	0,30
Gambas enlatadas	0,20
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,17
Copos de centeno	0,15
Anacardo	0,14
Harina de soja integral	0,11
Avena en grano sin cascarilla	0,10
Cacahuete tostado	0,10
Copos de avena integral	0,10
Espinacas natural	0,10
Pan integral de centeno	0,10
Perejil hojas	0,10
Rabanito	0,10
Salvado de trigo	0,10
Harina de espelta	0,08
Sémola de alforfón	0,08

Sémola de cebada	0,08
Harina de alforfón blanca	0,07
Harina de alforfón integral	0,07
Espelta en grano	0,06
Almidón de patata	0,05
Robezuelo fresco	0,05
Cebolla fresca	0,04
Mijo en grano descascarillado	0,04
Patata seca	0,04
Sémola de avena	0,03
Berro de jardín	0,02
Col china	0,02
Col rizada fresca	0,02
Col rizada hervida	0,02
Crema de leche 10% grasa	0,02
Leche acidificada	0,02
Remolacha roja	0,02
Zanahoria en conserva	0,02
Apionabo crudo	0,01
Apionabo hervido	0,01
Batido de cacao y leche descremada	0,01
Col repollo	0,01
Coliflor fresca	0,01
Crema de nata 40% grasa	0,01
Nata líquida 30% grasas	0,01
Nata líquida extra	0,01
Natillas	0,01
Pan de centeno	0,01
Pastinaca	0,01
Puerro bulbo	0,01
Puerro hojas	0,01
Remolacha roja cocida	0,01
Suero de queso endulzado	0,01
Uva espina	0,01
Coco rallado	0,00

**fluriéngano.** Nombre vulgar de la planta: *Origanum vulgare*.

**Fluvialosa richardsoni.** Pez. Designación oficial: **brema australiana**.

**Fluvialosa vlaminghi.** Pez. Designación oficial: **brema australiana**.

**foca monje.** Designación oficial española del mamífero: *Monachus monachus*.

**focaccia.** Pan de aceite de oliva que se hornea en rectángulos cubiertos con romero, sal gruesa y, a veces, tiras de cebolla. Los panaderos de la región de Génova, en Italia, se enorgullecen de su *foccacia*. Por lo general se lo come como aperitivo. Véase: panes en la cocina mediterránea.

**focena.** Designación oficial española del mamífero: *Phocoena phocoena*.

**focena índica.** Designación oficial española del mamífero: *Neomeris phocaenoides*.

**focha común.** Nombre vulgar del ave: *Fulica atra*.

**Fodiator acutus.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador picudo**.

**Fodiator acutus rostratus.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador picudo** (Pacífico).

**Foeniculum vulgare.** Familia: umbelíferas. Planta herbácea, aromática, de hojas muy divididas, que se usa como condimento. Los tallos de color verde brillante alcanzan una altura de 1,5 a 2 m. La planta procede de la región mediterránea, y actualmente se encuentra extendida por todas las áreas templadas y subtropicales. Se trata de una hortaliza conocida y aplicada desde los tiempos más antiguos. Las cabezas de las semillas se recogen justo antes de que éstas maduren. Para secarlas, se cubren con una bolsa de papel y se cuelgan por los tallos en un lugar resguardado. La planta entera es aromática y las semillas huelen a anís. El sabor también es similar, cálido y fragante, aunque no tan dulce, con una ligera nota a alcanfor. El hinojo se come crudo o cocido; se puede brasear, saltear sólo o con otras verduras; es una buena fuente de potasio. En el **hinojo verde** se usan los tallos y las hojas para dar sabor al caldo y a las marinadas para pescados; recorte las hojas con tijeras, no las pique. En el **hinojo bronce** las hojas rojizas se

entremezclan hermosamente con el verde de cualquier cantero del jardín. Es de aroma y sabor muy suaves. Las semillas contienen una alta proporción de anetol, lo que justifica la semejanza de su sabor con el del anís, aunque éste sea más astringente. Las especies actuales más interesantes de hinojo son dos: una de ellas, la salvaje (*Foeniculum officinale*), debido a las propiedades medicinales de la semilla; y la doméstica (*Foeniculum dulce*), adecuada para uso alimentario. La parte comestible de esta última es el llamado “cogollo”. Órgano subterráneo constituido por el conjunto carnoso, tierno y crujiente de las anchas y blancas vainas foliares (dispuestas entre sí de modo muy compacto y que se prolongan hacia fuera, originando una serie de costillas huecas, sobre las que se disponen las láminas foliares, reducidas a limbos filamentosos de un bello color verde claro) Todos los órganos de la planta son bastante perfumados, a causa de la presencia de un aceite etéreo, el anetol, distribuido por todas partes aunque especialmente concentrado en las semillas. Existen diversos cultivos adaptados a las diferentes condiciones climáticas. El mejor período para la adquisición de hinojo en los mercados es de septiembre a junio. Posee un valor nutritivo despreciable. A menudo llamado anís debido a su pronunciado sabor anisado. El bulbo, carnoso y aromático, se cuece o se usa crudo en ensaladas, mientras que las hojas plumosas se emplean como hierbas aromáticas y las semillas se utilizan en recetas de las cocinas mediterránea e India. En Italia se suelen servir trocitos de hinojo al final de las comidas para refrescar el paladar. Nombre vulgar: **hinojo**. Según el Código Alimentario, 3.24.34. Constituido por los frutos sanos, maduros, limpios y desecados del *Foeniculum vulgare*, Miller. No sobrepasará las cifras siguientes: Humedad, máximo, 14%; cenizas, máximo, 9%: sílice, máximo, 2%; fibra bruta, máximo, 15%; aceite esencial, mínimo, 3%. Véase: clasificación de especias.

**fofo.** Véase: vino fofo.

**fogonero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palero**.

**foie de veau a la bordelaise.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. Nombre español: hígado de ternera con setas frescas. Véase: ternera en la cocina de Francia.

**foie de veau aux câpres.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: hígado de ternera en salsa de tomate con alcaparras.

**foie-gras.** Hígado de oca o de pato, hipertrofiado a causa de la abundante alimentación, considerado todo un manjar. El foie-gras crudo cortado en rodajas se saltea rápidamente y se desgrasa a continuación con un madeira o coñac. Véase: ganso de Alsacia, embutido de carne. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Foie-gras	
Energía (kJ)	1872,64
Vitamina A (µg eq. retinol)	950,00
Sodio (mg)	740,00
Ácido fólico (µg)	566,00
Energía (kcal)	448,00
Colesterol (mg)	380,00
Fósforo (mg)	190,00
Potasio (mg)	170,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	44,00
Grasa moninsaturada (g)	25,20
Magnesio (mg)	15,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	15,00
Grasa saturada (g)	12,00
Calcio (mg)	10,00
Proteína bruta (g)	10,00
Hierro (mg)	6,40
Grasa poliinsaturada (g)	4,80
Carbohidratos (g)	3,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Cinc (mg)	1,70
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,60

Vitamina E (mg)	0,35
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,20
Fibra (g)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Yodo (mg)	

**foie-gras trufado.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** hígado de ganso (o de pato), trufas, brandy, vino Marsala, tocino entreverado, caldo de ave, gelatina de pollo, sal, pimienta, nuez moscada, comino. Véase: entradas frías de aves.

**folacina.** Sinónimo: vitamina B<sub>10,11</sub>.

**folada.** Designación oficial española del molusco: *Pholas datylus*. Sinónimo: Almeja brava; Anguillolo; Anácras; Barrena; Broca; Cadelucha; Jusano; Mangón.

**folade.** Véase: *Hiatellidae*. Sinónimo: hiatélidos.

**foliota cambiante.** Nombre vulgar de la seta: *Galerina mutabilis*.

**foliota de las carboneras.** Nombre vulgar de la seta: *Pholiota carbonaria*.

**foliota escamosa.** Nombre vulgar de la seta: *Pholiota squarrosa*.

**folle blanche.** Véase: uva folle blanche.

**Fomes fomentarius.** Otro nombre de la seta. *Ungulina fomentaria*.

**Fomes marginatus.** Otro nombre de la seta: *Ungulina marginata*.

**fondega.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**.

**fondo claro de vacuno.** A diferencia del fondo oscuro, los huesos no deben tostarse, sino simplemente blanquearse. Por lo demás



la regla general para los fondos también vale aquí. **Ingredientes:** Hueso, hueso de caña, cebolla ahumada, clavo, pimienta blanca. Para el **bouquet garni:** zanahoria, puerro, raíz de perejil, apio nabo, ajo, laurel. Véase: fondo de vacuno.

**fondo de cocina.** Los fondos de cocina son caldos o jugos de cocción que se utilizan para acompañar las carnes o para humedecer o suavizar guisos, estofados, salsas, etc. Pueden ser grasos o magros y claros u oscuros y comprende un gran número de preparaciones: caldos de carne, de pescado, jugos de cocción, marinadas, gelatinas, etc. Los roux pueden considerarse también como fondos de cocina. En principio un fondo no se debe aderezar con sal o especias dominantes, ya que sus efectos se intensifican demasiado al reducir el líquido. Véase: salsas; fondo de vacuno.

**fondo de vacuno.** Es el fondo de cocina integrado por la carne de vaca y que constituye la base de una amplia gama de sopas y salsas, tanto si se trata de la variante clara como de la oscura. Se pueden almacenar fácilmente, bien unos días en un envase cerrado en el frigorífico o bien en el congelador hasta 6 meses. Consideramos: fondo oscuro de vacuno; fondo claro de vacuno. Véase: fondo de cocina.

**fondo oscuro de vacuno.** Es la piedra de toque para las salsas oscuras, las gelatinas y las sopas. El sabor y el color se obtienen tostando los ingredientes. **Ingredientes:** Huesos, huesos de caña, aceite vegetal, cebolla ahumada, clavo, pimienta blanca. Para el **bouquet garni:** Zanahoria, puerro, raíz de perejil, apio nabo, ajo, laurel. Véase: fondo de vacuno.

**fondue.** Es un vocablo francés que significa derretir o fundir, existen varias clases de fondues, de queso, de pescado, de carne, etc. Las de carne fueron bautizadas por los suizos como “a la bourguignonne”. Es un plato adecuado para las reuniones familiares. En el centro de la mesa se coloca una marmita llamada **caquelón**, es un quemador

de alcohol o gas con llama regulable, encima lleva un recipiente con aceite, donde los comensales fríen las carnes, previamente aderezadas y hechas bolas, a su gusto pinchadas con unos palillos. Se ponen platos con diferentes salsas para untar las carnes una vez fritas y así se consumen.

**Aderezo:** sal fina (500g), ácido ascórbico (25 g), pimienta blanca molida (100g), nuez moscada molida (25g), glutamato monosódico (25g), harina de arroz (250g). Se usa de 18 a 20 g por kg de carne picada.

**Ingredientes:** carne picada, avellanas molidas, vino blanco. Se puede añadir 1 huevo batido o dextrina para que la carne ligue mejor. Son importante los colores, por ello se hacen bolas y se **rebozan** en sendos platos que contienen: a) perejil muy picado o liofilizado, b) pimentón dulce, c) pan húngaro y d) pan indio. Véase: productos cárnicos de diferentes animales; salsas para fondue de carne.

**fondue china.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “platos únicos”.

**Ingredientes:** Camarones, filetes de pescado blanco (pescadilla, bacalao fresco), cebolleta, riñón de cerdo, magro de cerdo, filete de ternera, pechuga de pollo, hígado de cerdo, manojo de berros, col china, aguardiente de arroz, judías verdes, huevo, sal, pimienta. Condimentos: salsa de soja, vinagre de arroz, salsa al pimentón (o Tabasco), salsa hoisin.

**fonoll.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Foeniculum vulgare*. Sinónimo: **hinojo**

**fontina.** Véase: queso fontina.

**fools.** Postre preparado con puré de frutas y crema. Véase: ruibarbo (*Rheum palmatum*)

**forastera blanca.** Véase: uva forastera blanca.

**forcadella.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tres colas**.

**forcallat.** Véase: uva forcallat.

**forcayat.** Véase: uva forcayat.

**forelle.** Véase: pera forelle.

**formas especiales.** Nombre castellano de la pasta: forme speciali.

**formatge de fetge.** Sinónimo: paté ardanés

**Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya.**  
Véase: queso Alto Urgel y Cerdaña.

**forme speciali.** Tipo de pasta alimenticia compuesta originaria de Italia. Los fabricantes de pasta italianos han creado una inmensa variedad de formas especiales para la pasta. Continuamente se inventan formas nuevas, pero tienden a predominar las tradicionales. Ninguna de ellas, sin embargo, se elabora con el único propósito de recrear la vista; cada forma produce una sensación particular en el paladar y se adapta mejor a un tipo determinado de salsa. Consideramos: conchiglie, farfalle, fusilli, gnocchi, lumache, orecchiette, radiatori, strozzapreti. Nombre castellano: **formas especiales**.

**formiato cálcico.** (E-238) Como conservante de alimentos, este producto puede producir un bloqueo de los enzimas ferruginosos. Venenoso en grandes dosis. Prohibido en varios países. Toxicidad sospechosa. Véase: agentes conservadores.

**formiato sódico.** (E-237) Como conservante de alimentos, este producto puede producir un bloqueo de los enzimas ferruginosos. Venenoso en grandes dosis. Prohibido en varios países. Toxicidad sospechosa. Véase: agentes conservadores.

**formigón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tembladera; tremielga negra; tremielga.

**Formio niger.** Familia: formiónidos. Único representante de esta familia. Vive en aguas costeras profundas. Es un excelente pescado de mesa. Nombre vulgar: **black pomfret**.

**Formionidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: corcados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Sinónimo: japutas negras. Esta familia está compuesta por un solo tipo que aparece en la zona indopacífica: el black pomfret (*Formio niger*).

**formiónidos.** Véase: *Formionidae*.

**fórmula de Brocca.** Proporciona el peso ideal de una persona en función de su talla, expresada en cm.  $\text{Peso ideal} = \text{talla} - 100$  (hombres),  $= \text{talla} - 104$  (mujeres). Véase: obesidad.

**fórmula de la "Metropolitan Live Insurence".** Proporciona el peso ideal de una persona en función de su talla, expresada en cm.  $\text{Peso ideal} = 50 + 0,75 (\text{talla} - 150)$ . Véase: obesidad.

**fórmula de Lorentz.** Proporciona el peso ideal de una persona en función de su talla, expresada en cm.  $\text{Peso ideal} = \text{talla} - 100 - (\text{talla} - 150)/2$  (hombres),  $= \text{talla} - 100 - (\text{talla} - 150)/4$  (mujeres). Véase: obesidad.

**forner.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita ovoidea*.

**forta.** Véase: cereza forta.

**fortuna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal limón**.

**Fortunella japonica.** Familia: rutáceas. Subfamilia: auraciáceas. Parecida a la naranja en miniatura, se cultiva a menudo en macetas, con fines decorativos. Elija la fruta firme, de piel impecable, y guárdela en la nevera. Muy apropiada para acompañar carnes grasas y venado, para confitar y servir con helados o preparar mermeladas.

Se consume cruda cuando está completamente madura. Véase: cítricos. Nombre vulgar: **naranja japonesa**.

**Fortunella margarita**. Familia: rutáceas. Subfamilia: auraciáceas. El color de la naranja china varía entre el naranja oscuro y el amarillo dorado. La cáscara es comestible, tierna, dulce y aromática y la pulpa un poco ácida. Está mejor si se amasa un poco con los dedos antes de consumirla. Esta fruta se añade a macedonias y ensaladas mixtas. También se usa con fines decorativos. Se introduce en rellenos, pasteles y *muffins*. Se puede cocer para elaborar confituras o mermeladas, o pocharla para preparar jarabes. Realza el sabor de las salsas agri-dulces y puede acompañar la carne de ave, el cordero y el pato. Constituye la variedad con más bajo contenido en colesterol. Nombre vulgar: **naranja china**, kumquat, quinoto, quinquay.

**fortuno**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: medregal fortune, medregal limón.

**fosfato ácido de sodio y aluminio**. (E-541) En alimentación se usa en: Panes y bollería. Véase: antiaglomerantes.

**fosfato de dialmidón**. (E-1412/H-4.388) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

**fosfato de dialmidón acetilado**. (E-1414/H-4.389) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

**fosfato de dialmidón fosfatado**. (E-1413/H-4.391) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cár-

nicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

**fosfato de dialmidón hidroxipropilado**. (E-1442/H-4.390) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

**fosfato de hidroxipropil dialmidón**. Véase: fosfato de dialmidón hidroxipropilado.

**fosfato de monoalmidón**. (E-1410/H-4.392) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

**fósforo**. Elemento químico de símbolo P, número atómico 15, masa atómica 30,97376 y configuración electrónica (Ne)3s<sup>2</sup>3p<sup>3</sup>, con 7 nucleidos, de los cuales sólo uno es estable. Se presenta en numerosas modificaciones alotrópicas. Las principales variedades son: P-blanco, molecular, de fórmula P<sub>4</sub>, estructura tetraédrica y muy reactivo; P-negro, sólido de diferentes estructuras cristalinas, con propiedades semimetálicas (negro, opaco, brillante) y químicamente inerte; P-rojo, forma comercial, constituida por microcristales con estructura desordenada, de reactividad intermedia entre la del fósforo blanco y la del rojo. Véase: alimentos ricos en fósforo.

**fotesa**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **globito**.

**fourme d'ambert**. Véase: queso fourme d'ambert.

**fradí**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

**fragante**. Véase: vino fragante.

**Fragaria alpina**. Véase: *Fragaria chiloensis*.

***Fragaria chiloensis***. Familia: rosáceas. Tribu: fragaríeas. El género *Fragaria* comprende tanto la conocida fresa de bosque *Fragaria vesca*, que es una pequeña planta espontánea relativamente abundante en todas las zonas montanas de Europa, como las restantes especies o variedades de origen diverso que, mediante cruzamiento, han dado lugar a los numerosos cultivares que hoy son objeto de cultivo. Son comunes en Europa, Asia y América las especies *Fragaria alpina*, *Fragaria collina* y *Fragaria elatior*. La *Fragaria chiloensis* procede de Chile, y *Fragaria virginiana* es oriunda de Canadá y Estados Unidos. La fresa de bosque, bastante dulce y perfumada, es de tamaño reducido. Las variedades cultivadas dan frutos de mayor tamaño, diferentes también por su aspecto y color. El fruto, que botánicamente debe definirse como un “falso fruto”, ya que está formado por el engrosamiento del receptáculo, adopta un aspecto carnoso, perfumado y de color rojo, y en él se implantan los verdaderos frutos (aquenios), que impropia-mente se suelen denominar granos o semillas. Entre los cultivares más conocidos pueden citarse: “Gorella”, de excelente sabor y que madura en mayo; “Madame Moulot”, francés; “Belrubi”, de frutos grandes y muy indicados para su congelación; “Pocahontas”, procedente de América, también con frutos grandes y compactos, de fácil transporte. En España, la comarca del Maresme (Barcelona) es una de las que dan una mayor producción y una calidad más elevada. En cuanto a la época de maduración, cabe distinguir básicamente entre las producciones primaverales (mayo), que en general fructifican tres años seguidos, y las “reflorescien-tes”, que sólo duran un par de años y produ- cen frutos entre mayo y octubre. El fruto es carnoso, rojo, jugoso, de agradable sabor agridulce. Se consume madura, sola o en ju- go, postres, helados, mermeladas, compotas y batidos. Pertenece al grupo de frutas semi-ácidas. Hay más de 1.000 especies europeas (fresones) y americanas (frutillas) Constitu-

ye una fuente excelente de vitamina C. Se considera que tiene propiedades tónicas, de- purativas, diuréticas, astringentes y reminer- alizantes. Nombre vulgar: **fresa**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Fragaria vesca*, L. Véase: frutas carnosas.

***Fragaria collina***. Véase: *Fragaria chiloensis*.

***Fragaria elatior***. Véase: *Fragaria chiloensis*.

***Fragaria vesca***. Véase: *Fragaria chiloensis*.

***Fragaria virginiana***. Véase: *Fragaria chiloen- sis*.

**fragata**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: araña; melvera.

**fraile**. Designación oficial española del pez: *Blennius alpestris*; *Blennius anticolus*; *Blennius fluviatilis*; *Blennius frater*; *Blennius sugefianus*; *Blennius vulgaris*; *Salarias varus*. Sinónimo oficial: Aranya; Araña; Barbo cañí.

**fraile**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla**.

**fraile**. Pez, nombre vulgar. Designación ofi- cial: castañeta común; miraciolo brasileño; sapo fraile.

**fraile de los manglares**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bruja del Pacífico**.

**frailecillo**. Nombre vulgar del ave: *Puffinus te- nuirostris*.

**frailecillo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañeta común**.

**frailecito**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela zapata**.

**fraire**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chirla**.

**fraises de bois au vin rouge.** Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: fresas silvestres en vino tinto.

**frajenco.** Cerdo mediano que ya no es de leche, pero todavía no vale para la matanza. Véase: cerdo.

**frambuesa.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Rubus idaeus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Frambuesas	
Potasio (mg)	220,00
Energía (kJ)	163,02
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	45,00
Calcio (mg)	41,00
Energía (kcal)	39,00
Fósforo (mg)	29,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Magnesio (mg)	22,00
Carbohidratos (g)	8,00
Fibra (g)	7,40
Sodio (mg)	3,00
Hierro (mg)	1,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Proteína (g)	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Grasa (g)	0,60
Grasa poliinsaturada (g)	0,34
Vitamina E (mg)	0,20
Cinc (mg)	0,10
Grasa moninsaturada (g)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Grasa saturada (g)	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
Yodo (mg)	0,00

**frambuesa.** Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. El Ródano tinto, el Borgoña tinto y el Pinot Noir, el Beaujolais y el Loira tinto del

Nuevo Mundo en buenas cosechas. Véase: cata del vino.

**frambuesa chilliwack.** Frambuesa de verano, de sabor dulce afrutado. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**frambuesa común.** Pequeña, dulce y jugosa, es una frambuesa para postres y es especialmente buena para rellenar urogallos. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**frambuesa dorada.** Variedad amarilla de la frambuesa común. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**frambuesa glen moy.** Frambuesa temprana, de consistencia sólida y sabor intenso. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**frambuesa glen prosen.** Frambuesa de consistencia dura utilizada sobre todo para cocinar. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**frambuesa julia.** Frambuesa de media temporada, de gran calidad y muy sabrosa. Ideal para postres. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**frambuesa leo.** Frambuesa tardía de color rojo anaranjado, tamaño grande y forma redonda. Tiene un sabor intenso. Véase: bayas; *Rubus idaeus*.

**francesilla.** Otro nombre de la pieza de pan: llonguet. Véase: panes de España.

**francesilla.** Otro nombre de la pieza de pan: mollete. Véase: panes de España.

**francine salad.** Véase: patata francine salad.

**franco.** Véase: vino franco de sabor.

**franken riesling.** Variedad de uva blanca. Véase: uva sylvaner.

**frantoio.** Véase: aceituna frantoio.

**frantses-porru.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Asparagus officinalis*. Sinónimo: espárrago

**frantzes-perretxiko.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Psalliota campestris*.

**Fraxinus ornus.** Familia oleáceas. Se obtiene el maná haciendo incisiones en ella (maná de Calabria y de Sicilia), empleado en Medicina. Véase: maná.

**fredeluc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma atosquamosum*.

**fredeluc brunnet.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma scalpturayum*.

**fredolic.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma terreum*.

**fredolic farinós.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma atosquamosum*.

**fredolic farinós.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma scalpturayum*.

**fredolic gros.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma portentosum*.

**frederica.** Véase: melocotón frederica.

**fredi.** Designación oficial española del pez: *Julis pavo*; *Julis turcica*; *Julis unimaculata*; *Labrus hebraicus*; *Labrus pavo*; *Labrus syriacus*; *Thalassoma pavo*. Sinónimo oficial: Budión; Doncella; Donsella; Fradí; Güiula; Just plá; Llabió; Llevió; Manistre; Merlón; Ministre; Nucla; Obispo; Peje verde; Pez verde; Pinto; Rosinyol; Saig; Senyoreta; Tort; Tort flassadé; Vid d'en gaona; Vit d'en gaona; Ñucla.

**freidura.** Una de las preparaciones chacineras aragonesas. Conservas a base de cerdo. Normalmente se preparan en aceite y se conserva lomo, longaniza y costilla. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

**freír.** Si pone un alimento en aceite o grasa a una temperatura de 100 °C a 260 °C, se cocerá uniformemente en toda la superficie.

Los alimentos de consistencia suave, como las croquetas o las fondues de parmesano se deben cocinar a fuego vivo a fin de que en poco tiempo se les forme una costra y conserven su forma. Por otra parte los alimentos como las patatas se deben cocinar en dos etapas sucesivas, la primera para dorarlos y dejar que conserven su sabor y beneficios y la segunda para cocer el interior. Mientras más caliente esté el aceite, menos grasa absorberán. Por tanto, lo mejor es que la temperatura de cocción se conserve lo más alta posible, aunque primero tendrá que conocer el punto de humo del aceite o grasa que esté utilizando. Véase: Técnicas de cocción; punto de humo.

**freisola.** Sinónimo: frixuelo.

**fréjoles con almejas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** fréjoles (judías verdes), zanahoria, puerro, almejas, ajo, perejil, guindilla, harina, vino blanco, caldo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**frenética.** Nombre vulgar del molusco: *Sepiella rondeleti*.

**fresas.** Véase: vino sabor fresas.

**fresa.** Nombre vulgar de la planta: *Fragaria chiloensis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Fresas	
Potasio (mg)	150,00
Energía (kJ)	144,00
Porción comestible	97,00
Ácido fólico (µg)	62,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	60,00
Energía (kcal)	34,45
Calcio (mg)	30,00
Fósforo (mg)	26,00
Magnesio (mg)	13,00
Yodo (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	7,00
Fibra (g)	2,20

Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,00
Hierro (mg)	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Proteína (g)	0,70
Grasa (g)	0,60
Vitamina E (mg)	0,20
Cinc (mg)	0,09
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
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
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**fresa alpina.** Sinónimo: fresita silvestre.

**fresa elsanta.** (*Fragaria virginiana*) Popular variedad de fresa dulce. Véase: bayas.

**Fresas del Maresme.** Véase: Maduixes del Maresme.

**fresas silvestres en vino tinto.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. En el Oeste del Mediterráneo, el postre suele ser fruta marinada en vino o licor; duraznos y pelones en Sauterne, arándanos o las pequeñas fresas silvestres en vino tinto enfriado. **Ingredientes:** Fresa, azúcar, vino tinto frutado, menta fresca. Nombre francés: *fraises de bois au vin rouge*

**fresco.** Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. Vino que proporciona una agradable sensación de frescor y ha conservado las mejores cualidades de un vino joven. Véase: cata del vino.

**fresita silvestre.** (*Fragaria virginiana*) Son fresas pequeñas y de sabor intenso. Sinónimo: fresa alpina.

**fresitas con zumo de naranja.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo

de “postres”. Un postre mediterráneo, que admite numerosas variedades. El zumo de naranja combina perfectamente con todas las frutas, proporcionándoles un sabor exquisito. En este caso, el dulzor de las pequeñas fresas tiene su contrapunto en la acidez de la naranja.

**fresno espinoso.** Nombre vulgar de la planta: *Zanthoxylum piperitum*.

**fresón.** Familia: rosáceas. Tribu: fragaríeas. Fruto de una fresera semejante a la fresa, de gran tamaño, color rojo y sabor más ácido. Con este nombre se cultivan variedades hortenses que proceden de híbridos americanos de distintas clases de fresas, y del cruzamiento de estos con la fresa europea (*Fragaria elatior*) Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Fragaria elatior*, Ehrh. *Fragaria virginiana*, Duch., *Fragaria chiloensis*, Duch. Véase: frutas carnosas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Fresón	
Potasio (mg)	152,00
Energía (kJ)	112,86
Porción comestible	96,00
Ácido fólico (µg)	62,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	57,00
Energía (kcal)	27,00
Fósforo (mg)	23,00
Calcio (mg)	21,00
Magnesio (mg)	13,00
Carbohidratos (g)	5,50
Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Fibra (g)	1,60
Proteína bruta (g)	0,60
Niacina (mg eq. niacina)	0,52
Hierro (mg)	0,40
Grasa (g)	0,30
Vitamina E (mg)	0,22
Cinc (mg)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,19
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Grasa moninsaturada (g)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04

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
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

**Fresón de Huelva.** Denominación Específica de Frutas. Ampara terrenos ubicados en 29 términos municipales en la provincia de Huelva. Se pueden acoger a la denominación los “eterios” sanos y maduros procedentes de plantas de especies híbridas del género *Fragaria* de la familia *Rosáceas*. Tanto las variedades, como las prácticas de cultivo y recolección, entrega y manipulación son vigiladas por el Consejo Regulador. Se descalifican las partidas de fresones que, aún cumpliendo las normas de calidad, no hayan realizado las prácticas agronómicas, sanitarias y de manejo que están acordadas por el Consejo. Véase: frutas de España.

**friarelli.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: escarola salteada con porotos y jamón.

**fricandó.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “vacuno”. Cocina de Cataluña. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. Este guisado, muy extendido en toda la región catalana, tiene su origen en la cocina francesa, donde el “*fricandeau*” es uno de sus platos tradicionales. Elaborado a partir de un trozo de carne de ternera. **Ingredientes:** carne de vaca, tocino, corteza de tocino, zanahorias, guisantes pelados, cebolla, ajo, hierbas aromáticas, caldo, harina, pimienta, aceite, sal. Véase: bovino en la cocina clásica.

**fricasé de cordero con salsa de huevo y limón.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. *Avgolemono*, la punzante salsa de huevo y limón que aman los griegos, combina muy bien con su carne favorita; el cordero. Tradicionalmente, la

carne se guisa a fuego lento antes de la adición final de la salsa. **Ingredientes:** Filete de cordero, sal y pimienta negra, cebolla de verdeo, lechuga, aceite de oliva, caldo liviano de cordero, yema de huevo, jugo de limón, eneldo fresco. Nombre griego: *arni frikase avgolemono*.

**fricasée de langostines epicees.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “mariscos”. Nombre español: fricasé de langostinos salteados con champiñón.

**fricasé de langostinos salteados con champiñón.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “mariscos”. **Ingredientes:** langostinos, especias molidas, aceite de oliva, champiñón, mantequilla, cebollino, sal, pimienta, caldo de pollo, perejil. Nombre en Francia: fricasée de langostines epicees.

**fricasé de pollo.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, cebolla, ajo, zanahoria, perejil, sal, manteca, harina, nata, zumo de limón. Véase: pollos hervidos.

**fricelli.** Pasta corta enrollada a mano. Véase: pastas cortas.

**fries saltzaperretxiko.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Cantharellus friessi*.

**fríjol.** Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Fríjol	
Vitamina A (µg eq. retinol)	235,00
Energía (kJ)	142,12
Fósforo (mg)	68,00
Calcio (mg)	54,00
Energía (kcal)	34,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	26,00
Carbohidratos (g)	6,90
Proteína (g)	3,30



Hierro (mg)	1,50
Vitamina B <sub>3</sub> (mg)	1,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Grasa (g)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09

**frijol.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco, burro frijol; burro mo-jarrón; ronco chere-chere.

**fríjol alado.** Nombre vulgar de la planta: *Psophocarpus tetragonolobus*.

**fríjol de monte.** Nombre vulgar de la planta: *Erythrina edulis*.

**frijol de ojos negros.** Nombre vulgar de la planta: *Vigna sesquipedalus*.

**fríjol negro.** (*Phaseolus vulgaris*) Su tamaño es mediano, el grano tiene forma oval y su sabor es dulce. Tiempo de cocción: aprox. 60 minutos. Sinónimo: judía negra mejicana, judía española, judía lablab; judía negra. Véase: legumbres.

**frijolada.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** frijoles, carne y pellejo de cerdo, ajo, cebolla, caldo de carne, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**frijoles batidos.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** frijoles, tocino, cebolla, bicarbonato de sosa, ajo, ají, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**frijoles charros.** Plato de la cocina de Tamaulipas en México. **Ingredientes:** frijol, chorizo, tocino, carne de cerdo, jitomate, cebolla, ajo, epazote, chile verde. Véase: frijoles en la cocina de México.

**frijoles compuestos.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** judías negras, cebolla, pimiento morrón, laurel. **Para el majado:** ajo, perejil, comino, azúcar, sal.

**frijoles de la olla.** Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** frijol, cebolla, manteca,

epazote, queso, cilantro. Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**frijoles en la cocina de Méjico.** Chul de frijol verde, Frijoles charros, Frijoles de la olla, Frijoles puercos, Frijoles refritos, Frijoles refritos costeños, Frijoles sazonados estilo Jalisco, Frijoles tenochcas, Mitos de frijol.

**frijoles puercos.** Plato de la cocina yucateca en Méjico. **Ingredientes:** frijol, carne de cerdo, jitomate, cebolla, hoja de cebolla, chile habanero, limón, rábano, cilantro, epazote- Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**frijoles refritos costeños.** Plato de la cocina de Veracruz en Méjico. **Ingredientes:** frijol cocido, manteca, jitomate, cebolla, lata de sardinas, queso, aguacate, chipotles, rábano, lechuga, tortillas, aceite, sal. Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**frijoles refritos.** Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** frijol cocido, manteca, cebolla, tortillas, caldo de frijol. Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**frijoles sazonados estilo Jalisco.** Plato de la cocina de Jalisco en Méjico. **Ingredientes:** frijoles cocidos, ajo, cebolla, chorizo, manteca de cerdo. Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**frijoles tenochcas.** Plato de la cocina del Valle de Méjico. **Ingredientes:** frijoles cocidos, caldo de frijol, cebolla, nopal, orégano. Véase: frijoles en la cocina de Méjico.

**frío,** Véase: conservación por el frío.

**frío.** Véase: vino frío.

**frisía.** Véase: gallina de Frisia.

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

**frisona.** Véase: oveja Frisona.

**frisona.** Véase: vaca Frisona.

**fritada de cabrito con ajos tiernos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** cabrito, aceite, ajos, sal. Véase: carnes en la cocina clásica.

**fritada de conejo y caracoles.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 3.40 minutos. **Ingredientes:** conejo, pimiento verde, cebolla, caracoles, tomate, sal, aceite. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**fritada de espárragos y setas.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Las fritadas se preparan con gran variedad de rellenos, que van desde verduras hasta sobrantes de pastas con salsas. Esta versión tiene un relleno de espárragos y setas, y da como resultado una combinación particularmente armoniosa. Se puede freír en una sartén y hornear, transformándose en ese caso en un *tortino*. **Ingredientes:** Espárragos, sal, champiñón, manteca, aceite de oliva, cebolleta, huevo, Parmesano, pimienta. Nombre en italiano: *frittata agli asparagi*.

**fritada de pescado.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 12 minutos. **Ingredientes:** pescados variados (rodajas de merluza, de pescadilla, de salmón, salmonetes enteros, etc.), mariscos (gambas, langostinos, calamares cortados en aros, etc.), harina, sal, pimienta, aceite, limón. Véase: pescados fritos.

**fritanguita.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** hígado de res, ajo, tomate, cebolla, agua, ají amarillo, salsa de tomate, clavo, aceite, vinagre, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**fritanguitas de pobre.** Comida de la cocina de Guanajuato en México. **Ingredientes:** mondas de papa, cebolla, chiles verdes se-

rranos. Véase: legumbres y ensaladas en la cocina de México.

**frito de cordero.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cordero y cabrito”. Cocina de Extremadura. Tiempo de realización 45 minutos. En Extremadura hallamos diversas maneras de trabajar la carne de cordero. Además de la caldereta existe, por ejemplo, este guiso que es una suprema exquisitez. **Ingredientes:** carne de cordero, hígado de cordero, vino blanco, cebolla, pimientos morrones, manteca de cerdo, ajo, caldo de carne, guindilla, laurel, tomillo, pimentón, pimienta, aceite, sal. Cocina de España

**frito trujillano.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** costilla de cerdo capón, ajo, pimentón, vinagre, ají panca, aceite, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**fritos de cebolla.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo de cocción 15 minutos. **Ingredientes:** cebolla, ajo, harina de garbanzos, hueso, bicarbonato de sodio, guindilla en polvo, aceite vegetal. Véase: cocina de India; sopas y entrantes en la cocina de India.

**fritos de queso.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 35 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. Delicias de pasta filo. **Ingredientes:** feta, ricotta, mozzarella rallado, huevo poco batido, láminas de pasta filo, aceite de oliva, mantequilla fundida. Véase: cocina de Grecia; sopas y entrantes en la cocina de Grecia.

**fritos de tomate.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos, más el reposo. Los tomates son ricos en vitaminas. Si se consumen crudos neutralizan las sustancias tóxicas de la carne a la

que acompañan. Fritos resultan deliciosos. **Ingredientes:** tomate, aceite, clara de huevo, harina, cerveza, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**fritos de verduras.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. La fritura hay que hacerla en pequeñas cantidades, para que no baje la temperatura del aceite. **Ingredientes:** patata, col de Bruselas, coliflor, tallos de apio, alcachofa, calabacines, berenjena, champiñón, sal, pimienta, harina, huevo, pan rallado, aceite. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**frittata agli asparagi.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: fritada de espárragos y setas.

**frittata di zucchini.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: tortilla de zapallitos.

**fritto misto di mare.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pescado frito.

**fritura.** Según las Normas de calidad de aceites y grasas calentados, se denomina fritura al proceso culinario que consiste en introducir un alimento en un aceite o grasa caliente. En presencia de aire, y mantenerlo en el mismo durante un determinado período de tiempo.

**fritura de caballa en salsa.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Caballa, aguardiente de arroz, ajo picado, huevo, harina, harina de maíz, rodajas de pepino, zanahoria para decorar, jengibre, diente de ajo, Ketchup, azúcar, salsa de soja, vinagre, aceite de sésamo, sal, pimienta.

**fritura de flores de zapallito con salsa de tomates frescos.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** Calabacita, harina, sal, huevo, aceite de oliva, leche entera, aceite de girasol. **Salsa de tomates frescos:** Tomate,

aceite de oliva, sal y pimienta negra, cebollitas, ajo, albahaca. Nombre francés: *beignets de fleurs de courgette*.

**fritura de garbanzos.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “meze en la cocina del Mediterráneo”. El *falafel* es la comida callejera favorita en Israel, donde se hace con garbanzos (y no con habas secas como en Egipto) Lo mejor es comerlos directamente de la sartén. Para un aperitivo más completo, haga un emparedado usando pan de pita y echándole *hummus* por encima. **Ingredientes:** Garbanzos secos, cebolla, ajo, cilantro, comino, Cayena, sal, polvo de hornear, perejil, aceite de girasol. Nombre original: *falafel*.

**fritura de pan rallado.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** pan rallado, ajo, huevo, sal, perejil, aceite.

**fritura de patatas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** patatas hervidas, ajo, huevo, sal, perejil, aceite.

**fritura de pollitos con polenta.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Esta es una forma típica de preparar aves silvestres, pero también es fantástica con pollitos. La polenta liviana es un acompañamiento perfecto para este guiso. **Ingredientes:** Nombre en italiano: *gellinelle e polenta*.

**frituras en la cocina de Sevilla.** Véase: huevos y frituras en la cocina de Sevilla.

**friulana.** Raza italiana de vaca criada para carne y leche. Sinónimo: pía. Véase: razas mixtas y de leche.

**frixuelo.** Otra especialidad asturiana de preparación chacinera sin embutir. Similar a la filloa gallega (creps con sangre), llamado también freisolo y fayuela. Véase: derivados cárnicos de Asturias.

**frixuelos de langostinos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pasta salada de frixuelos, langostinos, salsa de tomate, aceite. Véase: cocina de Asturias.

**fructosa.** Monosacárido. 2-cetohexosa cuya estructura responde a la arabinohexulosa ( $C_6H_{12}O_6$ ). En el reino vegetal se encuentra preferentemente formando parte del disacárido sacarosa; asimismo, se encuentra en estado libre y formando parte de polisacáridos de reserva como inulina, levano, etc. Bajo la forma de ésteres fosfóricos, participa en el proceso glicolítico y gluconeogénico de degradación y biosíntesis de glucosa. Se encuentra de forma natural en los zumos de frutas, en la miel, en el néctar de las glándulas vegetales y algunas verduras. Cuando se emplea en platos fríos la fructosa es ligeramente más dulce que el azúcar. Véase: azúcar de uva; hidratos de carbono. Sinónimo: levulosa, **azúcar de frutas**, D-fructopiranos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Fructosa	
Energía (kJ)	1672,00
Energía (kcal)	400,00
Carbohidratos (g)	100,00
Porción comestible	100,00
Grasa moninsaturada (g)	0,90
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico ( $\mu$ g)	0,00
Calcio (mg)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Fósforo (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Hierro (mg)	0,00
Magnesio (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina ( $B_6$ ) (mg)	0,00
Potasio (mg)	0,00

Proteína bruta (g)	0,00
Riboflavina ( $B_2$ ) (mg)	0,00
Sodio (mg)	0,00
Tiamina ( $B_1$ ) (mg)	0,00
Vitamina A ( $\mu$ g eq. retinol)	0,00
Vitamina $B_{12}$ ( $\mu$ g)	0,00
Vitamina D ( $\mu$ g)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Yodo (mg)	

**fruta.** Véase: vino afrutado.

**fruta bomba.** Nombre vulgar cubano de la planta: *Carica papaya*.

**fruta confitada.** Las frutas confitadas son frutas que se conservan en azúcar (el agua que contienen se sustituye por azúcar). Primero se blanquean, después se ponen a macerar en almíbar concentrado caliente, se escurren y se secan. Las frutas confitadas se emplean con fines de decorativos en la elaboración de dulces o simplemente como golosinas. Son indispensables en los *puddings* ingleses y en los pasteles de frutas. En Italia se añaden a los helados. Son ricas en azúcar y tienen muchas calorías. Según el Código Alimentario, 3.22.28.13. Es la confección obtenida por la cocción reiterada de los frutos en jarabes, de concentraciones crecientes, hasta quedar completamente impregnados de azúcar. Recibirá la denominación de la fruta de procedencia y presentará una capa exterior de azúcares. Véase: confecciones de frutas; aditivos y productos para repostería.

**fruta de Jack.** Nombre vulgar de la planta: *Artocarpus heterophyllus*.

**fruta de la pasión.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis sims*.

**fruta de Sharon.** (*Diospyros kaki*) Variedad de kaki sin semillas, no astringente, creada en Israel. Se puede consumir como una manzana, siempre que presente una consistencia sólida. Véase: otras frutas, *Artocarpus communis*.

**fruta del pan.** Nombre vulgar de la planta: *Artocarpus communis*. Sinónimo: árbol del pan.

**fruta desecada.** Frutas a las que se les ha extraído una parte del agua para conservarlas. Se pueden comer tal cual o rehidratadas (en agua, zumo o alcohol) Se añaden a los cereales, macedonias, ensaladas mixtas, salsas, rellenos, arroz, pasteles y galletas. La cantidad de elementos nutritivos es cuatro o cinco veces superior a la de las frutas frescas, por lo que son muy energéticas. Las frutas deshidratadas pueden provocar caries dentales por su contenido de azúcar y su adherencia a los dientes. Suelen contener conservantes inocuos. Según el Código Alimentario, 3.22.10. Es el producto obtenido a partir de frutas frescas, a las que se ha reducido la proporción de humedad por la acción natural del aire y del sol. \* Las frutas destinadas a la desecación deberán ser limpias y sanas, y haber alcanzado la madurez adecuada; tendrán el aroma, color y sabor característicos de la variedad. \* Como tratamientos previos a la desecación se admitirán la lejía caliente y el anhídrido sulfuroso gaseoso o en disolución, pero nunca el residuo que quede de este último en la fruta será superior a 12,5 g por mil en peso. \* Los tratamientos previos inmediatos a la desecación empleados para las pasas de Denia se darán exclusivamente con lejía de sosa cáustica del 1 al 7,5 por mil en peso, o con lejías de carbonato de sodio, en una proporción que no exceda del 5% en peso. \* Se prohíbe desecar frutos desechados para el consumo en fresco que estén enfermos o tengan daño físico, mecánico o parasitario, así como los que estén insuficientemente maduros. \* Las reglamentaciones que se establezcan para cada clase de fruta determinarán los límites máximos de humedad en cada caso. Véase: frutas.

**fruta deshidratada.** Según el Código Alimentario, 3.22.12. Es el producto obtenido a partir de frutas carnosas frescas a las que se ha reducido la proporción de humedad mediante procesos apropiados y autorizados. El grado de humedad residual será tal que impida toda alteración posterior. Véase: frutas.

**fruta estrella.** Nombre vulgar de la fruta de la planta: *Averrhoa carambola*.

**fruta fresca.** Según el Código Alimentario, 3.22.09. Es la destinada al consumo inmediato sin sufrir tratamiento alguno que afecte a su estado natural. Los frutos deben haber sido recogidos a mano o con aparato recolector adecuado, y en el momento de la recolección debe tener la madurez comercial adecuada para que se presenten al consumidor en condiciones normales. No deberán tener residuos de pesticidas superiores a los tolerados en este Código, ni serán tratados con productos que no estén autorizados en el mismo. \* Las frutas carnosas que no hayan alcanzado la madurez adecuada y se destinen a la industrialización deberán expendirse y almacenarse, independiente y aisladamente, de las frutas maduras para consumo directo, debiendo colocarse bien visible un letrero que indique el estado y destino de las mismas. Véase: frutas.

**fruta glaseada.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.14. Es la fruta confitada y presentada en seco, recubierta de una capa de azúcar en polvo y cristalizada con o sin aglutinante autorizado en las listas positivas de este Código. Véase: confecciones de frutas.

**fruta hilada.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.10. Es el producto obtenido a partir de frutas frescas, mediante troceo adecuado, cocción y prensado o no, pero adicionado de sacarosa. Véase: confecciones de frutas.

**fruta limpia.** Según el Código Alimentario, 3.22.03. Es la fruta que presenta su epidermis libre de cuerpos extraños adheridos a su superficie. Tampoco deberán contener residuos de productos empleados en su tramitación en cantidad superior a los límites de tolerancia señalados en este Código. Véase: frutas.

**fruta mixta seca.** Una mezcla de frutas secas, que se conserva durante 12 meses y se compone de pasas, sultanas, piel de limón, etc. Utilizada en repostería. Véase: frutas y frutos secos.

**fruta sana.** Según el Código Alimentario. 3.22.02. Es la fruta que no posee señales evidentes de haber sido atacada por hongos, bacterias, virus, insectos, ácaros, roedores, aves o sufrir cualquier otra lesión de origen físico o mecánico que afecte a su integridad. No presentará señales de descomposición, aunque sea de forma parcial. Las reglamentaciones correspondientes señalarán las tolerancias admitidas a este respecto. Véase: frutas.

**fruta serpiente.** Nombre vulgar de la fruta de la planta: *Salacca edulis*.

**frutado.** (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto de los aceites de oliva que recuerda tanto al olor como al sabor de aceitunas frescas, recogidas con su grado óptimo de maduración. Véase: cata del aceite de oliva.

**frutado maduro.** (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva obtenido de frutos maduros, generalmente de un sabor dulce y olor apagado. Véase: aceite de oliva virgen.

**frutas.** Las reunimos en los siguientes grupos. Manzanas; peras; cítricos; melones; bayas; frutas con hueso; otras frutas; uvas; frutas y frutos secos. Otra clasificación las agrupa: frutas semiácidas; frutas ácidas; frutas dulces; frutas neutras. Véase: frutas, verduras y setas; mezclas de frutas inconvenientes. Según el Código Alimentario, Capítulo XXII. Sección 1ª. Comprende: 3.22.01 **Definición y caracteres de la fruta.** 3.22.02 **Fruta sana.** 3.22.03 **Fruta limpia.** 3.22.04 **Madurez comercial.** 3.22.05 **Clasificación de las frutas.** 3.22.06 **Frutas carnosas.**

3.22.07 **Frutas secas o de cáscara.** 3.22.08 **Frutas y semillas oleaginosas.** 3.22.09 **Fruta fresca.** 3.22.10 **Fruta desecada.** 3.22.11 **Tipos de fruta desecada.** 3.22.12 **Fruta deshidratada.** 3.22.13 **Envasado y rotulación.** 3.22.14 **Transporte.** 3.22.15 **Almacenamiento.** Véase: frutas y derivados; frutas y semillas oleaginosas.

**frutas ácidas.** Se caracteriza por ser rica en ácido y complejos, excelentes para bajar triglicéridos, colesterol y ácido úrico; no todas contienen ácido cítrico como es el caso de la piña. Entre las frutas ácidas se clasifican, entre otras: acerola o cereza (*Prunus avium* o *Malpighia puniceifolia*), aracea perforada (*Monstera deliciosa*), arándano (*Vaccinium myrtillus*), árbol del tomate (*Cyphomandra betacea*), cereza sabanera (*Prunus serotina*), ciruela claudia o jocote (*Prunus domestica*, *Spondras mombin*), ciruelo de fraile (*Bunchosia argentea*), ciruelo de huesito (*Spondias purpurea*), ciruelo de la gobernadora (*Flacourtia jangumans*), ciruelo de natal (*Carissa macrocarpa*), ciruelo del gobernador (*Flacourtia indica*), curuba (*Passiflora mollissima*), dividivi, endrina (*Prunus spinosa*), granada (*Punica granatum*), grosella (*Phyllanthus acidus*), icaco (*Crysobalanus icaco*), kivi (*Actinidia chinensis*), limón (*Citrus limonium*), jocote o ciruela claudia (*Prunus domestica*, *Spondras mombin*), mandarina (*Citrus nobilis*), maracuyá (*Passiflora edulis*), mora blanca (*Morus alba*), mora negra (*Morus nigra*), naranja (*Citrus sinensis osbeck*), piña (*Bromelia ananas*), piñuela (*Bromelia chrysantha*), pomelo (*Citrus pommelis*), tamarindo (*Tamarindus indica*), toronja (*Citrus maxima*), toronja dulce (*Citrus paradisi*) Véase: frutas; mezclas de frutas inconvenientes.

**frutas carnosas.** Según el Código Alimentario. 3.22.06. Es aquella fruta cuya parte comestible posee en su composición, cuando menos el 50% de agua. Se distinguen, entre otras, las siguientes especies de consumo:

acerola (*Crataegus azarolus*), aguacate (*Persea americana*), albaricoque (*Prunus armeniaca*), arándano (*Vaccinium myrtillus*), azufaifa (*Zyzyphus vulgaris*), bergamota (*Citrus bergamia*), breva (primero de los dos frutos anuales de la higuera) (*Ficus carica*), calabaza para dulce (*Cucurbita ficifolia* y *Cucurbita maxima*), caqui (*Diospyrus kaki*), casis (grosella negra) (*Ribes nigrum*), cereza (*Prunus avium*), cidra (*Citrus medica*, var. *macrocarpa*), ciruela (*Prunus domestica*), chirimoya (*Annona cherimolia*), dátil (*Phoenix dactylifera*), frambuesa (*Rubus idaeus*), fresa (*Fragaria vesca*), fresón (*Fragaria elatior*), granada (*Punica granatum*), granadilla (*Passiflora quadrangularis*), grosella (*Ribes sp.*), guanábana (*Annona muricata*), guayaba (*Psidium guajaba*), guayabo (*Annona squamosa*), guinda (*Prunus cerasus*), higo (segundo de los dos frutos anuales de la higuera) (*Ficus carica*), higo chumbo (*Opuntia sp.*), lima (*Citrus limetta*), limón (*Citrus limonis*), madroño (*Arbutus unedo*), mandarina (*Citrus deliciosa*), mango (*Mangifera indica*), manzana (*Malus communis*), manzanilla (*Crataegus pubescens*), melocotón (*Prunus persica*), melón (*Cucumis melo*), membrillo (*Cidonia vulgaris*), mora (*Morus nigra*), naranja agria (*Citrus aurantium*), naranja dulce (*Citrus sinensis*), níspero (*Mespilus germanica*), níspero del Japón (*Eriobotrya japonica*), papaya (*Carica papaya*), pera (*Pyrus communis* y otras especies), piña (*Ananas sativus*), plátano (*Musa paradisiaca*), pomelo (*Citrus decumana*), sandía (*Cucumis citrullus*), serbol (*Sorbus domestica*), tamarindo (*Tamarindus indica*), tomate (*Solanum lycopersicon*), uva (*Vitis vinifera*), zarzamora (*Rubus fruticosus*). Véase: frutas.

**frutas con hueso:** Consideramos, con sus variedades más importantes: Albaricoque *Prunus armeniaca*; (Bergerons; Francés gigante; Monique; Rojo naranja) Cereza, *Prunus avium*: (Blanca; Gaucher; Picota; Stella) Ciruela, *Prunus domestica*: (Black prince; Claudia; Diamante negro; Early laxton brogdale; Gaviota; Hay; Herman; Santa rosa; Tragedy; Victoria) Dátil,

*Phoenix dactylifera*: (Medjool californiana) Mango, *Mangifera indica*; (atkins; Haden; pakistaní miel; Tommy) Melocotón, *Prunus persica*: (Director; Royal gem; Spring belle) Nectarina, *Prunus persica* var. *Nectarina*: (Big top; Flavour gold; Italian snow queen; Spring red) Véase: frutas, verduras y setas.

**frutas de cáscara.** Sinónimo: frutas secas.

**frutas de España.** Las principales frutas españolas protegidas con Denominación Específica (D.E.) son: Cerezas de la Montaña de Alicante; Fresón de Huelva. Con Denominación de Origen (D.O.) son: Nísperos Callosa d'En Sarriá, Uva de Mesa Embolsada Vinalopó. Con Denominación de Calidad (D.C.) son: Cireres del Baix Llobregat, Frutas en Conserva, Maduixes del Maresme, Melocotón Tardío de Calanda, Poma de Girona, Poma Plana d'Urgell, Préssec de Pinyana, Préssec del Penedès. Véase: alimentos de España.

**frutas de sartén.** Véase: masas fritas.

**frutas dulces.** Se caracteriza por ser el grupo más amplio y no contener ácidos; son compatibles entre sí, con excepción de la sandía. Ricas en vitaminas A, C, E, complejo B<sub>12</sub> y B<sub>15</sub>. Entre las frutas dulces se clasifican, entre otras: abiaba (*Chrysophyllum cainito*), abotijaba (*Myrciaria cualiflora*), agraz (*Vaccinium meridionale*, sp.), ahuyama (*Cucurbita maxima*), albaricoque (*Prunus armeniaca*), anón (*Annona squamosa*), banana o plátano (*Musa paradisiaca*), borojó (*Borojoa patinoi*), breva (*Ficus carica*), cacao (*Theobroma cacao*), caimarón (*Pouroma cecropiaefolia*), camarona (*Macleania rupestris*), castona (*Castanea vulgaris*), chachafruto (*Erythrina edulis*), chirimoya (*Annona cherimolia*), coroza (*Acrocomia culeata*), dátil (*Phoenix dactylifera*), guama (*Inga edulis*), guanábana (*Annona muricata*), guaraná (*Paullinia cupana*), guayaba (*Psidium guajaba*), higo (*Ficus carica*), higo chumbo (*Opuntia ficus indica*), hobo (*Spondias mombin*), mamei (*Mammea americana*), mangostán (*Garcinia mangostana*), manza-

na (*Malus communis*), melón (*Cucumis melo*), mortiño (*Myrcia popayanensis*), níspero (*Achras sapota*), papaya (*Carica papaya*), papayuela (*Carica gouditiana*), pera (*Pirus communis*), pitahaya (*Hylocereus triangularis*), plátano o banana (*Musa paradisiaca*), pomarosa (*Syzygium jambos*), remolacha (*Beta vulgaris*), sandía (*Citrullus lanatus*), zapote (*Matisia cordata*), zarzamora (*Rubus floribundus*) Véase: frutas; mezclas de frutas inconvenientes.

**frutas en almíbar.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.12. a). Son los productos obtenidos a partir de frutos enteros, medios frutos, segmentos, tiras o cubos a los que se ha adicionado un jarabe de cobertura y que se pueden conservar. La graduación mínima del jarabe debe ser de 14 grados. Véase: confecciones de frutas.

**Frutas en Conserva (Aragón).** Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. La D.C. Frutas en Conserva, regulada por el Departamento de Agricultura, Ganadería y Montes de la Comunidad Autónoma, protege la producción y elaboración de conservas de frutas transformadas, almíbares, mermeladas, y confituras en todo el territorio de Aragón. Véase: frutas de España.

**frutas neutras.** Se caracteriza por ser las más ricas en proteínas (prótidos), vitaminas, sales minerales y oligoelementos. Entre las frutas neutras se clasifican, entre otras: aceituna (*Olea europea*), aguacate (*Persea gratissima gaerthner*), almendra (*Prunus amygdalus stokes*), almendrón (*Terminalia catappa*), árbol del pan (*Artocarpus communis forst*), avellana (*Corylies avellana*), cacahuete (*Arachis hypogea*), caféto (*Coffea arabica*), castaña del Brasil (*Pachira aquatica*), castaño (*Pachira insignis*), coco (*Cocos nucifera*), chontaduro (*Bactris gasipaes*), huevo de gallo (*Centropogon lehmannii*), lapachillo, macadamia (*Macadamia integrifolia*), maní (*Arachis hypo-*

*gaea*), nuez (*Juglans neotropica*), nuez del Brasil o castaña (*Pachira aquatica*), nuez moscada (*Myristica fraganus*) Véase: frutas; mezclas de frutas inconvenientes.

**frutas oleaginosas.** Véase: frutas y semillas oleaginosas.

**frutas secas.** Frutas a la que se ha extraído una parte de agua para conservarlas. Se pueden comer tal cual o rehidratarlas (en agua, zumo o alcohol). Se añaden a los cereales, macedonias, ensaladas mixtas, salsas, rellenos, arroz, pasteles y galletas. La cantidad de elementos nutritivos es 4 ó 5 veces superior a la de las frutas frescas, por lo que son muy energéticas. Las frutas deshidratadas pueden provocar caries por su alto contenido de azúcar y su adherencia a los dientes. Suelen contener conservantes inocuos. Según el Código Alimentario. 3.22.07. Son aquellas cuya parte comestible posee en su composición menos del 50% de agua. Se distinguen, entre otras, las siguientes especies de consumo: almendra (*Prunus amygdalus*, *Amygdalus communis*), avellana (*Corylus avellana*), castaña (*Castanea vesca*), nuez (*Juglans regia*), nuez de Málaga (*Carya olivaeformis*), piñón (*Pinus pinea*) Véase: clasificación de frutas secas. Sinónimo: frutas de cáscara. Véase: frutas.

**frutas semiácidas.** Se caracteriza por tener ácidos menos fuertes y más simples que las ácidas. Contienen elementos como el cianuro, que posee la almendra de la pipa de la ciruela. Son ricas en proteínas de alto valor biológico (granadilla, luto, maracayá) Entre las frutas semiácidas consideramos: granadilla común (*Passiflora quadrangularis*), caimito (*Chrysophyllum caimito*), caimo (*Pouteria caimito*), durazno (melocotón) (*Prunus persica*), feijoa (*Feijoa sellowiana*), fram-buesa (*Rubus idaeus*), fresa (*Fragaria chiloensis*), badea (*Passiflora legularis*), lima (*Citrus aurantifolia*), lulo (*Solanum quitoense*), mamoncillo (*Melicocca bijuga*), mango



(*Mangifera indica*), marañón (*Anacardium occidentale*), membrillo (*Cydonia malifor-mis*), níspero del Japón (*Eriobotrya japoni-ca*), uchuva (*Physalis peruviana*), uva (*Vitis vinifera*) Véase: frutas; mezclas de frutas in-convenientes.

**frutas y derivados.** Según el Código Alimen-tario, Capítulo XXII. 3.22.00. Consta de: Sección 1ª **Frutas**. Sección 2ª **Derivados de frutas**. Véase: Alimentos y bebidas.

**frutas y frutos secos.** Consideramos: Albari-coque seco (*Prunus armeniaca*); Almen-dra con cáscara (*Prunus dulcis*); Almendra cruda con piel (*Prunus dulcis*); Almendra fileteada (*Prunus dulcis*); Almendra mar-cona (*Prunus dulcis*); Almendra molida (*Prunus dulcis*); Almendra troceada (*Pru-nus dulcis*); Anacardo crudo (*Anacardium occidentale*); Arándano negro seco (*Vacci-nium angustifolium*); Arándano rojo seco (*Vaccinium macrocarpon*); Avellana con cáscara (*Corylus avellana*); Avellana mo-lida (*Corylus avellana*); Avellana sin cá-scara (*Corylus avellana*); Cacahuete con cáscara (*Arachis hypogaea*); Cacahuete crudo (*Arachis hypogaea*); Cacahuete tos-tado (*Arachis hypogaea*); Cantaloup seco; Castaña (*Castanea mollissima*); Cereza se-ca; Ciruela azucarada seca; Ciruela pasa seca; Coco (*Cocos nucifera*); Copos de co-co (*Cocos nucifera*); Dátil seco; Fruta mix-ta seca; Higo seco; Jengibre seco; Kivi se-co; Mango seco; Manzana seca; Melocotón seco; Moscatel seco; Nuez con cáscara (*Juglans*); Nuez de Brasil con cáscara (*Bertholettia excelsa*); Nuez de Brasil sin cáscara (*Bertholettia excelsa*); Nuez de macadamia molida (*Macadamia integrifo-lia*); Nuez de macadamia pelada (*Maca-damia integrifolia*); Nuez de pacana moli-da (*Carya illinoiillinoensis*); Nuez molida (*Juglans*); Nuez pelada (*Juglans*); Pacana con cáscara (*Carya illinoiillinoensis*); Pa-cana sin cáscara (*Carya illinoiillinoensis*); Papaya seca; Pasa de corinto seca; Pera se-ca; Piel de cítricos seca; Piña seca; Piñón (*Pinaceae*); Pistacho molido (*Pistacia ve-ra*); Pistacho salado (*Pistacia vera*); Pista-cho tostado (*Pistacia vera*); Plátano seco;

Uva pasa seca; Uva sultana seca. Véase: frutas, verduras y setas.

**frutas y semillas oleaginosas.** Según el Cód-i-go Alimentario, 3.22.08. Son aquellas em-pleadas para la obtención de grasas y para el consumo humano. Entre otras se distinguen las siguientes especies y variedades botáni-cas; aceituna u oliva (*Olea europeae sativa* Hoffgg. Link.), cacahuete (*Arachis hypo-gaea* L.), coco (*Cocos nucifera* L.), girasol (*Helianthus annus* L.), sésamo o ajonjolí (*Sesamuna orientale* L.) Sinónimo: semilla oleaginosa. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

**frutas, verduras y setas.** Consideramos: ba-yas; bulbos; calabazas de verano e invier-no; champiñones y hongos; cítricos; coles; frutas con hueso; frutas y frutos secos; hor-talizas de hoja y lechugas; legumbres; manzanas; melones; otras frutas; patatas; peras; raíces y tubérculos; setas secas; uvas; vainas y semillas; verduras de brotes; verduras de fruto. Véase: clasificación de ingredientes.

**fruto de álamo limonero.** Fruta de sabor áci-do cítrico, a menudo utilizada como guar-nición. Se empapa en jarabe de azúcar o en vinagre dulce. No se mezcla con otros cí-tricos y se deben usar con moderación. Se comercializa congelada. Véase: ingredien-tes silvestres de Australia.

**frutos.** Según el Código Alimentario. 3.21.03. Se distinguen, entre otras las siguiente espe-cies y variedades botánicas para el consumo: Berenjena (*Solanum melongena*), Guindilla (*Capsicum annuum* var. *fasciculatum* y *co-noides*), Maíz dulce (*Zea mays* var. *saccha-ratum*), Pimiento dulce (*Capsicum annuum* var. *grossum*), Pimiento picante (*Capsicum annuum* var. *longum*). Véase: clasificación de las hortalizas.

**frutos secos de España.** Los principales frutos secos españoles protegidos con Denomina-ción de Origen (D.O.) son: Avellana de Reus, Pasa de Málaga. Véase: alimentos de España.

**Fucaceae.** Familia botánica. División: phaeophyceae (feofíceas). Orden: fucales. Talo parenquimatoso diversamente organizado, por lo general con aerocists, a veces muy dividido (*Sargassum*). Anteridios en gran número, sobre porciones talinas bifurcadas, con muchos microgámetas diminutos, piriformes. Ogonios grandes, sobre un breve pedículo de células, con 8, a veces, 4-2-1 oosferas, las cuales saliendo del oogonio y del conceptáculo, son fecundadas por los microgámetas. Consideramos: judía marina (*Himanthalia elongata*)

**fucinita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete real**.

**fucus.** Nombre vulgar del alga: *Fucus vesiculosus*.

**Fucus crispus.** Otro nombre del alga: *Chondrus crispus*.

**Fucus vesiculosus.** División: *Phaeophyta* (algas pardas) Clase: *Fucophyceae*. Muestra unas bolas (vesículas) con mucílago, que tonifica el intestino y da sensación de saciedad. Se emplea en el bocio y en las enfermedades gmnglionares, por el yodo que contiene, y contra la obesidad. Es un suave laxante y sobre todo se utiliza para disolver el colesterol y combatir la celulitis. Nombre vulgar: **fucus**. Véase: algas.

**fuego de San Antonio.** Véase: *Claviceps purpurea*.

**fuerte.** Véase: vino fuerte.

**fuet.** Producto típico de Cataluña, muy parecido al salchichón y la longaniza imperial, pero no es exactamente un salchichón en tripa fina como se le suele denominar. Todos los embutidos tienen mucho en común y algo que los diferencia, el fuet es un ejemplo más que viene a enriquece nuestra gastronomía; tiene su sabor propio “sui generis”, aromático y ligeramente dulzón. Materia prima:

60% magro de cerdo, 40% panceta magrosa. Picado con placa de 5-7 mm. Tripa fresca de cerdo de 32-34 mm y también en tripa de cerdo o artificial de 36-40 mm. Aditivos y especias: sal fina, nitrato potásico, nitrito sódico, dextrosa, dextrina, lactosa, glutamato monosódico, pimienta negra molida, pimienta blanca molida, cardamomo molido, fosfatos, ácido ascórbico, cochinilla artificial (E-124), caseinato. Reposo de la masa 24 horas. Curación, las piezas se llevan a secadero con temperaturas de 14-15 °C y humedad relativa del 80-85%, durante 12-15 días. Se desarrollará el moho blanco característico, también se pueden pasar las piezas por harina para darles la apariencia de moho. Consumo cruda, frita o asada a media curación. Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. De Barcelona. Llamado así por su apariencia de látigo (fuet en catalán) También es conocido por los nombres de secallona, espetec (chasquido de látigo), somalla, etc. Véase: derivados cárnicos de Cataluña. Sinónimo: longaniza imperial. Véase: salchichón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Fuet de primera</b>	
Energía (kJ)	1992,29
Sodio (mg)	1180,00
Energía (kcal)	476,63
Potasio (mg)	280,00
Fósforo (mg)	153,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	87,50
Grasa (g)	42,00
Magnesio (mg)	26,00
Grasa moninsaturada (g)	19,95
Proteína (g)	19,50
Grasa saturada (g)	15,50
Calcio (mg)	11,00
Grasa poliinsaturada (g)	6,50
Niacina (mg eq. niacina)	4,20
Ácido fólico (µg)	4,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,50
Cinc (mg)	2,30

Hierro (mg)	1,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,57
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,32
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Fibra (g)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**fugi.** Véase: Diospyros kaki.

**fugu.** Nombre vulgar japonés del pez: *Lagocephalus lagocephalus*.

**fuji.** Véase: manzana fuji.

**fukkien.** Sinónimo: fideos de Singapur.

**fula blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela**.

**fula negra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela**.

**Fulgur perversum.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busicón relámpago**.

**Fulica atra.** Familia: rálidos. Mide unos 38 cm, presenta una coloración negra del plumaje con el pico y el escudete frontal blancos. En vuelo se observa un estrecho borde blanco en las remiges (remeras) secundarias. Las extremidades son de color verdoso. Los individuos jóvenes muestran una coloración gris pardusca, con la garganta y el peto blancos. Habita lagos, ríos, zonas pantanosas, lagunas. En Europa, Asia, África nordoccidental, Australia. Se alimenta de hierbas, semillas, plantas acuáticas y también de invertebrados (moluscos, gusanos, insectos) Emite un canto alto y breve “chiuc-chiuc” “couc” “cou-cou-cou”. De carne muy oscura, su sabor recuerda la turba y el brezo. Los ejemplares jóvenes se asan y los más viejos se preparan a la cazuela. Se suele emplear una pieza por persona. Temporada de caza: del 12 de

agosto al 10 de diciembre. Véase: caza. Nombre vulgar: **focha común**.

**full heart.** Nombre vulgar de una variedad de la planta (*Cichorium endivia*)

**fulla de rosa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lucero**.

**fumaria.** Nombre vulgar de la planta: *Fumaria officinalis*.

**Fumaria officinalis.** Familia: fumariáceas. Es una pequeña planta y muy fácil de identificar, comienza a florecer en primavera y se mantiene con sus colores hasta el otoño si no está expuesta de lleno al sol. Sus copiosas y diminutas hojas de 1-2 cm son de tono blanquecino y los tallos que la sujetan están muy ramificados de colores rojizos. \* Crece en las montañas y valles de forma espontánea, en los campos y viñas, bordes de los caminos y hasta en las viejas paredes caídas. Donde se mueva la tierra aparece la fumaria. La fumaria no ha sido completamente analizada, de ella se sabe, que contiene protopina (idéntica a la fumarina de los primeros analistas) y ácido fumárico, combinado con ella para formar fumarato de protopina; pero sus propiedades medicinales se atribuyen a un principio amargo y alguna otra sustancia aún no bien estudiada, no a dicho alcaloide. El sabor a humo proviene del ácido fumárico o su sal. \* Al comer sus hojas en estado fresco al principio no saben a nada, pero enseguida se nota un fuerte sabor amargo. Las hojas y flores desecadas no tienen olor alguno y presentan bonitos colores algo parecidos a la mezcla de las verduras tipo Juliana. \* Al masticar la planta seca se aprecia un sabor amargo y a humo, en contacto con un líquido, ya sea en maceración o infusión, se incrementa el sabor a humo y los colores que hemos indicado desaparecen. \* Si únicamente se pretende dar sabor a humos a algunos productos alimenticios, se puede conseguir con la fumaria evitando el conocido problema de hidrocarburos cancerígenos que presentan otros sistemas. Para transmitir el sabor a humo a los productos cárnicos, la planta desecada se deberá añadir en peque-

ñas cantidades debido al sabor amargo.  
Nombre vulgar: **fumaria**.

**Fumariaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (apetalae, chori-petalae o dialypetalae) Orden: rhoeadales. Comprende plantas herbáceas con las hojas muy divididas. Las flores tienen el cáliz de 2 sépalos, que no se desprenden al abrirse la flor, y la corola se compone de 4 pétalos, desiguales porque uno de ellos o dos forman una bolsita o un espolón en la base. De lo cual resultan flores estructuradas con poca regularidad. El fruto es seco, con una o con varias semillas; a veces, se abre, y, a veces, no. Las fumariáceas son productoras de alcaloides. Consideramos: fumaria (*Fumaria officinalis*).

**fumariáceas.** Véase: *Fumariaceae*.

**fumigación de cereales.** Según el Código Alimentario, 3.17.10. Siempre que sea necesario efectuar fumigaciones o pulverizaciones de locales que contengan granos en existencia se utilizarán productos inocuos, y si esto no fuera posible, se cubrirá la mercancía con lonas o papel para evitar la contaminación con los agentes empleados. Véase: almacenamiento de cereales.

**Funalia trogii.** Otro nombre de la seta: *Trametes trogii*.

**Fundulus hispanicus.** Familia: ciprinodóntidos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **samarugo**.

**funghi fritti alla sarda.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: setas crujientes fritas al estilo de Cerdeña.

**funghi porcini.** Nombre vulgar de la seta: *Boletus edulis* (boletito, seco) Véase: setas secas.

**fungo de febrás.** Nombre vulgar gallego de la seta: *Agaricus silvaticus*.

**fura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; brótola de fango; doncella roja; lorcha; lota; madre de la anguila.

**fura blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella**.

**fura de roca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **brótola de roca**.

**fura negra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella**.

**furareas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja de río**.

**furel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel del Pacífico sur**.

**Furfantepenaeus brevirostris.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cristal**.

**fusilli.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las forme speciali. Tienen la forma de una hélice o espiral abierta. A veces está perforada y entonces se denomina *fusilli bucati*. Se elabora también con espinacas o con harina integral. También se las llama *fusilli corti* para diferenciarlas de las del mismo nombre de entre las pastas largas. Véase: pastas cortas. Nombre castellano: **espirales**.

**fusilli bucati lunghi.** Pasta hueca alargada en forma de tirabuzones. Véase: pastas largas.

**fusilli lunghi.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pasta lunga. Son resortes largos, como los cables de teléfono. Son buenos con salsas con trozos de carne o verdura, que se adhieren bien a las curvas de la pasta. Nombre castellano: **resortes largos**.

***Fusitriton cancellatus***. Anfibio. Designación oficial: **tritón del Pacífico**.

**fusta**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hurta**.

**futaire**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **torillo**.

**futara**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallerbu**; **torillo**.

**futarra**. Designación oficial española del pez: *Blennius pholis*; *Blennius trigloides*; *Li-*

*pophryps trigloides*; *Pholis trigloides*. Sinónimo oficial: Babosa.

**futarra**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabruza; lagartina; rabosa; vieja.

**futbolista**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejeperro colorado**.

**futre**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril mondeque**.

**fuyu**. Véase: *Diospyros kaki*.